

EL MASSATGE I LA SALUT

Introducció:

El massatge és, actualment, una de les tècniques més valuoses tant a nivell de salut (prevenció de dolors i malalties, equilibri corporal,...), com en l'àmbit esportiu (preparació d'esportistes, tractament de lesions,...).

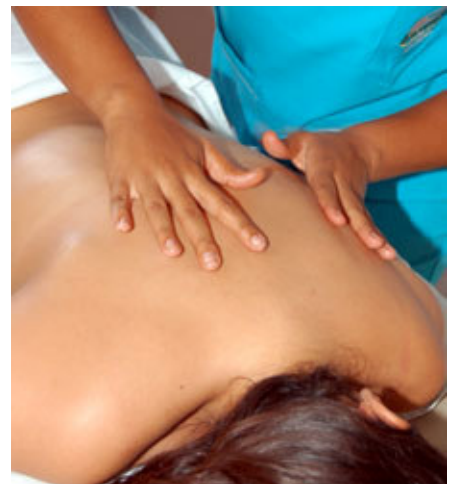
El plantejament dins l'assignatura està enfocat principalment cap al massatge amb funcions relaxants, realitzat exclusivament amb les mans; ens centrarem en conèixer les generalitats i en practicar algunes maniobres bàsiques.

Definició:

El terme "massatge" atribuït al metge holandès Johann Mezger (1839-1909) és utilitzat per indicar un conjunt sistemàtic de manipulacions manuals o mecàniques sobre els teixits del cos, amb finalitats terapèutiques.

Mètode científic capaç de reduir tensions (relaxar) i curar lesions.

Ha de ser específic, es a dir, amb una finalitat específica. Es caracteritza pel fet de transmetre una certa quantitat d'energia que, generalment, és beneficiosa per a la salut.



Tipus: En funció de l'objectiu que volem aconseguir:

- Estimulant (abans d'esforç físic)
- Tonicant (músculs atrofiats)
- De drenatge (productes a eliminar)
- Relaxant (alleugerar dolor, eliminar estres,..)
- Terapèutic (curar lesions)

Condicions adients per realitzar massatges:

- Mans i braços descoberts.
- Ungles curtes.
- No dur rellotges, polseres o anells.
- Rentar-se les mans prèviament.
- Taula de massatges a l'alçada del colze del massatgista.
 - Si està més baixa provocarem molèsties a l'esquena
 - Si està més alta només podrem fer força amb els braços.
- Superfície lleugerament blana.
- Utilitzar un producte que faciliti el rellicament per la pell (vaselina, oli o crema).

Efectes del massatge a l'organisme:

El massatge influeix favorablement a les grans funcions de l'organisme (digestió, circulació,...), així com a aquelles zones on s'aplica:

- Pell:
 - o Activa la regeneració cel·lular cutània.
 - o Augmenta el reg sanguini
 - o Augmenta la temperatura local.

- Múscul estriat:
 - o Augment de la temperatura i de la circulació
 - o Regulació del to muscular (augment o disminució)
 - o Afavoreix l'eliminació de productes tòxics
 - o Retrà en l'aparició de l'atrofia muscular

- Múscul llis:
 - o Redueix l'estrenyiment

- Teixit conjuntiu:
 - o Evita adherències i cicatrius

- Sistema circulatori:
 - o Augment del reg sanguini.
 - o Mobilització i reabsorció d'edemes.
 - o Augment de la circulació i del metabolisme local.

- Sistema nerviós:
 - o Estimula: abans d'un esforç físic intens o amb músculs atrofiats.
 - o Relaxa: després d'un esforç o músculs carregats (hipertònics) o dolorits.



Contraindicacions:

No és convenient aplicar massatges en els següents casos:

- Traumatismes
- Problemes reumàtics
- Infeccions cutànies o reaccions al producte utilitzat.
- Ferides
- Estats febrils
- Cardiopaties
- Taquicàrdia



Característiques dels massatges:

- Sentit:
Centrípet (de fora a dins) per activar la circulació i centrífug per aconseguir un efecte calmant.
- Progressió:
De menys a més intensitat, acabant sempre amb una intensitat suau.
- Intensitat:
Pot ser superficial o profunda en funció dels efectes que volen provocar.
- Velocitat:
Generalment, les manipulacions lentes són calmants i les ràpides són estimulants.
- Durada:
És un factor molt important de l'efectivitat del massatge.

Intensitat	Velocitat	Durada	Efecte
Superficial	Lenta	Llarg	Relaxant
	Ràpida	Curt	Estimulant
		Llarg	Estimula circulació

Profund	Lenta	Curt	Lleugerament relaxant
		Llarg	Relaxant
	Ràpida	Llarg	Tonificant (músculs atrofiats)
			Teixit adipós

Tipus de maniobres:

La seva denominació variarà en funció de l'autor.

Al massatge suec hi ha 5 maniobres que es poden agrupar en :

- Preparatòries:
 - o Fregues
 - o Friccions
- Fonamentals:
 - o Amassaments
- Complementàries:
 - o Percussions
 - o Vibracions

Fregues:

Passar o desllisar la ma per la pell de forma suau, augmentant progressivament la pressió. Es pot realitzar amb la punta dels dits, amb el palmell o amb tota la ma (anar augmentant la superfície de contacte).

Es recomana no perdre el contacte amb la pell durant tota l'aplicació.

Objectiu: Serveix com a preparació per qualsevol massatge.

Fricció:

Segona maniobra preparatòria, és de major intensitat que les fregues.

Enlloc de ser la ma la que rrellisca a sobre de la pell, és la pell la que es desllisa a sobre dels teixits interns.

La tècnica consisteix en exercir una pressió sobre la pell, efectuant moviments circulars.

Segons la zona on s'apliqui s'efectuarà amb el dit gros (turmell) o amb la resta de dits junts (índex, cor, anular i petit) per a zones més amples com la cuixa.

Objectiu: lliurar adherències i afluixar músculs carregats.

*Cyriax: per evitar que teixits que cicatritzen s'adhereixin a teixits propers.

Amassaments:

Maniobra fonamental i intensa del massatge.

S'ha de realitzar amb cura i per persones expertes.

Percussions, vibracions,...:

Es realitzen amb els dits de la ma relaxats o posant la ma còncava i donant copets co