

Curso optativo de técnicas y Manualidades del Masaje Sueco aplicado al deporte.



Por ; Jaime Valenzuela C.
Quiromasajista y Osteópata.



Somos seres sensibles antes que
Pensantes.

Objetivos del curso.

Que aprenderemos.

- **Asignatura teórico practico estructurada en seis unidades, a través de las cuales se enseñara; , gestual del terapeuta, (esgrimista, Jinete), Desarrollo y habilidad y ejercicios manuales .**
- **Breve reseña histórica del masaje objetivos del Masaje Sueco, indicaciones y contraindicaciones del masaje, Técnicas del masaje sueco;**
- **Effleurage , petrissage, fricción, friction, Tapotement.**

Gestual del Masajista.

- **Dentro de la gestual y desarrollo del masaje se encuentra la postura del terapeuta, estas posturas para la aplicación del masaje son dos; Jinete, Esgrimista.**

Gestual del Masajista

- POSICIÓN DEL JINETE.
- Esta posición que se adopta en extremidad inferior donde los pies se encuentran separados a una distancia cómoda y confortable para el masajista estará determinada por la distancia de los hombros en el caso de los hombres, y de la cadera, por las mujeres.
- Como lo indica el nombre esta postura de jinete, donde se tendrá una semi flexión de las rodillas para que, el masajista pueda realizar una manualidad con mayor profundidad, desplazando el peso e inclinándose sobre la persona manteniendo la espalda de manera adecuada sin tendencia a la gibosidad los hombros relajados hacia atrás y abajo.
- La respiración en la ejecución del masaje cumple una tarea fundamental ya que este debe de realizarse de forma profunda y suave, manejando los tiempos.

Posición de Jinete.



Postura de esgrimista.



Maniobras y Manualidades: Effleurage.

- **Effleurage significa Roce o deslizamiento Stroking.**
- **Son movimientos largos y rítmicos con la cara palmar de la mano y paralelamente a la superficie de la piel.**
- **Moviéndose rítmicamente en una misma dirección y siempre en sentido centrípeto de la corriente circulatoria.**
- **Esta maniobra puede ser simultanea, alterna o unilateral**

Maniobras y Manualidades: Effleurage



Manualidades: Petrissage, Amasamiento

- **Esta manualidad se realiza de manera moderada en la aplicación de la energía la idea es como querer exprimir el músculos, aplicando presión y luego relajando.**
- **El Petrissage o Kneading puede ser unimanual o bimanual.**

Manualidades: Petrissage, Amasamiento



Manualidades: Fricción, Friction.

- **El objetivo de este método es la de ablandar las adherencias , cicatrices, liberar las fascias de los planos profundos.**
- **Se puede aplicar sobre zonas peri articulares previamente endurecidas y favorecer la absorción de líquidos sinoviales.**
- **La fricción se realiza realizando un movimiento circular deslizando la piel sobre los tejidos que están debajo.**
- **Los movimientos circulares deben ser pequeños y efectuados con una presión moderada y rítmica.**

Manualidades: Fricción, Friction.



Manualidades: Percusión, Tapotement

- Estas maniobras son breves o cortos, rápidos contactos energéticos aplicado por ambas manos o alternadas , se practica de forma regional y perpendicular.
- *Realización de las maniobras;*
- Se realizan con los bordes cubitales de las manos abiertas donde el dedo meñique golpea primero , luego el anular el medio y finalmente el índice en rápida sucesión.
- Por lo tanto no es un golpe único sino un golpe compuesto.

Manualidades: Percusión, Tapotement



Que aprenderemos

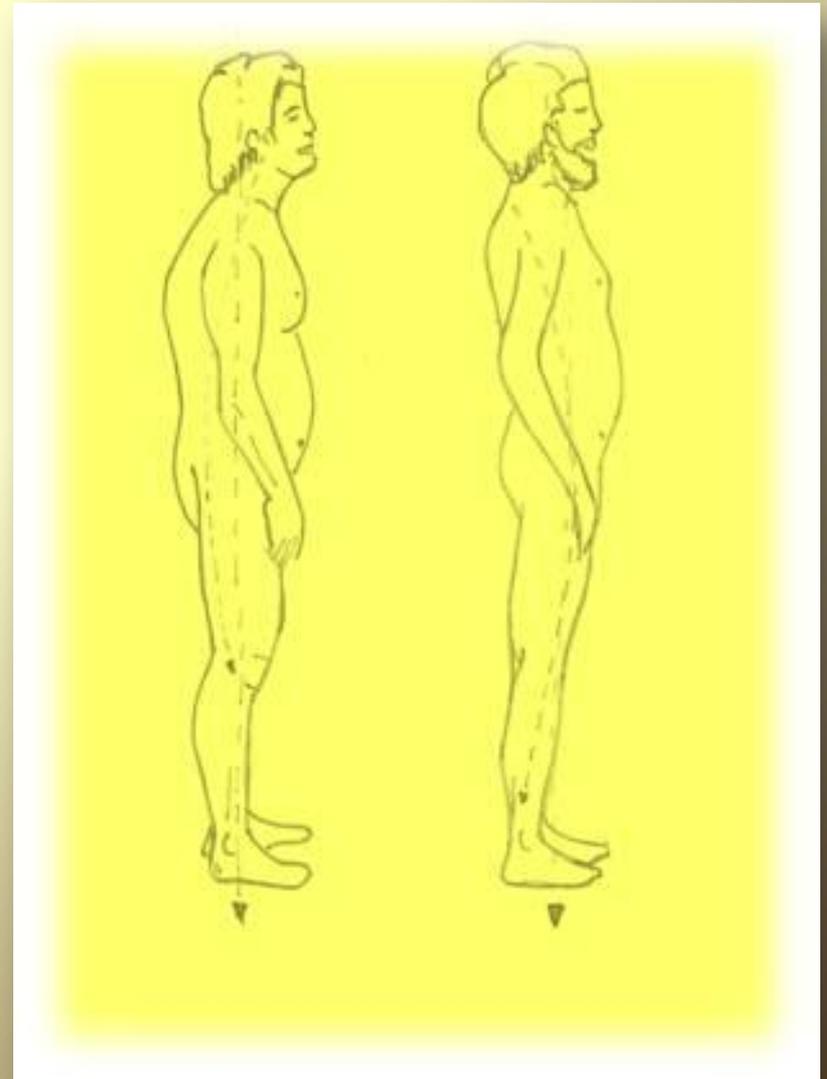
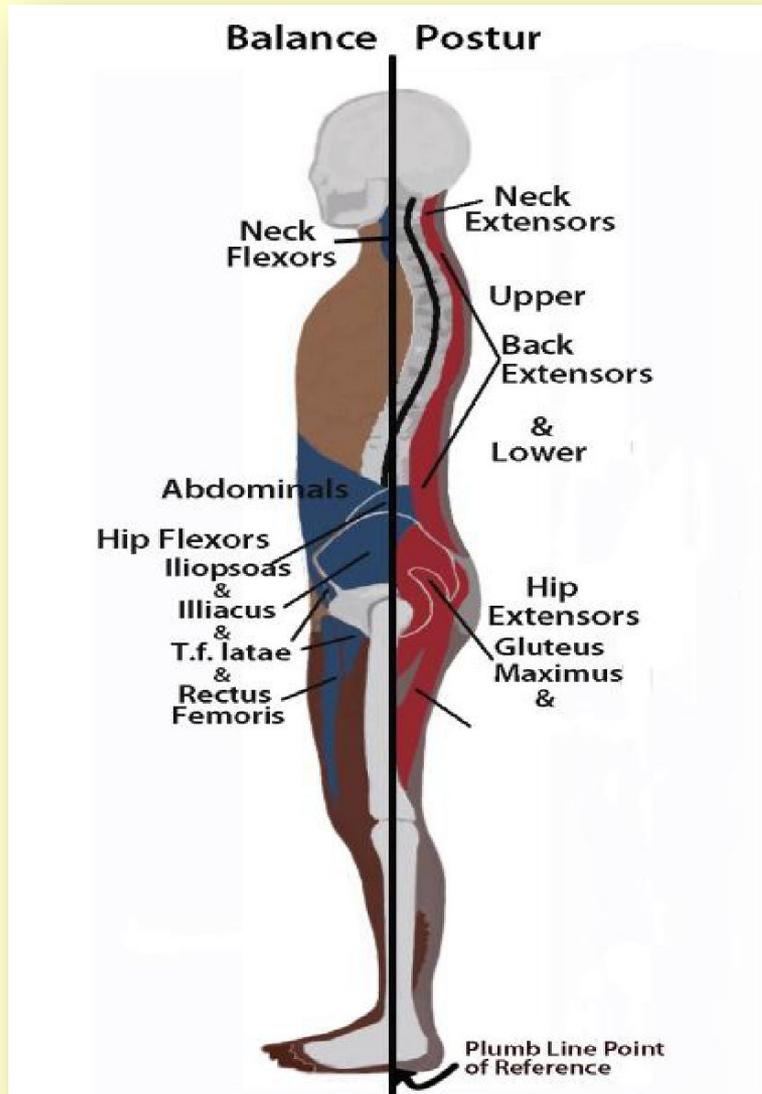
- Anamnesis o exploración y evaluación física muscular. Extremidad inferior, pie, (plano, cavo) gemelos y tríceps sural, rodillas (valgo, varus) cuádriceps isquiotibiales. Extremidad superior, Mano, antebrazo, hombros, espalda. Recuperación de las diferentes áreas; Espalda; Cervicales (cervicalgias, esguinces cervical) torácicas (Dorsalgias, intercostales), Lumbares (Lumbalgias, síndrome del piramidal o piriforme, lumbo sacras). Masaje aplicado en diferentes alteraciones musculo esquelético y en el deporte; Artrosis, artritis, Contracturas musculares, constipado (estreñimiento) esguinces, escoliosis, fibromialgia

Posturas.

Concepto de postura.

- **Muchas son las versiones de ésta, para mí la Postura no es una actitud corporal rígida si no libre de fijación, salvo la de la gravedad que se opone.**
- **Sabemos que nuestro cuerpo está constantemente en tensión y contra tensión, modificando su tono, como así cambia la gravedad, lo hace la fuerza.**
- **Para mantener la postura y organizar el movimiento, no podemos dirigir de forma individual a todos los músculos, que participan en él ya que resultaría difícil preveré un resultado de la contracción muscular.**

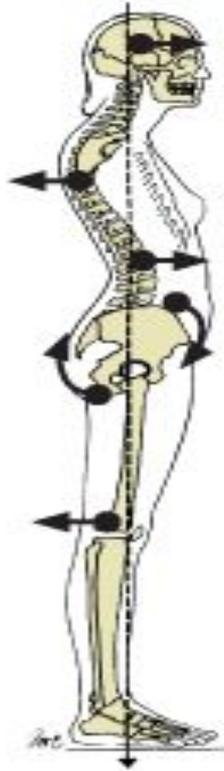
Visión de la postura.



Visiones posturales



a. Lordosis: increased anterior lumbar curve from neutral



b. Kyphosis: increased posterior thoracic curve from neutral



c. Flat back: decreased anterior lumbar curve



d. Sway back: decreased anterior lumbar curve and increased posterior thoracic curve from neutral



e. Scoliosis: lateral spinal curvature often accompanied by vertebral rotation

Síndrome cruzado superior.

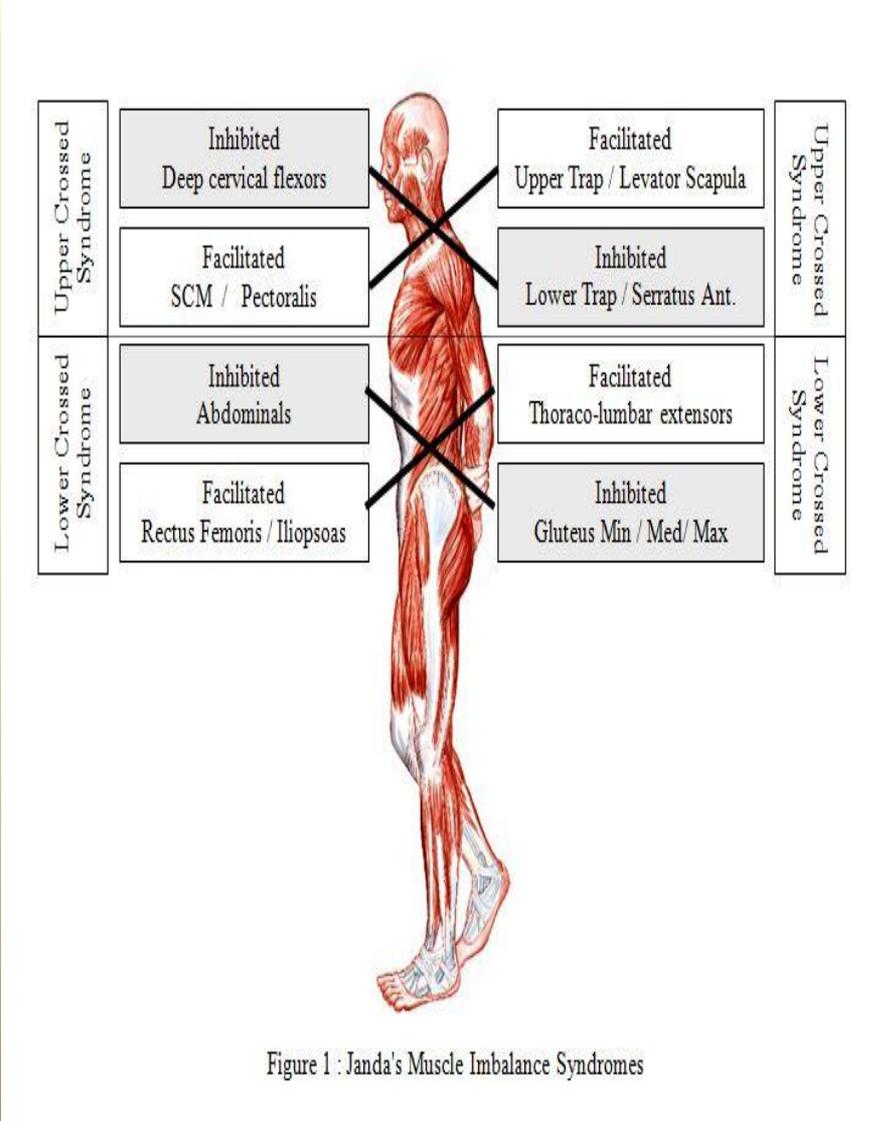
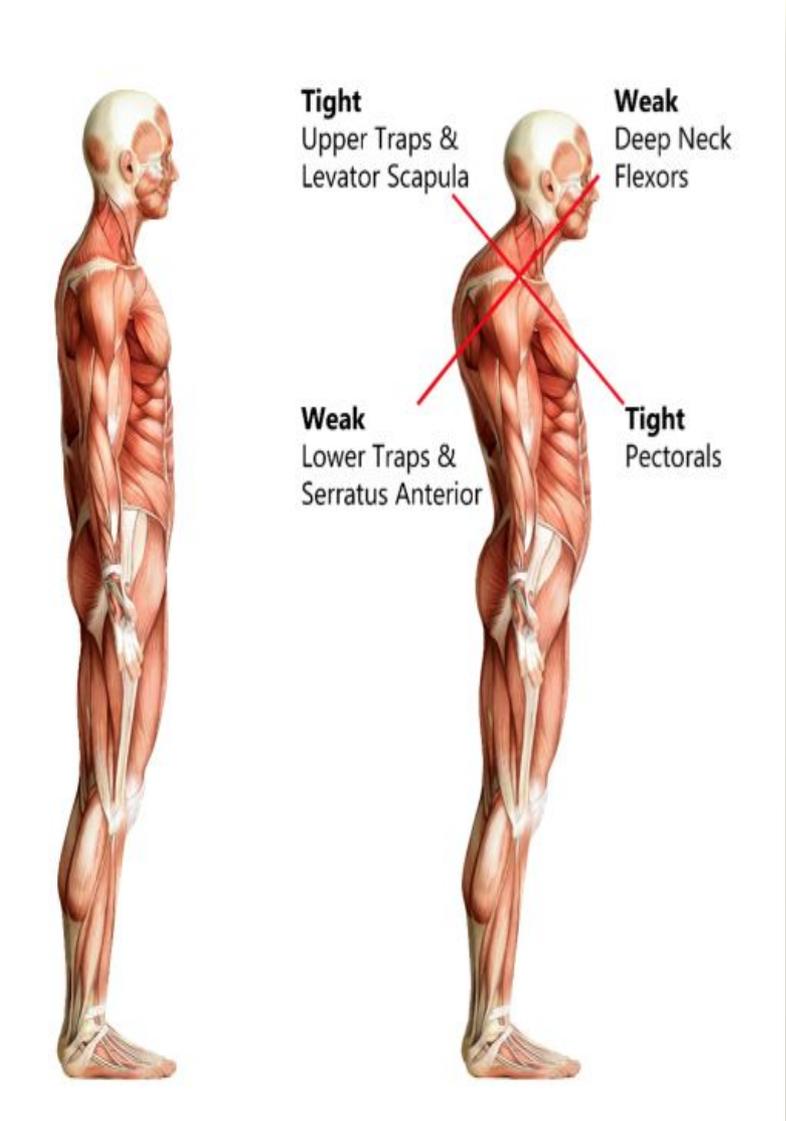
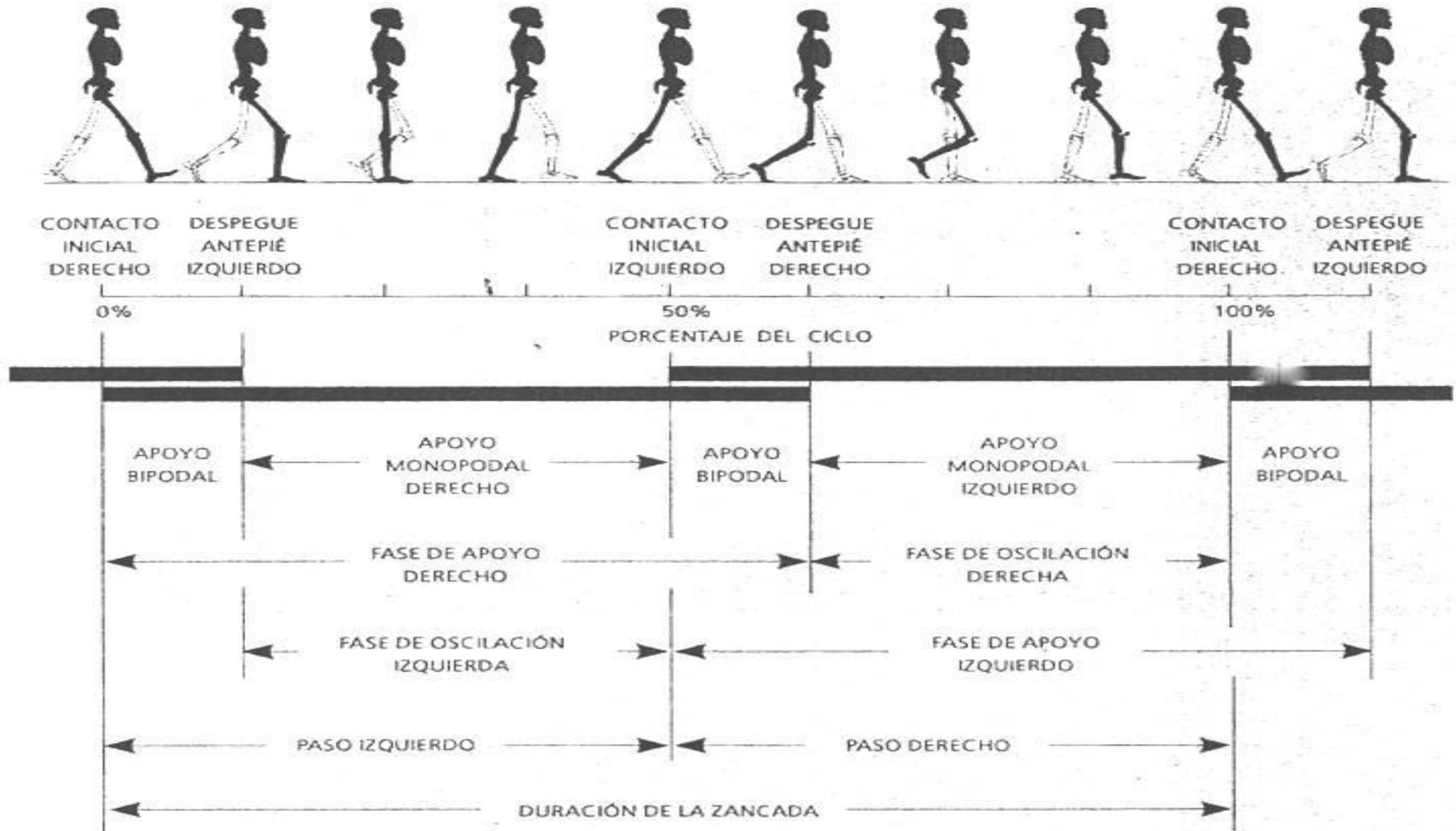


Figure 1 : Janda's Muscle Imbalance Syndromes

Ciclo de la Marcha.

El ciclo de marcha.



Que aprenderemos.

- Masaje Deportivo.
- Masaje pre competitivo.
- masaje intra competitivo.
- masaje post competitivo.
- vendaje funcional o Taping aplicado solo a casos de esguinces de tobillo, rodilla, y alteraciones mecánicas en columna vertebral.

Masaje en el Deporte.



Definición del masaje deportivo.

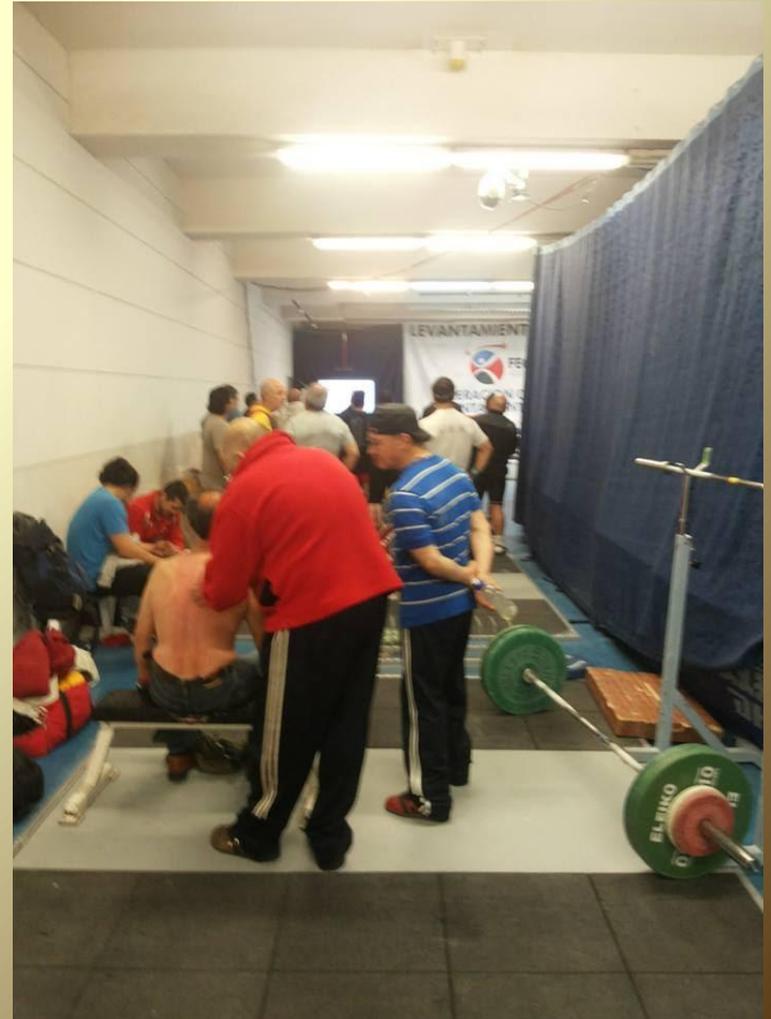
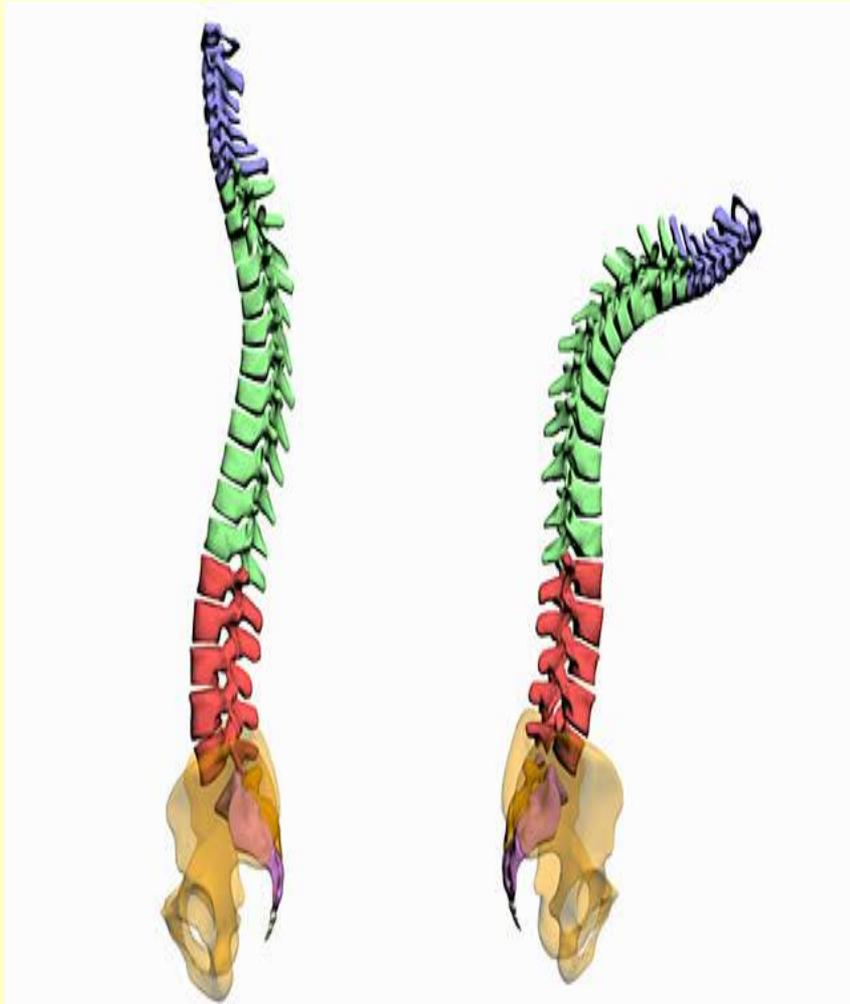
Este tipo de masaje va enfocado a la recuperación activa del aparato locomotor tanto en aspectos anatómicos como fisiológicos.

- Debemos tener presente la diferencia de las manualidades técnicas que, se desarrollan cuando un atleta tiene una lesión al que, solo se recupera de la actividad física.
- Debemos de conocer y diferenciar las etapas del sistema de entrenamiento , además de conocer en profundidad el deporte que se practica.
- Mirar y Ver no es suficiente, muchas veces seria recomendable su practica, para así sentir la experiencia de este.

Masaje antes del esfuerzo.

- **Objetivos 45 minutos antes**
- **Estimular el aparato Musculo esquelético.**
- **Estimular el Sistema Nervioso.**
- **Retrasar la aparición de la Fatiga en los esfuerzos de gran duración.**
- **Permitir esfuerzos rápidos y bruscos sin peligro de accidentes, crea una intensa necesidad de acción.**

Lesion en columna



Maniobras aplicadas

- **Effleurage o deslizamientos**
- **Fricción.**
- **Petrissage o amasamientos.**
- **Todas estas manualidades son rápidas y superficiales esto indicado para favorecer la circulación y mejorar la respuesta del sistema nervioso.**

Masaje durante el esfuerzo.

Este masaje tiene como objetivo eliminar y drenar toda sustancia toxica del organismo recuperando la;

- **Plasticidad**
- **flexibilidad**
- **Motivilidad**
- **Motricidad**
- **Movilidad además de la respuesta del sistema nervioso ante la próxima prueba a ejecutarse.**
- **Duración de este masaje no mayor a 10 minutos**
- **Maniobras aplicadas; Effleurage, fricción.**
- **Si el tiempo es muy limitado debe estar enfocado a las maniobras mas enfocadas al drenaje y tonificación.**
- **Estas manualidades deberían ir acompañadas de Estiramientos Analíticos Específicos.**

Halterofilia



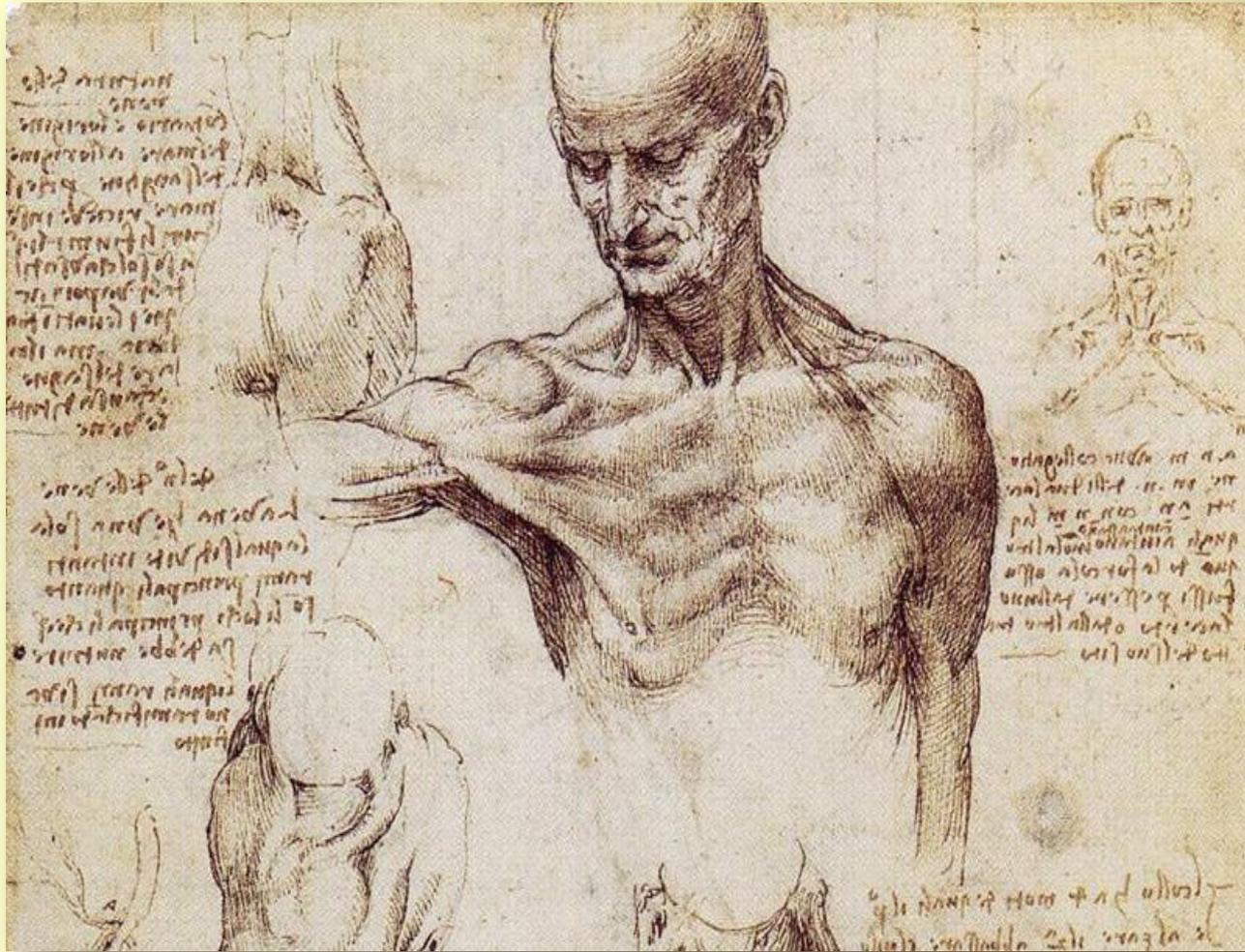
- Deberá tener a lo menos de 2^a 3 veces en semana masaje general y local.
- Masaje general 40 a 45 minutos.
- Masaje en extremidad inferior 30 minutos.
- Masaje en extremidad superior 20 minutos.

Masaje después del esfuerzo

- Este Masaje tiene como objetivo principal recuperar las funciones anatómicas y fisiológicas del organismo como por ejemplo; drenar toda sustancias toxicas como el aumento de acido lactatico producto de la fatiga.
- Después de la actividad física 45 minutos se procede la realización de las maniobras :
 - Effleurage
 - Petrissage
 - Fricción.
- La duración del masaje debe comprender un tiempo de 30 minutos en extremidad inferior.
- Piernas Posición del Deportista Prono luego supino cada variante será de ; 15 minutos Dividiendo esto en cada lado derecha e izquierda 7.5 minutos derecha se subdivide 3.5 minutos deberemos, pasar por cada extremidad a lo menos dos veces. Debemos comenzar en la planta de los pies hasta glúteos, esto será considerado como un masaje completo y profundo

Efectos Biomecánicas.	Efectos Fisiológicos.	Efectos Neurológicos	Efectos Sicológicos
Presión mecánica en el tejido	Cambios de tejidos y órganos	Estimulación refleja	Mejora la relación Sico física.
Disminuye las adherencias de los tejidos.	Aumenta el flujo sanguíneo y muscular	Disminuye la excitabilidad neuromuscular	Aumenta el estado de sedación y frescura
Disminuye el tono o tensión muscular. Aumenta el rango del movimiento articular.	Aumenta la circulación sanguínea de la piel. Aumenta la actividad del S.N. Para simpático.	Disminuye la tensión o contractibilidad muscular. Disminuye el dolor y cansancio	Disminuye la ansiedad.
Disminuye la rigidez muscular	Disminuye la rigidez muscular.	Aumenta el bien estar de la persona	Aumenta el bien estar de la persona

Objetivos generales.



Objetivos generales.

- **Conocer y evaluar las diferentes indicaciones y contraindicaciones de las técnicas del masaje sueco**
- **Conocer y valorar la aplicación de las diferentes técnicas del masaje sueco.**
- **Comprender y analizar la forma de abordaje con las diferentes técnicas y manualidades del masaje Sueco ante una alteración o disfunción musculo esquelético y su recuperación en el deporte.**

Objetivos generales.

- **Entender y valorar las diferentes técnicas y manualidades desarrolladas y aprendida para su posterior aplicación en pos del beneficio de las personas.**
- **Seleccionar adecuadamente la mejor forma de abordaje ante una alteración o disfunción musculoesquelético.**
- **Entender y comprender y valorar las diferentes técnicas del masaje sueco aplicadas en el deporte y las diferentes etapas en las cuales deben de ser aplicadas y sus beneficios.**
- **Seleccionar las técnicas y manualidades adecuadas para la recuperación física del deportista.**

Objetivos específicos.



Objetivos específicos.

- **Objetivos específicos de conocimiento**
- **Proveer conocimientos del proceso de recuperación Funcional de los tejidos blandos por medio de las Diversas técnicas del masaje.**
- **Comprender la respuesta orgánica de los tejidos ante La inflamación y las diferentes áreas que lo afectan.**
- **Adquirir conocimiento y fundamento científico que sustenta las diferentes técnicas y manualidades del masaje y protocolos de recuperación funcional de las estructuras de tejidos blandos y sistema musculo esquelético.**

Objetivos específicos de conocimiento



Objetivos específicos.

- **Objetivos específicos de habilidades**
- **Adquirir las destrezas y habilidades necesarias para una adecuada evaluación y aplicación de las diferentes técnicas y manualidades del masaje al sistema musculo esquelético, tanto a nivel de extremidades como de columna vertebral**
- **Aplicar las bases científicas relacionadas con los diferentes procesos de la rehabilitación musculo esquelética.**

Objetivos específicos de habilidades



Objetivos específicos.

- Objetivos específicos de actitudes
- Valorar la importancia del Masaje en la recuperación funcional del sistema musculo esquelético, tanto en deportistas como en personas sedentarias.
- Valorar la importancia del ejercicio terapéutico en el reintegro a la actividad deportivo.

Objetivos específicos de actitudes.





"El Maestro sólo es maestro porque, olvidándose de sí mismo, ha podido transmitir su saber a sus alumnos, y a través de ellos a todos aquellos los que vendrán más tarde. El discípulo sólo es discípulo cuando entrega totalmente su confianza a su maestro."

*Maestro Morihei Ueshiba
Fundador del Aikido*

Gracias.