

Estética Integral

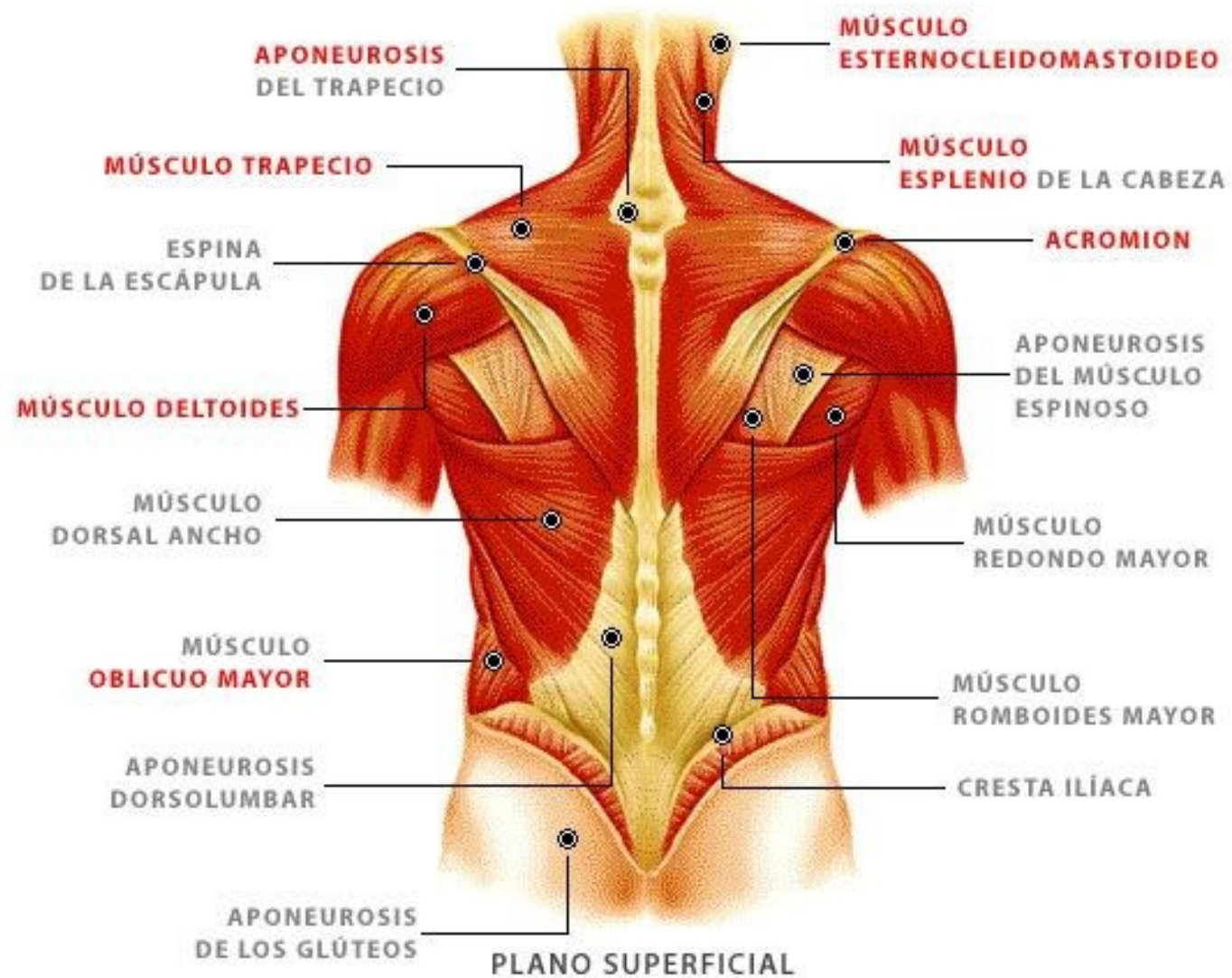
Jennifer

Masaje de Espalda Relajante

En la espalda hay un gran número de terminaciones nerviosas.

Es una zona corporal que realiza un gran esfuerzo físico por mantener la postura erguida.

Por ello debemos cuidarla con ejercicio y posturalmente, además de con masajes para relajar esa gran musculatura.



Tipos de dolores de espalda más frecuentes

- **Lumbalgia:** es un dolor localizado en la parte baja de la espalda debido a una sobrecarga muscular. Para evitarla, debemos mantener una postura correcta de la espalda y hacer un buen trabajo muscular en la zona, que nos ayude a reforzar la musculatura y así evitar posibles recaídas en el futuro.
- **Sobrecarga muscular:** sobre todo en las personas que practican deporte. Es una contracción del músculo involuntaria y continua provocada por un exceso en la práctica deportiva o una mala ejecución del ejercicio. Los músculos de las extremidades superiores son los más propensos a sufrir esta lesión.
- **Pinzamiento lumbar:** Una contractura es la contracción sostenida e involuntaria de un músculo. Una contractura mal curada puede dar origen a un pinzamiento nervioso, que implica inflamación o irritación del músculo.

Primeros pasos

Primero de todo hay que lavarse bien las manos con agua y jabón, y calentarlas para que sea una toma de contacto agradable.

El destinatario tiene que colocarse boca abajo, estirado, de la manera más cómoda pero procurando que la cabeza que de recta, por ejemplo, con la frente apoyada en una toalla pequeña y baja, sin que quede el cuello levantado.

Podemos poner un poco de música relajante, en tono bajo, luz ambiente, tenue, una temperatura de la habitación cálida, fomentando así la relajación.

El aceite o crema utilizado a de calentarse previamente en nuestras manos, para que el contacto sea también agradable.

Características de las maniobras

A la hora de realizar el masaje, hay que tener en cuenta:

- Ritmo: las maniobras tienen que ser rítmicas, unos tiempos armoniosos de realización.
- Intensidad: si son frotaciones, fricciones... utilizar la presión adecuada en cada momento.
- Respiración: Suspirar y soltar la tensión respirando, ayuda a la relajación de la persona que recibe el masaje. Muy importante para que los músculos no se encuentren tensos.
- Sin dolor: ninguna maniobra debe doler.

Maniobras

Cada maniobra se repite entre 3 y 5 veces antes de pasar a la siguiente

- Pase suave con las dos manos por toda la espalda, toma de contacto
- Frotación desde la parte lumbar, con las manos en paralelo hasta la nuca, bajando en renovación venosa.
- Frotación desde la parte lumbar, con las manos en paralelo hasta la nuca y bajando en abanico
- Frotación con pulgar en lumbares
- Fricción en los laterales de la espalda, sin ponernos encima de la columna
- Amasamiento lateral en lumbar y subimos hasta el cuello

Maniobras

- Amasamiento nudillar en laterales sin presionar las costillas
- Movimientos digitales con pulgar en homóplato
- Con los pulgares trabajamos el Trapecio
- Frotación en el cuello
- Fricción en el cuello
- Otros movimientos: Vibraciones, hacheteo, cóncavos...
- Finalización con pases suaves

Beneficios

Beneficios de la realización de Masajes:

- **Terapéuticos:** optimizan la conciencia sensorial proporcionando relajación y bienestar.
- **Fisiológicos-higiénicos:** Dan mayor vigor al organismo o aliviar el cansancio.
- **Psicológicos-anímicos:** regulan y alivian la tensión psico-física.
- **Estéticos-higiénicos:** relajan el estrés y devuelven al músculo su tono.

Maniobras



Frotación



Fricción



Nudillar



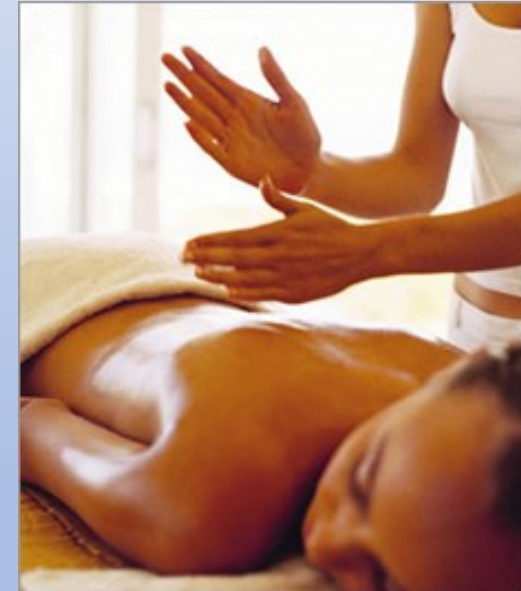
Amasamiento



Homóplato



Fricción con
pulgares



Hacheteo

Fin