

TÉCNICAS DEL MASAJE (2ª Parte)

Dr José M^a Gil Vicent y Dr. Jordi Sagrera Ferrándiz. GBMOIM

POSICIONES BÁSICAS DE LAS MANOS EN EL MASAJE

Los gestos del masaje, bien aprendidos y muy practicados, pasan con el tiempo a formar parte de un amplio arsenal de maniobras técnicas que facilitan el quehacer del terapeuta de tal manera que, poco a poco, éste consigue la ansiada «*euritmia de las manos*» en su contacto con el paciente. «*Es un manitas*», se dice de una persona que sabe hacer muchas cosas y las hace con habilidad. Pues bien, esa habilidad manual, esa euritmia sólo se alcanza cuando el terapeuta aprendiendo una correcta posición de su cuerpo y de sus manos al trabajar sobre el paciente, es capaz de transmitir a éste, por contacto, su fuerza terapéutica.. Las técnicas se aprenden luego poco a poco, pero antes hay que aprender a «tocar». Y ello se logra con una serie de gestos de las manos, cuya posición facilita tanto las maniobras del masaje como el paso de unas secuencias a otras en el transcurso de un mismo tratamiento.

Sólo una postura correcta, que implique respeto hacia el cuerpo del paciente, economía en el gasto de energía para el terapeuta y facilidad de acceso de las manos del masajista a cada zona corporal a tratar de una manera cómoda, contribuirá a hacer del masaje, como técnica manual, un acto clínico y terapéutico de de máximo rango.

Éstas que describimos aquí, son posiciones universalmente aceptadas por todas las escuelas de masaje como posiciones básicas de las que parten cada una de las técnicas, que luego estudiaremos.

1. Posición unidigital

La acción de masaje se realiza con un solo dedo. El movimiento se aplica a través del apoyo de la punta o el pulpejo de un solo dedo, de preferencia el pulgar; todo depende de la habilidad que vaya ganando el masajista. El resto de la mano puede estar separada del paciente, o bien apoyada, lo que en ocasiones facilita la tarea por fijar más la acción del dedo y facilitar la aplicación de presión.



2. Posición unidigital reforzada

Como en la posición anterior, sólo se emplea un dedo, pero su acción se ve reforzada por el peso que le imprime el apoyo de un segundo dedo sobre el primero, bien sea este segundo dedo de la misma mano (medio sobre índice) o de la otra (pulgarcillo sobre pulgar). Esto refuerza no sólo la presión sino también la acción de arrastre del gesto del masaje.



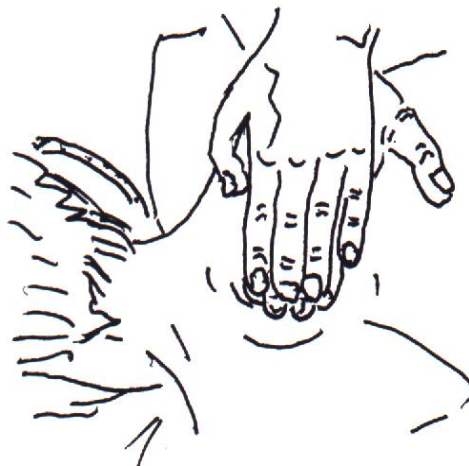
3. Posición multidigital

En esta posición las yemas de varios dedos a la vez se encargan de aplicar el masaje. Pero son los dedos y sólo los dedos los que se mueven, pues el resto de la mano permanece quieta. Con esto se domina un campo más amplio que en las posiciones anteriores, lo que permite masajear por ejemplo todo un vientre muscular con un solo gesto, sobre todo en zonas reducidas y delicadas o difíciles de alcanzar (zona axilar, inguinal, parte posterior del cuello, región submaxilar, etc.).



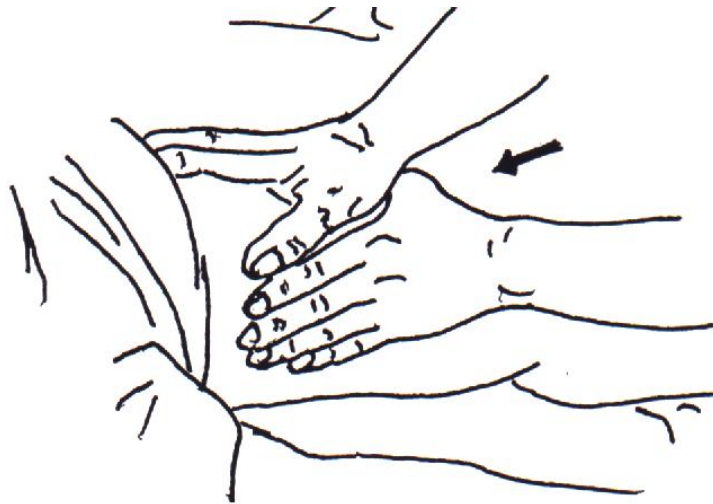
4. Posición multidigital reforzada

Mientras los dedos de una mano realizan el masaje, los de la otra refuerzan la acción apoyándose sobre ellos. Con esto no sólo se imprime más fuerza sino que además se favorece la coordinación de los movimientos.



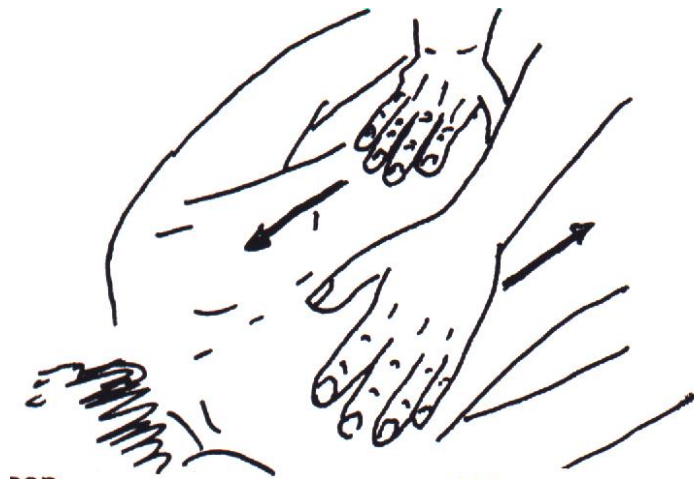
5. Posición palmar

Es una postura que tiene poco que explicar y mucho que practicar. Durante la acción de masajear se mantienen toda la palma y los dedos en contacto con la zona tratada.



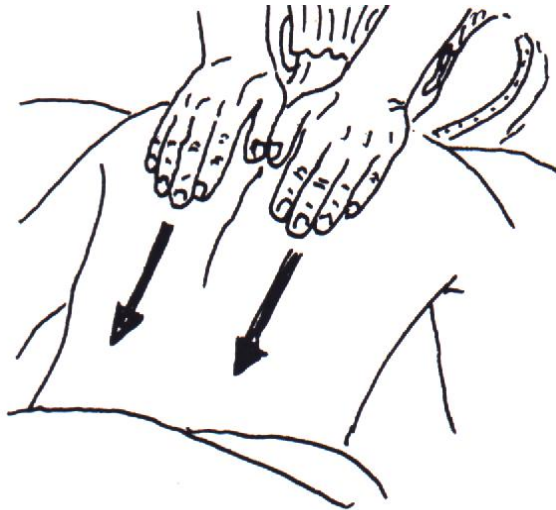
6. Posición palmar reforzada

Más de lo mismo. La acción de masaje palmodigital realizada con una mano se ve reforzada por el apoyo palmodigital de la otra. Es una posición muy útil para trabajar en grandes zonas musculares, sobre todo en deportistas con gran volumen muscular, como es el caso de los culturistas.



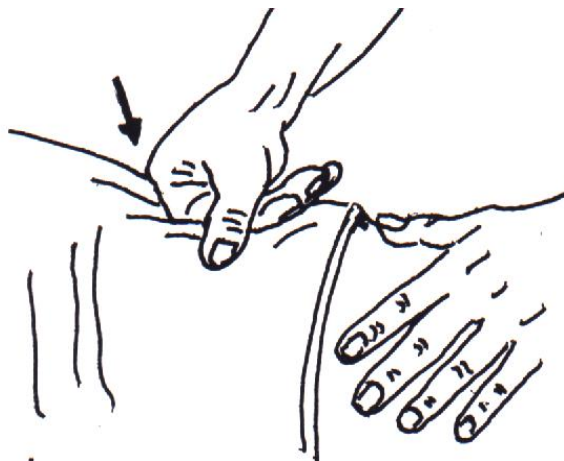
7. Posición bimanual completa

En esta posición, el masaje se realiza con el contacto total de ambas manos. Suele ser la maniobra más agradable y muchas técnicas se realizan de esta manera.



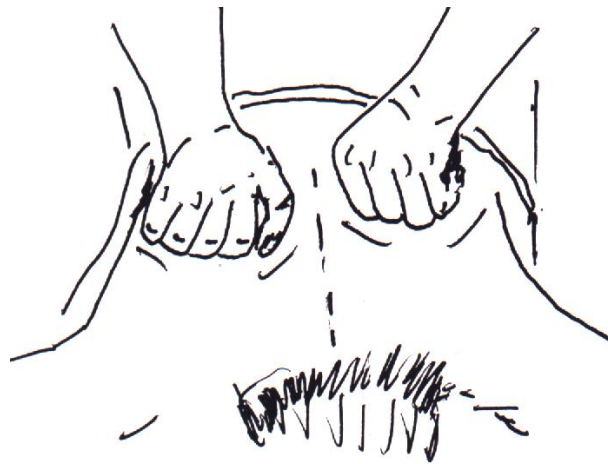
8. Posición nudillar

En esta posición el masaje se realiza con la superficie dorsal de las falanges mediales y de las articulaciones interfalángicas proximales de los dedos, imprimiendo movimiento a los mismos con el puño semicerrado; pueden emplearse ambas manos, una sola o una en posición reforzada; si el puño se mantiene flexible, se mejora el contacto y el movimiento tiene más plasticidad.



9. Posición de puños cerrados

Para favorecer las maniobras de arrastre con presión en algunas manipulaciones, o para percutir.



10. Posición lateral cubital

Se apoyan los bordes cubitales de las manos. Esta posición se emplea en maniobras de separación o de compresión de tejidos y para favorecer las fricciones alternantes en algunas zonas determinadas (canales paravertebrales) y las percusiones.



11. Posición de antebrazos

En algunos casos, en zonas muy amplias, donde se deben aplicar movimientos de remoción, de extensión y de aproximación se aplica, además de las manos, la mitad anterior de los antebrazos, que entran en contacto pleno con el paciente.



Todas estas posiciones básicas de las manos, necesarias para poder aplicar las técnicas que luego estudiaremos, se verán facilitadas por la correcta situación corporal del masajista, en cada uno de los lados de la mesa, en la cabecera o en los pies de la misma, manteniendo una distancia que resulte cómoda para facilitar el libre desplazamiento de su eje corporal en sentido longitudinal y transversal a los planos de la camilla, en beneficio de un mejor rendimiento funcional de los gestos terapéuticos de sus manos sobre el cuerpo del paciente.