

QUIROMASAJE, CON MUCHO TACTO

La función principal del Quiromasaje o Masaje manual y de sus manipulaciones, es la de aliviar o quitar el dolor, favorecer la curación de las dolencias y relajar o calmar al paciente

El quiromasaje no es más que el masaje exclusivamente manual. Está basado en una serie de manipulaciones, que fueron ideadas por el Naturópata y Dr. Vicente Lino Ferrandiz y que son practicadas en la actualidad, por numerosos profesionales. Sus objetivos se pueden resumir en dos: terapéuticos y equilibrados.

De los cinco sentidos humanos, es del tacto el único protagonista cuando se habla del quiromasaje. Esta reciente, aunque ya consolidada disciplina, que literalmente significa masaje manual, aún la técnica que ha de ser adquirida en una escuela especializada, y la sensibilidad que solo tiene que ser educada y amaestrada para que salga a relucir en el momento de aplicar las manipulaciones características de esta variedad de masaje. La función principal de dichas manipulaciones es la de favorecer, por un lado, la curación de dolencias y, por otro, la relajación del paciente o cliente.

El objetivo de este artículo es dar a conocer el Quiromasaje, como técnica de masaje singular, que tiene un gran atractivo por su eficacia, y que para practicarla debe de estudiarse de forma ordenada y adecuada. Esta técnica se enseña en la escuela Unisalud, en la que dirijo los cursos de Quiromasaje y también muchas otras escuelas de masaje que existen en España.

EFFECTOS MUY BENEFICIOSOS

Al hablar de efectos del quiromasaje, hay que establecer varios grupos. En primer lugar, están los efectos mecánicos, que pueden ser divididos en locales y reflejos; en segundo lugar, se encuentran los beneficios psicológicos; y, en tercer lugar, los puramente fisiológicos.

Los denominados efectos mecánicos locales se producen exactamente en la zona donde se están llevando a cabo las manipulaciones, mientras que los efectos mecánicos reflejos afectan a otras zonas más bien lejanas a la tratada con las maniobras propias del quiromasaje.

En cuando a los efectos psicológicos, para que sean realmente positivos tiene que haber una compenetración total entre el quiromasajista y el cliente. Este debe encontrarse lo mas cómodo posible y confiar plenamente en su masajista. La forma de lograr ambos objetivos pasa por el propio profesional de esta técnica de masaje, quien debe concentrar toda su energía en sus propias manos y, al mismo tiempo, convencer a su cliente de que es el quiromasaje lo que le puede ayudar en sus particulares trastornos, dolencias o problemas.



En tercer lugar, los efectos fisiológicos afectan a diversos sistemas y partes del organismo: sistema nervioso, circulación sanguínea, circulación linfática, tejido muscular, tejido óseo, tejido adiposo y piel. El masaje actúa sobre el sistema nervioso potenciando la regeneración celular del tejido que rodea a los nervios periféricos.

En relación con la circulación sanguínea, el masaje la favorece enormemente, porque por un lado, la acelera y por otro, le obliga a atravesar por zonas en las que su paso es deficiente.

La circulación linfática también encuentra efectos positivos en el quiromasaje, ya que este provoca mayor fuerza en el recorrido de la linfa y estimula la función de los ganglios linfáticos. Esto, a su vez favorece de una forma espectacular el arrastre de las toxinas.

Además, el masaje aumenta la vascularización del tejido muscular y al mismo tiempo, eleva su temperatura. Al amasar un músculo, se vacía de sangre la zona presionada que en el momento en que deja de ser presionada, se ve invadida por sangre nueva completamente oxigenada. De esa forma, se impide o, en su caso, disminuye la distrofia de la zona. Asimismo, aminora la sensación de cansancio que puede presentar el cliente.

Aunque el masaje no tiene una acción directa sobre el hueso, sí la tiene en todo lo que rodea, cubre o ayuda al tejido óseo. De hecho, la recuperación del hueso después de una fractura es mucho más rápida cuando se recurre al masaje una vez atravesado el periodo de inmovilización.

El tejido adiposo no es de los más beneficiados por el quiromasaje, aunque sí puede resultar positivo, sobre todo cuando se combina una dieta alimenticia natural y adecuada, con varias sesiones de quiromasaje. De esa forma, pueden ser eliminados los depósitos de grasa que acompañan característicamente a la celulitis.

Por último, los efectos fisiológicos también alcanzan a la piel, pues con el quiromasaje esta resulta nutrida y al mismo tiempo se ve aumentada su irrigación sanguínea. De igual manera, esta técnica favorece la caída de las células muertas y la eliminación del sebo producido por las glándulas sebáceas. En una palabra, con unas sesiones de quiromasaje, la piel podrá transpirar libremente a través de sus poros.

BENEFICIOS MUY LOCALIZADOS

Además del bienestar integral, la relajación, y otros efectos que se pueden conseguir con un número determinado de sesiones de quiromasaje, esta técnica tiene también una serie de beneficios localizados en distintas zonas del cuerpo que le permiten ser útil tanto en el tratamiento como en la prevención de diversas dolencias y trastornos del organismo.

En primer lugar, realizarlo en las vertebrales cervicales tiene múltiples beneficios. El resultado dependerá de la vertebra en la que se realicen las manipulaciones. Por ejemplo, si son la 1ª y la 2ª cervicales, resultan favorecidos los ojos, el corazón, los oídos, el diafragma y la nutrición del cerebro. Si son la 4ª y la 5ª, se tonifican los pulmones y el aparato de fonación. Y si es la 7ª, que coincide con el punto que más fortalece el corazón, se actuará contra el resfriado, la gripe, y enfermedades del riñón.

En cuanto a las vertebrales dorsales, practicarlas por ejemplo, en la 1ª y en la 2ª estimula la actividad del corazón y contrae los músculos del ojo. Si es en la 5ª, se estimulan el hígado y el páncreas, y si es en la 10ª y 11ª, se activa la digestión intestinal y se combate el estreñimiento.

En tercer lugar, las vértebras lumbares son buen terreno de trabajo del quiromasajista. Si se practica el masaje en la 1ª, la 2ª y la 3ª, se contraen todas las vísceras de la cavidad abdominal, se evitan hemorragias uterinas, etc. Si es en la 4ª y la 5ª, se fortalecen las extremidades inferiores y se favorece el tratamiento del intestino grueso.

Caso aparte es el de las vértebras sacras, en las que el quiromasaje tiene efectos positivos tanto en el recto como en la vejiga urinaria.

Los dolores característicos de las zonas dorsal y lumbar, sobre todo los derivados de una contractura muscular, pueden ser tratados mediante el quiromasaje tanto en la zona directamente afectada como en las regiones adyacentes.

Asimismo, la artritis y la artrosis encuentran una gran ayuda en el masaje manual, sobre todo cuando han ido evolucionando hacia una atrofia muscular. Con la ayuda del propio interesado y colaborando con el tratamiento prescrito del Naturópata, médico o facultativo en cuestión. El quiromasajista ha de intentar recuperar la potencia muscular y el juego articular perdidos por su cliente.

En la medida de lo posible, el quiromasaje puede mejorar el problema de la celulitis, ya que favorece el drenaje linfático y activa la circulación sanguínea. La principal consecuencia de esto es que se verá reducida la zona celulítica.

Por otra parte, dado que el masaje puede aumentar la intensidad de la circulación, está indicado para el tratamiento de la arteriosclerosis, que es el envejecimiento prematuro de las arterias. También las varices, ya sean internas o externas, encuentran un buen ayudante en esta técnica de masaje, pues son una de las consecuencias principales de la mala circulación sanguínea.

El estreñimiento es otro de los múltiples trastornos orgánicos tratados por el quiromasaje, siempre y cuando se combine con la ingestión de una dieta rica en fibras.

Mención especial merece una etapa que es atravesada por la mayoría de las mujeres: el embarazo. Es este un periodo en el que esta disciplina no está contraindicada, a no ser que la persona tenga pérdidas sanguíneas, sean o no considerables. A partir del tercer mes, no están de más unas cuantas sesiones de masaje manual, pues los dolores que acompañan al periodo de la gestación pueden ser paliados de una forma eficaz por esta técnica.

MANIPULACIONES PROPIAS

El quiromasaje se caracteriza por contar con unas manipulaciones propias, diferentes a las que se emplean en otras técnicas, como son:

- Pases magnéticos sedantes. Manipulación superficial que relaja la musculatura, preparándola para otras maniobras.
- Vacía venoso. Evita posibles roturas de los vasos sanguíneos.
- Amasamiento digital. Activa la circulación sanguínea, linfática y arterial, y tonifica el sistema nervioso.
- Amasamiento digito-palmar: oxigena la sangre.
- Amasamiento nudillar-simple: produce una gran circulación sanguínea en zonas concretas. También el Amasamiento nudillar completo, que tiene que ser combinado con el anterior.

- Amasamiento pulpo-pulgar: para deshacer quistes sebáceos y dilatar pequeños nódulos o contracturas musculares.
- Manipulaciones reforzadas: para tratar la columna vertebral.
- Cachete cubital: para los tratamientos de espalda y masajes deportivos.
- Cachete cóncavo: que estimula la musculatura, por lo que se emplea sobre todo, en masajes deportivos.



- Cachete dorso-palmar: para tratamientos de espalda y tratamientos del estreñimiento.
- Cachete compresivo giratorio: para tratamientos abdominales. Muy eficaz en el estreñimiento.
- Palmadas cóncavas: para activar la circulación sanguínea.
- Palmada digital. La hiperemia que se logra con ella enriquece la circulación y nutre la musculatura.
- Palmada digital con fricción. Aplicada tras la palmada digital, arrastra la hiperemia producida por la anterior.
- Roces digitales: manipulación muy activa.
- Roces digitales circunflejos. En tratamientos especiales, como pueden ser las contracturas musculares.
- Rodamientos: relajan la masa muscular, por lo que están muy indicados para tratamientos deportivos.
- Pellizcos: para tratamientos abdominales adelgazantes.
- Pellizcos con torsión: para la espalda y para tratamientos abdominales adelgazantes.
- Pellizco de oleaje: para tratamientos abdominales de adelgazamiento y de espalda.
- Pellizco de aproximación y separación»: activar el flujo sanguíneo.
- Picoteo: se aplica en zonas muy reducidas como orbiculares de los parpados, laterales y orbiculares de la boca, etc.
- Fricciones: proporcionan calor a las zonas tratadas.
- Tecledeos: estimulan y relajan.

- Vibraciones. Son manipulación estimulantes del sistema nervioso.
- Clases de movimientos articulares. Son movimientos activos, ejecutados por el cliente sin ayuda del quiromasajista, que favorecen la circulación sanguínea y linfática de la zona afectada. Los movimientos activos con resistencia, realizados por el cliente mientras el quiromasajista ofrece resistencia al movimiento. Los movimientos pasivos, realizados por el quiromasajista sin que intervenga el cliente, que se aplican cuando este no tiene fuerza para ejecutarlos. Por último, en los movimientos pasivos con resistencia, realizados por el masajista frente a la resistencia al movimiento del propio cliente. Los músculos se descontracturan y se evita así la atrofia, que puede resultar de la inactividad que provoca el dolor y la inflamación.

PRINCIPALES MOVILIZACIONES

El quiromasaje también se caracteriza por una serie de movilizaciones y presiones. En cuanto a las primeras, la flexión, consiste en la aproximación de dos partes del cuerpo separadas entre sí por una o más articulaciones.

La latero-flexión o flexión lateral, es el acercamiento de dos partes del cuerpo que se encuentran separadas por una o más articulaciones.

La extensión, que consiste en estirar o extender. La hiperextensión es la máxima extensión de un miembro, por ejemplo, extender la pierna hacia atrás.

En la pronación, el cliente se tumba boca abajo, mientras que en la supinación, se coloca sobre la camilla boca arriba. La rotación es el movimiento de girar sobre su propio eje.

La circunducción, es el movimiento de máxima extensión circular (el hueso recorre el mayor espacio). La abducción, es el movimiento de separar un miembro del eje del cuerpo. La aducción, es el movimiento de juntar un miembro al eje del cuerpo. Y por último, en la movilización conocida con el nombre de decúbito, el cliente yace sobre la camilla.

Para finalizar, hay que hacer una breve referencia a las presiones que se desarrollan en el quiromasaje. Existen varios tipos: la presión ocular, que trabajada con los dedos corazón y anular, se aplica única y exclusivamente en los casos de taquicardias. La presión palmar torácico respiratoria, la presión palmar expectorante y la presión sobre las vertebras.

Xavier Zafra

Especialista en Quiromasaje

Profesor de Quiromasaje en la Escuela UNISALUD

Teléf. 91 535 04 06 – 91 536 30 83 – www.unisalud.es