

MASAJE EN SILLA

HER Health Educación Resources

Traducido y adaptado por: Juan Esteban Barrera MS

Beneficios del masaje en silla

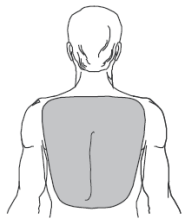
Este masaje antiestrés de 5 minutos es excelente para reducir la tensión, aumentar la circulación e incluso puede ayudar a aliviar el dolor de cabeza. El masaje en silla puede ser un excelente medio para conocer y hacerse amigo de los demás, y se puede hacer fácilmente en un entorno público.

Técnicas de Masaje

1. Effleurage (deslizamiento) - calienta los músculos. Esto se puede hacer al comienzo del masaje y para la transición de una técnica a otra.
2. Petrissage (amasamiento) - como amasar pan, usa las yemas de los dedos y planos de los dedos y el talón de la mano para ir más profundo en el músculo estimulantes y tonificarlos
3. Fricción - consiste en presionar o frotar una capa de tejido contra otra. Se estira y calienta los músculos, alivia los espasmos musculares y la opresión y elimina las toxinas y desechos de los tejidos.
4. Percusiones (golpear) - tales como hacking y tapping, son ligeramente estimulantes y envían vibraciones a las cavidades del cuerpo y subyace a los tejidos más profundos.
5. Vibración - utiliza las yemas de los dedos a lo que se le añade vibración moviéndose sobre la superficie del cuerpo para relajar el paciente.

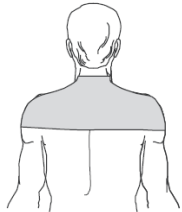
El procedimiento

El sujeto que va a recibir el masaje debe remover toda la ropa extra, tales como chaquetas, sacos o corbatas. Se debe sentar donde pueda estar cómodo, preferiblemente en una silla donde la cabeza y la parte superior de la espalda se encuentra a fácil acceso. Ambos pies deben estar apoyados en el piso. Si es posible, la cabeza debe estar apoyada en algún tipo de descansadero para el rostro. Si existe la posibilidad se pueden utilizar sillas especialmente diseñadas para este masaje.



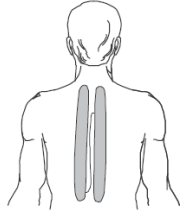
1. Effleurage posterior de toda la espalda (5 veces)

Comience por pararse detrás del paciente, ponga las manos sobre sus hombros. Incline el cuerpo hacia adelante y presione con firmeza, pero suavemente, deslice sus manos sobre su espalda entera (con cuidado de no tirar de la camisa o blusa.). Esto calienta los músculos e introduce el paciente a su tacto.



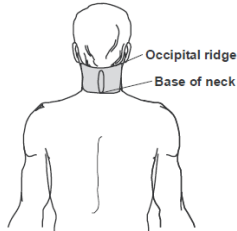
2. Petrissage de hombros y cuello (Amasamiento)

Con una mano en cada hombro, amasar la nuca del cuello, moviendo las manos lateralmente hasta los hombros, y luego de vuelta. Este movimiento es similar a la de amasar una masa.



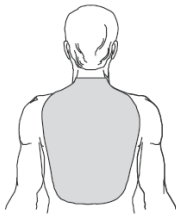
3. Fricción palmar

Luego, usando el talon de su mano, realice movimientos circulares a lo largo de la espina desde la parte inferior hasta la parte superior. Trabajo un lado primero, luego el otro y repita la accion.



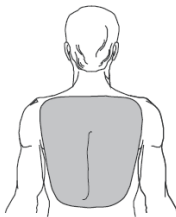
4. Fricción digital

Con el pulgar en un lado del cuello y los dedos índice y medio sobre el otro, frotar los músculos del cuello con un movimiento circular (fricción). Frote desde la base del cráneo hasta la base del cuello.



5. Percusión posterior (tapotement)

Ahora, usando los lados de las manos y con los dedos extendidos y juntos, golpetee la parte posterior de cada lado de la columna vertebral, en los hombros y el cuello.



6. Vibración “nerviosa”

Terminamos la rutina con una vibración de las yemas de los dedos por toda la espalda, hombros y cuello

Hay algunos otros puntos importantes que usted querrá recordar.

- Una vez que toque a la persona, no quite las manos hasta que el masaje haya finalizado.
- En todos los movimientos del masaje, mantener igual el ritmo y la presión.
- Sea amable y sociable, pero tenga cuidado de no hablar más de la cuenta.
- Estar atento al lenguaje corporal de la persona.
- Pregunte al individuo varias veces durante el masaje si el nivel de presión es confortable