



MASAJE Y RELAJACIÓN APLICADOS AL DEPORTE

Servicio de Actividades Deportivas de la Universidad de
Zaragoza

PROGRAMA DE FORMACIÓN 2010-11

Mònica de Vega i Casassas
Parcestudi inefc-bcna

ÍNDICE

- 1.- **CONDICIONES QUE SE DEBEN SABER ANTES DE HACER EL MASAJE**
- 2.- **EFFECTOS DEL MASAJE**
- 3.- **INDICACIONES DEL MASAJE**
- 4.- **CONTRAINDICACIONES DEL MASAJE**
- 5.- **ZONAS CORPORALES QUE REQUIEREN PRECAUCIÓN**

1.-CONDICIONES QUE SE DEBEN SABER ANTES DE HACER EL MASAJE

LA ROPA Y LA ERGONOMÍA

EL AMBIENTE

EL ORDEN Y EL TIEMPO DE EJECUCIÓN

LA INTENSIDAD Y VELOCIDAD

OBSERVACIÓN DEL DOLOR

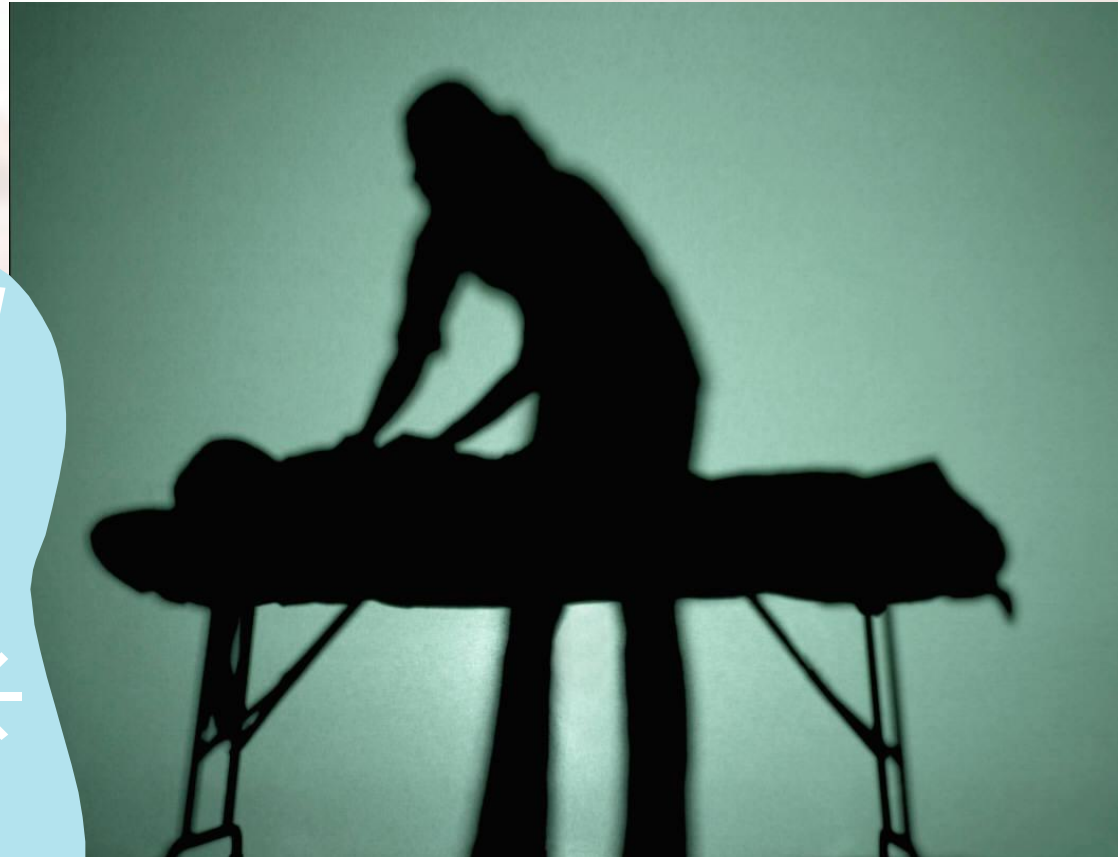
FRECUENCIA

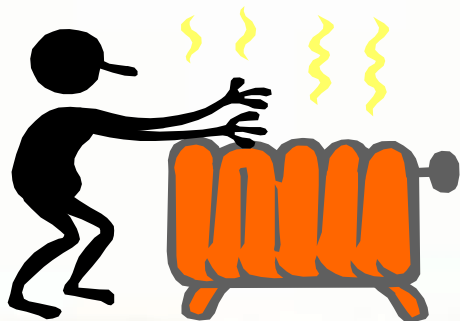
DIRECCIÓN

CREMAS Y ACEITES

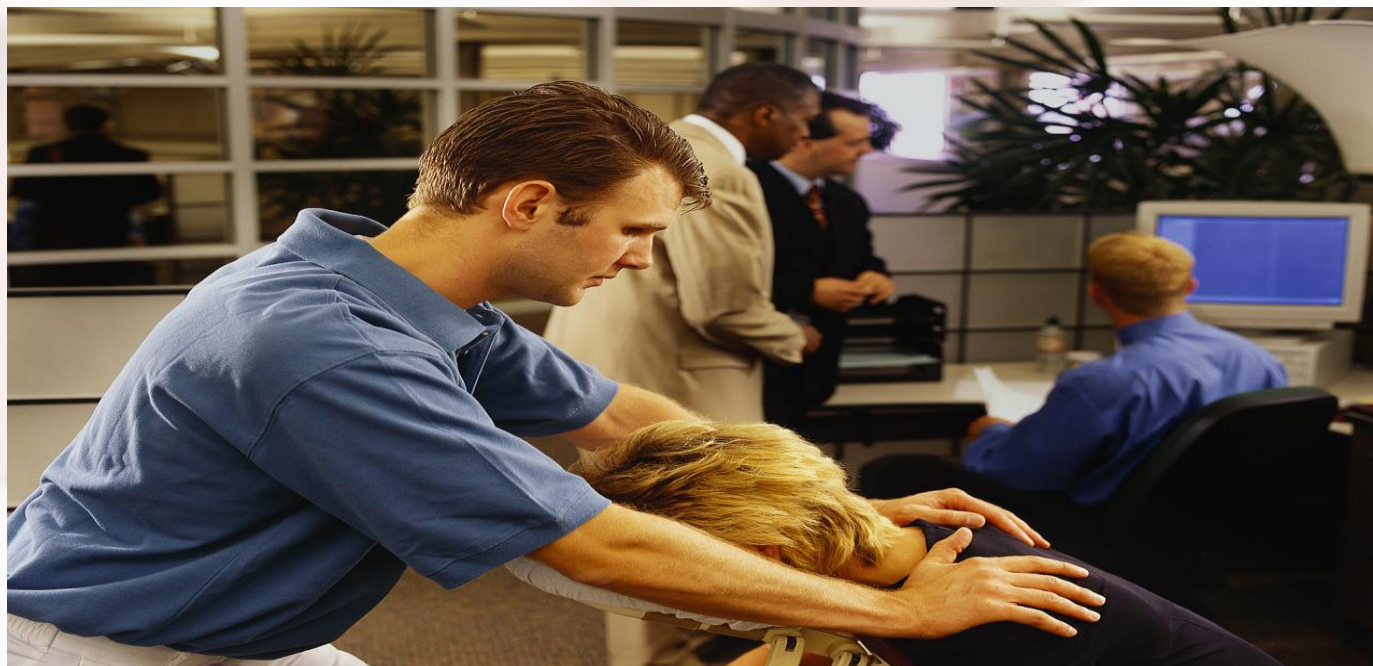


LA ROPA Y LA ERGONOMIA





EL AMBIENTE



ORDEN Y TIEMPO DE EJECUCIÓN



INTENSIDAD Y VELOCIDAD



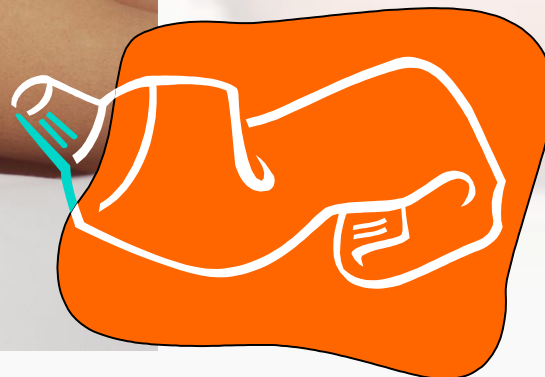
OBSERVACIÓN DEL DOLOR



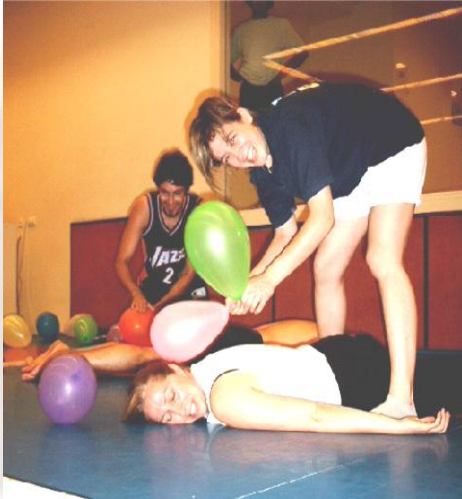
UF



FRECUENCIA, DIRECCIÓN Y CREMAS -ACEITES



2.-EFECTOS DEL MASAJE



EN LA PIEL INMEDIATOS

- *aumento 2^o-3^o**
- *hiperemia**
- *proceso nutrición piel**
- *efecto peeling**
- *aumento perspiración insensible**
- *aumento secreción sebácea y sudoral**

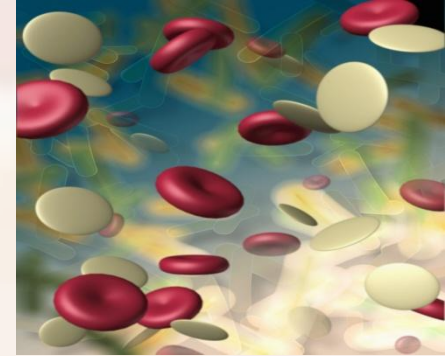


EN LA PIEL RETARDADOS

- *proporciona mayor flexibilidad y textura mas suave**
- *efecto reflejo, basado en la interrelación entre las terminaciones nerviosas sensitivas de la piel con los órganos.**
- *proceso nutrición piel**
- *aumento secreción sebácea y sudoral**

INMEDIATOS circulación sanguínea/linfática

- * activa el movimiento de la circ. sanguínea venosa y linfática por el efecto mecánico de arrastre.
- * puede ayudar a la disminución tensión sanguínea
- * aumento oxigenación de los tejidos
- * aumento efecto drenante
- * reducir edemas



RETARDADOS circulación sanguínea/linfática

- * al aumentar la sangre venosa aumenta la velocidad arterial
- * persiste la hiperemia en la piel, músculos y la vasodilatación periférica





HUESOS, MÚSCULOS Y INMEDIATOS ARTICULACIONES

*aumento excitabilidad muscular

*modificación de la tonicidad muscular

*manipulación lenta, rítmica y grandes superficies = relajación

*manipulación rápida y localizada = tonificación



RETARDADOS

*el sistema óseo mejora indirectamente su metabolismo ya que estamos favoreciendo la actividad ósea.

*nutrición y metabolismo celular de los músculos debido al aumento de la circulación de sangre venosa y de linfa.

*aumento del volumen, fuerza, resistencia y elasticidad muscular proporcionando mayor capacidad de trabajo.



*en regiones articulares ayuda a la reabsorción de los líquidos extravasados e incluso a la atenuación de sensaciones de dolor

*estimula la producción de líquido sinovial y a nivel de capsula art. mejora su secreción



OTROS EFECTOS RETARDADOS DEL MASAJE



- *tejido adiposo _disminuye los depósitos de grasa mejorando la reabsorción del líquido intersticial
- *sistema nervioso _anestesia de las terminaciones sensitivas con un efecto analgésico 
- *relajación psíquica del cliente provocando sensación de bienestar general
- *aparado digestivo y excretor _estimulación del peristaltismo del tracto gastrointestinal 
- *aumenta el filtrado en los riñones, el volumen y la frecuencia de orina **DIURESIS**

3.- INDICACIONES



4.- CONTRAINDICACIONES

masaje y relajación aplicados al deporte-- MÓNICA DE VEGA monixdvc@gmail.com

3.-INDICACIONES DEL MASAJE

- Mejorar el estado general del organismo
- Inducir un estado de relajación en situaciones de estrés o tensión nerviosa
- Mejora la circulación sanguínea y linfática
- Tratamiento preventivo y paliativo del envejecimiento cutáneo, estrías, cicatrices
- Flacidez del tejido cutáneo y muscular



4.-CONTRAINDICACIONES DEL MASAJE RELATIVAS

- Alteraciones de la piel
- Alergias e hipersensibilidad cutánea
- Hipertensión y taquicardias
- Embarazo_ extremidades y espalda
- Menstruación no en el abdomen
- Periodos digestivos



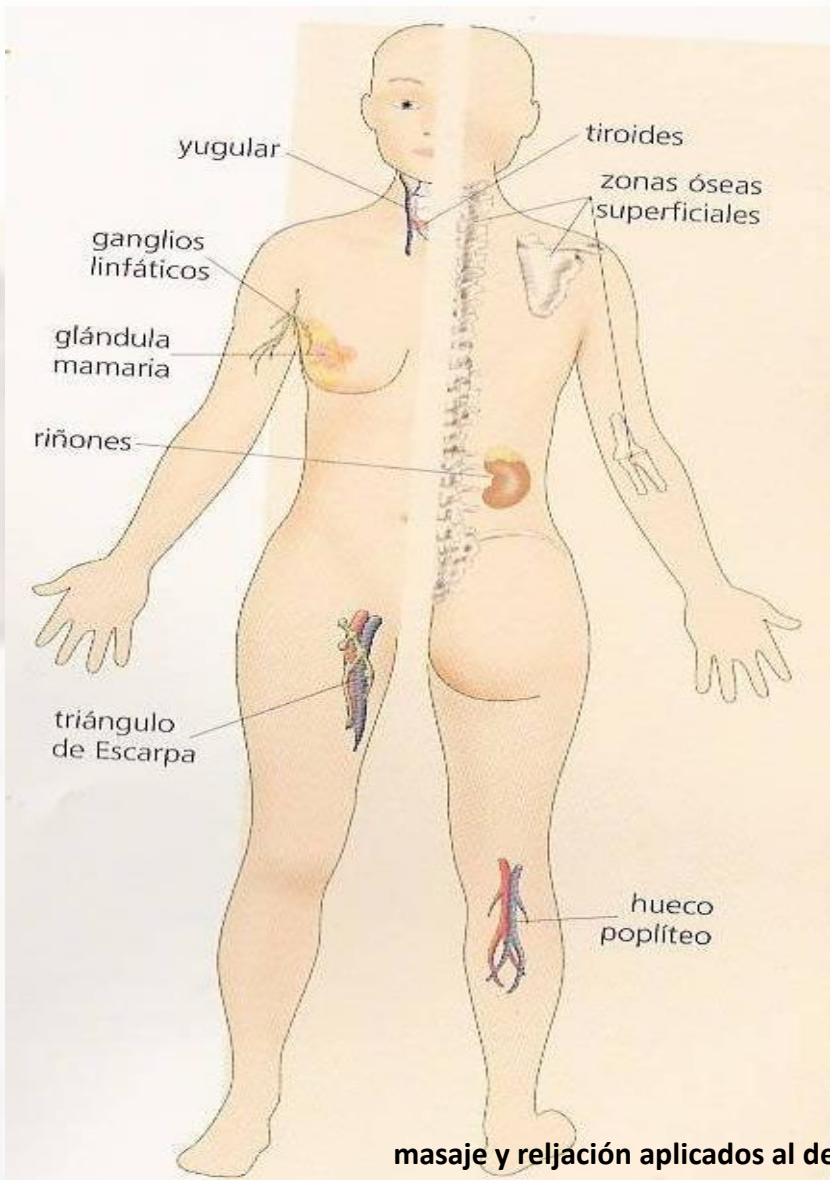
4.-CONTRAINDICACIONES DEL MASAJE

ABSOLUTAS

- Inflamaciones agudas
- Infecciones generales
- Estados febriles
- Enfermedades infecciosas de la piel
- Perdida de la sensibilidad zonal
- Quemaduras
- Flebitis, tromboflebitis, linfagitis, trombosis y embolias arteriales
- Enfermedades hemorrágicas, tumorales y cancerosas
- Traumatismos con herida abierta, fracturas y fisuras



5.-ZONAS CORPORALES SENSIBLES



• **Zonas óseas superficiales**

• **Órganos delicados: zona hepática, bazo, estómago, riñones y ovarios**

• **Plexos vasculares, nerviosos y linfáticos: axilas, parte interna muslos, cuello, triangulo de escarpa y hueco poplíteo**

MUCHAS GRÁCIAS



monixdvc@gmail.es

parcestudi@parcestudi.com