

EL MASAJE: VERDADERO O FALSO

El masaje es la técnica fundamental de actuación del Fisioterapeuta. El masaje es una de las técnicas más antiguas e intuitivas empleadas por el hombre para el cuidado de la salud y el tratamiento de múltiples dolencias. Definimos el masaje como el conjunto de técnicas de movilización de las partes blandas (piel, tejido graso, fascias, ligamentos y músculos). Existen multitud de técnicas de masaje, podemos decir que todas las culturas humanas han desarrollado diferentes técnicas de masaje orientadas a la mejora de la salud de acuerdo a sus diferentes formas de entender al hombre. Pero el masaje también forma parte de la forma en la que nos relacionamos las personas en nuestras relaciones interpersonales con la familia, la pareja, etc...Por este motivo es importante distinguir el masaje como forma de relación y bienestar y el masaje como herramienta terapéutica, son dos cosas muy diferentes que debemos conocer. En caso de padecer dolor o tener alguna enfermedad debemos ser tan cautos con el masaje como con la toma de un medicamento porque como veremos a continuación no está exento de riesgos y contraindicaciones.

“EL MASAJE ES UNA TERAPIA NATURAL”- VERDADERO: como la mayoría de las técnicas empleadas por el fisioterapeuta el masaje y todas las terapias manuales son terapias basadas en el contacto interpersonal.

“EL MASAJE ES UNA TERAPIA ALTERNATIVA”- FALSO: Como la mayor parte de los medios terapéuticos su comienzo es acientífico e intuitivo, pero con la consolidación de la Fisioterapia como ciencia de la salud, el masaje y todas las técnicas naturales empleadas por el fisioterapeuta son estudiadas por el método científico y aplicadas de acuerdo a su evidencia y seguridad en el tratamiento de los pacientes. Actualmente la aplicación del masaje con fines terapéuticos figura entre las competencias profesionales del fisioterapeuta, la aplicación de estas técnicas por personas sin titulación académica supone un riesgo para la salud y una estafa para los pacientes.

“EL MASAJE ES UN TRATAMIENTO HOLISTICO”-VERDADERO: El masaje ha demostrado su actividad a todos los niveles del ser humano, muscular, metabólico, vascular, nervioso y psicológico. Un hecho fundamental es que el vehículo de contacto entre el fisioterapeuta y el paciente es la piel. La piel es el mayor órgano del cuerpo y el más rico en terminaciones nerviosas. El masaje suave, solamente a nivel de la piel provoca efectos demostrados sobre el sistema nervioso central a través de las terminaciones nerviosas de la piel.



“EL MASAJE NO TIENE EFECTOS SECUNDARIOS”-FALSO: Es un error muy habitual pensar que las terapias naturales y manuales no tienen efectos secundarios. Todas las intervenciones sobre el organismo que tienen efectos terapéuticos tienen sus contraindicaciones y efectos secundarios, o sencillamente es que no tienen ningún efecto sobre el organismo. El masaje puede tener efectos espectaculares cuando se aplica correctamente por un profesional colegiado y puede resultar un calvario cuando se aplica sin el conocimiento sanitario necesario. Entre los efectos no deseados de las técnicas de masaje mal aplicadas podemos encontrar roturas musculares, calcificaciones, inflamación muscular (miositis), inflamación tendinosa (tendinitis), agravamiento de esguinces,.... Es fundamental acudir a un fisioterapeuta cuando se tiene una patología y no pensar que cualquiera puede darnos un masaje.

“EL MASAJE MEJORA EL RENDIMIENTO DEPORTIVO”- VERDADERO: El masaje pre competición aumenta la irrigación y el metabolismo muscular, junto con el calentamiento y los estiramientos facilita la preparación del músculo para el máximo esfuerzo deportivo. El masaje post competición generalmente acompañado de crioterapia (terapia de frío) con hielo o cremas de frío, colabora en la recuperación muscular reduciendo el dolor muscular tardío y permitiendo la vuelta a la forma óptima en el menor tiempo.

“EL MASAJE ADELGAZA”- FALSO: Entre las virtudes del masaje no está el consumo de calorías del que lo recibe, en todo caso del fisioterapeuta que lo aplica. Existen técnicas específicas de masaje destinadas a mejorar la circulación, el drenaje linfático manual es un masaje terapéutico especializado desarrollado por los fisioterapeutas para el tratamiento de una enfermedad grave, el linfedema, esta técnica ha demostrado su eficacia en muchos estudios evacuando el líquido acumulado en el edema por la incapacidad del sistema linfático. Las personas sanas, aunque tengan sobrepeso, no tienen por qué acumular líquido en sus piernas, las personas que tengan un problema vascular o linfático deben acudir a un fisioterapeuta para tratarlo correctamente.

Algunas de las técnicas de masaje empleadas en fisioterapia:

Masaje terapéutico, reflexología podal, quiromasaje, masaje transversal profundo, fibrolisis diacutánea, masaje deportivo, masaje cicatricial, criomasaje, masaje orofacial, drenaje linfático manual, masaje infantil, etc....