

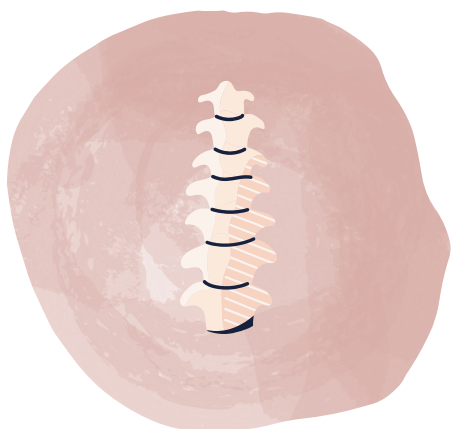
ZONAS ANATÓMICAS -PRECAUCIÓN-

RECOMENDACIONES

Una vez comprendida la anatomía y fisiología básica del cuerpo humano, se deben reconocer zonas que no deben masajearse o bien no se debe realizar presión sobre ellas.

PROMINENCIAS ÓSEAS

Zonas en la que los huesos están poco recubiertos por músculos, es decir que los huesos están en contacto muy directo con la piel. Por ejemplo: codos, rodillas, tobillos, dorso del pie y mano. En algunas personas las costillas y la cresta iliaca.

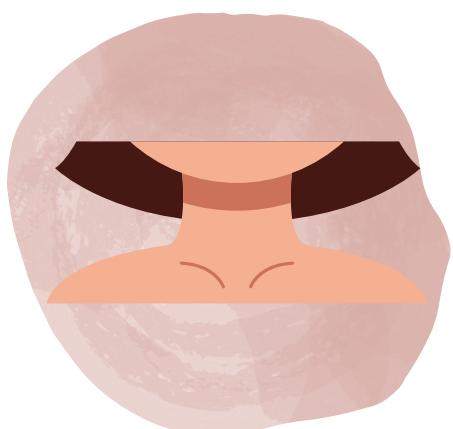
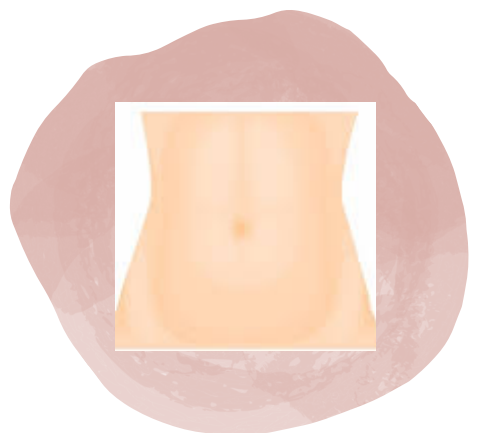


COLUMA VERTEBRAL

Esta es una estructura ósea sobre la cual no se realiza masaje, no se deben realizar tampoco descargas de presión u otras técnicas que impliquen fuerza.

ADBOMEN

Si bien es cierto sobre esta zona se realizan masajes con frecuencia, se debe recordar que la mayoría de órganos internos están en esta región. Por lo tanto, se debe regular la presión y se debe evitar el masaje cuando se tiene inflamación o algún dolor interno.



GARGANTA

La región cervical debe manejarse con mucho cuidado, la presión se debe realizar solo sobre los grandes músculos (como esternocleidomastoideo). La zona anterior, la garganta, no debe ser manipulada.

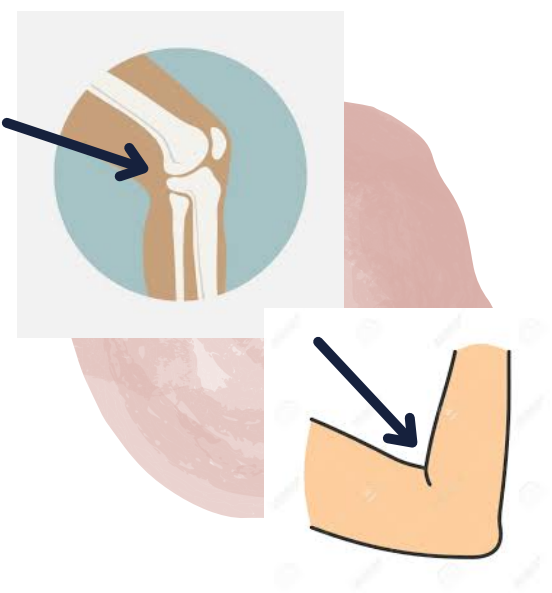
ZONAS ANATÓMICAS -PRECAUCIÓN-

RECOMENDACIONES

Además de las zonas presentadas en estas infografías, en otras semanas de este curso se estudiarán algunas contraindicaciones y precauciones, esta información debe asumirse con la debida responsabilidad para proteger la salud.

ZONAS ÍNTIMAS

Las zonas íntimas no deben ser estimuladas durante la realización de técnicas manuales para la relajación.

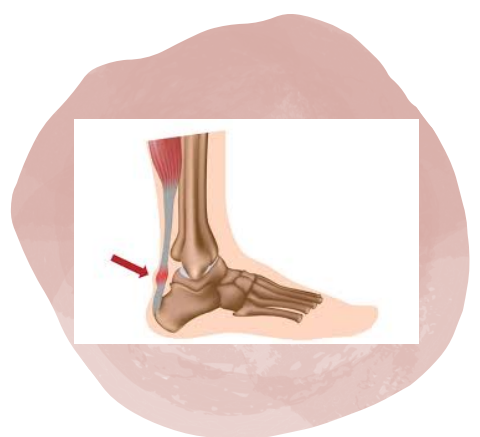


FOSA POPLÍTEA Y CUBITAL

Estas son la zona posterior a la rodilla y anterior al codo respectivamente. Son zonas altamente vascularizadas sobre las que no se debe hacer presión ni estimulación.

TENDONES

Algunos de los tendones más grandes del cuerpo se encuentran muy expuestos, como por ejemplo el tendón de aquiles o los de la zona inguinal. Sobre estos no debe realizarse ningún tipo de presión.



CRÉDITOS

Este material es realizado por el personal técnico docente del Instituto Nacional de Aprendizaje de Costa Rica, Núcleo Salud, Cultura y Artesanía.
Elaborado con canva.com