



Parte I: Elementos o accesorios complementarios *para técnicas de automasaje relajante*

1. Accesorios o elementos complementarios para la realización de técnicas de automasaje relajante

Introducción

Ventajas

Desventajas

Beneficios

Recomendación de zonas corporales

Características

Nota: este tema se ha subdividido en 3 recursos para facilitar su descarga y visualización. Estudie los recursos en el orden correspondiente.

Introducción



[Esta foto](#) de Autor desconocido está bajo licencia [CC BY-SA-NC](#)

Como se ha mencionado en otros recursos de este curso, para lograr manipular adecuadamente algunas zonas corporales se requiere del uso de accesorios o elementos que complementen las técnicas manuales básicas estudiadas anteriormente en esta misma semana.

La incorporación de accesorios o elementos complementarios, al igual que el protocolo de automasaje, debe llevarse a cabo acorde con las necesidades, preferencias, gustos y condición de salud general de cada persona, además, en este caso se debe considerar también cuales recursos o elementos son más accesibles a las posibilidades económicas.



Introducción



El uso de elementos complementarios es ante todo útil para trabajar las zonas posteriores del cuerpo en automasajes como por ejemplo la espalda, glúteos o zona posterior del muslo; sin embargo, estos pueden utilizarse en diversas zonas según gustos y necesidades personales.

En términos generales se puede utilizar una gran variedad de recursos para realizarse automasaje, es común ver la utilización de objetos o materiales como esquinas de paredes, bordes de algunos muebles, botellas para agua, entre otros; sin embargo, para un mejor efecto y cuidado de nuestro cuerpo, en términos generales se recomiendan accesorios portátiles que se puedan acoplar a nuestro cuerpo, adaptarse a diversas zonas y que sean diseñados para su uso corporal.

Por lo tanto, en este recurso se estudiarán elementos o accesorios técnicos recomendados para complementar las técnicas manuales de automasaje.

Características generales



Algunos de los recursos que se presentarán en este recurso son diseñados exclusivamente para brindar masajes o automasajes, sin embargo, algunos otros son accesorios que han sido diseñados para entrenamiento físico, rehabilitación u otros. A pesar de lo anterior, los recursos que aquí se presentarán cumplen con algunas características generales importantes:

- Han sido diseñados para su uso en el cuerpo y/o rostro de las personas.
- Permiten resguardar la integridad de la piel, es decir, los objetos son libres de superficies punzocortantes o lacerantes.
- Son accesorios fáciles de limpiar o desinfectar, esto con el objetivo de poder apegarse a los principios de asepsia e higiene necesarios para la salud humana en general.
- Están elaborados de materiales resistentes a la presión o descarga de pesos sobre ellos.
- Generan estímulos o efectos fisiológicos que aportan grandes beneficios para la relajación muscular.



Recomendaciones generales

El uso de elementos para complementar técnicas manuales de automasaje relajante es opcional, sin embargo se recomienda estudiar, seleccionar y aprender a utilizar al menos un elemento para trabajar la zona de la espalda, glúteos y muslo posterior.

Algunos criterios técnicos generales a considerar son:

- **Tiempo:** Se recomienda utilizar los elementos complementarios aproximadamente 90 segundos por músculo, combinando entre una técnica y otra (rodamientos, presiones, entre otro). Sin embargo, si estas técnicas se aplican en combinación con técnicas manuales, el tiempo puede reducirse hasta 30 segundos por músculo.

Recomendaciones generales



- Velocidad:** Como se ha mencionado en otros recursos de este curso, la velocidad de técnicas manuales para la relajación debe ser lenta o media. Sin embargo, en el uso de elementos complementarios se recomienda que si el estímulo es doloroso se eleve un poco la velocidad de manera que se consiga un efecto analgésico más rápido. Por el contrario si la velocidad es muy lenta, el dolor puede percibirse más o por más tiempo. Por lo tanto, para el uso de estos elementos la velocidad puede ir de lenta a rápida según la sensación de dolor percibida.
- Presión/intensidad:** el estímulo del elemento seleccionado no debe sobrepasar nuestro umbral de dolor, en general, se debe buscar una sensación que sea tolerable, en ocasiones inicialmente el estímulo es incómodo, pero poco a poco nuestro cuerpo se debe ajustar, a tal punto, que nos resulte agradable. Al respecto se recomienda tomar en cuenta la siguiente información acerca de la presión ideal para el uso de elementos complementarios.

Presión idónea



- Para seleccionar el correcto nivel de dolor que se puede llegar a sentir y los niveles recomendados para conseguir efectos favorables de relajación muscular, se utilizan escalas iguales o similares a las utilizadas en técnicas manuales, en estas se utiliza una rúbrica de 0 a 10. Aquí 0 equivale a no sensación dolorosa y 10 equivale a dolor intenso (Marois, 2021).
- Para el uso de estos elementos en tratamientos relajantes (como automasajes) se recomienda utilizar presiones entre 3-6, este rango puede generar una sensación dolorosa pero tolerable, de esta manera se relaja el músculo y se previenen lesiones.
- En algunas ocasiones se notará como el estímulo inicialmente duele, pero luego la sensación dolorosa disminuye o se elimina, esto nos permite ir elevando el nivel de presión según nuestra tolerancia. Si la sensación dolorosa no disminuye, no se recomienda elevar la presión.
- La siguiente tabla propuesta por Marois (2021) es una de las recomendadas para efectos de este curso, para realizar los ajustes de presión:

Presión idónea



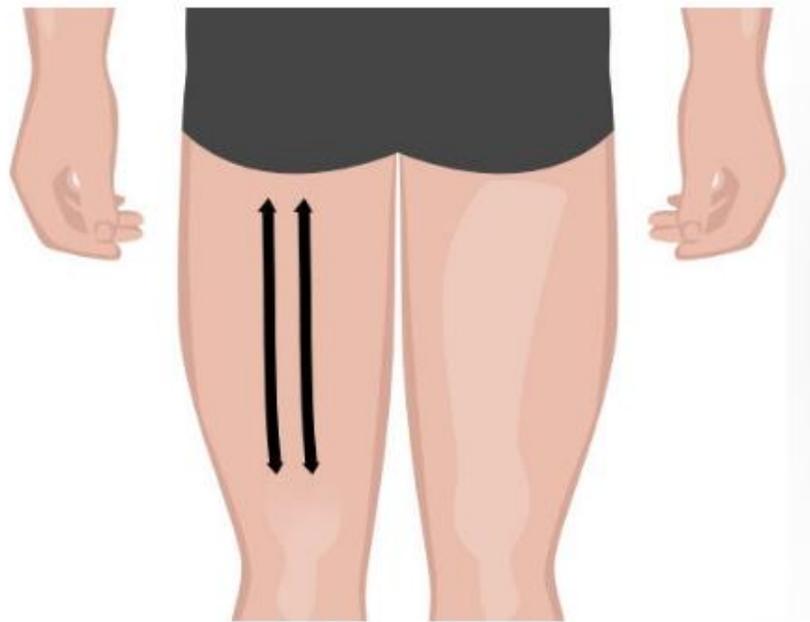
NIVEL DE DOLOR	INTENSIDAD	DESCRIPCIÓN
Casi nada	0-3	No se siente nada o casi nada de presión ni dolor.
Muy poco	3-5	Presión inicial recomendada, permite relajar y comenzar a explorar la sensibilidad del cuerpo (la sensación de dolor es muy leve). Permite masajear un área dolorosa y generar alivio poco a poco.
Moderado	5-6	Buena presión. Se puede bajar en las zonas en las que se siente mucho dolor. Es una presión ideal para relajación de tensión muscular, la sensación de dolor es tolerable y confortable.
Alto	7-8	Sensación dolorosa que se acerca el límite de tolerancia. Normalmente no es confortable.
Muy alto	8-10	Sensación muy dolorosa que no se siente cómoda y no se tolera bien. A este nivel, el dolor sentido en los músculos puede no aliviarse sino que empeorar. No se recomienda trabajar en este nivel cuando se desea un efecto de relajación.

Tomado y adaptado de varios libros de Marois (2021) citados en la bibliografía.

Técnicas generales



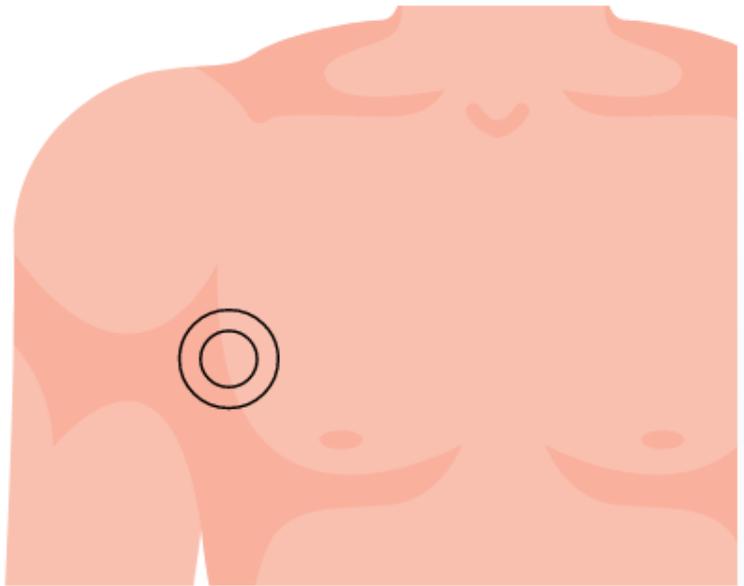
En términos generales los accesorios o elementos complementarios se utilizan con estas dos técnicas:



Deslizamientos

- Normalmente se realizan deslizamientos lineales, sin embargo, con algunos accesorios también se pueden realizar movimientos circulares.
- En estos casos esta técnica también se conoce como rodamiento.
- Para lograr este movimiento, el elemento se debe colocar en contacto con el cuerpo y una superficie, el cuerpo es el que realiza el movimiento sobre el elemento.
- Los movimientos pueden ser hacia arriba o hacia abajo o bien de un lado al otro.

Técnicas generales



Presiones.

- En estos casos se pueden realizar presiones estáticas o dinámicas (movimientos cortos sin desplazamiento)
- Para lograr este movimiento, el elemento se debe colocar en contacto con el cuerpo y una superficie, para una presión estática se descarga la mayor cantidad de peso o compresión posible. Para una presión dinámica, se coloca el accesorio en el punto que se desea trabajar y se realizan leves movimientos verticales u horizontales (paralelo o transversal a la fibra del músculo) con el cuerpo o la mano con que se sujeta el accesorio.

Técnicas generales



[Esta foto](#) de Autor desconocido está bajo licencia [CC BY-SA-NC](#)

Estiramientos.

- Estas maniobras se realizan colocando accesorios de tamaño medio o grande en diferentes posiciones que nos permitan estirarnos para trabajar diferentes músculos.
- En estos casos, se obtienen de manera simultánea algunos beneficios de las presiones y estiramientos.

Continuación...

Para continuar con el estudio de este tema, continúe con el recurso llamado “Parte II Elementos o accesorios complementarios para técnicas de automasaje relajante”