



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

Continuación...

Este es el tercer y último recurso del tema Elementos o accesorios complementarios para técnicas de automasaje relajante, antes de estudiar este tema asegúrese de tener claros los contenidos de los recursos de la Parte I y Parte II.

Bastones o palos para masaje



Bastones o palos para masaje



Características

- Son materiales con forma cilíndrica, normalmente largos y lineales.
- Su textura tiende a ser lisa, aunque en ocasiones también se pueden observar texturas con relieves. En personas principiantes se recomiendan las lisas pues estas ofrecen un efecto más superficial, la textura en relieve tienen un efecto más profundo y puede generar una sensación incómoda cuando no se está acostumbrado a este estímulo.
- Existen de diferentes diámetros pero siempre son materiales poco gruesos, los más utilizados tienen un diámetro que ronda entre 1-6 cm. Mientras más delgado, el estímulo puede ser más intenso.
- Pueden estar elaborados de madera, bambú, goma dura, PVC, espuma, plástico, entre otros. Por lo general son poco o nada flexibles.
- Existen bastones o palos cuya estructura no es móvil (por ejemplo los de bambú o madera) y otros, que tienen movilidad en el centro (ruedan), esto facilita aún más su manipulación y pueden ser iguales o similares a algunos tipos de roller. .

Beneficios o acciones

- Permiten alcanzar estímulos de mayor profundidad, lo cual puede ayudar a liberar las fascias musculares.
- Mejora la circulación. Efecto relajante por excelencia.

Bastones o palos para masaje



Ventajas

- No se requiere acostarse o apoyar el elemento contra pared o piso. Se puede utilizar en múltiples posturas (de pie, sentado, acostado)
- Permite estimular adecuadamente grandes zonas o grupos musculares tanto posteriores como anteriores y laterales del cuerpo.
- Las texturas lisas producen efectos uniformes, por su parte las de relieves permiten generar estímulos sensitivos importantes y con mayor profundidad. Dado que son elaborados con materiales de gran resistencia o dureza, este elemento produce un efecto profundo.
- Son de los elementos más sencillos de manipular, se manipula colocando una mano en cada extremo del elemento.
- Son de materiales fáciles de limpiar. Son muy sencillos de trasladar y poco pesados.

Desventajas

- Son poco flexibles y usualmente son duros, su dureza hace que el efecto profundo pueda resultar doloroso para algunas personas. Debe tenerse gran precaución en el uso de este elemento sobre prominencias óseas.
- Para el uso en zonas posteriores, se requiere buena flexibilidad en miembros superiores.
- Se requiere utilizar ambas manos para la utilización de este elemento.



Bastón con movilidad en el centro
(también puede clasificarse como
roller)



Palos de madera, elemento con
relieve (este ejemplo es conocido
como rodillo estriado)



Palos de madera o bambú,
elementos liso.

Bastones o palos para masaje

Bastones o palos para masaje



Precauciones y recomendaciones

- Seleccione el tamaño acorde con la zona corporal que desea trabajar y su flexibilidad en miembros superiores.
- Los palos o bastones más delgados pueden ofrecer un efecto más puntual, las texturas en relieve generan un mayor estímulo.
- Sujete firmemente el bastón o palo con ambas manos, una mano en cada extremo.
- Evite aplicar o cuide la presión en zonas con prominencias óseas.

Técnica o modo de uso

- Para comprender el modo de uso de este elementos se observarán varios videos con gran diversidad de ejemplos de zonas en las que se puede utilizar un bastón o palo para masaje y la forma de hacerlo.
- El punto clave al usar este elemento, consiste en elegir posturas cómodas que podamos mantener según nuestro equilibrio, flexibilidad y fuerza muscular; además, se debe velar en todo momento por una adecuada higiene postural.

Bastones o palos para masaje



Auto - masaje Isquiotibiales con Palo

- Duración entre 5 y 10 minutos.
- Cada 4-6 días.

 **fisioterapiaonline**
Todo sobre fisioterapia

 **fisioterapiaonline**
Todo sobre fisioterapia

- En este video se observa una técnica para trabajar una de las zonas posteriores del cuerpo, los músculos isquiotibiales (parte posterior del muslo).

Bastones o palos para masaje



Auto - masaje de Lumbares con Palo

- Duración entre 5 y 10 minutos.
- Cada 3-4 días.

 **fisioterapiaonline**
Todo sobre fisioterapia

 **fisioterapiaonline**
Todo sobre fisioterapia

- En este video se observa una técnica para trabajar otra de las zonas posteriores del cuerpo que comúnmente se trabajan con elementos complementarios, la parte baja de la espalda (zona lumbar).

Bastones o palos para masaje



- En este video se observa una rutina variada de técnicas para relajar los músculos dorsales de la espalda con un palo de madera.

Bastones o palos para masaje



- En este video se observa una rutina de presiones con palo para la zona de los pies.

Bastones o palos para masaje



- En este video se observa una propuesta de técnicas de automasaje para la zona cervical posterior (cuello).

Puntos clave



- En general los palos de masaje se pueden utilizar ante todo para miembros inferiores y espalda, principalmente recomendado para zonas posteriores.
- Si el bastón o palo es liso, se recomienda utilizarlo en contacto directo con la piel con un producto cosmético como medio deslizante, ante todo se recomienda aceite, sin embargo cada persona puede seleccionar su producto favorito. En caso de bastones o palos con relieve se recomienda utilizar el elemento sobre la ropa, en este sentido, se recomienda ropa ajustada para mejor deslizamiento.
- Sea cuidadoso con las prominencias óseas o zonas dolorosas ya que el bastón o palo normalmente tiene gran dureza y por ende su efecto es profundo.
- Si la manipulación de este elemento le genera dolor en hombros, codos o muñecas, suspenda su uso y seleccione otro elemento que le permita mantener relajados sus miembros superiores.

Dispositivos eléctricos



Instituto
Nacional de
Aprendizaje

Dispositivos eléctricos



Características

- Son dispositivos que tienen formas, tamaños y relieves variados.
- Su principal característica es que operan mediante un generador eléctrico de movimientos (principalmente percusiones, vibraciones o movimientos circulares localizados), algunos también generan calor (efecto térmico).
- Pueden funcionar mediante conexión directa a la corriente eléctrica o mediante baterías.
- Son elaborados de materiales duros. Por lo general son poco o nada flexibles.
- Normalmente están diseñados para permanecer estáticos, es decir colocarlos en puntos específicos sin moverlos; sin embargo, algunos de ellos pueden ser utilizados con movimientos deslizantes o presiones al mismo tiempo que vibran.

Beneficios o acciones

- Aumenta la microcirculación. Facilita la circulación linfática y sanguínea. Según la velocidad y profundidad producen efecto de sedación, relajación o bien tonificación.

Dispositivos eléctricos



Ventajas

- Permite generar movimientos rítmicos y consecutivos a diferentes profundidades y velocidades (estos parámetros normalmente son regulables y ajustables según las necesidades y preferencias).
- Permite relajar todo el cuerpo mientras el dispositivo realiza los movimientos de manera automática.
- Son elementos sencillos de trasladar y manipular (normalmente su control de mando es de fácil uso).
- Normalmente son dispositivos de larga duración.

Desventajas

- Producen poca variedad de movimientos, ante todo movimientos vibratorios, percusiones y círculos.
- Se debe tener mucha precaución con los cosméticos que se utilizan sobre la piel para no ensuciar el compartimento eléctrico del dispositivo, además se debe proteger del ingreso de agua, golpes u otros que puedan dañar su funcionamiento.
- Se requiere estar recargando o comprando baterías.
- Normalmente estos dispositivos generan un sonido poco relajante cuando están vibrando.
- Algunos dispositivos son pesados y requiere manipulación manual (como por ejemplo las pistolas para masaje).



Foam roller (rodillo) eléctrico



Dispositivo eléctrico con cabezillas de diferentes relieves



Bola para masaje eléctrica

Dispositivos eléctricos



Silla masajeadora



Dispositivo conocido como pistola para masaje



Vibrador eléctrico para zonas pequeñas (conocido como cojín de masajes)

Dispositivos eléctricos

Dispositivos eléctricos



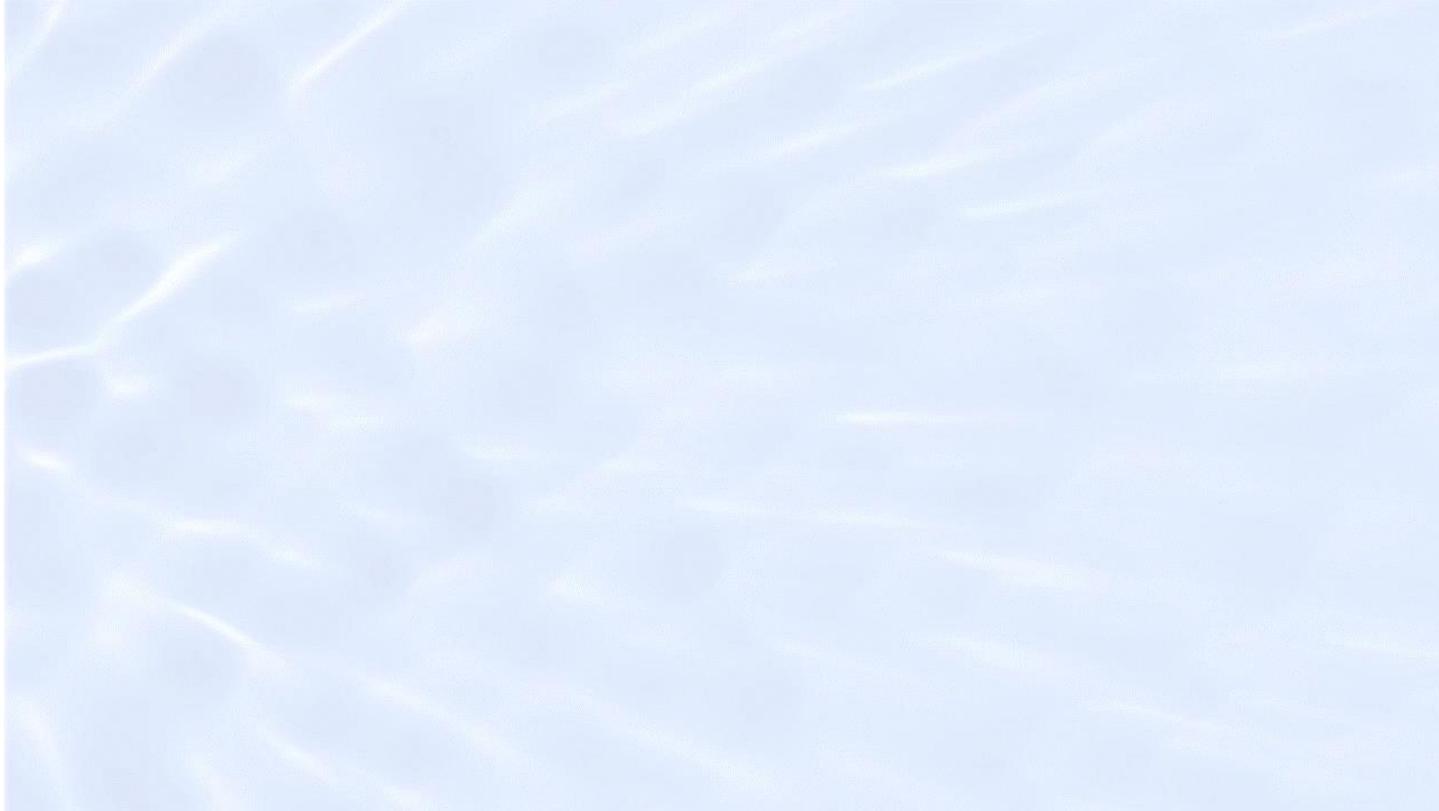
Precauciones y recomendaciones

- Seleccione dispositivo acorde con la zona corporal que desea trabajar.
- Ajuste la vibración, velocidad o movimientos del dispositivo según sus necesidades.
- Mantenga secos estos dispositivos para evitar accidentes.
- Si el elemento cuenta con cable, sea cuidado al movilizarlo para evitar que este se enrolle o genere la caída de personas u objetos.
- Utilice estos dispositivos para zonas que no pueda trabajar manualmente o según su fuerza y flexibilidad.
- El uso de algunos dispositivos eléctricos esta contraindicado en personas con marcapasos, hernias de disco, entre otras contraindicaciones, para ello siempre debe leer el manual técnico del dispositivo eléctrico a utilizar. No se recomienda comprar equipos que no tengan un manual técnico detallado acerca de la forma de uso, beneficios, contraindicaciones, cuidados, entre otros.

Técnica o modo de uso

- Dispositivos como el foam roller (rodillo) o bola eléctrica, tiene las mismas técnicas de uso que ya se han estudiado, con la diferencia de que se activa la vibración, percusión o movimiento del elemento.
- Para comprender el modo de uso otros dispositivos eléctricos se observarán varios videos.
- Debe velar en todo momento por una adecuada higiene postural.

Dispositivos eléctricos



- En este video se observa un análisis técnico y algunas maniobras de uso de una pistola de masaje mini.
- El video muestra, en términos generales el estudio que se debe realizar de cada dispositivos eléctrico que se desee utilizar o adquirir.
- Como se puede observar se realiza un análisis detallado y estudio de la información técnica del dispositivo, siempre se debe estudiar a este detalle un aparato eléctrico que se desee utilizar.

Fuente: Fisiolution. (2021). PISTOLA de MASAJE mini + AUTO MASAJE cervical REVIEW | Fisiolution.

<https://www.youtube.com/watch?v=IBdudO09sJQ>

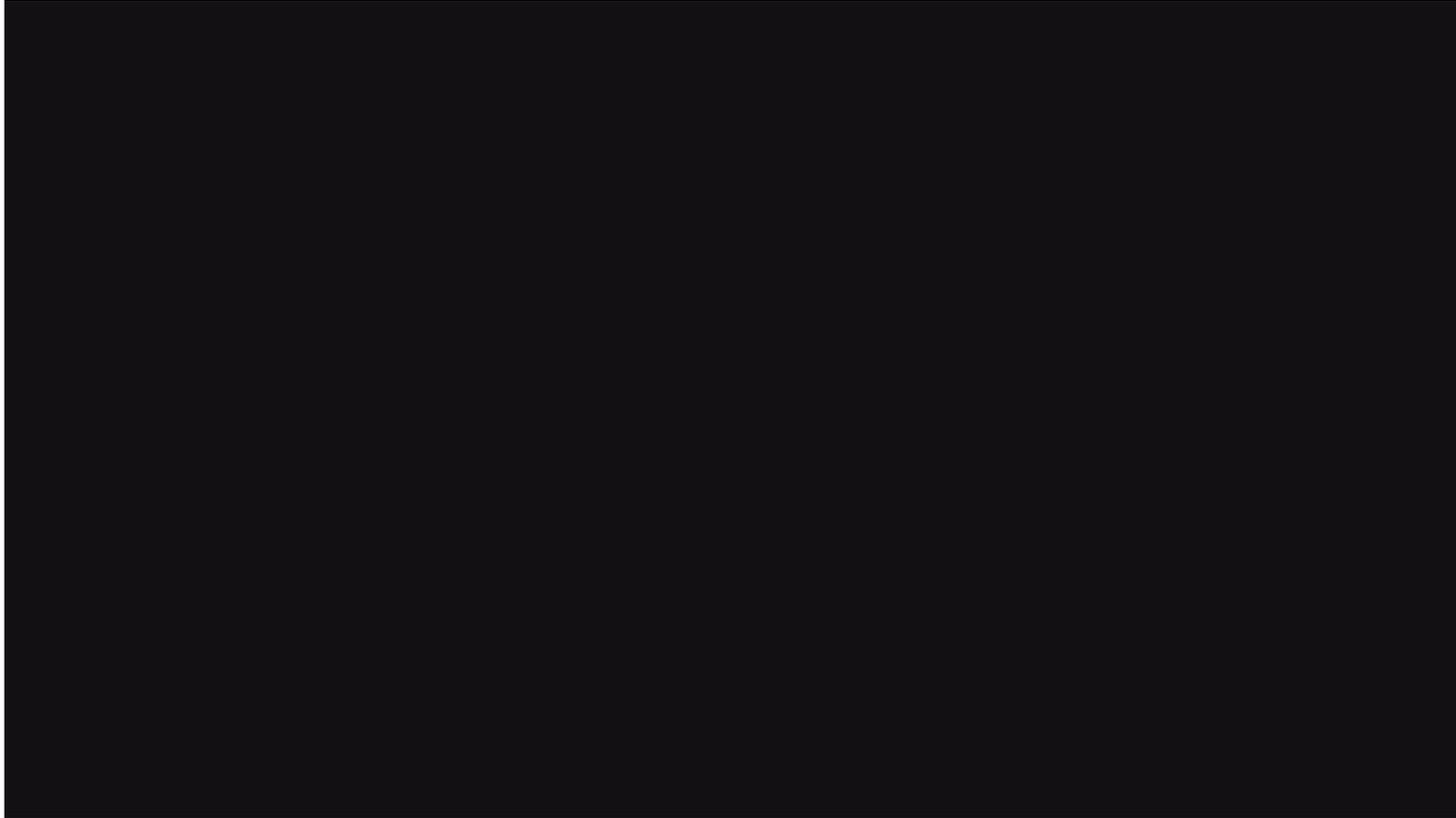
Dispositivos eléctricos



Para ampliar un poco acerca del uso y estudio de la pistola de masaje, se sugiere observar los videos de las siguientes referencias:

- Physiowods (2020). Hypervolt + Cómo Usar Pistola De Masaje Para Descargar Piernas | Fisioterapia Para Crossfit. <https://www.youtube.com/watch?v=rl-bnwrwgus>
- Fisiolution (2021). Pistola de masaje o massage gun- tutorial masaje muscular. Fisioterapia. <https://www.youtube.com/watch?v=ed6aawhvzoo>
- Fisiolution (2021). Cómo hacer un masaje cervical con pistola de masaje | Fisiolution. <https://www.youtube.com/watch?v=cl-s2j-sghq>
- Fisiolution (2021). Masaje de brazo y codo con pistola de masaje | Fisiolution. <https://www.youtube.com/watch?v=opvvhazetx8>

Dispositivos eléctricos



- En este video se observa un ejemplo de dispositivo eléctrico diseñado para masaje, se muestra la forma de uso y los movimientos, en este caso circulares, generados por el dispositivo.
- En algunos casos, este dispositivo es conocido con faja o cintillo masajeador.

Dispositivos eléctricos



- Este video demuestra un ejemplo de silla de masaje. Como se puede notar en el video, este dispositivo es uno de los que ofrece estimulación mecánica y térmica al mismo tiempo.

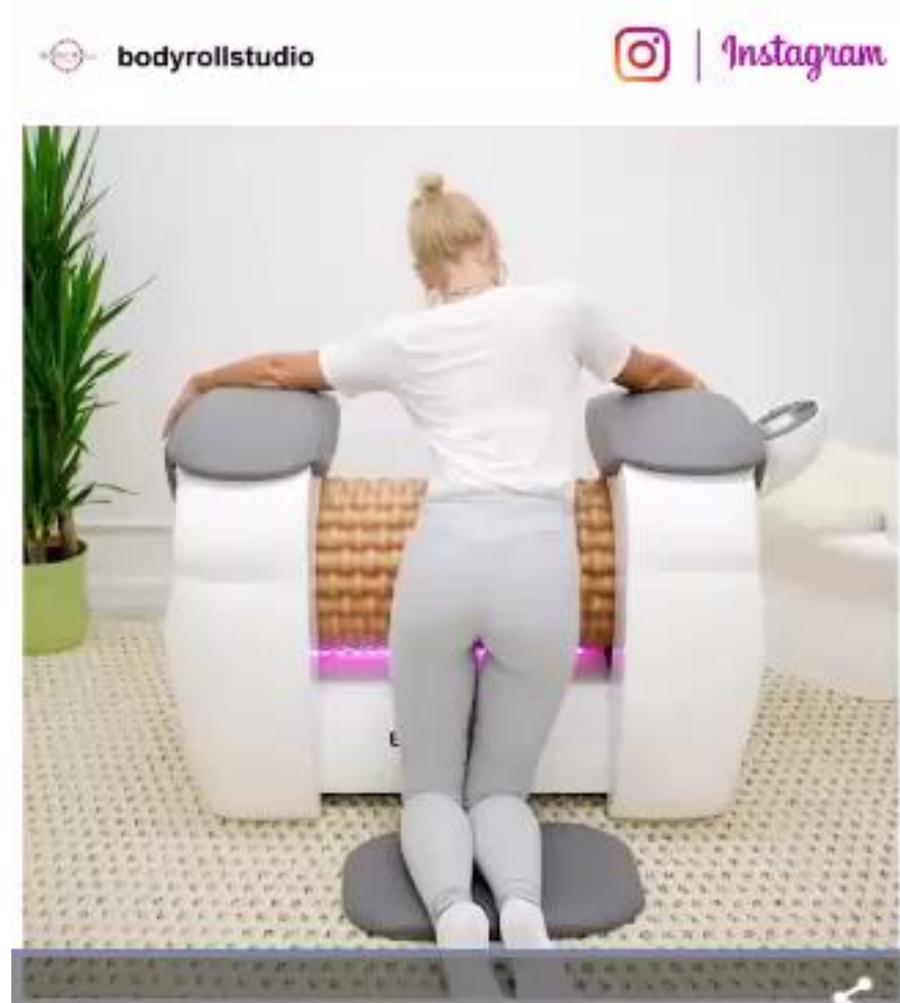
Dispositivos eléctricos



- Este video demuestra un ejemplo del dispositivo popularmente conocido como cojín masajeador.
- Como se puede observar, este tiene un tamaño pequeño y por lo tanto un efecto localizado, por lo tanto, se recomienda colocarlo en diferentes zona para conseguir efectos más integrales.

Dispositivos eléctricos

- Este video demuestra un rodillo eléctrico. Como se puede notar en el video, este dispositivo es bastante grande, por lo que se requiere un espacio apropiado para su instalación.



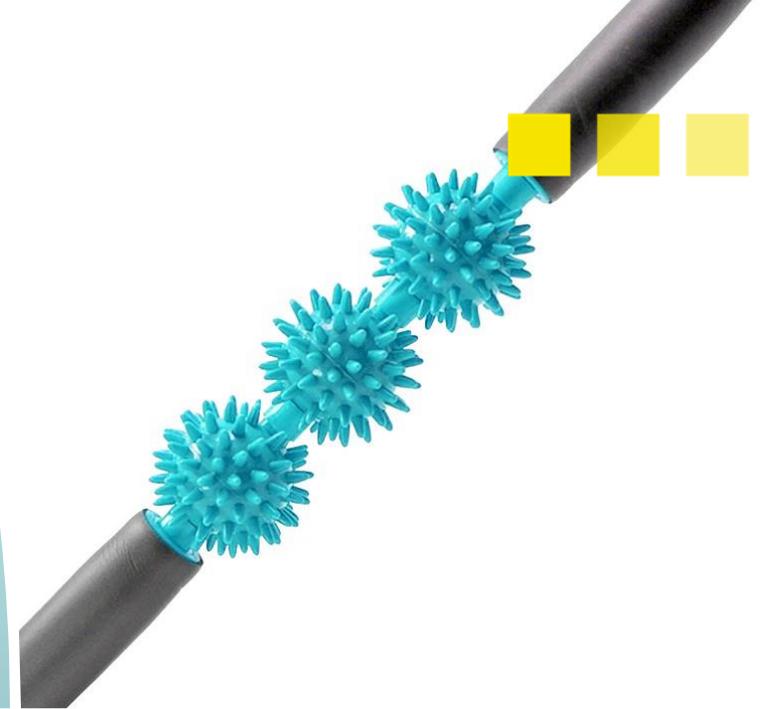
Puntos clave



- Estos dispositivos, al ser eléctricos, pueden estar contraindicados en algunas patologías. Se debe leer el manual técnico antes de utilizarse.
- Esos dispositivos eléctricos se pueden utilizar para completar o sustituir las técnicas manuales en algunas zonas, en términos generales existen dispositivos para todas las zonas del cuerpo, para saber las recomendaciones de cada uno se debe leer el manual técnico correspondiente.
- Normalmente estos dispositivos no se utilizan en contacto directo con la piel por lo que no se requiere cosmetología, sin embargo, se debe verificar este punto en el manual técnico de cada aparato.
- En el mercado existen gran variedad de marcas, tamaños, formas, pesos y colores de los dispositivos eléctricos para masaje, se recomienda que antes de realizar una compra, se realice un estudio profundo, detallado y comparativo de las opciones que existen en el mercado, con el fin de elegir la que más se ajuste a nuestras necesidades, gustos y posibilidades económicas.

Consideraciones finales

- Existen elementos que son combinaciones de algunos de los vistos en este recurso, lo cual puede sumar beneficios y ventajas en su uso.
- Analice siempre de manera crítica e informada cada elemento y los posibles beneficios que este tiene para su bienestar según sus necesidades.





Consideraciones finales



- Existe una amplia variedad de elementos que se pueden utilizar para complementar o incluso sustituir las técnicas manuales de automasaje para la relajación. Cada persona debe elegir el elemento que se ajuste a sus características, gustos y preferencias personales. Sin embargo, siempre se debe tomar en cuenta que se debe elegir un elemento seguro que nos resulte sencillo de manipular.
- Todos los elementos van a requerir práctica para su apropiada manipulación, se recomienda probar varias alternativas antes de definir el o los elementos seleccionados, una vez elegidos, se recomienda utilizar esos hasta llegar a un dominio avanzado de la técnica.

Consideraciones finales



- Antes de elegir un elemento complementario, lea y estudie su forma de uso, los beneficios, ventajas, desventajas, precauciones y demás, de manera que seleccione un elemento acorde a sus necesidades y pueda darle un uso responsable y correcto al mismo.
- Se recomienda iniciar con el uso de elementos o accesorios suaves y de texturas lisas, poco a poco se podrán adquirir elementos con relieves o materiales más duros para mayor profundidad.
- El uso de todos los elementos requiere un adecuado control postural. Además, siempre se debe cuidar la higiene postural en cada movimiento y posición.
- El uso de elementos complementarios puede utilizarse de manera alterna con las maniobras manuales, o bien se puede realizar la rutina de automasaje con algún elemento complementario al cierre de la sesión manual o uno o dos días después.
- En el contexto de este curso, todos los videos mostrados o algunos de los movimientos, se recomiendan como parte de un complemento para técnicas de automasaje para la relajación (no como parte de un entrenamiento físico).

Consideraciones finales

- El uso de elementos complementarios respeta las zonas anatómicas de precaución estudiadas en la primera semana de este curso, por ejemplo: zona poplítea, prominencias óseas, entre otras. Además, se deben respetar las indicaciones y contraindicaciones (tanto relativas como absolutas) del masaje y automasaje estudiadas en este curso.
- El uso de elementos o accesorios complementarios puede generar gran presión y profundidad en el estímulo, sin embargo, siempre debe generar una sensación placentera y/o un estímulo tolerable. Es decir, se debe respetar la tolerancia del cuerpo (ver tabla de presión recomendada al inicio de este recurso).



Referencias

AIS. (s.f). Self-massage techniques. <https://cdn.revolutionise.com.au/site/axoyddqukqk6wem6.pdf>

Expert Advice (s.f). How to choose foam roaller. <https://www.rei.com/learn/expert-advice/foam-rollers.html>

Fisioterapia a tu alcance. (s.f). Foam roller ejercicios para la espalda. <https://www.youtube.com/watch?v=WCqxfu4G-wI>

Fisioterapia a tu alcance. (s.f). Dorsalgia o dolor lumbar, masaje con pelota.

<https://www.youtube.com/watch?v=t1XN7fB12dY>

Fisioonline (s.f). ¿Qué es el foam roller, para qué sirve y cómo se usa? <https://www.youtube.com/watch?v=nKqMtWJ8ouk>

Fisioonline (s.f). Auto-liberación miofascial con foam roller. Pros y contras. [https://www.fisioterapia-](https://www.fisioterapia-online.com/articulos/auto-liberacion-miofascial-con-foam-roller-pros-y-contras)

[online.com/articulos/auto-liberacion-miofascial-con-foam-roller-pros-y-contras](https://www.fisioterapia-online.com/articulos/auto-liberacion-miofascial-con-foam-roller-pros-y-contras)



Referencias

García, R. (2017). Automsaje con foram roller. <https://www.youtube.com/watch?v=X4OESzzE2Us>

Gerson Garrosa (s.f). Rutina de 15 minutos de foam roller. <https://www.youtube.com/watch?v=YMrYxeQgf0o>

Marois, M. (2021). Foam Roller. The self-massage essential. Publicado por MassoGuide.

Marois, M. (2021). Massage ball. The self-massage essential. Publicado por MassoGuide.

Marois, M. (2021). Massage gun. The self-massage essential. Publicado por MassoGuide.

Banks, N. (2021). Wave Solo vs Hypersphere Mini | Which Electric Massage Ball is the Best for You?.

<https://www.youtube.com/watch?v=N2KXE5gdL5E>

Banks, N. (2021). Theragun Mini vs Hypervolt Go | Best Massage Gun for Travel?.

<https://www.youtube.com/watch?v=ot2XnUYQbcU>



Referencias

MayiHealth (2020). Cómo usar el foam roller para el dolor de espalda. <https://www.youtube.com/watch?v=gLmzNxhu6GM>

Test vergleich.com. (). Prueba de bola de masaje: comparaciones. <https://test-vergleiche.com/es/massageball-test/>

Triggerpoint. (2015). What Exactly is Foam Rolling and Why Should I Roll. <https://www.youtube.com/watch?v=DzSU2FiFKTM>

Sánchez, S. Trainer. (2020). Rutina de automasaje con foam roller. <https://www.youtube.com/watch?v=gebdDXjeS-Y>

Sánchez, S. Trainer (2020). Materiales de recuperación en Trail running.

<https://www.youtube.com/watch?v=UdWbOk8uL1M>

SP fisioterapia. (2020). Automasaje con pelota de tenis para dolor lumbar y ciática.

<https://www.youtube.com/watch?v=Zn1Oq6ZKJ6U>



Referencias

Stephan Richelli. (2016). Como recuperar tono muscular con un automasaje para runners.

<https://www.youtube.com/watch?v=J6spJDURcVk>

Yogiapproved. (2017). Use a massage ball to relieve back pain. <https://www.youtube.com/watch?v=vtncXgu7UN4>

Además de estas referencias, se utilizaron todas las citadas al pie de página en las diapositivas que contienen videos.

Las imágenes que no han sido referenciadas, fueron tomadas de galerías Creative Commons.

