

- **Amasamiento digitopalmar o palmodigital:** este amasamiento se realiza con la palma de la mano y con el dedo pulgar especialmente, todo bien adherido a los músculos y sin levantar estos en ningún momento. Se asciende o desciende la mano por la zona a tratar, estrujando y soltando los músculos como si de una esponja se tratara para que, al extraer la sangre que hay en esa zona mediante la presión sobre el músculo, al soltarla acuda sangre nueva y la nutra.

Hay que tener en cuenta la zona que vamos a tratar, porque no debemos ejercer el mismo grado de presión en todas las zonas; en unas debemos aplicar una intensidad superficial, mientras que en otras la intensidad será más profunda, según los grupos musculares que trabajemos y fundamentalmente el dolor que el usuario pueda sentir en esa zona (fig. 10.2).



Figura 10.2. Amasamiento digitopalmar

- **Amasamiento nudillar:** manipulación que se efectúa con el pulpejo del dedo pulgar y el lateral adyacente del dedo índice, flexionado en forma de gatillo. Entre ambos dedos se forma una especie de pellizco, y en el momento de máxima presión el tejido estrujado debe tener una forma de “S” itálica. La finalidad de esta maniobra es semejante a la del amasamiento digitopalmar, pero ésta es mucho más precisa que la anterior, ya que se realiza amasando pequeñas porciones de músculo. Se aplica en cualquier lugar del cuerpo, especialmen-

te sobre la columna vertebral (para poder trabajar sobre las apófisis espinosas de las vértebras), tendón de los músculos isquiotibiales y/o tendón de Aquiles (fig. 10.3).



Figura 10.3. Amasamiento nudillar

- **Amasamiento nudillar total:** es igual que el amasamiento nudillar, pero empleando todos los dedos de la mano, de forma flexionada y de manera que nos permita apoyar la segunda falange. Se busca que la masa muscular esté entre los nudillos para poder amasarla. Se aplica especialmente en la espalda y extremidades.
- **Amasamiento pulpopulgar:** esta maniobra se aplica con el pulpejo de los dedos pulgares, realizando círculos de forma alternada. Está indicado para trabajar zonas articulares como rodillas, carpos, región sacra y zonas pequeñas de miogelosis (zonas de crepitación a nivel muscular). Debe aplicarse siempre después de los otros amasamientos (fig. 10.4).



Figura 10.4. Amasamiento pulpopulgar