



Figura 8.3. Dirección que deben seguir las manos en una sesión de masaje clásico

escasas las técnicas aplicadas en tal sentido, tratándose de masaje clásico, ya que al aplicar tal dirección las válvulas de los conductos linfáticos y venas superficiales podrán resultar dañadas. Por ello nos decantamos por la primera opción, que facilita el flujo de retorno del sistema linfático y venoso. Esto hace que el proceso de recuperación sea más efectivo.

La dirección del masaje del tronco estará determinada por la causa a tratar, la mayor efectividad de las manos y técnicas a emplear. Aunque aquí no es tan importante tener en cuenta la dirección de la corriente venosa y linfática, como norma general es aconsejable combinar maniobras longitudinales y transversales para que el masaje no sea exclusivamente en una dirección.

Estas líneas sólo se tendrán en cuenta para las maniobras iniciales de masaje, pasando posteriormente a áreas más precisas donde puede ser necesario seguir otras direcciones según las distintas maniobras o técnicas de masaje que se esté aplicando.

LOS PUNTOS DE APLICACIÓN DEL MASAJE

Son múltiples. De ellos hemos de destacar las aplicaciones más habituales del masaje con fines terapéuticos:

1. **Sobre la piel** (superficial).
2. **Sobre el tejido celular subcutáneo** (masaje del tejido conjuntivo).
3. **Sobre los músculos**
 - a) Sobre grandes masas musculares. Actúa elasticizándolas.
 - b) Sobre inserciones tendinosas, ligamentos y fascias. Actúa aumentando la circulación y el volumen de la masa muscular.
4. **Sobre articulaciones**
 - a) Superficiales.
 - b) Profundas (de difícil acceso).

Siempre que no exista inflamación activa (artritis), se debe aplicar el masaje acompañado de breves estiramientos suaves hasta llegar al punto de resistencia, procurando siempre no provocar dolor con las maniobras y movilización (flexibilización).

5. **Sobre el hueso** (masaje profundo)
 - a) Actúa indirectamente al hallarse habitualmente el hueso rodeado de tejido muscular.
 - b) Sobre las prominencias óseas, se actúa preferentemente sobre las inserciones tendinosas que terminan en ellas.
6. **Sobre diversas vísceras** (en los masajes reflejos y reflexoterapia).
7. **Sobre el sistema nervioso periférico** (terminaciones y nervios periféricos) e indirectamente sobre el sistema nervioso central (masajes reflejos), estimulando los primeros y por vía refleja **sobre el SNC**, que genera la producción de sustancias mediadoras (encefalinas y endorfinas), las cuales favorecen la eliminación del dolor y del espasmo.