

Relájate, toma un masaje descontracturante

El **masaje descontracturante**, tiene como objetivo aliviar los músculos y eliminar las contracturas generadas por el estrés, posturas inadecuadas, fatiga producto del trabajo continuo, un estilo de vida sedentario o incluso exceso de actividades deportivas.

Durante el masaje se manipulan de los tejidos blandos del cuerpo, incluyendo músculos, tejidos conectivos, tendones, ligamentos y articulaciones.

El masaje **te ayudará a aliviar las molestias asociadas con el estrés diario y ocupacional**, el uso excesivo de los músculos y muchas condiciones de dolor crónico.

Si te sientes cansado, tenso por una extenuante jornada de trabajo, muchas horas sentado en el escritorio que te dejan dolor en el cuello: no lo pienses más, un masaje desestresante te hará sentir mejor.

Antes de describir las ventajas de estos masajes, es conveniente explicar lo que es una contractura y como se produce.

¿Qué es una contractura?

Una contractura es un estiramiento o acortamiento permanente de una parte del cuerpo, como un músculo, tendón o piel, que afecta tanto la forma como la función del área.



También se define como "tejido conectivo acortado, generalmente alrededor de una articulación, formado después de una inmovilidad prolongada... los músculos se endurecen, se vuelven estáticos y se acortan, y la articulación circundante o bien tiene un movimiento severamente limitado o ya no puede moverse en absoluto".

Otros especialistas describen la contractura como la falta de un rango completo de movimiento activo o pasivo debido a la limitación de las articulaciones, los músculos o los tejidos blandos.

Cuando el músculo se torna rígido, en algunos casos se puede ver el contorno y parece más pequeño y tirante hacia el cuerpo. **Un músculo tenso o flexionado se sentirá como un nudo y algo doloroso cuando se mueve.**

La contractura es a menudo una respuesta al estrés continuo o a la espasticidad, o a una sobrecarga de órdenes del sistema nervioso a los diversos tejidos corporales.

Las contracturas pueden ser causadas por quemaduras, ocurrir como resultado de una cirugía o sintomáticas de trastornos como **la parálisis cerebral o las contracturas de Dupuytren.**

De acuerdo a lo señalado anteriormente y dado los múltiples orígenes que puede tener una contractura...

Cuáles son las causas de las contracturas

- Síntomas de enfermedades del sistema nervioso y otras afecciones
- Respuestas al estrés y preocupaciones diarias
- Posiciones inadecuadas al realizar una actividad por muchas horas
- Exceso de entrenamiento
- Lesiones que comprometan al músculo, articulaciones y nervios.

Los masajes relajantes pueden traerte muchos beneficios, los cuales te menciono a continuación

Beneficios del masaje descontracturante

Hay enormes beneficios que podrás obtener a través de una masoterapia. Si quieres relajarte, disminuir la tensión muscular o aliviar algún dolor, una terapia de masajes te puede mejorar física y emocionalmente.

La aplicación de los conocimientos en fisiología y anatomía, mejora la efectividad de los masajes: por lo cual el terapeuta debe tener conocimientos sólidos en estas áreas.

Hay abundante información científica, publicadas en revistas arbitradas, que muestras los beneficios de la masoterapia para varias afecciones.

Para que consigas los beneficios que traen estos masajes, te recomiendo que los hagas con personal calificado o en un centro donde se especialicen en la aplicación de masajes.



Algunos beneficios que traen los masajes

- Reducen o eliminan el dolor
- Mejoran la movilidad articular
- Mejoran el drenaje linfático
- Reducen la tensión muscular

El masaje proporciona la estimulación adicional necesaria a los músculos, articulaciones, vasos sanguíneos, nervios y otros tejidos afectados para que reciban información adicional y una mayor actividad.

El masaje estimula la respiración más profunda, trayendo relajación y alivio del estrés y la ansiedad. Además, **puede tener varias medidas fisiológicas de reducción del estrés, específicamente el cortisol salival y la frecuencia cardíaca.**

El masaje descontracturante también puede ser muy beneficioso para la [mujer embarazada](#) como se detalla a continuación.

Los masajes y el embarazo

El embarazo puede ser un momento emocionante pero probablemente muy exigente.

La aplicación de masajes es una manera sencilla de ayudarte a aliviar el estrés y el dolor durante el parto, y mejorar la salud de tu bebé que está a punto de nacer, a la vez que reduce el riesgo de complicaciones.



Muchas mujeres experimentan dolor lumbar y pélvico causado por el embarazo, así como depresión y fatiga, y en estos casos, la terapia de masaje puede ser una buena manera de aliviar esos síntomas.

El masaje te beneficiará durante el embarazo, el trabajo de parto y el alumbramiento. Los estudios apoyan, lo que cada vez más mujeres están descubriendo sobre la terapia de masaje durante el embarazo.

Beneficiará del masaje durante el embarazo

- Mejorar el estado de ánimo materno
- Disminuir la depresión y la ansiedad
- Reduce el dolor
- Contrae las hormonas del estrés en las mujeres embarazadas.
- Disminuir las complicaciones obstétricas, y
- Mejorar la salud y el desarrollo neonatal.

La terapia de masaje puede ser útil durante el trabajo de parto y el parto por razones similares. Ayuda a hacerlo al:

- Disminuir el dolor en las tres etapas del trabajo de parto (latente, activo y de transición),
- Reducir la ansiedad en la etapa latente,
- Reducir el estrés durante el trabajo de parto

El tratamiento con masajes también puede tener otros efectos a largo plazo, como **la disminución de la duración del trabajo de parto, una estancia hospitalaria más corta y una menor sensibilidad al tacto.**

Tu bebé recién nacido también se beneficiará. Un estudio científico concluyó que los bebés prematuros (prematuros) que reciben masaje ganan 47 por ciento más de peso, aumentan su densidad ósea y abandonan el hospital antes.

Masaje en un lugar de trabajo

El dolor de espalda, el dolor de cuello y el dolor en las extremidades superiores son quejas comunes entre los trabajadores de oficina.

Si trabajas sentado en un escritorio y miras a una computadora toda el día, **te puede generar un verdadero dolor en el cuello y un dolor en muchas otras partes de su cuerpo.**



Sentarte, o incluso estar de pie todo el día, puede ser duro para el cuerpo, y los trabajadores de oficina pueden sufrir con frecuencia de dolor crónico de cuello y hombro, dolor de espalda y dolores de [cabeza](#).

Esto puede empeorar por la mala ergonomía de tu puesto de trabajo, y puede mejorarse añadiendo algo de movimiento a tu día, y puede aliviarse aún más recibiendo tratamientos de masaje terapéuticos regulares. Muchas personas tienen trabajos que involucran mucho sentarse en una posición, pero esto no significa que el dolor crónico sea inevitable.

Algunas sugerencias para prevenir el dolor incluyen

- Estírate en el escritorio: hombro, espalda y pecho
- Gira la cabeza en forma circular y luego coloca el mentón sobre tu pecho.

Tú puedes hacer cualquiera de estos estiramientos, o muchos otros, a lo largo del día para ayudar a prevenir que los músculos se sientan adoloridos y tensos. Pero si llegas a sentirte tenso, no dudes en hacerte un masaje descontracturante.

La masoterapia puede ayudar a evitar que el trabajo se convierta en un dolor.

¡Estos son los maravillosos beneficios de [la Presoterapia](#) en Platja D'Aro!

Contraindicaciones

Existen algunas contraindicaciones importantes que se debe tener en cuenta:

- Cualquier tipo de infección de la piel
- Heridas abiertas
- Problemas circulatorios como trombosis
- Trastornos hemorrágicos
- Menos de 48 horas después de una lesión
- Durante la inflamación aguda
- Tumores si están en el área que se está masajeando.

El estrés ocupacional y de otro tipo puede llevar a una serie de problemas de salud significativos, y la terapia de masaje es una manera viable de lidiar con esos factores estresantes.

Cómo se aplica en masaje

El masaje sueco es la más tradicional de todas las técnicas y se enseña a todos los estudiantes de terapia de masaje.



Consiste en una combinación de cinco movimientos básicos - effleurage, petrissage, fricción, tapotement y vibración que se utilizan para facilitar la circulación y la relajación.

La persona, cubierta con una sábana, se acuesta en una camilla de masajes. Sólo se expone la zona del cuerpo en la que se está trabajando.

A continuación, se describirán dos de los masajes más conocidos: effleurage y petrissage

Eflorescencia

Las manos se pasan rítmica y continuamente sobre la piel de la persona, en una sola dirección, con el objetivo de aumentar el flujo sanguíneo en esa dirección, estirar los tejidos, relajar a la persona y ayudar a la dispersión de los productos de desecho.

La palabra eflorescencia deriva del francés, que significa "descremar". Se trata de movimientos acariciantes de las manos que se deslizan sobre la piel y es siempre la primera y última técnica (además de ser utilizada entre otras técnicas) aplicada en una sesión de masaje.

El effleurage se puede usar con diferentes tiempos y presiones de acuerdo al efecto deseado del masaje.

Petrissage (Amasado)

La piel se levanta, se presiona y se aprieta, se pellizca y se enrolla. La compresión y relajación alternada de los [tejidos](#) estimula la circulación local y puede tener un efecto analgésico en algunos trastornos musculares.

Petrissage se deriva de una palabra francesa que significa "amasar". El movimiento básico es comprimir, recoger y luego liberar los tejidos blandos. **Se utiliza generalmente cuando se desea un efecto más profundo que el effleurage.**

¡Ya lo sabes, recibir un masaje puede ser una experiencia magnífica, sobre todo para liberar esa dosis de estrés diario que conlleva vivir en la modernidad!