

## Masaje de manos y pies: concepto. Tipos. Maniobras.

Los efectos beneficiosos que produce el masaje en el organismo.

La acción benéfica del masaje se observa porque aumenta la vasodilatación superficial, que contribuye a mejorar la absorción de cualquier producto en la piel.

Mejora la reproducción celular y, al aumentar la irrigación sanguínea ejerce un efecto especial sobre los músculos mediante estimulación, relajación, tonificación y nutrición.

Para realizar correctamente el masaje se requiere concentración y seguir las siguientes indicaciones:

- Mantener las manos flexibles de manera que se adapten al contorno de la zona masajeada.
- Conservar un ritmo uniforme del masaje.
- Establecer la velocidad correcta de aplicación de las maniobras.
- Regular la presión ejercida teniendo en cuenta el tipo de tejido sobre el que se aplica y los resultados que se desea obtener: relajación, estimulación, activación de la circulación. El masaje nunca debe ser doloroso.
- No perder nunca el contacto de las manos con la piel del cliente.

El masaje en manicura se da en uñas, manos, antebrazos, y codos.

En pedicura, se da en uñas, pies y piernas hasta llegar a la rodilla.

En ambos casos se aplica una crema adecuada al estado de la piel que vayamos a tratar.

### 1. Maniobras: sus efectos.

Las maniobras manuales efectuadas en el masaje varían de intensidad, presión, velocidad y orden de realización. Por ello provocan acciones fisiológicas múltiples. Estas maniobras, en general, tienen por objeto:

- Suavizar la piel favoreciendo la descamación de las células superficiales.
- Mejorar la circulación sanguínea optimizando los aportes de nutrientes y de oxígeno.
- Flexibilizar la piel de manos y pies.
- Mejora la nutrición de la piel.

Todo masaje debe comenzar con maniobras suaves para tomar contacto con la zona y preparar la piel para recibir las siguientes maniobras, continuando paulatinamente con otras más profundas.

El masaje se finaliza disminuyendo la presión de las manipulaciones para que éstas vuelvan a ser superficiales.

Cuando se aplica el masaje sobre manos y pies la mayoría de las maniobras se comienzan por la extremidad de los dedos ascendiendo hasta llegar al codo o la rodilla para facilitar así la circulación de retorno.

Tanto el masaje de manicura como en el de pedicura se van a realizar las siguientes maniobras: Frotaciones, fricciones, amasamientos digitales, movilizaciones, vaciados y vibraciones.

#### 1.1 Frotaciones.



Son maniobras de contacto, suaves. Consisten en un rozamiento sobre la piel presionando con suavidad.

Sus efectos son:

- Actúan al nivel de las terminaciones nerviosas sensitivas,
- Calientan la zona aumentando el metabolismo celular local,
- Aplicadas en forma de presión, son descongestivas,
- Aceleran la circulación sanguínea y linfática.

## **1.2 Fricciones.**

Se trata de una maniobra similar a la anterior pero más profunda y activa. Al ejercer más presión, la fuerza aplicada debe adaptarse teniendo en cuenta la sensibilidad del cliente.

Puede realizarse en forma de deslizamiento ascendente o rotatorio.

Sus efectos son:

- Provoca un estiramiento de la piel disminuyendo la adherencia de la región cutánea.
- Realizadas con vigor, aumentan la circulación local.

## **2.3 Amasamientos digitales.**

Se trata de movimientos circulares realizados con las yemas de los dedos. Éstas deben estar ligeramente separadas de manera que realicen pequeños círculos en forma centrífuga. El ritmo debe ser lento y la presión media sin llegar a producir dolor.

Sus efectos son: produce una acción tónica sobre los músculos.

## **2.4 Movilizaciones.**

Dentro de estas maniobras se engloban las flexiones, los estiramientos y las rotaciones.

Se realizan doblando, estirando y girando los dedos, muñecas y tobillos.

Sus efectos son: movilizan las articulaciones para evitar posibles rigideces.

## **2.5 Vaciados.**

También llamado de renovación venosa. Se realiza con ambas manos de forma simultánea en sentido ascendente.

Sus efectos son: se intenta eliminar toxinas mediante la renovación venosa que se produce.

## 2.6 Vibraciones.

Éstas se consiguen con rápidas e intensas contracciones de los músculos de los brazos que se transmiten a la mano produciendo un movimiento oscilatorio (una especie de temblor).

Se aplica con la palma de la mano o las yemas de los dedos, ejerciendo una leve presión sobre la piel al tiempo que se realiza el ejercicio vibratorio.

Sus efectos son:

- Aplicadas suavemente con todos los dedos, sedante y de gran poder relajante.
- Aplicadas con ritmo y frecuencia rápida, son estimulantes.
- Aplicadas en forma punteada, tienen acción tonificante.



## Masaje de Manos Simplificado

Se aplica en la manicura rápida que se suele realizar en los salones de peluquería. En él se incluyen:

- Extensión de la crema.
- Afloraciones por el dorso y la palma de la mano.
- Fricción circular sobre las uñas y el repliegue periungueal.
- Frotaciones por el dorso y la palma.

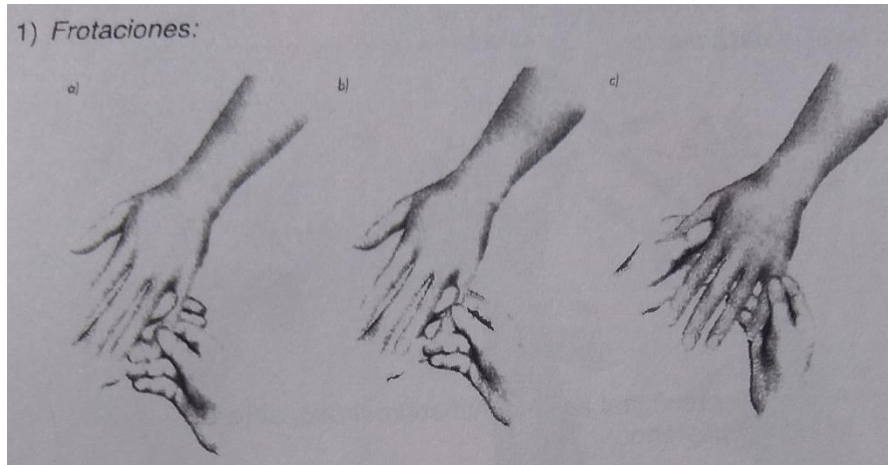
## 2. Ejecución técnica del masaje en manicura.

Para realizar el masaje con comodidad, tanto para el profesional como para el cliente, éste debe mantener el brazo apoyado en la mesita de la manicura o en el brazo del sillón que ocupa mientras se realizan las maniobras.

El masaje se comienza con la aplicación y extensión de la crema por medio de suaves frotaciones ascendentes en ambas caras de la mano antebrazo y codo.

Las maniobras se desarrollaran por el siguiente orden de ejecución:

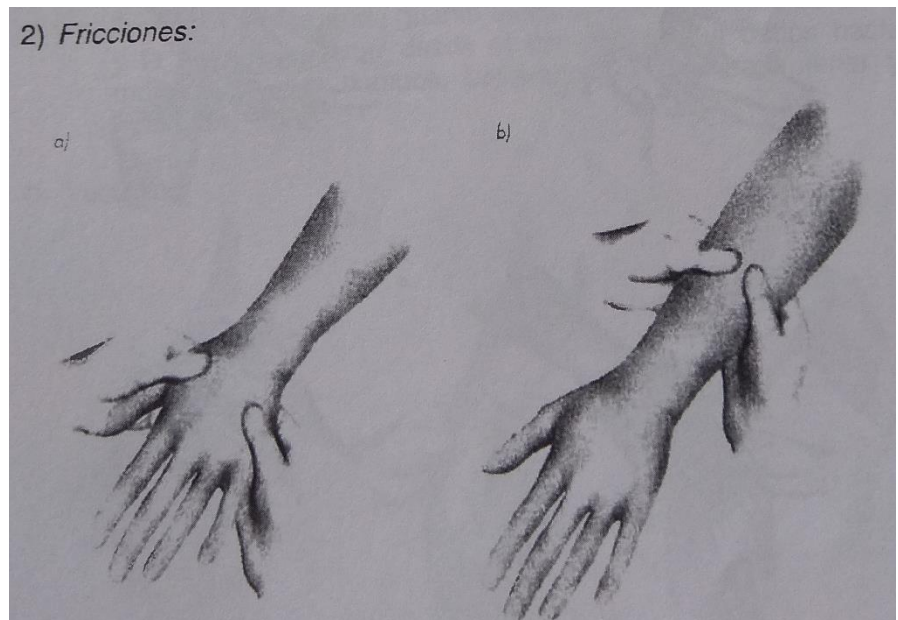
### 1. Frotaciones.



- a. Frotaciones circular sobre las uñas con la yema de dedo pulgar.
- b. Frotación circular sobre las articulaciones de las falanges pasando por éstas en sentido ascendente hasta el final de los metacarpios.
- c. Frotación en los espacios interdigitales.

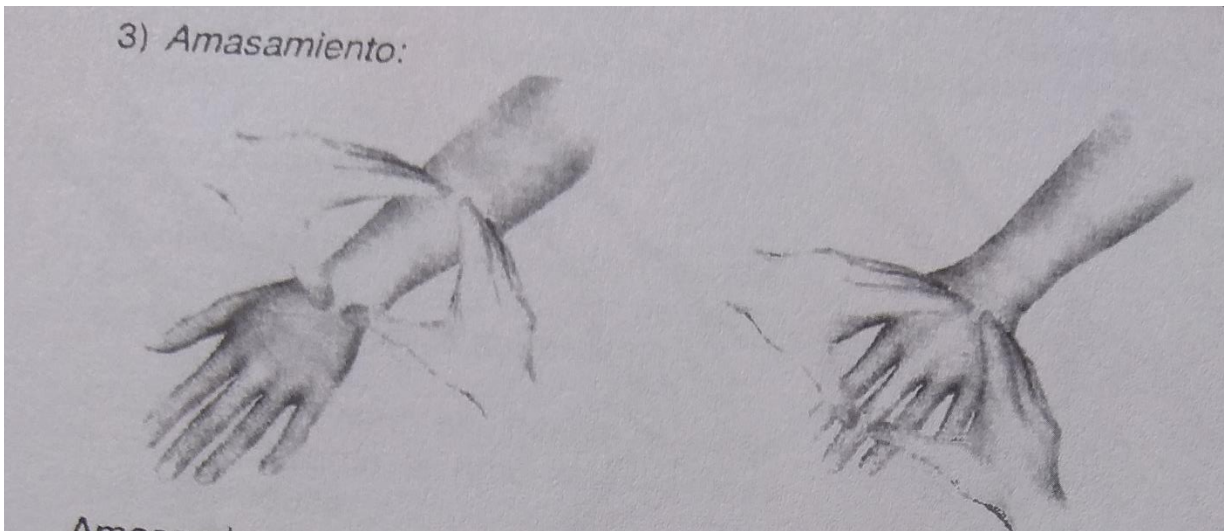
### 2. Fricciones.

- a. Fricción ascendente entre los metacarpios.
- b. Fricción ascendente sobre mano, antebrazo y codo por la parte anterior y posterior.



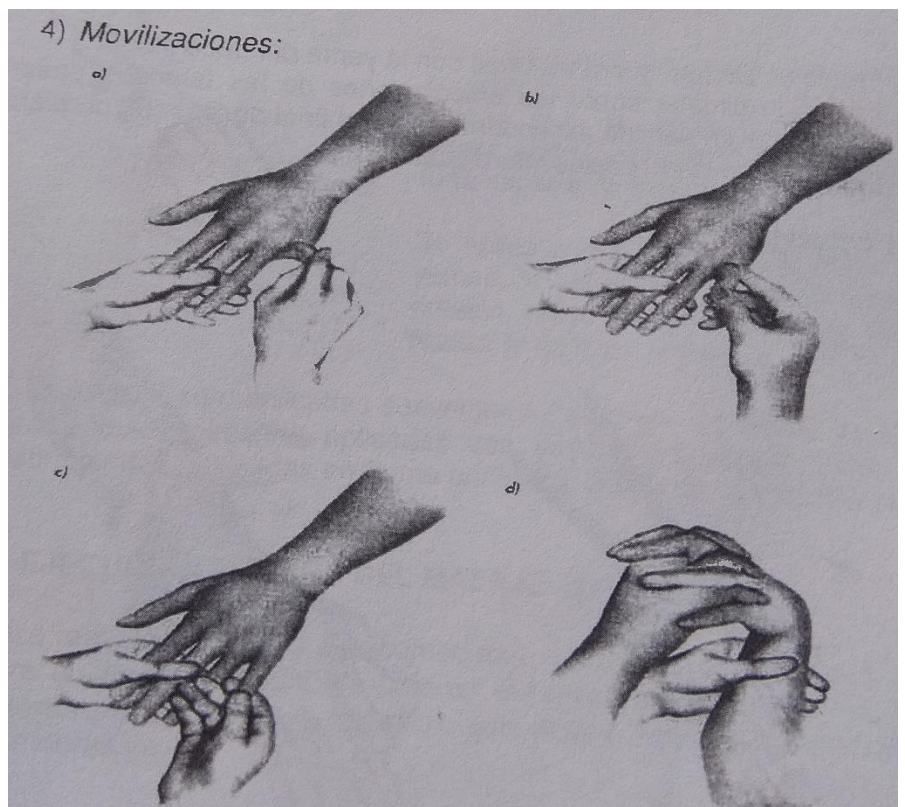
### 3- Amasamiento:

Amasamiento digital ascendente sobre mano, antebrazo y codo en parte anterior y posterior.



### 4- Movilizaciones:

- a- Rotación de dedos en ambos sentidos tomándolos por su extremo.
- b- Flexión de los dedos hacia la superficie palmar.
- c- Estiramiento de los dedos tomados por su extremo en distintas direcciones (hacia el exterior, de izquierda a derecha)





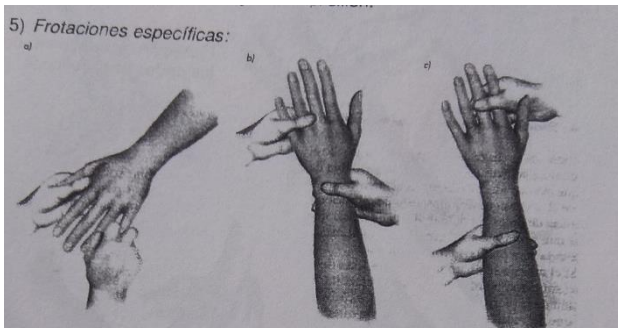
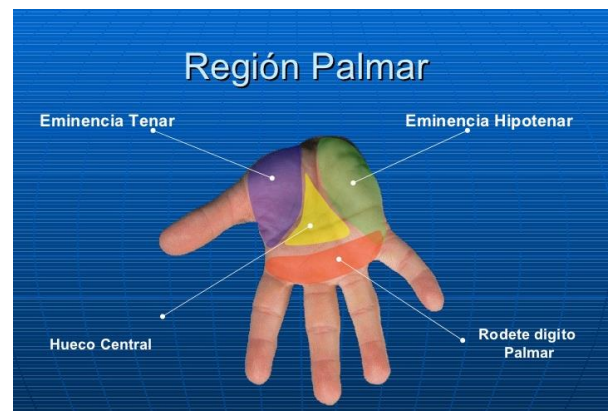
y viceversa , y de delante a atrás)

- d- Flexión, estiramiento y rotación de muñeca manteniendo el antebrazo flexionado y el codo apoyado en el sillón

### 5- Frotaciones específicas:

- a- Frotación en forma de tornillo tomando cada uno de los dedos entre los dedos índice y corazón del profesional, efectuando torsiones a lo largo del dedo terminando en el extremo de éste.

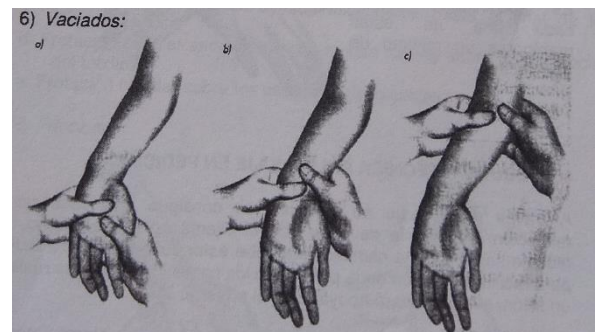
b y c –Frotaciones en forma de guante efectuada con la palma de la mano y la eminencia tenar (musculo de la mano que constituye la base del dedo pulgar) desde el extremo de los dedos hasta la muñeca en dos tiempos, bordeando la eminencia tenar y la hipotenar.



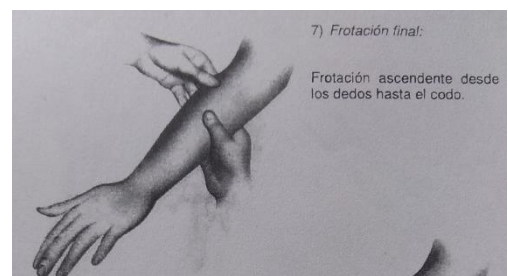
### 6- Vaciados:

Vaciado en sentido ascendente sobre:

- a- El hueco de la palma de la mano.
- b- Cara interna de la muñeca.
- c- Cara interna del codo.



### 7- Frotación final:



Frotación ascendente desde los dedos hasta el codo.



### 8- Vibraciones:

Vibración deslizante desde el codo hasta el extremo de los dedos. Es aconsejable realizar cada una de estas maniobras un mínimo de tres veces.

### 3. Ejecución técnica del masaje en pedicura.

A través del masaje en pedicura se consigue una sensación de relajación y ausencia de dolor que el cliente agradece mucho.

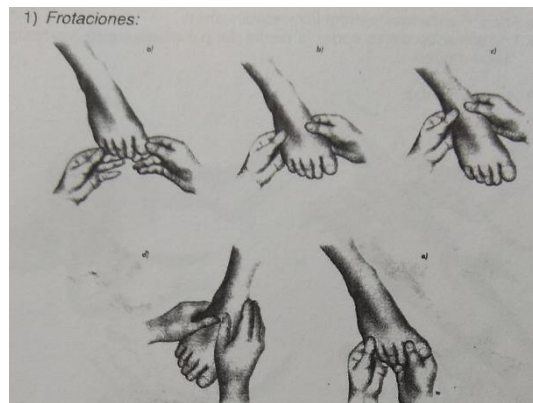
Si el masaje se da en una camilla, ésta debe estar suficientemente inclinada para facilitar la flexión de la pierna. En los casos en que se realiza en un sillón, el pie quedará apoyado en el soporte.

El masaje se comienza con la extensión de la crema mediante frotaciones ascendentes a lo largo del pie y pierna acabando en la articulación de la rodilla, tanto en zonas posteriores como en anteriores.

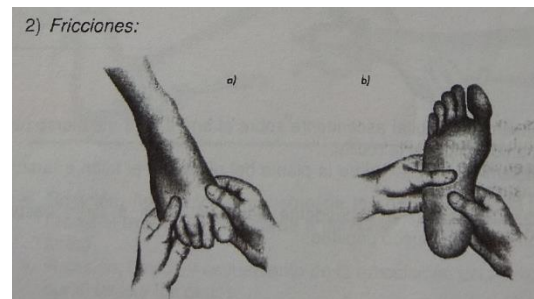
Las maniobras se desarrollan por el siguiente orden de ejecución:

#### 1- Frotaciones:

- a. Frotación circular sobre uñas con la yema del dedo pulgar.
- b. Frotación circular sobre las articulaciones de las falanges pasando por éstas en sentido ascendente hasta el final de los metatarsianos.
- d. Frotación circular ascendente con ambas manos sobre la articulación del tobillo.
- e. Frotación circular sobre los espacios interdigitales.



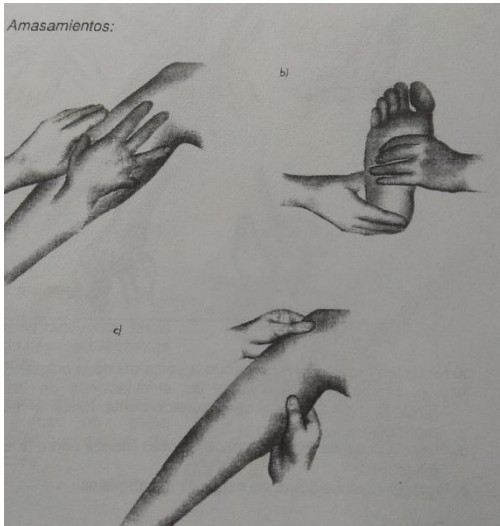
#### 2- Fricciones:



- a. Fricción ascendente entre los metatarsianos.
- b. Fricción ascendente sobre la planta del pie desde los dedos hasta el talón o tarso.

### 3. Amasamientos:

- a. Amasamiento digital ascendente sobre el empeine o metatarso hasta la articulación de la rodilla.

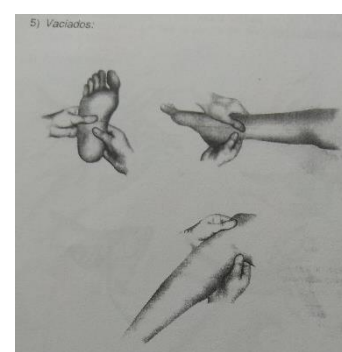
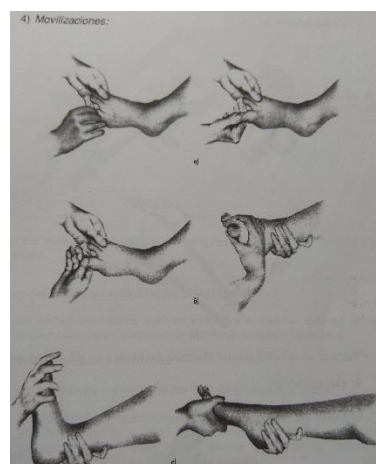


- b. Amasamiento digital sobre la planta del pie hasta el talón o tarso por su parte posterior.

- c. Amasamiento digital ascendente desde el talón o tarso hasta el comienzo del hueco poplíteo (hueco detrás de la rodilla).

### 4. Movilizaciones:

- a. y b Rotación, flexible y estiramiento de los dedos en todas direcciones (hacia el exterior, de izquierda a derecha y viceversa, y de delante a atrás)
- c. Rotación, flexible y estiramiento de la articulación del tobillo sujetado por el tarso y los dedos.



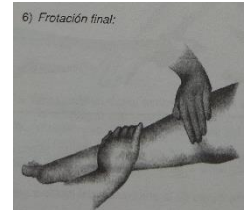


## 5. Vaciados:

Vaciado en el hueco plantar alrededor del tobillo y en el hueco poplíteo.

## 6. Frotación final:

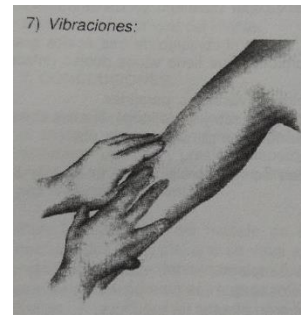
Frotación ascendente desde los dedos hasta la articulación de la rodilla.



## 7. Vibraciones:

Vibración deslizante desde la articulación de rodilla hasta el extremo de los dedos.

Es aconsejable realizar cada una de estas maniobras un mínimo de tres veces.



la

## 4. Productos cosméticos utilizados.

Utilizaremos cosméticos que nos ayuden a mejorar el aspecto de las manos y pies. Deben proporcionar suavidad, tersura y flexibilidad.

### 4.1 Para el masaje de manos.

Estos cosméticos contienen varios tipos **de principios activos**:

- humectantes e hidratantes como glicerina, sorbitol, propilenglicol. NMF El principal es el NMF (Factor de Hidratación Natural) mezcla de componentes orgánicos que intenta reproducir la mezcla de compuestos hidrófilos existentes en la epidermis.
- Grasas: intentan reproducir los componentes grasos de la emulsión epicutánea natural Actúan como emolientes y forman una capa más o menos oclusiva que ayuda a retener agua en la capa córnea y evite la pérdida de agua de las capas profundas.

Como **emolientes** se emplean:

- Grasas de origen animal como lanolina y sus innumerables derivados.
- Grasas vegetales (manteca de cacao, karité, jojoba);

- Ácidos grasos, de utiliza mucho la conocida como vitamina F, (palmítico, esteárico, oleicos);
- Aceites Minerales derivados del petróleo, vaselinas, parafinas.

Las formas cosméticas más adecuadas son las emulsiones O/A (aceite en agua) para hidratar y proteger, y las emulsiones A/O (agua en aceite) para una hidratación más en profundidad por su efecto oclusivo, que impedirá la pérdida de agua transepidérmica.

#### **4.2 Para el masaje de pies.**

El masaje de los pies no es simplemente un masaje local, la gran cantidad de terminaciones nerviosas que los pies poseen y su relación con los órganos internos le confieren efectos terapéuticos.

Generalmente se utilizan cosméticos desfatigantes y activadores de la circulación que contienen en su composición extractos vegetales para el cuidado de los pies como:

- Descongestivos, antiinflamatorios: manzanilla, tila, maíz.
- Activadores de la circulación: pie de león, árnica.
- Vasoconstrictores: castaño de indias, hamamelis, hiedra.
- Estimulantes, antisépticos: romero, tomillo, salvia.

### **5. Medios técnicos.**

#### **6.1 Aparato vibrador.**

Es un aparato de reducido tamaño con un motor que produce oscilaciones. Éstas son regulables en intensidad.

El aparato tiene un interruptor con dos posiciones que determinan la intensidad de la vibración: lenta o rápida. Al cabezal se le pueden adaptar diferentes cabezales dependiendo de la zona a tratar.

Las vibraciones contribuyen a activar la circulación sanguínea y a tonificar los músculos.

Su acción puede producirse a nivel superficial (piel) con oscilaciones rápidas o a nivel profundo (músculos y tejido adiposo) con oscilaciones lentas.

El aparato vibrador se utiliza deslizándolo suavemente por las manos o por los pies, empezando desde el extremo de los dedos y en sentido ascendente para favorecer la circulación sanguínea.

El tratamiento se comienza con oscilaciones lentas para ir adaptando éstas a la sensibilidad del cliente.