

¿Sabe que es un masaje?

Publicado el: 18-06-2018

Es una manipulación del tejido muscular y conjuntivo para ampliar la función de esos tejidos y promover la relajación y el bienestar. Sirve además, para aliviar las contracturas y las tensiones musculares. Implícito en la cultura médica de todos los pueblos, el masaje siempre ha estado presente en todas las tradiciones, siendo por otra parte el acto de la fricción, la primera reacción intuitiva y espontánea que surge para aliviar el dolor.

A lo largo de la Historia se han desarrollado diversas escuelas de masaje y así, hoy en día existen varias modalidades de masajes relajantes, sedantes, térmicos, con piedras, aromáticos, de esencias, tonificantes, metamórficos etc. y los profesionales indicados para su realización son los esteticistas y el quiromasajista.

Sin embargo, el masaje y las distintas modalidades de masaje con una finalidad estrictamente terapéutica (masoterapia) esto es, el indicado para tratamiento de lesiones y enfermedades, está considerado por la legislación vigente como un acto propio de fisioterapia y debe ser realizado exclusivamente por un fisioterapeuta bajo prescripción médica.

Otras modalidades de masaje de corte oriental son el masaje japonés o shiatsu y el masaje chino o tui na, en los cuales se realizan presiones manuales en los puntos de acupuntura para canalizar el chi o energía vital; el masaje ayurvédico de la tradición hindú o el denominado masaje thai de tradición tailandesa, todos ellos hoy en día muy de moda en los países occidentales.

Características:

- Durante el masaje, se frota o masajean las capas superiores de los músculos, generalmente con las propias manos.
- Un masaje suave, realizado con sus propias manos o por un masajista, reduce la tensión y rejuvenece los músculos cansados.
- El masaje también puede reducir el dolor ocasionado por la artritis.
- El masaje es una buena manera de relajarse y no prestar atención al dolor. El masaje puede hacer que se sienta renovado mental y físicamente, reducir la tensión y mejorar el sueño.

AVISO LEGAL

Toda la información que se brinda en esta nota está destinada al conocimiento general. En ningún caso sustituye el asesoramiento de un médico. No olvide consultar a su médico ante cualquier duda que pudiera tener con relación a su estado de salud.

Fuente: <https://netsaluti.com>