

# TÉCNICAS MASSOTERÁPICAS

Aluna: Sandra Cecilia Cardoso

Orientador: Professor Dr. Gustavo Scherer Correa

Curso de Massoterapia

Os termos usados para classificação da massagem tem sofrido variações desde a antiguidade, quando foram descritas as primeiras técnicas de aplicação, bem como sua conceituação.

Atualmente, distingue-se massagem como termo usado para designar manipulações nos tecidos externos do corpo, com efeito sobre diversos sistemas do organismo como o epitelial, sanguínea e linfática, muscular, nervoso e outros.

A massagem é considerada uma “arte manual “ e deve ser executada preferencialmente com as mãos, mas pode ser aplicada mecanicamente através de aparelhos, como os vibradores, cada vez mais sofisticados, mas que não substituem as mãos no contato com a pele do paciente.

## Manobras massoterápicas:

**Deslizamento:** “o foco do deslizamento é horizontal” com apoio das mãos.



**Compressão:** com as palmas das mãos mudar para a cabeça e contatar ambos os lados da coluna.

**Amassamento:** o foco do armazenamento é levantamento vertical.



**Pinçamento:** amassamento com elevação.

**Compressão:** é a pressão vertical para baixo, exemplo: com cotovelos, antebraços, pressão com o polegar e movimento dos tecidos subjacente com a palma da mão.

**Vibração:** é para baixo de um lado para o outro, de uma maneira quase oscilante.

**Tapotagem:** percussão é vertical com leves estalidos.

**Tamborilamento:** com dedos ou a ponta dos dedos, esta técnica é aplicada somente em áreas pequenas, dedos dando batidas leves.

**Percussão:** com a ponta dos dedos ou com a 5ª metacarpo.

**Fricção:** o foco da fricção é o pressionar vertical, para baixo, aplicando movimento nos tecidos subjacentes.

**Tração:** o foco da tração é horizontal.

**Tração cervical:** pescoço.

**Tração das falanges:** tração dos dedos.

**Tração sobre a região lombar:** usando o membro inferior como alavanca.



Centro de Educação Profissional

**SÃO CARLOS**

Desde 1997

Formando profissionais para a vida.

Acesse nosso site [www.SAOCARLOSCURSOS.com.br](http://www.SAOCARLOSCURSOS.com.br)