

TÉCNICAS MASSOTERÁPICAS

Aluna: Lucinéia Leão de Lima Bavaresco

Orientador: Professor Rodrigo Isaldo de Souza

Curso de Massoterapia

TÉCNICAS DE MASSAGEM MANUAL

Effleurage/deslizamento, pétrissage/amassamento e tapotement/percussão e fricção são algumas das técnicas utilizadas na massagem manual.

Effleurage/deslizamento aplicada em todo o corpo permitindo relaxamento dos músculos tensos, alívio da dor muscular e melhora a circulação sanguínea.

São movimentos longos, lentos e rítmicos sobre a pele com a palma das mãos.

Aumenta a resposta imune, acalma, melhora a concentração e diminui o stress e dor relacionada a tensão muscular. Favorece o relaxamento físico e psíquico.

Pétrissage/amassamento aplica-se principalmente na região muscular, com toda a mão, agarrando e apertando cada parte do corpo iniciando com uma pressão de média intensidade que vai aumentando.

Essa técnica reduz a tensão e a dor, prevenindo stress, ansiedade e insônia. Relaxa os músculos e tendões retraídos.

Tapotement/percussão esta técnica é rápida e estimulante, aconselhada para tonificar e fortalecer a pele.

É uma pressão vertical na qual os tecidos são submetidos a golpes manuais ritmados, utilizando-se o bordo cubital da mão espalmada ou fechada.

Ativa a circulação sanguínea no local ajudando na eliminação de todas as toxinas.

Fricção é executada nos tecidos tanto superficiais quanto profundos. Usando a ponta dos dedos ou o polegar. Os movimentos efetuados podem ser circulares ou transversais ou em linha reta ao longo da fibra.

O seu principal objetivo é a quebra de aderências por ação mecânica nos tecidos musculares, além de sua prevenção após traumatismos.



Deslizamento



Amassamento



Percussão



Fricção



Centro de Educação Profissional

SÃO CARLOS

Desde 1997

Formando profissionais para a vida.

Acesse nosso site www.SAOCARLOSCURSOS.com.br