

Aplicación de automasaje

Aplicación de automasaje

Aplicación de automasaje

### Antebrazo

### Pierna

### Pie



Con ambas manos, haz un roce desde los dedos hasta el talón o el tobillo, seguido de fricciones en el mismo sentido. Aplica también una fricción deslizante en las zonas interdigitales y haz amasamientos con las manos a ambos lados del pie.

Manipúlalo suavemente desde la muñeca hacia el codo. Con tu mano derecha, puedes presionar suavemente tu antebrazo desde la muñeca hacia el codo, deslizando tus dedos o con el agarre de la mano completa. Ten precaución de no presionar los huesos laterales del codo.

Realiza roces, fricciones, amasamientos y vibraciones colocando las manos a ambos lados de la pierna.

### Tendón de Aquiles

Aplica fricciones con tu dedo pulgar e índice en dirección de distal a proximal.



Con tu dedo pulgar o los demás dedos, puedes hacer círculos en el mismo sentido suavemente, desde la muñeca hacia los codos.

### Muslo

### Tobillo



Haz roces y fricciones desde los maléolos hacia el tendón de Aquiles.

Aplica fricciones, amasamientos y roces. En la cara interna del muslo, usa la mano contraria de la pierna para masajear y en la cara externa la misma mano. En el cuádriceps usa ambas manos.



Guía

# Automasaje



VIGILADO SUPERINTENDENCIA FINANCIERA DE COLOMBIA Colmena Seguros Riesgos Laborales S.A.

VIGILADO SUPERINTENDENCIA FINANCIERA DE COLOMBIA Colmena Seguros Riesgos Laborales S.A.

# Auto masaje

## Qué es el automasaje

El automasaje son técnicas que se realizan por la misma persona para lograr beneficios en la salud mediante la aplicación de técnicas de masaje como: **Fricción, roce, amasado y vibración.**

## Beneficios y efectos

- Disminución del estrés.
- Alivio del dolor.
- Eliminación de contracturas y tensiones musculares.
- Incremento de la circulación.
- Mejora la calidad del sueño.

## Recomendaciones generales

### Antes de comenzar



#### Realiza un ejercicio de respiración

Esto te permitirá aliviar el estrés y la ansiedad. Idealmente cierra los ojos, inhala, sintiendo que tus pulmones se están llenando de aire y a medida que lo haces cuenta hasta cuatro; cuando llegues al límite, mantén el aire contando hasta dos y luego exhala por la nariz contando hasta cuatro nuevamente. Este acto lo vas a repetir dos veces antes de comenzar tu automasaje.



### Adopta una buena postura

Gira la cabeza de derecha a izquierda, intentando que tu mandíbula toque el pecho durante el giro hacia adelante, haz tres repeticiones de esto. De la misma manera, realiza movimientos circulares con los hombros haciendo tres hacia delante y luego tres hacia atrás. Ahora tu cuerpo se encuentra en condiciones óptimas para comenzar con el automasaje.

## Recomendaciones generales

### Al empezar



Aplica una porción generosa de aceite o crema en tus manos.



Hazlo de forma lenta, sin provocar dolor.



Procura que no dure más de 30 minutos para evitar fatiga.

**Recuerda mantener un ritmo constante de respiración y atención a lo que estás haciendo**

## Indicaciones

Haz un automasaje cuando quieras disminuir el

- Dolor agudo
- Estrés
- Contracturas
- Dolor articular
- Bajo retorno venoso

## Aplicación de automasaje

### Zona de cuello y hombro



Comienza realizando presión desde detrás de las orejas hasta el centro de la nuca, es decir, con tus pulgares avanza ejerciendo presión y haciendo un leve masaje en el punto de forma circular, hasta llegar a la nuca y volver al punto de origen. **Repite esta acción, tres veces. Luego, debes avanzar con tus pulgares, manteniendo presionado en la misma dirección por tres veces más.**

Posteriormente, **fija los cuatro dedos de cada mano en la parte de atrás del cuello y arrástralos presionando hacia la zona anterior en tres oportunidades.** Luego repite el mismo ejercicio en dirección contraria, es decir, hacia la zona de los hombros. Llegando al trapecio, repite el mismo movimiento presionando y masajeando de manera circular los puntos con las yemas de tus dedos, hazlo desde la columna vertebral hasta llegar a la articulación del extremo del hombro, tratando de abarcar en su mayoría al músculo trapecio.



## Aplicación de automasaje

### Mano



Con los codos apoyados en una superficie, masajea la mano contraria iniciando con un movimiento de fricción en los dedos, en línea recta, luego haz roces y fricciones en la palma y en el dorso.

En la parte muscular prominente de la mano, debajo del dedo pulgar, **puedes hacerte masajes en forma circular desde la base del dedo hacia la base de la mano.**

