

SÍMBOLOS Y COLORES

	Anotaciones sobre deporte y atletas		Definiciones
	Advertencias y contraindicaciones		Maniobras mostradas en los videos
	Consejos e indicaciones		Masaje deportivo
	Profundizaciones de anatomía, fisiología y clínica		Stretching
			Movilizaciones articulares

Contenidos de los videos



Masaje deportivo: modalidades prácticas

- Posiciones básicas
- Rozamiento
- Fricción
- Amasamiento
- Percusión
- Vibración
- Maniobras de presión
- Masaje transversal
- Rodamiento
- Palpado rodado (*palper-rouler*)

Tratamiento del miembro inferior

- Tratamiento del pie
- Tratamiento de los músculos posteriores de la pierna
- Tratamiento de los músculos anteriores de la pierna
- Tratamiento de los músculos mediales de la pierna
- Tratamiento de los músculos posteriores del muslo
- Tratamiento de los músculos aductores del muslo
- Tratamiento de los músculos cuádriceps femoral
- Tratamiento de los músculos anteriores y mediales del muslo
- Tratamiento del tracto iliotibial
- Tratamiento de los músculos glúteos
- Tratamiento del músculo piriforme
- Tratamiento de los ligamentos de la articulación talocrural
- Tratamiento de las inserciones tendinosas suprarrotuliana y subrotuliana
- Tratamiento de la inserción tendinosa isquiática de los músculos posteriores del muslo
- Tratamiento global del miembro inferior
- *Stretching* de los músculos posteriores del muslo
- *Stretching* del músculo cuádriceps

- *Stretching* de los músculos aductores del muslo
- *Stretching* del músculo piriforme
- *Stretching* de los músculos del miembro inferior
- Movilización de la articulación coxofemoral

Tratamiento del tronco

- Tratamiento de los músculos abdominales: maniobra dinamo génica
- Tratamiento de los músculos del abdomen
- Tratamiento de los músculos oblicuos del abdomen
- Tratamiento del músculo iliopsoas
- Tratamiento de la región del diafragma
- Tratamiento de los músculos pectorales
- Tratamiento de la región lumbar de la columna vertebral
- Tratamiento de la región dorsal de la columna vertebral
- Tratamiento de la región cervical de la columna vertebral
- Tratamiento global de la columna vertebral
- *Stretching* del músculo iliopsoas
- *Stretching* de la región lumbar posterolateral
- *Stretching* de los músculos paravertebrales lumbares
- Movilización de la columna lumbar
- Movilización de la columna dorsal
- Movilización de la columna cervical

Tratamiento del miembro superior

- Tratamiento del brazo
- Tratamiento del hombro
- Tratamiento de la escápula
- Tratamiento global del miembro superior
- Movilización de la articulación del hombro

Índice

Primera parte BASES TEÓRICAS

1 BREVE HISTORIA DEL MASAJE: LOS ORÍGENES OCCIDENTALES ANTIGUOS	3	.3 Fuentes de energía del músculo.	26
1.1 En la medicina hipocrática.	3	<i>Recuadro</i> 2.1 Fascia	14
1.2 Desde la medicina griega a la romana.	6	3 PRINCIPALES PATOLOGÍAS MUSCULARES EN EL ATLETA	29
1.3 Teoría del masaje según Galeno	9	3.1 Clasificación.	29
1.4 Desde la Edad Media hasta el reconocimiento como práctica terapéutica.	9	.1 Lesiones por traumatismo directo	30
<i>Bibliografía</i>	10	.2 Lesiones por traumatismo indirecto	32
2 ANATOMÍA Y FISIOLÓGÍA DEL SISTEMA MUSCULAR	11	3.2 Lesiones por traumatismo indirecto: factores etiopatogénicos y condiciones predisponentes . .	32
2.1 Microanatomía y macroanatomía muscular.	11	3.3 Anatomía patológica.	35
.1 Morfología del músculo esquelético	11	3.4 Diagnóstico	36
.2 Estructura del tejido muscular esquelético.	16	.1 Examen objetivo	36
Fibra muscular	16	.2 Pruebas de diagnóstico.	37
.3 Clasificaciones de los músculos esqueléticos.	19	3.5 Estrategias terapéuticas.	37
2.2 Fisiología muscular	21	.1 Tratamiento en fase aguda. .	37
.1 Fenómenos eléctricos y flujos iónicos.	22	.2 Protocolo de rehabilitación .	38
.2 Respuesta contráctil	22	.3 Terapias físicas.	40
Bases moleculares de la contracción muscular	23	3.6 Complicaciones de las lesiones musculares	40
Contracción muscular	24	3.7 Tratamiento de las lesiones musculares	42
Tipos de estimulación muscular	25	<i>Recuadro</i> 3.1 La clasificación de las lesiones musculares indirectas según Nanni . .	31
Relación entre tensión, longitud y velocidad . . .	25	<i>Bibliografía</i>	43
Modalidad de contracción	26	4 MASAJE DEPORTIVO: GENERALIDADES Y MODALIDADES PRÁCTICAS	45
		4.1 Mecanismos de acción del masaje deportivo.	45

4.2 Propiedades del masaje deportivo	46	4.8 Indicaciones y objetivos del masaje deportivo.....	75
4.3 Ergonomía corporal y postura de trabajo	48	.1 Antes de la competición ...	79
4.4 Palpación: un factor clave	51	.2 Durante las pausas	82
4.5 Manualidad en el masaje deportivo	52	.3 Después de la competición .	83
4.6 Maniobras básicas en el masaje deportivo	54	.4 En los períodos de entrenamiento lejos de las competiciones	83
.1 Rozamiento	56	.5 Para la recuperación de las asimetrías segmentarias....	84
.2 Fricción	57	.6 Fatiga y dolor muscular post-actividad.....	85
.3 Amasamiento.....	60	.7 En el tratamiento de las lesiones deportivas... ..	87
.4 Percusión.....	61	4.9 Contraindicaciones	90
.5 Vibración.....	65	<i>Recuadro 4.1</i> Adherencias y fibrosis cicatricial: eficacia del masaje	47
.6 Maniobras complementarias	66	<i>Bibliografía</i>	90
.7 Movilizaciones articulares y <i>stretching</i>	70		
4.7 Variables en la ejecución del masaje	74		

Segunda Parte

TÉCNICAS APLICADAS

5 TRATAMIENTO DEL MIEMBRO

INFERIOR	93
■ 5.1 Pie	95
■ 5.2 Pierna	106
■ 5.3 Muslo	125
■ 5.4 Cadera	155
■ 5.5 Miembro inferior	165
■ 5.6 Pierna	170
■ 5.7 Muslo	173
■ 5.8 Cadera	182
■ 5.9 Articulaciones del miembro inferior	187

6 TRATAMIENTO

DEL TRONCO	213
■ 6.1 Abdomen	215
■ 6.2 Tórax	226
■ 6.3 Columna vertebral	234
■ 6.4 Cuello	261

■ 6.5 Abdomen	278
■ 6.6 Tórax	279
■ 6.7 Columna vertebral	281
■ 6.8 Cuello	287
■ 6.9 Articulaciones de la columna vertebral.....	291

7 TRATAMIENTO

DEL MIEMBRO SUPERIOR	309
■ 7.1 Mano	311
■ 7.2 Antebrazo	318
■ 7.3 Brazo	332
■ 7.4 Hombro	347
■ 7.5 Antebrazo	361
■ 7.6 Hombro	363
■ 7.7 Articulaciones del miembro superior.....	364

ÍNDICE ANALÍTICO	383
-------------------------------	-----