

# MANUAL PROFESIONAL DEL MASAJE

GUÍA PRÁCTICA

**Dr. Jesús Vázquez Gallego**  
*Coordinador*



# ÍNDICE

*Colaboradores, v*

<i>Capítulo 1.</i>	Introducción y etimología.....	1
<i>Capítulo 2.</i>	Historia de los masajes.....	3
<i>Capítulo 3.</i>	Masaje: concepto y comentarios.....	15
<i>Capítulo 4.</i>	Clasificación y maniobras del masaje.....	21
<i>Capítulo 5.</i>	Efectos fisiológicos del masaje.....	47
<i>Capítulo 6.</i>	Indicaciones generales del masaje.....	55
<i>Capítulo 7.</i>	Conceptos anatómicos básicos.....	59
<i>Capítulo 8.</i>	Normas y consejos.....	81
<i>Capítulo 9.</i>	Masaje sueco (masaje clásico).....	113
<i>Capítulo 10.</i>	Quiromasaje.....	117
<i>Capítulo 11.</i>	Masaje transverso profundo de Cyriax.....	125
<i>Capítulo 12.</i>	Masaje terapéutico con aguas mineromedicinales.....	135
<i>Capítulo 13.</i>	Crioterapia y criomasaje (masaje con hielo).....	157
<i>Capítulo 14.</i>	Masajes con dispositivos diversos.....	173
<i>Capítulo 15.</i>	Masaje drenaje linfático.....	185
<i>Capítulo 16.</i>	Masaje en la medicina del deporte.....	225
<i>Capítulo 17.</i>	Masaje en las lesiones más frecuentes del deportista.....	249
<i>Capítulo 18.</i>	Masaje de restauración en el deportista.....	261
<i>Capítulo 19.</i>	Automasaje en el deportista.....	271
<i>Capítulo 20.</i>	Masaje en el ciclismo.....	289
<i>Capítulo 21.</i>	Masaje ruso.....	295

<i>Capítulo 22.</i>	Otros masajes. Masajes con nombre propio .....	303
<i>Capítulo 23.</i>	Masajes reflejos .....	313
<i>Capítulo 24.</i>	Reflexoterapia podal.....	323
<i>Capítulo 25.</i>	Masaje chino.....	335
<i>Capítulo 26.</i>	Shiatsu (masaje japonés).....	367
<i>Capítulo 27.</i>	Masaje ayurvédico.....	427
<i>Capítulo 28.</i>	Masaje tradicional tailandés .....	441
<i>Capítulo 29.</i>	Masaje californiano .....	451
<i>Capítulo 30.</i>	Método Trager®.....	457
<i>Capítulo 31.</i>	Masaje de espalda.....	465
<i>Capítulo 32.</i>	Masajes en la liberación miofascial. Terapia de los puntos gatillo. ....	487
<i>Capítulo 33.</i>	Quiromasaje abdominal. Tratamiento de aerofagia y estreñimiento.....	499
<i>Capítulo 34.</i>	Masaje en las cicatrices.....	509
<i>Capítulo 35.</i>	Masaje cardíaco externo .....	515
<i>Capítulo 36.</i>	Masaje infantil .....	521
<i>Capítulo 37.</i>	Masaje en la tercera edad .....	529
<i>Capítulo 38.</i>	Masaje en condiciones especiales.....	535
<i>Capítulo 39.</i>	Masaje en la fibromialgia .....	547
<i>Capítulo 40.</i>	Masaje en silla.....	559
<i>Capítulo 41.</i>	Masaje en estiramiento.....	577
<i>Capítulo 42.</i>	Flexibilidad, su entrenamiento y su relación con la salud .....	581
<i>Capítulo 43.</i>	Nuevos masajes. La era del bienestar.....	593
<i>Capítulo 44.</i>	Masaje en el entorno Pilates.....	603
<i>Capítulo 45.</i>	Osteopatía.....	609
<i>Capítulo 46.</i>	Técnica metamórfica.....	619
<i>Capítulo 47.</i>	Método funcional de tratamiento neuromiofascial basado en la técnica de Nimmo.....	627
<i>Capítulo 48.</i>	Acupuntura y técnicas manuales .....	633

*Bibliografía*, 651

## COORDINADOR

### **Dr. Jesús Vázquez Gallego**

Doctor en Medicina y Cirugía

Especialista en Rehabilitación y Medicina Física

Especialista en Traumatología y Cirugía Ortopédica

Especialista en Gerontología Clínica y Social

Jefe del Servicio de Rehabilitación del Hospital Xeral-Calde de Lugo

Autor de la obra *El masaje terapéutico y deportivo* (7 ediciones)

Médico de la Villa Olímpica Barcelona'92 y de la Comisión Médica del C.O.E.

## COLABORADORES

### **Dra. R. Solana Galdámez**

Especialista en Medicina del Deporte y de la Educación Física. Máster en Medicina Evaluadora Servicios Médicos de AZKAR-Fútbol Sala. Lugo. Supervisión

### **Dra. Arantxa Vázquez Doce**

Especialista en Rehabilitación y Medicina Física. Máster en Valoración de discapacidades Hospital Universitario de La Princesa. Madrid

### **D. Andrés Vila Álvarez.**

Fisioterapeuta. Osteópata. Lugo

### **D. Claudio Mazères Monge**

Quiromasajista. Barcelona

### **D. Oscar Mazères Ferrer**

Quiromasajista. Barcelona

### **Dra. M. Jesús Vázquez Doce**

MIR. Hospital de Burela. Lugo  
Quiromasajista

### **D. Basilio Pérez Rivero**

Quiromasajista. Lugo

### **Dr. J. Sagra Ferrándiz**

Director de la "Escuela de masaje manual". Barcelona

### **Dña. Lourdes Argote**

Fisioterapeuta. Londres (Reino Unido)

### **D. Gurudass S. Khalsa, C.T.**

Director del Instituto Khalsa de Quiropraxia y Terapias Manuales. Barcelona

### **Dr. Antonio Hernández Torres**

Especialista en Hidrología Médica. Madrid

### **Dr. Manuel Perea Horno**

Especialista en Hidrología Médica. Madrid

### **Dra. Ángela García Matas**

Especialista en Hidrología Médica. Madrid

### **D. Toni Bové**

ATS, Fisioterapeuta, Quiromasajista.  
Fútbol Club Barcelona.

### **Dr. Juan José González Iturri**

Especialista en Rehabilitación y Medicina Física  
Especialista en Medicina de la Educación Física y el Deporte  
Clínica de Rehabilitación y Medicina Física. Pamplona

### **Dr. Andoni Jauregi Crespo**

Especialista en Medicina de la Educación Física y el Deporte

Especialista en Medicina Manual  
Director de la “Escuela de Terapias Manuales”. Bilbao

**Dr. Jaume Albareda i Llao**

Especialista en Rehabilitación y Medicina Física.  
Barcelona.  
Director Médico de QUIROTEMA (Escuela Superior de Quiromasaje y Terapias Manuales). Barcelona

**Dr. José María Gil Vicent**

Especialista en Traumatología y Cirugía Ortopédica.  
Barcelona  
Especialista en Rehabilitación y Medicina Física

**D. Chema Robles**

Fisioterapeuta  
Doctor en Acupuntura por el C. I. E. (República P. China)  
Director de la “Escuela Superior de Técnicas Parasitarias”. León

**D. Shigeru Onoda**

Director de la “Escuela Japonesa de Shiatsu”. Madrid

**Dra. Ángela Sanz**

Directora de la Escuela Internacional de la Cultura Ayurvédica. Barcelona

**Prof. Subhash Ranade**

Medicina Ayurvédica. India

**Dr. Rajan Rawat**

Medicina Ayurvédica. India

**D. Eduardo Velasco**

Profesor titulado en Masaje Tradicional Tailandés por International Training Massage School de Chiang Mai y por The Wat Po Traditional Medical School de Bangkok. Madrid

**D. Anand Gopur**

Representante Oficial del método THE TRAGER® APPROACH en España. EE.UU.

**Dr. Miguel Ángel Fernández López**

Especialista en Medicina Intensiva  
Complejo Hospitalario Xeral-Calde. Lugo

**Dª Esperanza Elizalde**

Quiromasajista infantil. Barcelona

**D. Manuel Pómbo Fernández**

Licenciado en Educación Física  
Profesor del INEF de Galicia. La Coruña

**Dña. Esther Sualdea**

Jefa de Redacción de “Vida Estética”. Barcelona

**Dr. Juan Bosco Calvo**

Profesor Titular de la Universidad de Alcalá de Henares. Madrid  
Médico Introdutor del Método Pilates en España

**Rosa Casal**

Naturópata. Barcelona

**Dr. C. Daniel Strán Frugoni**

Doctor en Medicina. Médico Ortopedista de columna vertebral.  
Montevideo. Uruguay

**Dr. Antonio Carlos Nogueira Pérez**

Médico Acupuntor. Madrid

**Dª María Expósito**

Quiromasajista. Lugo

## OTROS COLABORADORES

**Elisa Mar Martín González.** Fisioterapeuta. Lugo

**Basilio Pérez Riveiro.** Quiromasajista. Lugo

**Ana Jara.** Terapeuta Ocupacional. Lugo

**Antonio Vázquez.** Masajista. La Coruña (†)

**Mercedes Arias López.** Masajista. Lugo