



Introducció al Massatge Descontracturant (protocol)

El massatge descontracturant d'esquena es basa en diverses maniobres que s'executen seguint una seqüència específica per preparar el teixit, treballar la contractura en profunditat i, finalment, relaxar la zona.

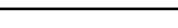
Les maniobres utilitzades solen ser les mateixes que en altres tipus de massatge, però aplicades amb una major intensitat i enfocament en les zones de tensió.

Fase	Objectiu	Maniobra/Tècnica	Descripció i Funció
I. Preparació	Escalfar i avaluar el teixit.	Friccions i Lliscaments (<i>Effleurage</i>)	Maniobres superficials i suaus per aplicar l'oli, augmentar la circulació superficial i establir el contacte.
II. Mobilitat	Desbloquejar lleugerament les articulacions.	Mobilitzacions Articulars	Moviments passius suaus de l'esquena, escàpules i espatlles (per exemple, elevacions o rotacions controlades). Es fan abans del treball profund.

	Document elaborat per: Sarai Jallow i Lucía Marín	Versió: 00
	Data: 26/11/25	
	Arxiu: Introducció al massatge descontracturant	Pàgina 1 de 5
Aquest document pot quedar obsolet una vegada imprès, l'última edició està al sistema informàtic.		



III. Tractament Profund	Dissoldre i drenar contractures.	Amassaments (<i>Pétrissage</i>)	Maniobres profundes per agafar, aixecar i estrènyer el múscul, preparant-lo per al treball focalitzat.
		Friccions Profundes	Moviments curts i intensos sobre els punts de tensió amb polzes, artells o dits per dissoldre els "nusos" fibròtics.
		Pressió Isquèmica	Pressió sostinguda i progressiva sobre el <i>trigger point</i> (punt gatell) per alliberar la tensió més profunda.
IV. Instrumental (Opcional)	Treballar amb tècniques de drenatge.	Rodets (Rollers / Foam Rollers)	Utilització d'eines (rodets de fusta, <i>foam roller</i> , o rodets metàl·lics) aplicant pressió constant sobre grans grups musculars de l'esquena.
			Funció: Augmentar el drenatge limfàtic, alliberar la fàscia i millorar el flux sanguini en zones grans i denses.
V. Estirament	Allargar les fibres	Estirament Passiu	Estiraments mantinguts i controlats aplicats pel terapeuta a la musculatura de l'esquena, coll i espatlles, ja relaxada i escalfada.

	Document elaborat per: Sarai Jallow i Lucía Marín		Versió: 00
	Data: 26/11/25		Pàgina 2 de 5
	Arxiu: Introducció al massatge descontracturant		
	Aquest document pot quedar obsolet una vegada imprès, l'última edició està al sistema informàtic.		



	treballades.	Post-massatge	Funció: Restablir la longitud muscular òptima després de la descontractura i guanyar rang de moviment.
VI. Tancament	Calmar, relaxar i tonificar.	Percussions (<i>Tapotement</i>)	Maniobres rítmiques de colp lleuger amb el tall de la mà, palmell o artells (si són vigoroses, se solen situar abans de la relaxació).
			Funció: Estimular la musculatura, millorar el to i la circulació superficial (efecte tonificant).
		Vibracions	Moviments vibratoris aplicats amb la mà o el dispositiu per relaxar la musculatura profunda i calmar el sistema nerviós.
		Lliscaments Finals (<i>Effleurage de tancament</i>)	Retorn als moviments suaus i superficials per integrar tot el treball i donar per finalitzada la sessió.

Important: Aquesta és una seqüència general. Un bon professional (fisioterapeuta o massatgista terapèutic) adaptarà la intensitat, la durada de cada fase i l'ús d'algunes maniobres segons l'estat específic del/la client/a i la localització de les contractures.

	Document elaborat per: Sarai Jallow i Lucía Marín	Versió: 00
	Data: 26/11/25	
	Arxiu: Introducció al massatge descontracturant	Pàgina 3 de 5
	Aquest document pot quedar obsolet una vegada imprès, l'última edició està al sistema informàtic.	



Mesures post massatge:

1. Hidratació Abundant

- **Beure aigua:** És la recomanació més essencial. Durant el massatge, s'alliberen toxines i productes de rebuig acumulats als músculs (àcid làctic, etc.).
- **Funció:** L'aigua ajuda els ronyons a drenar i eliminar aquestes substàncies del cos, minimitzant la sensació de **cruiximent** (agulletes) que de vegades es nota l'endemà.

2. Aplicació de Calor (si cal)

- **Evitar el fred:** Intentar mantenir l'esquena abrigada i evitar els corrents d'aire fred o els canvis bruscos de temperatura.
- **Calor localitzada:** Si se sent alguna zona molt tensa o lleugerament adolorida hores després del massatge, aplicar calor humida (una estoreta elèctrica o un coixí de llavors escalfat) pot ser beneficiós.
 - **Funció:** La calor relaxa la fibra muscular i augmenta el flux sanguini a la zona, afavorint la reparació.

3. Repòs i Evitar Esforços

- **Descans Actiu:** Durant les hores següents (idealment la resta del dia), evitar fer exercici intens, activitats que impliquin càrregues pesades o moviments bruscos.
 - **Funció:** El múscul ha estat manipulat i necessita temps per reajustar-se sense ser estressat de nou.
- **Relaxació:** Dedicar un temps a la relaxació passiva (llegir, escoltar música) per permetre que l'efecte calmant del massatge s'assenta en el sistema nerviós.

4. Dutxes (Temperades)

- **Evita l'aigua molt calenta:** Tot i que una dutxa calenta pot semblar agradable, l'aigua massa calenta pot exacerbar la inflamació que es pot produir després d'un massatge profund.
- **Dutxa temperada:** Una dutxa amb aigua a temperatura moderada és la millor opció.

	Document elaborat per: Sarai Jallow i Lucía Marín	Versió: 00
	Data: 26/11/25	
	Arxiu: Introducció al massatge descontracturant	Pàgina 4 de 5
Aquest document pot quedar obsolet una vegada imprès, l'última edició està al sistema informàtic.		



5. Dormir Bé

- **Qualitat del son:** Un son profund i de qualitat és fonamental, ja que durant el son el cos realitza els processos més importants de regeneració muscular.
- **Qualitat del son:** Un son profund i de qualitat és fonamental, ja que durant el son el cos realitza els processos més importants de regeneració muscular.

Nota sobre les possibles molèsties després del massatge:

És habitual sentir una sensació de "cruiximent" o lleu dolor a la zona tractada durant les 24 a 48 hores posteriors, sobretot si les contractures eren molt antigues o profundes. Això és normal i és un senyal que el teixit ha estat mobilitzat. Si el dolor persisteix o és intens, és aconsellable contactar amb el terapeuta.

	Document elaborat per: Sarai Jallow i Lucía Marín	Versió: 00
	Data: 26/11/25	
	Arxiu: Introducció al massatge descontracturant	Pàgina 5 de 5
Aquest document pot quedar obsolet una vegada imprès, l'última edició està al sistema informàtic.		