

NOM DEL CURS: TÈCNiques DE MASSATGE

Nº HORES: 20

OBJECTIUS:

L'objectiu general del curs és:

Conèixer les tècniques de massatges existents i la seva aplicació de les diferents tipologies de massatges.

Per aquest motiu, en finalitzar el curs, el participant ha de ser capaç de:

1. Adquirir coneixements bàsics d'anatomia. Comprendre la nomenclatura i els conceptes bàsics relacionats amb l'anatomia i el massatge terapèutic.
2. Conèixer les semblances i diferències entre els diferents tipus de massatge, seleccionant la tipologia i tècnica de massatge adequada en funció de la zona afectada.
3. Identificar les zones de l'organisme més susceptibles de tensions i/o molèsties.
4. Aprendre les maniobres i manipulacions bàsiques de les tècniques de massatge
5. Conèixer les indicacions, contraindicacions i efectes de cadascuna de les diferents maniobres.
6. Adquirir la destresa, l'agilitat i l'harmonia necessàries per a aplicar el massatge, en relació amb les diferents tècniques i moviments.
7. Conèixer la tècnica del massatge esportiu i els punts gatell.

CONTINGUTS:

UNITAT DIDÀCTICA 1. INTRODUCCIÓ AL MASSATGE

- 1.1. Història, principis d'actuació i efectes del massatge
- 1.2. Definició i objectius del massatge: La importància del tacte

UNITAT DIDÀCTICA 2. CONCEPTES BÀSICS I FUNCIONS DEL MASSATGE

- 2.1. Introducció a l'anatomia
 - 2.1.1. Nomenclatura de les parts del cos humà
 - 2.1.2. Anatomia i fisiologia en relació al massatge
- 2.2. Funcions del massatge
 - 2.2.1. Preparació del massatge
 - 2.2.2. Efectes fisiològics i contraindicacions: beneficis i perjudicis per l'organisme

UNITAT DIDÀCTICA 3. TIPUS DE MASSATGES

- 3.1. Massatge esportiu
- 3.2. Punts gatell



3.3. Semblances i diferències entre els diferents tipus de massatges

3.3.1. Descontracturant

3.3.2. Quiropràctic

3.3.3. Relaxant

3.3.3.1. Massatge relaxant d'esquena, cap i cara

3.3.3.1.1. Bases anatòmiques de la columna i el crani

3.3.3.1.2. Protocol de massatge relaxant d'esquena

3.3.3.1.3. Protocol de massatge relaxant cap i cara

3.3.3.2. Massatge relaxant d'extremitats

3.3.3.2.1. Bases anatòmiques del membre superior i inferior

3.3.3.2.2. Protocol de massatge relaxant de membre superior

3.3.3.2.3. Protocol de massatge relaxant de membre inferior

3.3.4. Tui-na/Thai

3.3.5. Anticel·lulítics

3.3.6. Reflexologia

3.3.7. Altres tipologies de massatge

UNITAT DIDÀCTICA 4. ESTRATÈGIES BÀSIQUES EN LA REALITZACIÓ DE MASSATGES

4.1. Maniobres bàsiques: fricció, pressió (vasoconstricció), amassament, vibració i percussió.

Contraindicacions i efectes de cadascuna

4.1.1. Tècnica de maniobra per fricció

4.1.2. Tècnica de maniobra per pressions

4.1.3. Tècnica de maniobra per percussions

4.1.4. Tècnica de maniobra per vibracions

4.2. Tècniques per a entrenar la percepció, el tacte i la sensibilitat

4.3. Ergonomia del massatge

