

Claudio Zimaglia

# MASAJE DEPORTIVO y técnicas complementarias



**edi-ermes**



## C. Zimaglia/MASAJE DEPORTIVO y técnicas complementarias

**52 videos  
disponibles  
en el área reservada**



### CUATRO PASOS PARA ACCEDER A LOS CONTENIDOS DIGITALES

- 1 CONÉCTATE** Conectarse a la página web indicada en la etiqueta que contiene el código de acceso
- 2 REGÍSTRATE** Registrarse sólo la primera vez para recibir el nombre de usuario y la contraseña
- 3 ACCEDE** Entre nombre de usuario y contraseña para acceder a los contenidos reservados
- 4 ESCRIBE EL CÓDIGO** Escribir el código de acceso personal colocado bajo la protección de la etiqueta aplicada en esta página

Después del primer acceso, los contenidos serán disponibles en la página web entrando su nombre de usuario y la contraseña.

El **acceso en línea** prevé la aceptación de la **licencia personal** limitada a un **usuario único** para cada código.

El **acceso está permitido al usuario individual** y no permite el uso de licencias de acceso de biblioteca o de institución.

**No está permitido el uso compartido de contraseña y/o código** y cualquier intento de utilización impropia del código personal invalidará el mismo haciéndolo inutilizable.

El acceso no puede ser compartido y expirará según los plazos establecidos en el contrato de licencia de uso que se suscribe al primer acceso. Se proporcionarán más detalles a la aceptación del contrato de licencia de uso.

El uso de los códigos está sujeto a la aceptación de las condiciones. No se aceptará la devolución de un texto que presente una manipulación de la protección del código.

#### Requisitos del hardware y software:

computadora personal con Windows, Macintosh o Linux, última generación de navegador de internet como Internet Explorer (a partir de la versión 9), Firefox, Chrome, etc.; conexión a internet.

**Servicio de asistencia técnica:** por correo electrónico a: [asistencia@ediermes.com](mailto:asistencia@ediermes.com)

Quitar la protección raspando suavemente con una moneda o similar

Claudio Zimaglia

# MASAJE DEPORTIVO y técnicas complementarias

***edi-ermes***



MASAJE DEPORTIVO y técnicas complementarias  
de Claudio Zimaglia

*Copyright © 2018 Edi.Ermes s.r.l. - Milán (Italia)*

Edición Española distribuida por Ergon, Calle Arboleda 1. 28221 Majadahonda, Madrid (España)  
www.ergon.es

ISBN 978-88-7051-606-7 - Edición en papel

ISBN 978-88-7051-607-4 - Edición digital

*Reservados todos los derechos literarios y artísticos. Todos los derechos de traducción, almacenamiento electrónico, reproducción y adaptación de todo el texto o cualquier parte del mismo por cualquier medio (incluyendo la duplicación en micropelículas y fotocopia) están reservados para todos los países.*

Edición original italiana - Copyright © Edi.Ermes s.r.l. - Milán (Italia)

Un libro es el producto final de una serie muy compleja de operaciones que requiere numerosas pruebas en los textos e imágenes. Es casi imposible publicar un libro sin errores. Agradeceremos a todos aquellos que identifiquen algún error y nos lo notifiquen. Para consultas o sugerencias acerca de este volumen, por favor utilice la siguiente dirección:

Relaciones Exteriores - Edi.Ermes srl - Viale Enrico Forlanini, 65 - 20134 Milán (Italia)

Teléfono: +39.02.70.21.121 - Fax +39.02.70.21.12.83

Ilustraciones: Andrea Rossi Raccagni e Marco Fanuli/Archivos Edi.Ermes

Fotos: AF Cravero/Edi.Ermes y Autores

Shutterstock® 3.1, 3.2, 3.3, 3.4 y tapa (foto del atleta)

Traducción: Angela Maritza Tomateo Palomino

Impreso en enero de 2018 por Faenza Printing Industries SpA  
para Edi.Ermes - viale Enrico Forlanini, 65 - 20134 Milán, Italia

<http://www.ediermes.com> - Tel. +39.02.70.21.121 - Fax +39.02.70.21.12.83

# Prólogo

La masoterapia o masaje terapéutico se define como la aplicación de las maniobras de masaje clásico con fines terapéuticos. Se trata de una competencia propia del profesional fisioterapeuta, adquirida a través de su formación universitaria regulada oficialmente como materia troncal.

Por otro lado, no hay que confundir *masaje* con los conceptos *masaje estético* y *masaje terapéutico*, siendo el primero un término más genérico que alberga a los otros dos. Si la finalidad que busca el que lo administra no es terapéutica, surgirá el estético, estando esté en manos de profesionales formados de manera reglada (técnico superior en estética) o no reglada (masajistas, quiromasajistas y otros).

En el ámbito deportivo, no hay un grupo de maniobras más extendidas y demandadas que las masoterápicas, de ahí el interés de la obra del Doctor Claudio Zimaglia. De la mano de este experto en lo técnico y experimentado en lo práctico, se nos presenta de manera muy didáctica la aplicación de las maniobras de la masoterapia, en un contexto actual, dinámico y competitivo. Y es que es de agradecer que los profesionales fisioterapeutas con la experiencia y buen hacer que atesora el autor de esta publicación, sean capaces de dejar su legado para que las nuevas generaciones de profesionales fisioterapeutas sean conocedoras de la importancia de apostar por la masoterapia, en lo formativo y en lo experiencial, para ofrecer

en cualquier ámbito una atención de calidad sustentada en la evidencia científica actual.

Adéntrense pues en este manual, que se inicia con un recorrido histórico para conocer las raíces que sujetan con firmeza esta disciplina, las bases anatómicas y fisiológicas que fundamentan su aplicación y las principales patologías de origen deportivo que orientan su indicación clínica, continuando con una adecuada proyección práctica conduciéndonos por las diferentes regiones corporales, con unas imágenes muy didácticas que no dejan lugar a dudas en el lector, y finalizando con una serie de técnicas complementarias a la masoterapia para ampliar el alcance terapéutico de la intervención sobre el atleta.

Junto a la ya comentada calidad de las imágenes, quiero destacar igualmente el acierto en acompañar este manual con videos demostrativos de las técnicas descritas, lo que lo hace más cercano, ameno y práctico, circunstancias éstas que el lector más exigente sabrá valorar.

Mi enhorabuena pues a la editorial Ediciones Ermes por mostrar interés en la difusión de la masoterapia, desde la perspectiva y experiencia de un profesional fisioterapeuta con el bagaje de Claudio Zimaglia, y mi agradecimiento por permitirme redactar unas palabras para prologar esta obra que trata de una disciplina, la masoterapia en el ámbito deportivo, que me ha dado los mejores años de mi vida profesional.

*Dr. Francisco Javier Montañez Aguilera*

Fisioterapeuta Doctor por la Universidad CEU Cardenal Herrera de Valencia

# Prefacio

El libro *Masaje deportivo y técnicas complementarias* nace del deseo de transmitir a los fisioterapeutas que trabajan en el ambiente deportivo aquellas que considero son posibles aplicaciones del masaje en este ámbito. De hecho, gracias a la experiencia que he adquirido asistiendo a los atletas de diferentes disciplinas en los eventos deportivos nacionales e internacionales, y gracias al intercambio, frecuente y útil, de puntos de vista con colegas de otros países, he podido profundizar cuáles son las posibilidades reales de aplicación del masaje, tanto para la preparación de los atletas en las actividades agonistas como para la recuperación en caso de fatiga o lesión.

El masaje, arte y práctica antigua, siempre ha visto su máxima expresión en el cuidado del cuerpo; sin embargo, la investigación en el campo terapéutico de las patologías musculares ha llevado a destacar cuáles pueden ser sus posibles aplicaciones en el caso de las lesiones deportivas. Por supuesto, desde un punto de vista terapéutico, un diagnóstico correcto y la indicación médica del masaje deportivo para la recuperación de lesiones son de importancia fundamental en la gestión del atleta. De ahí la necesidad de un trabajo multidisciplinario o transdisciplinario, a fin de actuar en colaboración con el personal médico y paramédico, los entrenadores y los técnicos.

Este libro tiene como objetivo proporcionar a los fisioterapeutas deportivos las bases teóricas y prácticas para la aplicación de

las maniobras básicas del masaje deportivo, combinándolas, sin embargo, con técnicas complementarias, como la movilización articular, estiramiento muscular o estiramiento miofascial.

En la primera parte del libro se exponen las bases teóricas. Después de un interesante panorama general de la historia del masaje, que por su cuidadosa elaboración agradezco a la profesora Valentina Gazzaniga, el texto continúa profundizando en aspectos de la anatomía y fisiología y, por lo tanto, de la patología muscular. En este último aspecto, llevado a cabo con especial atención a aquellas que son patologías típicas de los atletas, mi agradecimiento va dirigido al Dr. Marco Quercio y al Dr. Cristian Carubelli, que han contribuido de manera esencial a la elaboración del Capítulo 3. La primera parte del libro culmina, por supuesto, con la descripción de los principios, mecanismos de acción, propiedades, indicaciones y habilidad manual del masaje deportivo.

La segunda parte del libro, muy práctica y llena de secuencias fotográficas, está dedicada a las técnicas aplicadas y se divide en regiones corporales. La subdivisión es configurada combinando a las maniobras básicas del masaje deportivo las técnicas complementarias de la movilización articular y del *stretching*.

El libro está acompañado por videos que muestran las secuencias prácticas para poder analizar de la mejor manera los gestos técnicos durante la aplicación del masaje.

*Claudio Zimaglia*


*Un agradecimiento especial  
a mi hija Emma y a su madre.*


## **Agradecimientos**


Agradezco por la colaboración activa, durante la realización del libro, a la profesora Valentina Gazzaniga de la Universidad Sapienza de Roma; por la elaboración del Capítulo 1 sobre la historia del masaje, al Dr. Marco Quercio, ortopédico (Cuneo); y al Dr. Cristian Carubelli, fisioterapeuta (Cremona), por la revisión del Capítulo 3 sobre las patologías musculares del atleta.


Un agradecimiento a mi amiga Raffaella por su aportación como modelo en las ilustraciones fotográficas.

## SÍMBOLOS Y COLORES


 Anotaciones sobre deporte y atletas


 Advertencias y contraindicaciones

 Consejos e indicaciones

 Profundizaciones de anatomía, fisiología y clínica

 Definiciones

 Maniobras mostradas en los videos

 Masaje deportivo

 *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**

<b>1 BREVE HISTORIA DEL MASAJE: LOS ORÍGENES OCCIDENTALES ANTIGUOS</b> . . . . .	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	<b>3 PRINCIPALES PATOLOGÍAS MUSCULARES EN EL ATLETA</b> . . . . .	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
<b>2 ANATOMÍA Y FISIOLÓGÍA DEL SISTEMA MUSCULAR</b> . . . . .	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	<b>4 MASAJE DEPORTIVO: GENERALIDADES Y MODALIDADES PRÁCTICAS</b> . . . . .	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**

<b>INFERIOR</b> .....	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**

<b>DEL TRONCO</b> .....	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**

<b>DEL MIEMBRO SUPERIOR</b> .....	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

<b>ÍNDICE ANALÍTICO</b> .....	383
-------------------------------	-----

A pesar de compartir las maniobras fundamentales con otros tipos de masajes terapéuticos que contribuyen al bienestar, el masaje deportivo es único en su género por el tipo de sujetos a los cuales está dirigido, los deportistas. En este libro, Claudio Zimaglia – fisioterapeuta y osteópata DOE, además de socio fundador de la AIFOS (Asociación Italiana de Fisioterapeutas del Deporte) – ilustra con claridad y eficacia la modalidad de ejecución del masaje deportivo.

- ✓ Sistema muscular: bases anatómicas y fisiológicas
- ✓ Patologías musculares que afectan a los atletas: clasificación de las lesiones musculares, aspectos etiopatogénicos y anatomopatogénicos, elementos para el diagnóstico y estrategias terapéuticas
- ✓ Masaje deportivo: mecanismos de acción, propiedades, indicaciones y contraindicaciones
- ✓ Tipos de masajes: antes, durante y después de la competición, en los períodos de entrenamiento, para la recuperación de las asimetrías segmentarias, en caso de fatiga y en la cura de traumatismos deportivos
- ✓ Técnicas básicas y complementarias: maniobras del masaje tradicional (rozamiento, fricción, amasamiento, percusión, presión, *palper-rouler* y muchas otras), las de *stretching* y las movilizaciones articulares
- ✓ Ilustraciones: diseños anatómicos y fotografías de las técnicas de masaje deportivo (alrededor de 350 imágenes)
- ✓ Videos sobre las técnicas de masaje deportivo: la visión dinámica y comentada de las maniobras completa el volumen, enriqueciéndolo con más aplicaciones y manualidades



## VIDEOS

### Técnicas de masaje deportivo



#### Masaje deportivo: modalidades prácticas

- Posiciones básicas
- Rozamiento
- Fricción
- Amasamiento
- Percusión
- Vibración
- Maniobras de presión
- Masaje transversal
- Rodamiento
- *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 del músculo cuádriceps femoral
- Tratamiento de los músculos anteriores y mediales del muslo

- Tratamiento del tracto ilirotuliano
- 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 dinamogénica
- 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 glenohumeral

Adquirible también  
en formato digital en

[www.digitbook24.com](http://www.digitbook24.com)

ISBN 978-88-7051-406-7



9 788870 1516067