

EUROPEAN HEALTH AND FITNESS SCHOOL

CURSO COMPLETO ***QUIROMASAJE Y MASAJISTA***





PROGRAMA CURSO **QUIROMASAJE Y MASAJISTA** **1º NIVEL**



- » Masaje y referencias históricas
- » Conceptos de anatomía y fisiología
- » La figura del operador de masaje y deontología profesional
- » Los beneficios y las contraindicaciones del masaje
- » Uso de las manos y técnicas básicas
- » Referencias legislativas

ELEMENTOS BÁSICOS DEL MASAJE

- » Figura del terapeuta
- » Preparación de la mano
- » Lubricantes
- » Equipo y lugar de trabajo
- » Preparación del cliente
- » Posición del terapeuta
- » Elementos importantes durante un masaje

TÉCNICAS BÁSICAS DEL MASAJE

- » Roce
- » Frotamiento
- » Fricción
- » Teoría de las maniobras del masaje
- » Dirección de empuje del masaje y puntos de descarga

CLASIFICACIÓN Y DESCRIPCIÓN DE LAS TÉCNICAS DE MASAJE

- » Roce
- » Roce superficial
- » Roce profundo
- » Contraindicaciones del roce
- » Frotamiento
- » Frotamiento superficial
- » Frotamiento profundo
- » Fricción
- » Fricción transversal
- » Efectos de la fricción
- » Principales efectos de la fricción
- » Contraindicaciones de la fricción
- » Principales efectos del masaje
- » Principales aplicaciones del masaje
- » Precauciones y contraindicaciones generales

SECUENCIAS DE MASAJE LOCAL

- » Masaje de la cabeza y el rostro
- » Región cervical
- » Masaje de espalda y caderas
- » Masaje del tórax





PROGRAMA CURSO

QUIROMASAJE Y MASAJISTA

1 NIVEL

- » Masaje del abdomen
- » Masaje de las extremidades superiores
- » Masaje de las extremidades inferiores
- » Los beneficios y las contraindicaciones de las técnicas avanzadas de masaje
- » Uso de las manos y técnicas avanzadas

ELEMENTOS AVANZADOS DEL MASAJE


- » Balance analítico de la piel y el tejido subcutáneo
- » Balance analítico de los huesos
- » Balance analítico de los músculos y tendones
- » Balance analítico de las articulaciones

TÉCNICAS AVANZADAS DEL MASAJE

- » Amasamiento y presión
- » Percusión
- » Vibración
- » Teoría de las maniobras del masaje
- » Dirección de empuje del masaje y puntos de descarga

CLASIFICACIÓN Y DESCRIPCIÓN DE LAS TÉCNICAS DE MASAJE

- » Amasamiento y presión
- » Amasamiento y compresión
- » Amasamiento con prensado
- » Rodamiento cutáneo o «skin rolling»
- » Principales efectos del amasamiento
- » Contraindicaciones del amasamiento
- » Percusión
- » Ventosas

- 
- » Percusión con la mano en puño
 - » Percusión con las palmas frente a frente
 - » (hacking)
 - » Efectos de la percusión
 - » Principales usos de la percusión
 - » Contraindicaciones de la percusión
 - » Vibración
 - » Efectos de la vibración
 - » Principales aplicaciones de la vibración
 - » Contraindicaciones de la vibración



PROGRAMA CURSO **QUIROMASAJE Y MASAJISTA** **2º NIVEL**

SECUENCIAS AVANZADAS DE MASAJE

- » Masaje de la cabeza y el rostro
- » Región cervical
- » Masaje de espalda y caderas
- » Masaje del tórax
- » Masaje del abdomen
- » Masaje de las extremidades superiores
- » Masaje de las extremidades inferiores
- » Anatomía y fisiología de la contractura
- » Contracturas: cómo reconocerlas
- » Diferencia entre contractura aguda y crónica
- » Cómo enfocar un masaje descontracturante
- » Los beneficios y las contraindicaciones de las técnicas del masaje
- » Descontracturante
- » Uso de las manos y técnicas avanzadas

PROGRAMA PRÁCTICO DE MASAJE DESCONTRACTURANTE

- » Roces y frotamientos
- » Rodamiento cutáneo
- » Fricción
- » Amasamiento
- » Teoría de las maniobras del masaje

- » Dirección de empuje del masaje

CLASIFICACIÓN Y DESCRIPCIÓN DE LAS TÉCNICAS DE MASAJE DESCONTRACTURANTE

Roces y frotamientos:

- » Iniciales en todo el cuerpo y como maniobras de conexión

Rodamiento cutáneo:

- » Skin Rolling
- » Rodamiento cutáneo en tracción
- » Rodamiento cutáneo en contraposición
- » Principales efectos del rodamiento cutáneo
- » Contraindicaciones del rodamiento cutáneo

Fricción:

- » Fricción digital
- » Fricción de la eminencia hipotenar
- » Fricción con los nudillos
- » Fricción con el codo
- » Principales efectos de la fricción
- » Contraindicaciones de la fricción

Amasamiento y presión:

- » Amasamiento con prensado
- » Presión digital





PROGRAMA CURSO **QUIROMASAJE Y MASAJISTA** **2º NIVEL**



- » Presión estática
- » Presión dinámica
- » Habilidades manuales complementarias
- » La posición del masajista
- » La posición del operador
- » La preparación preliminar
- » El masaje del pie
- » Digitopresión
- » Movimiento del pulgar «de lombriz»
- » Búsqueda de puntos dolorosos
- » Examen completo del pie
- » Primer protocolo general de trabajo
- » Identificación de los puntos y su tratamiento
- » Protocolos de trabajo práctico para algunas indicaciones (artrosis, asma, cervicalgia, migraña, lumbociática, otalgia, tortícolis)





PROGRAMA CURSO **MASAJE DESCONTRACTURANTE**


- » Anatomía y fisiología de la contractura
- » Contracturas: cómo reconocerlas
- » Diferencia entre contractura aguda y crónica
- » Cómo enfocar un masaje descontracturante
- » Los beneficios y las contraindicaciones de las técnicas del masaje descontracturante
- » Uso de las manos y técnicas avanzadas
- » Programa Práctico de Masaje Descontracturante
- » Roces y frotamientos
- » Rodamiento cutáneo
- » Fricción
- » Amasamiento
- » Teoría de las maniobras del masaje
- » Dirección de empuje del masaje
- » Clasificación y descripción de las técnicas de masaje descontracturante
- » Roces y frotamientos:
- » Iniciales en todo el cuerpo y como maniobras de conexión
- » Rodamiento cutáneo:
- » Skin Rolling
- » Rodamiento cutáneo en tracción
- » Rodamiento cutáneo en contraposición
- » Principales efectos del rodamiento cutáneo
- » Contraindicaciones del rodamiento cutáneo
- » Fricción:





PROGRAMA CURSO **MASAJE DESCONTRACTURANTE**



- » Fricción digital
 - » Fricción de la eminencia hipotenar
 - » Fricción con los nudillos
 - » Fricción con el codo
 - » Principales efectos de la fricción
 - » Contraindicaciones de la fricción
 - » Amasamiento y presión:
 - » Amasamiento con prensado
 - » Presión digital
 - » Presión estática
 - » Presión dinámica
 - » Habilidades manuales complementarias
 - » La posición del masajista
 - » La posición del operador
 - » La preparación previa
 - » El masaje del pie
 - » Digitopresión
 - » Movimiento del pulgar «de lombriz»
 - » Búsqueda de puntos dolorosos
 - » Examen completo del pie
 - » Primer protocolo general de trabajo
 - » Identificación de los puntos y su tratamiento
 - » Protocolos de trabajo práctico para algunas indicaciones (artrosis, asma, cervicalgia, migraña, lumbociática, otalgia, tortícolis).
- 



PROGRAMA CURSO **MASAJE DEPORTIVO**



- » Los orígenes del masaje deportivo de oriente a occidente
- » Anatomía: la célula, estructura de los tejidos, el sistema muscular, grupos musculares y las distintas patologías, sistema circulatorio y sistema respiratorio
- » Las articulaciones
- » La contracción muscular
- » Las lesiones musculares
- » El entrenamiento
- » Los tratamientos
- » Maniobras de masaje: fricción, roce, vibraciones, amasamientos, estiramientos
- » Tipos de masaje deportivo: pre-competición, en competición, post-competición relajante, post-competición descongestionante, post-competición descontracturante
- » Indicaciones y contraindicaciones
- » Deontología profesional y límites de la intervención del masajista deportivo
- » Roce superficial
- » Roce profundo
- » Amasamiento
- » Fricción estática
- » Fricción dinámica
- » Percusiones y golpeteo Con ventosas, hacking, puños
- » Desenrollado y Skin rolling
- » Presiones
- » Vibraciones
- » Prueba y examen final





PROGRAMA CURSO **REFLEXOLOGÍA PODAL**

- » Historia y orígenes de la reflexología podal
- » El pie: anatomía y observación
- » El pie y las zonas reflejas
- » Aclaraciones sobre el concepto de zona refleja
- » Los mapas: proyección de los órganos en la planta del pie
- » Indicaciones
- » Contraindicaciones
- » Reacciones al tratamiento
- » Anatomía básica
- » Descripción de los órganos y aparatos
- » Introducción y definición de algunas patologías
- » Estudio completo de los órganos reflejos de la planta del pie
- » Deontología profesional
- » El entorno de trabajo y normas generales
- » La cadencia y el tiempo del masaje
- » La posición de la persona masajeadada
- » La posición del operador
- » La preparación preliminar
- » El masaje del pie
- » Digitopresión
- » Movimiento del pulgar «de lombriz»
- » Búsqueda de puntos dolorosos
- » Examen completo del pie
- » Primer protocolo general de trabajo
- » Identificación de los puntos y su tratamiento
- » Protocolos de trabajo práctico para algunas indicaciones (artrosis, asma, cervicalgia, migraña, lumbociática, otalgia, torticolis).

PROGRAMA CURSO **DRENAJE LINFÁTICO**

- » Historia del drenaje linfático y características generales
- » Sistema nervioso y sistema inmunitario
- » Tejido conectivo y transporte de sustancias
- » Sistema vascular sanguíneo
- » Sistema de vasos linfáticos
- » Edema y linfostasis
- » Contraindicaciones relativas y absolutas
- » Maniobras de apertura de los ganglios linfáticos
- » Bombeo estático o de vaciado
- » Bombeo dinámico o pompè
- » Pompè renvoyer

SECUENCIAS DE MASAJE DE DRENAJE LINFÁTICO

- » Cuello/rostro
- » Rostro
- » Extremidades superiores
- » Tórax
- » Abdomen
- » Extremidades inferiores en posición supina
- » Extremidades inferiores en posición prona
- » Región lumbar/glútea
- » Dorsal y cervical
- » Nuca