



LASAITUZ

Centro de Osteopatía y Masajes

Tfno.: 94.600.57.58

Mail: [lasaituz@lasaituz.es](mailto:lasaituz@lasaituz.es)

## ✓ **TECNICAS DE MASAJE**

### ✓ **MASAJE RELAJANTE=QUIROMASAJE :**

Es una técnica de masaje que estimula y relaja la musculatura.

El masaje mejora el funcionamiento de las articulaciones, aumenta el riego sanguíneo y favorece los movimientos peristálticos del colon. **Regula:** el dolor, el cansancio y los estados de ánimo al igual que elimina las toxinas de nuestro cuerpo.

### ✓ **MASAJE TERAPÉUTICO :**

Es el tratamiento de enfermedades y lesiones, se considera una técnica que **consiste** en una serie de maniobras manuales dirigidas a tratar las molestias o lesiones que previamente han sido diagnosticadas por un médico.

\* Mejora la circulación vascular y linfática. \*Activa la histamina (hormona cutánea que produce una vaso dilatación). \*Mejora la situación de tensión muscular. \*Mejora los espasmos musculares. \*Alivia los dolores (sensaciones neurálgicas). \*Vigoriza. \*Tonifica.

### ✓ **MASAJE DEPORTIVO :**

**Previene** y encuentra lesiones a los deportistas, es un masaje destinado al rendimiento y a la mejora en el deporte.

El masaje previo a cualquier actividad física tiene como objetivo preparar el organismo, en especial la musculatura para un esfuerzo superior al habitual. Por lo tanto tiene que ser muy intenso para activar el músculo para mejorar su rendimiento ante una demanda física mayor y retrasaremos la aparición de la fatiga, sin llegar a relajarlo en exceso. El calentamiento regional que produce el masaje también facilitará la preparación articular.

El masaje de precompetición estimulará el sistema nervioso, mejorando su rendimiento en la actividad física.

El masaje de postcompetición será el de drenar rápidamente las sustancias de desecho generadas por el gran esfuerzo al que hemos sometido a los tejidos. Con el masaje estiraremos las fibras de nuestras manos, mejorando a la eliminación del cuerpo de las sustancias nocivas, a la vez que facilitamos la llegada al oxígeno y nutrientes a las células, necesarios en el proceso de recuperación



**LASAITUZ**

Centro de Osteopatía y Masajes

Tfno.: 94.600.57.58

Mail: [lasaituz@lasaituz.es](mailto:lasaituz@lasaituz.es)

## ✓ **TECNICAS MANUALES**

### ✓ **ESTIRAMIENTO MIOFASCIAL :**

Sirve para el proceso de alargamiento de la estructura miofascial, es decir, membrana que protege al músculo, su dolor es causado por una deformación de una estructura sometida a una fuerza horizontal o de tensión.

Este sistema se usa como:

- Preventivo: aumenta la flexibilidad articular, mejora la acción mecánica, evita lesiones musculares, tendinosas y articulares. Terapéutico: en lesiones con exceso cicatrización, adherencias y fibrosis. Rehabilitador: en secuelas de lesiones anteriores y recuperación de la fatiga muscular.

También tienen Efectos terapéuticos:

- Generales: descongestionan, restaura la normalidad de la acción muscular, aumento de la movilidad, cambia la calidad del tejido conjuntivo.
- Locales: descongestión y normalización en el tejido periférico, hipertonia, libera adherencias y tejidos fibrosos, mejora la eliminación de sustancias metabólicas y relajación profunda de fibras musculares.

### ✓ **MASAJE DE MOVILIZACIÓN ARTICULAR PASIVA :**

Sirve para ayudar a recuperar el equilibrio de la articulación.

Combina la movilización pasiva de la articulación con diferentes maniobras de masaje en las estructuras blandas que rodean la articulación (músculos, tendones, ligamentos, cápsulas). Es decir, se moviliza la articulación dentro de su amplitud fisiológica y se masajea adaptando la intensidad al paciente. La amplitud de movimiento mejora debido a una reducción en la tensión de las estructuras blandas y a una mejora de la función articular. Las indicaciones más importantes son las limitaciones de movimiento de origen crónico, postural, reumático, así como postoperatorio y postraumático.

### ✓ **OTROS MASAJES :**

Masaje de manos. Un estilo a la reflexología podal pero en las manos.

Masaje para personas mayores. Nos olvidamos de ellos y también necesitan cuidados.

Masaje para personas con fibromialgia, escoliosis, hernias de disco...



LASAITUZ

Centro de Osteopatía y Masajes

Tfno.: 94.600.57.58

Mail: [lasaituz@lasaituz.es](mailto:lasaituz@lasaituz.es)

### ✓ REFLEXOLOGIA PODAL :

También denominada terapia zonal.

El pie es la parte del cuerpo más alejada del corazón. Cuando la sangre vuelve al corazón, debe abandonar la parte baja del cuerpo. Por consiguiente, los músculos de los pies trabajan como una bomba que acelera la circulación. Por tal razón al pie se le llama a veces el segundo corazón. Cuando los músculos del pie carecen de fuerza, la circulación disminuye. Si se masajea cuidadosamente el pie, la circulación mejora y alivia la carga del corazón.

Los problemas en el cuerpo humano se reflejan como señales específicas en el pie. La mayoría de zonas reflejas de los órganos son simétricas en ambos pies. En algunos casos hay diferencias.

### ✓ OSTEOPATÍA :

La osteopatía se encarga de la recuperación de la pérdida de movilidad y funcionalidad de las articulaciones y de los músculos. Por lo tanto, una lesión osteopática es la pérdida de movilidad articular total o parcial.

Los casos más frecuentes con los que se encuentra un osteópata son los relacionados con la columna vertebral, es decir a nivel lumbar, dorsal y cervical, estos problemas son debidos a problemas posturales, estrés, movimientos repetitivos que terminan causando lesiones por lo que el osteópata realizará unas movilizaciones para recuperar esa pérdida.

Problemas tales como:

- Lumbalgias, - Citalgias, - Dorsalgias, - Tortícolis, -Escoliosis, -Cualquier bloqueo que haya en la articulación.

*Puede ser de dos orígenes:*

Primaria; es de origen traumático o postural.

Secundaria; es una respuesta a la alteración primaria.

**Las consultas** a tener en cuenta son las de dolor a nivel vertebral, dolor postural, movimientos repetitivos.

**El diagnóstico** que debe dar un osteópata es la de evaluar la movilidad de la articulación, mediante pruebas denominadas test.

**El tratamiento** que debe dar, es la de devolver la movilidad de la articulación, mediante técnicas articulares, musculares y ejercicios tales como la gimnasia.



LASAITUZ

Centro de Osteopatía y Masajes

Tfno.: 94.600.57.58

Mail: [lasaituz@lasaituz.es](mailto:lasaituz@lasaituz.es)



## TERMOTERAPIAS



### INFRARROJOS :

Desde hace ya mucho tiempo es conocido el hecho de que el calor alivia los dolores y que en muchos casos acelera la curación. La lámpara de infrarrojos le ofrece este calor curativo con efecto especialmente intenso, cuya irradiación de infrarrojos penetra a través de la piel hasta llegar a los tejidos tapados por ella. Se produce una mejor circulación de la sangre, los vasos sanguíneos se dilatan, se aglomeran más sustancias estructurales en el punto irradiado y el cuerpo elimina los “residuos” en mayor medida.

- Reumatismo, dolores musculares y lumbago: el tratamiento diario ha de prolongarse hasta que no se sienta dolor.
  - Resfriado: se pueden curar resfriados incipientes.
  - Contusiones y esguinces: desaparece cualquier dolor y la rigidez.
  - Inflamación de la piel, forúnculos: con radiación periódica por infrarrojos y combinación con medios curativos que el médico ya haya considerado oportunos.
  - Heridas: se curan más rápidamente por este tratamiento ya que disminuye el riesgo de infecciones.
  - Picaduras de insectos: se utiliza para evitar picores, dolor o tensión en la piel.
  - Dolor tras extracción dental: ayuda a eliminar o atenuar el dolor tras la extracción de dientes anteriores o molares.
  - Sabañones y pies fríos: el transporte sanguíneo reducido es la causa de piel agrietada, sabañones, dedos necróticos, pies fríos ocasionales y similares. Mediante el tratamiento de la lámpara se ensanchan los vasos sanguíneos y se excita la circulación.
- \* Para los deportistas: el transporte de sangre se intensifica si se utiliza la lámpara en la práctica de diferentes deportes. Esto establece las condiciones para mejores rendimientos. También puede utilizarse durante el descanso en combinación con un masaje, par eliminar cansancio, calambres y rigidez. Con la lámpara pueden combatirse eficazmente pequeñas lesiones como esguinces, contusiones y distensiones.



LASAITUZ

Centro de Osteopatía y Masajes

Tfno.: 94.600.57.58

Mail: [lasaituz@lasaituz.es](mailto:lasaituz@lasaituz.es)

## ✓ **TECNICAS DE MASAJES ESTÉTICOS**

### ✓ **MASAJE REDUCTOR/ANTICELULÍTICO :**

Se adelgazará eliminando las grasas y toxinas, también remodelará ya que actúa sobre el tejido adiposo, es decir, rompiendo la grasa.

### ✓ **MASAJE DE COLON O TRÁNSITO :**

Mejora el tránsito intestinal. Para personas estreñidas o que sufran de retención de líquidos e incluso tripa hinchada.

### ✓ **MASAJE CIRCULATORIO :**

Está destinado a activar el flujo sanguíneo, favoreciendo la eliminación de toxinas. Facilita el drenaje hacia el corazón. Estimula las arterias. Mejora la celulitis.

### ✓ **DRENAJE LINFÁTICO :**

La *linfa* es un líquido transparente o blanco lechoso, en el caso de la linfa intestinal, que contiene ciertos elementos entre los cuales se destacan unas células propias llamadas Linfocitos y que resultan esenciales como mecanismos de defensa; también puede contener otras e incluso glóbulos rojos, restos celulares y proteínas recuperadas de los tejidos.

Por lo tanto mantiene la vitalidad de los tejidos pero en ciertas ocasiones y por circunstancias no del todo conocidas, el flujo normal de la linfa se interrumpe por obstrucción de los diminutos canales por donde circula. Esto acontece en el Tejido Celular Subcutáneo, que es una capa grasosa sobre la cual se hallan las demás capas de la superficie corporal. Este disturbio se manifiesta por lesiones estéticas de la piel que constituyen la CELULITIS y que predomina en ciertas regiones de la superficie corporal. El DRENAJE LINFÁTICO MANUAL es una técnica específica de activación manual del desagüe del líquido acumulado en los tejidos y de la linfa a través de los



**LASAITUZ**

*Centro de Osteopatía y Masajes*

*Tfno.: 94.600.57.58*

*Mail: [lasaituz@lasaituz.es](mailto:lasaituz@lasaituz.es)*

vasos linfáticos. Esta maniobra específica actúa sobre el tejido conectivo laxo, en el espacio que va desde las capas profundas de la piel hasta el plano muscular y todos los elementos que están contenidos en esta zona.

### **Cuales son sus indicaciones?**

Resulta una técnica ideal para el tratamiento de:

- Hinchazones y edemas localizados, sobre todo aquellos que se producen a consecuencia de bloqueos circulatorios periféricos o por fallo del sistema linfático sobre todo en las piernas, tobillos y pies.
- Piernas pesadas y cansadas, en particular en aquellas mujeres embarazadas, que pasan mucho tiempo de pie o con antecedentes familiares.
- Celulitis, en todos sus grados, siendo mucho más efectiva en los grados I y II.
- Estrías.
- Trastornos microcirculatorios, especialmente en muslos, piernas, etc.; como arañitas vasculares y pequeños derrames.
- Resolución de hematomas, golpes, etc.
- Aumento y regularización de las defensas, tanto de forma local como general.

### **Posee contraindicaciones?**

No debe aplicarse en personas con procesos infecciosos, tanto sean locales como generales.

Tampoco se realiza sobre personas con problemas complicados de circulación: potenciales formadores de trombos, várices peligrosas, etc.

### **✓ PEELING CORPORAL O EXFOLIACIÓN :**

Consiste en eliminar la capa córnea muerta de la piel.

Dentro de los tratamientos corporales, el peeling o exfoliación se ha revelado como uno de los más importantes a la hora de tratar nuestra piel y mantenerla joven y tersa. El objetivo del peeling es, ante todo, purificar y oxigenar la piel, preparándola para cualquier otro tipo de tratamiento que se realice a continuación, ya sea hidratación, tratamiento anticelulítico o reafirmante. Se eliminan las células muertas realizando una descamación superficial, y así, la piel recibirá mejor los principios activos y los tratamientos serán más efectivos.



## LASAITUZ

Centro de Osteopatía y Masajes

Tfno.: 94.600.57.58

Mail: [lasaituz@lasaituz.es](mailto:lasaituz@lasaituz.es)

La piel se renueva cada 28 días, pero la polución, el uso continuado de cremas y maquillajes y el sudor hacen que este proceso se ralentice y los poros se obstruyan; de ahí la importancia de una buena exfoliación corporal si queremos que la piel siga teniendo un aspecto radiante y sano por mucho tiempo.

Gracias al peeling, además del propósito estético, conseguiremos que la piel no se deshidrate y eliminaremos las posibles manchas producidas por el paso del tiempo o por una exposición prolongada a los rayos solares.

### **¿Cada cuánto tiempo hay que realizarlo?**

Normalmente una vez al mes pero si se tiene una piel queratinizada, es decir, una piel muy grasa es mejor una vez a la semana o cada quince días.

### **¿Cuándo hay que realizarlo?**

Siempre al principio de cada tratamiento que se haya elegido ya que al eliminar las toxinas nos ayudará a que el masaje con la crema correspondiente a tratar penetre mejor en nuestra piel, con lo que el masaje tendrá una mayor efectividad. En cambio si lo que se quiere es lucir un buen escote en cualquier acto social o que el bronceado dure más y sea más homogéneo no dude en hacerse un peeling, luciendo una piel tersa, suave...

### **Consejos**

Es bueno para personas que sufren de:

- Soriasis
- Pelos enquistados

***Los resultados se advierten al tacto de la piel porque es*** más consistente, más rosada, más lisa, con la evidente disminución de la profundidad de las arrugas y de las cicatrices que no sean fibrosas.

### **✓ TÉCNICAS DE VENDAS FRIAS :**

Esta técnica está destinada a eliminar los dolores y la hinchazón de la pierna al igual que ayuda a su descarga ya que al aplicar el gel la sensación de frío provoca la relajación del músculo ayudando a eliminar todos los problemas ya mencionados. Mejora las pequeñas varices.



LASAITUZ

Centro de Osteopatía y Masajes

Tfno.: 94.600.57.58

Mail: [lasaituz@lasaituz.es](mailto:lasaituz@lasaituz.es)



## PREGUNTAS FRECUENTES

### 1-¿Lasaituz es un centro titulado?

-Si, de hecho, la titulación de la masajista se encuentra expuesta en la recepción de nuestras instalaciones a fin de que cualquier persona pueda revisarla a los efectos que les puedan interesar.

### 2-¿Qué técnicas de masaje utilizáis?

-El trabajo de Lasaituz consiste en : consulta, diagnóstico y tratamiento.

--Puede ver nuestras técnicas en el apartado " Nuestras técnicas" .También decir que esta lista no es ni muchísimo menos el total de nuestros servicios, ya que al ser una empresa joven y emprendedora , continuamente estamos adquiriendo más conocimientos para poder ofertar el máximo de terapias relacionadas con el bienestar de su cuerpo.

### 3-¿Cómo funciona el Bono-Masaje?

-Nuestros precios siempre están actualizados y al día. Podrá comprobar que nuestras ofertas son de los más competitivas gracias a los "**Bonos-Masaje**".

#### Condiciones del "Bono-Masaje" :

.-**Cualquier masaje**. Puede pedir su sesión con la técnica que necesite.

.-**No caducan**. Puede usar su Bono cuando lo necesite , sin período de caducidad.

.-**Se puede compartir**. Podrá compartir el Bono con cualquier persona , siempre que se avise de antemano .

.-**La duración** de cada masaje dentro de Bono **es de 30 minutos** (pudiendo usar 2 masajes de 30 min. para conseguir 60 min. de masaje continuo.)

### 4-¿ Qué horario laboral tenéis ?

-Nuestro horario es bastante cómodo para todos nuestros clientes , aún así , Lasaituz suele dar citas fuera de su horario oficial para amoldarse a su cliente , pero en este caso se cobra el tratamiento por adelantado.

#### Horario Oficial :

.- L-V - de 10:00 a 20:00 ininterrumpido .

.- S – Cerrado.

.- D - Cerrado.

### 5-¿Cómo puedo recibir vuestros tratamientos?

-Muy fácil, puede llamar al teléfono 94/600.57.58 o pasar por la consulta y pedir cita lo antes posible, con el fin de poder aliviar ese dolor que tanto le molesta .