



**[Tienda eFisioterapia.net](http://www.efisioterapia.net)**  
**<http://www.efisioterapia.net/tienda>**  
**[Compra en la web nº1 de Fisioterapia](http://www.efisioterapia.net/tienda)**

Tens y electroestimuladores: electroestimulación al mejor precio, camillas de masaje, mecanoterapia, electroterapia, ultrasonidos... y mucho más. Visítanos en <http://www.efisioterapia.net/tienda>

## Bases científicas del masaje como terapia

### La ciencia de la terapia al alcance de la mano

Bases científicas del masaje como terapia

Por Jonatán N. Florit Rozas

Córdoba, Argentina, 2009

### Índice

- Portada
- Índice
- Introducción
- Desarrollo
- Historia..
- Efectos del masaje..
- Aplicación de los efectos terapéuticos del masaje
- Masaje en las distintas etapas de la vida
- Conclusión
- Resumen
- Bibliografía

### Introducción

De hacerse una competencia para descubrir la terapia actual más antigua, de seguro ganaría la terapia manual. Es innegable que el masaje ha sido siempre un método curativo, ahora bien ¿Podría decirse que realmente funciona? En el Siglo XXI, en plena era científica, donde la medicina está viviendo el paradigma de la Evidencia ¿Podemos asegurar, como lo hace el psiquiatra James Gordon al decir "el masaje es un medicamento", que el masaje realmente tiene efectos terapéuticos? ¿Trasciende lo físico? ¿Trasciende lo psicológico? Eso es lo que intentaremos indagar a través de este trabajo.

Actualmente se esta viviendo un creciente interés respecto a la terapia de contacto. Esta tendencia la vemos reflejada en la creación de instituciones dedicadas a la investigación intensa de ese área, como lo es El T.R.I. (Touch Research Institute, es decir Instituto de investigación del tacto) en Miami en E.E.U.U. que, si bien comenzaron con sus investigaciones en 1982, fue formalmente establecido por su directora la Dra. Tiffany Field en 1992. Es el primer instituto que se entregó totalmente a la investigación de solo esta disciplina y cuenta con representantes de las más prestigiosas universidades. Notamos entonces que dentro de la comunidad científica de las artes médicas la masoterapia es un asunto serio y respetable.

Es precisamente de publicaciones de los esfuerzos investigadores del T.R.I. de Miami que conformamos gran parte de nuestra base teórica. La propuesta de sus trabajos originales puede resumirse muy simplemente: El masaje bien aplicado es una herramienta terapéutica poderosísima, que colabora con la homeostasis de todas las áreas del sujeto y tiene indicaciones en una enorme variedad de patologías.

La ciencia nos explicará cómo.

### ¿Debo rechazar mi cena porque no entiendo completamente el proceso de digestión?

Wilfred Batten Lewis Trotter (1872-1939)

### Desarrollo

Existen en nuestra piel alrededor de 5 millones de receptores dedicados al tacto que envían impulsos nerviosos al cerebro a través de la medula espinal. El tacto es uno de los primeros sentidos en desarrollarse y posiblemente sea el ultimo en desaparecer. Los más insignificantes contactos físicos tienen importantes efectos, un interesante

ejemplo cotidiano es que aquellas camareras que tocan la mano o el hombro del cliente al traer el cambio suelen recibir más propina. Al realizar un masaje el paciente indudablemente recibe una información, la cual induce a modificaciones en su cuerpo y su mente posibles de ser aprovechadas para la terapia.

Pero, ¿Qué es lo que en un principio nos hizo estar tan seguros de que el masaje puede utilizarse como instrumento sanador como para dedicarnos a estudiarlo? La respuesta es simple: Su historia.

## HISTORIA

La idea de que se puede curar a los enfermos a través del contacto es de antaño. El primer documento escrito sobre la masoterapia es chino y tiene 3.000 años de antigüedad. Los hindúes, egipcios y antiguos persas tenían sus técnicas manuales; hay referencias egipcias que datan del Siglo XXII A.C. Para la medicina babilónica-asiria el masaje era considerado útil para atacar al demonio que estaba produciéndole un mal al enfermo, y los persas tenían capítulos sobre masajes en sus escritos médicos.

La palabra masaje tiene raíces variadas, como la árabe "mass" (palpar o tocar) o la griega "massein" (amasar o sobar). Por ello podemos saber que en estas culturas el masaje también formaba una rama importante de la terapia. De Grecia proviene el considerado "Padre de la medicina", Hipócrates de Cos, quién en el Siglo IV A.C. destacaba la importancia superlativa de las fricciones y las enseñaba a sus alumnos. Unos seis siglos después, su gran seguidor Galeno estudiaría exhaustivamente las técnicas manuales y realizaría extensos escritos sobre el masaje.

Durante la Edad Media occidental el uso del masaje como terapia decayó. Algunos historiadores dicen que la Iglesia lo prohibió considerándolo brujería y obra del maligno, otros dicen que lo hizo por considerarlo como demasiado erótico. Esto hizo que solo se realizara clandestinamente. Pero con la llegada del Renacimiento, se revalorizaron las técnicas terapéuticas hipocráticas.

Hay investigaciones que se remontan al Siglo XIII D.C. en Alemania, donde su emperador Federico II separó un grupo de bebés para que nodrizas los cuidaran y alimentaran pero sin hablarles ni hacerles caricias o cualquier muestra de afecto a través del contacto físico. El objetivo era descubrir qué lenguaje hablarían al no conocer la comunicación que tenía establecida la sociedad; pero el experimento terminó principalmente demostrando la importancia del tacto, ya que todos los niños murieron antes de tener edad de aprender cualquier tipo de idioma.

A mediados del Siglo XIV, el médico francés Ambrosio Paré fundamenta la acción del masaje desde posiciones anatómo-fisiológicas. Luego continuaron los estudios por la comunidad científica. A principios del Siglo XIX, el gimnasta sueco Peter Henrik Ling combinó sus conocimientos deportivos con la fisiología y los estudios de Ambrosio Paré y describió sus aplicaciones en traumas, fatiga muscular y problemas post operatorios. Tanta evidencia hizo que a mediados del siglo XIX el masaje se pusiera en boga en Europa occidental y Norteamérica, realizándose muchos estudios y publicaciones sobre sus beneficios.

Todo esto llevó a que las técnicas manuales fueran la principal forma de la medicina terapéutica hasta la revolución farmacéutica de la década de los 40 en el Siglo XX. Aún así continuaron las investigaciones, y estas fueron creciendo a medida que se iba perdiendo la confianza en la infalibilidad de los medicamentos. El masaje fue recobrando y aumentando su aceptación dentro de la medicina, como lo demuestra la creación del T.R.I. de Miami que hemos mencionado.

Hoy en día la evidencia de la historia nos grita que el masaje funciona como terapia. Sin embargo el hombre de ciencia sigue depositando su fe ciega únicamente en aquello que pueda entender, en aquello en lo que pueda encontrar una explicación para el cómo, el dónde, el cuándo y el porqué. Entendemos que la confianza en un método terapéutico es importante también a la hora de evaluar su efectividad, por eso es importante responder a esas interrogantes analizando de qué manera actúa el masaje en el ser humano.

## EFFECTOS DEL MASAJE

La esencia de los efectos del masaje es en primera instancia lo que ejerce de manera mecánica y por fenómenos físicos en los tejidos; y en segundo lugar (pero no menos importante) su acción neurorefleja al estimular los receptores cutáneos (exteroceptores), los ubicados en músculos, tendones y ligamentos (propioceptores), y los alojados en las paredes de los vasos del sistema circulatorio. Por las vías sensitivas los impulsos pasan al sistema nervioso central alcanzando distintas zonas en médula espinal, hemisferios y corteza cerebrales, y provocando entonces cambios funcionales en el organismo. Veremos a continuación tales cambios en las distintas organizaciones anatómo-funcionales:

**Piel:** La manipulación de la misma estimula la producción y liberación local de un neurotransmisor llamado Sustancia P, el cual produce vasodilatación local y, por ende, un aumento de temperatura de 2 a 3 °C. El calor lleva a un ablandamiento de los tejidos y el estiramiento de los tegumentos relaja sus fibras, estos dos elementos inducen a aumentar la elasticidad de la piel.

**Sistema circulatorio:** Las formaciones de histamina y sustancias derivadas que se presentan bajo la acción de los estímulos cutáneos del masaje viajan por el torrente sanguíneo y linfático a todo el organismo ejerciendo cambios benéficos en los vasos de diferentes órganos y sistemas, aumentándose significativamente la circulación en piel y músculos; resultado que también se consigue gracias a la apertura de los capilares por la acción mecánica del masaje. Esta modificación benéfica colabora con el retorno sanguíneo al corazón, ayuda a la oxigenación y alimentación de los tejidos optimizando el metabolismo celular y favoreciendo la eliminación de desechos celulares. La circulación linfática también se ve beneficiada. Estos efectos llevan a una mejor relajación corporal, a una baja del gasto y ritmo cardíaco, y a una disminución de la presión sanguínea. También está comprobado que aumenta el número de glóbulos rojos y blancos (neutrófilos y linfocitos del tipo "células asesinas naturales").

**Sistema muscular:** El masaje tiene un papel crucial en la nutrición de los músculos importantísimo para la recuperación en la capacidad de trabajo neuromuscular. Este proceso se debe al mejoramiento del metabolismo en los músculos y a la acetilcolina, liberada por la estimulación propioceptiva, que eleva la velocidad de transmisión de la excitación nerviosa a las fibras musculares. Los vasos musculares se dilatan por la liberación de histamina, aumentando la temperatura de los tejidos sometidos al masaje lo cual activa los procesos de glucogenólisis y gluconeogénesis elevando así la velocidad de contracción de los músculos. Esto se traduce en una reducción de la fatiga, una más veloz recuperación de la fatiga y en una actividad y coordinación muscular más efectiva al mejorar la capacidad de mantenimiento neuromuscular. El masaje también logra relajar los músculos tensionados, los cuales a su vez dejan de ejercer presión sobre los vasos linfáticos y sanguíneos, ayudando a la expulsión de histamina y adrenalina (elementos químicos causantes del cansancio muscular). Entonces tiene un efecto calmante selectivo, porque al eliminar los desechos de las células hace que los sistemas venoso y capilar se abran, entrando simultáneamente gran cantidad de oxígeno y nutrientes, que mejorarán ampliamente el estado funcional de los músculos. Por eso el masaje ayuda a lograr mayor fuerza muscular, disminuye los dolores musculares y también la intensidad del dolor post ejercicio.

**Sistema osteoarticular:** Mejorando el suministro sanguíneo de la articulación y los tejidos que la rodean, eleva la formación y circulación del líquido sinovial. Aumenta la elasticidad del aparato ligamentoso, dando lugar a la distensión de las fascias o aponeurosis contraídas. Al sumar esto a la relajación de las tensiones y contracturas musculares obtenemos mejoras en la amplitud del rango de movimiento articular. La masoterapia beneficia al sistema óseo favoreciendo la absorción de calcio por el mismo.

**Aparato digestivo:** En los intestinos aumenta la motilidad gastrointestinal mecánicamente y por incremento del tono vagal. También es sabido que una de las ramas del vago se extiende por el tracto gastrointestinal controlando la secreción de la insulina y la glucosa, hormonas que intervienen en la absorción de nutrientes. Por eso el masaje mejora la nutrición y optimiza el proceso de digestión.

**Sistema Nervioso:** Favorece la capacidad para recibir estímulos por aumentar el umbral de excitación; excepto para el dolor, cuya percepción se disminuye. Está comprobado que el masaje incrementa las conexiones neuronales (sinapsis). Ambos efectos favorecen el surgimiento de impulsos aferentes o sensitivos del sistema nervioso, dando una mejor respuesta eferente o motora hacia todo el organismo, con lo que también se logra una mejor conciencia corporal útil para una relajación optimizada y un aumento en la efectividad de las funciones del cuerpo. Además la masoterapia aumenta la actividad parasimpática y mejora las habilidades cognitivas y de aprendizaje.

**Metabolismo:** Hemos visto que el masaje aumenta la temperatura de la zona tratada, incrementando el flujo sanguíneo por vasodilatación aportando más oxígeno, mejorando así la actividad metabólica. También ocurren, gracias a esta terapia, cambios beneficiosos en el equilibrio de hormonas y neurotransmisores. Disminuye los niveles sanguíneos de cortisol (hormona del estrés) y el exceso de catecolaminas (relacionadas con la hipertensión arterial y el estrés). Disminuye los niveles sanguíneos de residuos de creatinquinasa luego del ejercicio. Aumenta la serotonina (neurotransmisor). Aumenta la melatonina (que se cree que regula los períodos de sueño). Es muy interesante el hecho de que el masaje aumenta la producción de endorfinas (la llamada "morfina interna" por sus estructura química similar y, por ende, sus mismos efectos de analgesia y bienestar), pero de que esto solo sucede cuando en el paciente existen dolores; está demostrado que en personas sin ninguna queja algida el masaje no aporta un aumento significativo de sustancias opiáceas endógenas. Es como si el cuerpo supiera cuándo se necesitan de verdad.

Se ha demostrado que el masaje tiene un efecto positivo en prácticamente todos los sistemas. Y resulta beneficiado tanto el que lo recibe como el que lo da. Teniendo estos conocimientos, podemos utilizarlos como base para entender los fundamentos científicos de la acción terapéutica del masaje en diferentes patologías y afecciones.

## **APLICACIÓN DE LOS EFECTOS TERAPÉUTICOS DEL MASAJE**

Para comprender el efecto terapéutico del masaje hay que partir de un concepto de la escuela Hipocrática griega: *Vis medicatrix naturae*, que se refiere a la capacidad innata del organismo para la propia curación. La propuesta no es que el masaje cure las enfermedades, pero sí que estimula los mecanismos naturales del cuerpo para acelerar la sanidad (como la mayoría de las terapias realmente eficaces y eficientes). Enumeraremos a continuación varias patologías en las que se aprovechan los efectos que estudiamos anteriormente beneficiando

notablemente las condiciones del enfermo para ayudarlo a alcanzar la salud:

**-A.C.V.:** Disminuye la ansiedad y la percepción del dolor, ayuda con la relajación del paciente y con el mantenimiento de su estado psicológico.

**-Alzheimer:** Reduce algunos signos de agitación.

**-Artritis reumatoidea juvenil:** Disminuye la sintomatología dolorosa.

**-Asma:** Reduce la ansiedad, mejora la actitud frente a la patología, aumenta la calidad las funciones pulmonares y mejora el control del asma.

**-Cáncer:** Disminuye la ansiedad, la depresión, la hostilidad, el enojo y el dolor (aumentan las endorfinas). Ayuda a reducir las náuseas, a obtener relajación y a disminuir la frecuencia respiratoria y cardíaca. Mejora las células del sistema de inmunidad, la motivación, el sueño y el estado emocional. También aumenta el vigor.

**-Cefalea:** Disminuye la frecuencia, duración e intensidad de los dolores, reduce el estrés y mejora el sueño.

**-Cólico infantil:** Reduce el llanto al disminuir los síntomas del cólico.

**-Constipación:** Aumenta los movimientos intestinales.

**-Dermatitis:** Reduce el eccema, el prurito, la excoriación y la ansiedad; mejora la pigmentación.

**-Desórdenes de la voz:** Mejora la frecuencia y los niveles de presión del sonido.

**-Diabetes:** Disminuye la depresión, la ansiedad y aumenta la efectividad del tratamiento de insulina y regulación nutricional.

**-Diarrea:** Previene su aparición.

**-Dolor crónico de espalda:** Reduce el dolor, la ansiedad y la depresión, mejora el rango de movimiento del tronco, el tiempo de caminata y el sueño.

**-Dolor de espalda:** Baja el síntoma de dolor y la contractura muscular.

**-Dolor dental:** Disminuye notablemente el dolor localizado en la dentadura.

**-Dolor subagudo de espalda baja:** Reduce el dolor y mejora la movilidad.

**-Edemas:** Por sus beneficios sobre la circulación, colabora mucho en la reducción de los edemas.

**-Enuresis infantil:** Reduce las incontinencias nocturnas.

**-EPOC:** Mejora la función pulmonar, reduce la ansiedad y la disnea.

**-Esclerosis Múltiple:** Baja los niveles de ansiedad y depresión; retrasa el progreso de la enfermedad; mejora la autoestima, la imagen corporal y la socialización. Disminuye las parestesias, la espasticidad y los síntomas urinarios.

**-Fibromialgia:** Reduce la ansiedad, estrés y el estado depresivo, mejora la calidad y el tiempo de sueño, disminuye el dolor, la rigidez, la fatiga y los puntos sensibles.

**-Fibrosis Quística:** Reduce la ansiedad, mejora el ánimo y las lecturas del pico de flujo.

**-Hernia de disco:** Reduce el síntoma de dolor y la contractura muscular.

**-Hipertensión arterial:** Reduce la presión sanguínea arterial, la ansiedad, depresión y el estrés.

**-Lesionados medulares:** Baja la ansiedad, mejora la fuerza muscular y los rangos de movimiento.

**-Leucemia:** Disminuye el conteo de glóbulos blancos y neutrófilos (vemos que el masaje no actúa solo como incremento de las células del sistema inmune sino como regulador de las mismas).

- Migrañas:** Baja la frecuencia de los dolores, la ansiedad y el estrés. Mejora la calidad del sueño.
  - Parálisis cerebral:** Reduce los síntomas físicos como espasticidad, rigidez y movimientos atetósicos. Mejora las motricidades finas, gruesas y faciales, junto con las actividades cognitivas y sociales.
  - Parkinson:** Mejora las funciones y las actividades de la vida diaria, y ayuda a un sueño más efectivo y continuo.
  - Quemaduras:** Disminuye la ansiedad, el estrés, el dolor y el prurito; mejora el comportamiento, las actividades y la vocalización. Al masajear a los niños en la superficie no quemada, mejora su movilidad general.
  - SIDA:** Disminuye la depresión y la ansiedad, aumenta la capacidad del sistema inmune y retrasa el progreso de la enfermedad.
  - Síndrome de Down:** Mejora las funciones motoras gruesas y finas, reduce la hipotonicidad severa de los miembros.
  - Síndrome de fatiga crónica:** Reduce la ansiedad, depresión, estrés y síntomas somáticos. Mejora las horas de sueño.
  - Síndrome del túnel carpiano:** Mejora la fuerza de la mano; reduce el dolor, la ansiedad y el ánimo depresivo.
  - Síndrome premenstrual:** Reduce la ansiedad, la depresión, el dolor y la retención de líquidos.
  - Tabaquismo:** Ayuda a dejar de fumar colaborando a fumar menos cigarrillos por día, bajando la ansiedad y los síntomas de abstinencia, mejora el ánimo.
- Es destacable como se notan resultados positivos no solamente a nivel físico sino también en un plano psico-emocional. Esto queda ejemplificado en la alta cantidad de enfermedades en las que nombramos las mejoras en la depresión, estrés y ansiedad del paciente. El masaje no se remite al cuerpo, lo trasciende. Es una terapia holística y en ello radica su mayor importancia. Consideremos afecciones psico-emocionales en las que se ha estudiado que el masaje tiene un efecto terapéutico muy fructífero:
- Agresividad:** Reduce los sentimientos hostiles y tranquiliza al sujeto.
  - Anorexia:** Reduce la ansiedad y el estrés, disminuye el disgusto al propio cuerpo y mejora la propiocepción.
  - Ansiedad y depresión en hospitalizados:** Las reduce y mejora el tiempo de sueño.
  - Autismo:** Disminuye el comportamiento estereotipado, mejora la relación social, baja la aversión al tacto, mejora la orientación de la atención y reduce los problemas de sueño.
  - Bulimia:** Mejora el comportamiento y disminuye la ansiedad y la depresión.
  - Depresión:** Disminuye la ansiedad, la el estrés y el pulso cardíaco.
  - Desorden por déficit de atención con hiperactividad:** Mejora el comportamiento en clases, reduce la hiperactividad, aumenta el tiempo de mantenimiento en una misma tarea, mejora el humor y hace que se reconozcan como más felices.
  - Estrés laboral:** Lo reduce significativamente en los trabajadores, minimizando también la ansiedad, la fatiga y aumentando la concentración y el rendimiento; induciendo a un estado más relajado, con mejor ánimo y menos dolores.
  - Estrés postraumático:** Reduce la ansiedad y depresión, mejora el estado de ánimo.
  - Problemas de Comportamiento:** Disminuye la ansiedad, la hiperactividad y la verbosidad, aumenta la cooperación durante el estudio.

Otra trascendental aplicación de la masoterapia, que requiere tanto los beneficios corporales como psico-emocionales, es en los pacientes quirúrgicos. En ellos es sumamente valioso porque disminuye las complicaciones al aminorar la ansiedad y estrés, y mejorar la presión sanguínea y el pulso. También en el período postquirúrgico mejora la movilidad, disminuye el dolor postoperatorio, y reduce las náuseas y vómitos.

## MASOTERAPIA EN LAS DISTINTAS ETAPAS DE LA VIDA

El masaje no está limitado a una sola etapa de la vida, sino que tiene un especial provecho en pediatría y gerontología. Al primer grupo, el T.R.I. de Miami le ha dedicado una extensa cantidad de trabajos; por eso, al ver que a la institución de investigación sobre el masaje le despierta tanto interés e iniciativa, consideramos importante mencionar los puntos destacados de los beneficios particulares que reciben las personas en esas franjas de edades.

**Masaje en gerontología:** Reduce la ansiedad, el estrés y el ánimo depresivo. Mejora la motricidad y el estado muscular aumentando la movilidad y disminuyendo el dolor. Según las experiencias realizadas, dar

masajes, en lugar de recibirlos, tuvo más efectos positivos en los participantes. Los ancianos practicaban el masaje (principalmente a bebés) también presentaron menos síntomas de depresión, menores niveles de las hormonas del estrés y se sintieron menos solos. Visitaron menos al médico, tomaron menos café y llamaron por teléfono a amigos y familiares con más frecuencia.

**Masaje en pediatría y neonatología:** Minimiza las complicaciones postnatales y el estrés, incrementa el aumento de peso y mejora la motilidad. Mejora la relación padres-hijo. Mejora el sueño (en calidad, cantidad, tardanza para dormirse y efecto del descanso). Mejora la sociabilidad y el estado emocional y reduce el estrés. Reduce la incidencia de enfermedades.

No podemos de dejar de nombrar, por la relación directa con la salud del bebé, los efectos del masaje en la mujer embarazada. Tal es que baja la ansiedad y el estrés del embarazo, disminuye la intensidad y duración de las nauseas matutinas, aminora el dolor de piernas y de espalda, disminuye el tiempo, las complicaciones y el dolor del parto, permite un alta hospitalaria más temprano y reduce la depresión post parto. También el masaje en los pechos aumenta significativamente la cantidad de la eyección de leche y además mejora su composición química nutricional.

## Conclusión

Los trabajos del Instituto de Investigación del Tacto de Miami fueron hechos con todo el rigor del método científico. La población siempre fue de lo suficientemente numerosa (un mínimo de diez personas, pero un promedio de más de treinta) y dividida correctamente mediante sistemas al azar en grupos con los que se comparaba el masaje con otra terapia tradicional, alternativa y/o placebo. Los efectos se midieron mediante pruebas de laboratorio, examen físico y funcional, evaluación de los signos vitales, interrogatorios y escalas sintomáticas (como la Escala Visual Análoga). El masaje siempre obtuvo resultados terapéuticos positivos. Negar la autenticidad y rectitud de las investigaciones del T.R.I. sería tan absurdo como oponerse a los efectos terapéuticos del masaje, que por de sus logros a través de la historia y por las demostraciones que otorga el filtro de las investigaciones científicas podemos declarar que son una realidad.

Jesús de Nazaret, el mismísimo Hijo de Dios, teniendo el poder y la capacidad de sanar cualquier enfermedad incluso a la distancia insistía, generalmente, en tocar a los enfermos para sanarlos. El tacto no solo es terapéutico, es especial, es afectivo y genera un vínculo que canaliza fuertemente las intenciones de sanar del terapeuta y las de ser sanado del enfermo. La terapia más antigua encaja perfectamente con la concepción más moderna de la medicina, por eso tenía razón Hipócrates al decir: "Los médicos deben adquirir experiencia en muchas cosas, pero sobre todo en anatripsia, el arte de la fricción."

## Resumen

Hemos expuesto la historia del masaje como terapia, demostrando que la humanidad siempre sacó provecho de sus buenos efectos terapéuticos. Explicamos los efectos beneficiosos de la masoterapia en la piel, sistema circulatorio, sistema muscular, sistema osteoarticular, aparato digestivo, sistema nervioso y en el metabolismo del organismo. También desarrollamos cómo ayuda en la curación en más de cuarenta afecciones y en los períodos operatorios. Mencionamos además las especiales aplicaciones que tiene en ancianos, niños pequeños y mujeres embarazadas. Concluimos al final que la ciencia nos demuestra que es innegable que el masaje tenga utilidades terapéuticas.

Ante tan convincentes evidencias, y la situación actual de tanta aceptación hacia el masaje de parte de terapeutas y pacientes; podemos anticipar que la masoterapia será considerada cada vez más como un método terapéutico cardinal y menos como terapia alternativa. El director de la Escuela de Kinesiología y Fisioterapia de la Universidad Nacional de Córdoba, Carlos Sbolci, supo comentar que existen las intenciones de agregar al programa de estudios una materia o un área en una materia que se dedique a las terapias manuales; el hecho de que finalmente una de las más importantes universidades de Argentina entrene a sus alumnos en el arte de los masajes nos revela que esta arma de la curación realmente está teniendo buenos resultados y que ello está siendo reconocido por los profesionales médicos.

Toda la luz de estas afirmaciones nos ayuda a pronosticar que mientras el hombre tenga manos las va a seguir usando para curar a través del contacto; porque funcionó siempre y está funcionando, es muy probable que lo siga haciendo. De igual manera la persona promedio exige mucho menos explicación, aún con tal nube de argumentos todo el aval que nuestros pacientes necesitan para aceptar el masaje como terapia es que les

digamos: "Recuéstese boca abajo, por favor".

Lic. Jonatán N. Florit Rozas

### Bibliografía

- Anderson C. et al (2000): Evaluation of massage with essential oils on childhood atopic eczema. *Phytotherapy Research*, 14: 452-456.
- Bishop E. et al (2003): Reflexology in the management of encopresis and chronic constipation. *Paediatr Nrs.*, 15: 20-21.
- Boone T. & Cooper R. (1995): The effect of massage on oxygen consumption at rest. *American Journal of Chinese Medicine*, 23: 37-41.
- Boone T. (2001): Effects of a 10-minute back rub on cardiovascular responses in healthy subjects. *American Journal of Chinese Medicine*, 29: 47-52.
- Brooks C.P. et al (2005): The immediate effects of manual massage on power-grip performance after maximal exercise in healthy adults. *J Altern Complement Med*, 11:1093-1101.
- Cady S. H. & Jones G. E. (1997): Massage therapy as a workplace intervention for reduction of stress. *Perceptual & Motor Skills*, 84: 157-158.
- Chang M.Y. (2002): Effects of massage on pain and anxiety during labor: a randomized controlled trial in Taiwan. *J Adv Nurs.*, 38: 68-73.
- Chen L.L. et al (2003): Use of acupressure to improve gastrointestinal motility in women after trans-abdominal hysterectomy. *Am J Chin Med.*, 31: 781-790.
- Cherkin D.C. et al (2001): Randomized trial comparing traditional Chinese medical acupuncture, therapeutic massage, and self-care education for chronic low back pain. *Archives of Internal Medicine*, 161: 1.081-1.088.
- Chung U.L. (2003): Effects of LI4 and BL 67 acupressure on labor pain and uterine contractions in the first stage of labor. *J Nurs Res.*, 11: 251-260.
- Cigales M. et al (1997): Massage enhances recovery from habituation in normal infants. *Infant Behavior and Development*, 20: 29-34.
- Cullen C. et al (2000): Father-infant interactions are enhanced by massage therapy. *Early Child Development and Care*, 164: 41-47.
- Degan M. et al (2000): The effectiveness of foot reflexotherapy on chronic pain associated with a herniated disk. *Professioni Infermieristiche*, 53: 80-87.
- Delaney J.P. et al (2002): The short-term effects of myofascial trigger point massage therapy on cardiac autonomic tone in healthy subjects. *J Adv Nurs.*, 37, 364-371.
- Delaney J.P. et al (2002): The short-term effects of myofascial trigger point massage therapy on cardiac autonomic tone in healthy subjects. *Journal of Advanced Nursing*, 37: 364-371.
- Diego M.A. et al (2001): HIV adolescents show improved immune function following massage therapy. *International Journal of Neuroscience*, 106: 35-45.
- Diego M.A. et al (2002): Aggressive adolescents benefit from massage therapy. *Adolescence*, 37: 597-607.
- Diego M.A. et al (2002): Spinal cord patients benefit from massage therapy. *International Journal of Neuroscience*, 112: 133-142.
- Diego M.A. et al (2004): Massage therapy of moderate and light pressure and vibrator effects on EEG and heart rate. *International Journal of Neuroscience*, 114: 31-44.
- Diego M.A. et al (2005): Vagal activity, gastric motility, and weight gain in massaged preterm neonates. *Journal of Pediatrics*, 147: 50-55.
- Drust B., Atkinson et al (2003): The effects of massage on intra muscular temperature in the vastus lateralis in humans. *Int J Sports Med*, 24: 395-399.
- Ernst E. (1999): Massage therapy for low back pain: a systematic review. *Journal of Pain Symptom Management*, 17: 65-69.
- Escalona A. et al (2001): Behavior problem preschool children benefit from massage therapy. *Early Child Development and Care* 161: 1-5.
- Escalona A. et al (2001): Improvements in the behavior of children with autism. *Journal of Autism and Developmental Disorders*, 31: 513-516.
- Ferber S.G. et al (2002): Massage therapy by mothers enhances the adjustment of circadian rhythms to the nocturnal period in full-term infants. *Journal of Developmental and Behavioral Pediatrics*, 23: 410-415.
- Field T. & Hernandez-Reif M. (2001): Sleep problems in infants decrease following massage therapy. *Early Child Development and Care*, 168: 95-104.
- Field T. (1995): Massage therapy for infants and children. [Review]. *Journal of Developmental & Behavioral Pediatrics*, 16: 105-111.
- Field T. (1998): Massage therapy effects. *American Psychological Association*, 53: 1270-1281.
- Field T. (2000): Postburn itching, pain, and psychological symptoms are reduced with massage therapy. *Journal of Burn Care & Rehabilitation*, 21: 189-193.
- Field T. (2002): Massage therapy. *Medical Clinics of North America*, 86: 163-171.
- Field T. et al (1986): Autistic childrens attentiveness and responsitivity improved after touch therapy. *Journal of Autism and Developmental Disorders*, 27: 329-334.
- Field T. et al (1992): Massage reduces anxiety in child and adolescent phychiatric patients. *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, 31: 125-131
- Field T. et al (1992): Massage reduces depression and anxiety in child and adolescent psychiatric patients. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, 31: 125-131.

- Field T. et al (1996): Alleviating posttraumatic stress in children following Hurricane Andrew. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 17: 37-50.
- Field T. et al (1996): Massage and relaxation therapies effects on depressed adolescent mothers. *Adolescence*, 31: 903-911.
- Field T. et al (1996): Massage therapy for infants of depressed mothers. *Infant Behavior and Development* 19: 109-114.
- Field T. et al (1996): Massage therapy reduces anxiety and enhances EEG pattern of alertness and math computations. *International Journal of Neuroscience*, 86: 197-205.
- Field T. et al (1996): Preschool childrens sleep and wake behavior: Effects of massage therapy. *Early Child Development and Care*, 120: 39-44.
- Field T. et al (1997): Chronic fatigue syndrome: massage therapy effects on depression and somatic symptoms in chronic fatigue syndrome. *Journal of Chronic Fatigue Syndrome*, 3: 43-51.
- Field T. et al (1997): Job stress reduction therapies. *Alternative Therapies in Health and Medicine*, 3: 54-56.
- Field T. et al (1997): Labor pain is reduced by massage therapy. *Journal of Psychosomatic Obstetrics and Gynecology*, 18: 286-291.
- Field T. et al (1997): Massage therapy lowers blood glucose levels in children with Diabetes Mellitus. *Diabetes Spectrum*, 10: 237-239.
- Field T. et al (1997): Sexual abuse effects are lessened by massage therapy. *Journal of Bodywork and Movement Therapies*, 1: 65-69.
- Field T. et al (1998): Adolescents with attention deficit hyperactivity disorder benefit from massage therapy. *Adolescence*, 33: 103-108.
- Field T. et al (1998): Bulimic adolescents benefit from massage therapy. *Adolescence*, 33: 555-563.
- Field T. et al (1998): Burn injuries benefit from massage therapy. *Journal of Burn Care and Rehabilitation*, 19: 241-244.
- Field T. et al (1998): Children with asthma have improved pulmonary functions after massage therapy. *Journal of Pediatrics*, 132: 854-858.
- Field T. et al (1998): Elder retired volunteers benefit from giving massage therapy to infants. *Journal of Applied Gerontology*, 17: 229-239.
- Field T. et al (1999): Pregnant women benefit from massage therapy. *Journal of Psychosomatic Obstetrics & Gynecology*, 20: 31-38.
- Field T. et al (2004): Carpal tunnel syndrome symptoms are lessened following massage therapy. *Journal of Bodywork and Movement Therapies*, 8: 9-14.
- Field T., Cullen, C., Diego, M., Hernandez-Reif, M., Sprinz, P., Beebe, K., Kissel, B., & Bango-Sanchez, V. (2001): Leukemia immune changes following massage therapy. *Journal of Bodywork and Movement Therapies*, 5, 271-274.
- Field T., et al (1997): Juvenile rheumatoid arthritis: Benefits from massage therapy. *Journal of Pediatric Psychology*, 22: 607-617.
- Foda M.I. et al (2004): Composition of milk obtained from unmassaged versus massaged breasts of lactating mothers. *Journal of Pediatrics and Gastroenterology Nutrition.*, 38: 484-7.
- Forchuk C. et al (2004): Postoperative arm mas massage: a support for women with lymph node dissection. *Cancer Nurs.*, 27: 25-33.
- Foster K.A. et al (2004): The Trager approach in the treatment of chronic headache: a pilot study. *Altern Ther Health Med.*, 10: 40-46.
- Ginsberg F. & Famaey J. P. (1987): A double-blind study of topical massage with Rado-Salil ointment in mechanical low-back pain. *Journal of International Medical Research*, 15: 148-153.
- Grealish L. B. (2000): Foot massage. A nursing intervention to modify the distressing symptoms of pain and nausea in patients hospitalized with cancer. *Cancer Nursing*, 23: 237-243.
- Hart S. et al (1998): Preschoolers cognitive performance improves following massage. *Early Child Development and Care*, 143: 59-64.
- Hart S. et al (1998): Preschoolers' cognitive performance improves following massage. *Early Child Development & Care*, 143: 59-64.
- Hart S. et al (2001): Anorexia nervosa symptoms are reduced by massage therapy. *Eating Disorders*, 9: 289-299.
- Hartshorn K., Delage et al (2001): Senior citizens benefit from movement therapy. *Journal of Bodywork and Movement Therapies*, 5: 1-5.
- Hasson D. et al (2004): A randomized clinical trial of the treatment effects of massage compared to relaxation tape recordings on diffuse long-term pain. *Psychother Psychosom.*, 73: 17-24.
- Hemmings B. et al (2000): Effects of massage on physiological restoration, perceived recovery, and repeated sports performance. *Br J Sports Med*, 34: 109-114.
- Hernandez-Reif et al (2003): Breast cancer patients have improved immune functions following massage therapy. *Journal of Psychosomatic Research*, 57: 45-52.
- Hernandez-Reif M. et al (1998): Migraine Headaches are Reduced by Massage Therapy. *International Journal of Neuroscience*, 96: 1-11.
- Hernandez-Reif M. et al (1998): Multiple sclerosis patients benefit from massage therapy. *Journal of Bodywork and Movement Therapies*, 2: 168-174.
- Hernandez-Reif M. et al (1999): Children with cystic fibrosis benefit from massage therapy. *Journal of Pediatric Psychology*, 24: 175-181.
- Hernandez-Reif M. et al (2000): High blood pressure and associated symptoms were reduced by massage therapy. *Journal of Bodywork and Movement Therapies*, 4: 31-38.
- Hernandez-Reif M. et al (2000): High blood pressure and associated symptoms were reduced by massage



- therapy. *Journal of Bodywork and Movement Therapies*, 4: 31-38.
- Hernandez-Reif M. et al (2000): Premenstrual syndrome symptoms are relieved by massage therapy. *Journal of Psychosomatic Obstetrics & Gynecology*, 21: 9-15.
  - Hernandez-Reif M. et al (2001): Childrens' distress during burn treatment is reduced by massage therapy. *Journal of Burn Care and Rehabilitation*, 22: 191-195.
  - Hernandez-Reif M. et al (2001): Lower back pain is reduced and range of motion increased after massage therapy. *International Journal of Neuroscience*, 106: 131-145.
  - Hernandez-Reif M. et al (2002): Parkinsons disease symptoms are reduced by massage therapy and progressive muscle exercises. *Journal of Bodywork and Movement Therapies*, 6: 177-182.
  - Hernandez-Reif M. et al (2005): Cerebral Palsy symptoms in children decreased following massage therapy. *Journal of Early Child Development and Care*, 175: 445-456.
  - Hernandez-Reif M. et al (2005): Natural killer cells and lymphocytes increase in women with breast cancer following massage therapy. *International Journal of Neuroscience*, 115: 495-510
  - Hernandez-Reif M. et al (2006): Children with Down Syndrome improved in motor function and muscle tone following massage therapy. *Journal of Early Child Development and Care*, 176: 395-410.
  - Hilbert J.E. et al (2003): The effects of massage on delayed onset muscle soreness. *Br J Sports Med*, 37: 72-75.
  - Hsieh L.L. et al (2004): A randomized controlled clinical trial for low back pain treated by acupressure and physical therapy. *Prev Med.*, 39: 168-176.
  - Huhtala V. et al (2000): Infant massage compared with crib vibrator in the treatment of colicky infants. *Pediatrics*, 105: 84.
  - Ironson G. et al (1996): Massage therapy is associated with enhancement of the immune systems cytotoxic capacity. *International Journal of Neuroscience*, 84: 205-217.
  - Jones E. et al (2001): A randomised controlled trial to compare methods of milk expression after preterm delivery. *Arch Dis Child Fetal Neonatal Ed.* 85(2): 91-95.
  - Jump V.K. et al (2006): Impact of massage therapy on health outcomes among orphaned infants in Ecuador: results of a randomized clinical trial. *Family Community Health*, 29: 314-319.
  - Kalauokalani D. et al (2001): Lessons from a trial of acupuncture and massage for low back pain: patient expectations and treatment effects. *Spine*, 26: 1.418-1.424.
  - Katz J. et al (1999): Pain and tension are reduced among hospital nurses after on-site massage treatments: a pilot study. *Journal of Perianesthesia Nursing*, 14: 128-133.
  - Khilnani S. et al (2003): Massage therapy improves mood and behavior of students with attention-deficit/hyperactivity disorder. *Adolescence*, 38: 623-38
  - Kim M.S. et al (2001): Effects of hand massage on anxiety in cataract surgery using local anesthesia. *Journal of Cataract & Refractive Surgery*, 27: 884-890.
  - Kim T.I. et al (2003): Multisensory intervention improves physical growth and illness rates in Korean orphaned newborn infants. *Res Nurs Health*, 26: 424-433.
  - Kolich M. et al (2000): Low back muscle activity in an automobile seat with a lumbar massage system. *International Journal of Occupational Safety & Ergonomics*, 6: 113-128.
  - Kubsch S.M. et al (2000): Effect of cutaneous stimulation on pain reduction in emergency department patients. *Complementary Therapies in Nursing & Midwifery*, 6, 25-32.
  - Kurosawa M. et al (1995): Massage-like stroking of the abdomen lowers blood pressure in anesthetized rats: influence of oxytocin. *Journal of the Autonomic Nervous System*, 56: 26-30.
  - Lawler S. & Cameron L. (2006): A randomized, controlled trial of massage therapy as a treatment for migraine. *Annual Behavior and Medicine*, 32: 50-59.
  - Leivadi S. et al (1999): Massage Therapy and Relaxation Effects on University Dance Students. *Journal of Dance Medicine & Science*, 3: 108-112.
  - Lewis P. et al (1997): The effect of turning and backrub on mixed venous oxygen saturation in critically ill patients. *American Journal of Critical Care*, 6: 132-140.
  - Lundeberg T. (1984): Long-term results of vibratory stimulation as a pain relieving measure for chronic pain. *Pain*, 20: 13-23.
  - Lundeberg T. (1987): Effect of vibratory stimulation on experimental and clinical pain. *Scandinavian Journal of Rehabilitation Medicine*, 20: 149-159.
  - Lundeberg T. et al (1987): Vibratory stimulation compared to placebo in alleviation of pain. *Scandinavian Journal of Rehabilitation Medicine*, 19: 153-158.
  - McNamara M.E. et al (2003): The effects of back massage before diagnostic cardiac catheterization. *Alternative Therapies*, 9: 50-57.
  - McNamara M.E. et al (2003): The effects of back massage before diagnostic cardiac catheterization. *Altern Ther Health Med.*, 9: 50-57.
  - Meek S. S. (1993): Effects of slow stroke back massage on relaxation in hospice clients. *Journal of Nursing Scholarship*, 25: 17-21.
  - Ming J.L. et al (2002): The efficacy of acupressure to prevent nausea and vomiting in post-operative patients. *J Adv Nurs.*, 39: 343-351.
  - Mok E. & Woo C.P. (2004): The effects of slow-stroke back massage on anxiety and shoulder pain in elderly stroke patients. *Complement Ther Nurs Midwifery*, 10: 209-216.
  - Morhenn V.B. (2000): Firm stroking of human skin leads to vasodilatation possibly due to the release of substance P. *Journal of Dermatological Science*, 22: 138-144.
  - Mori H. et al (2004): Effect of massage on blood flow and muscle fatigue following isometric lumbar exercise. *Med Sci Monit*, 10: 173-178.
  - Mori H. et al (2004): Effect of massage on blood flow and muscle fatigue following isometric lumbar exercise. *Med Sci Monit*, 10: 173-178.

- Nixon M. et al (1997): Expanding the nursing repertoire: The effect of massage on post-operative pain. *Australian Journal of Advanced Nursing*, 14: 21-26.
- Norheim A.J. et al (2001): Acupressure treatment of morning sickness in pregnancy. A randomized, double-blind, placebo-controlled study. *Scand J Prim Health Care*, 19: 43-47.
- Olney, C.M. (2005): The effect of therapeutic back massage in hypertensive persons: a preliminary study. *Biol Res Nurs*, 7: 98-105.
- Onozawa K. et al (2001): Infant massage improves mother-infant interaction for mothers with postnatal depression. *Journal of Affective Disorders*, 63: 1-3.
- Ottoson D. et al (1981): Vibratory stimulation for the relief of pain of dental origin. *Pain*, 10: 37-45.
- Piotrowski M.M. et al (2003): Massage as adjuvant therapy in the management of acute postoperative pain: a preliminary study in men. *J Am Coll Surg.*, 197: 1037-1046.
- Pope M. H. et al (1994): A prospective randomized three-week trial of spinal manipulation, transcutaneous muscle stimulation, massage and corset in the treatment of subacute low back pain. *Spine*, 19: 2571-2577.
- Preyde M. (2000): Effectiveness of massage therapy for subacute low-back pain: a randomized controlled trial. *CMAJ*, 162: 1.815-1.820.
- Quinn C. et al (2002): Massage therapy and frequency of chronic tension headaches. *American Journal of Public Health*, 92: 1657-1661.
- Rexilius S.J. et al (2002): Therapeutic effects of massage therapy and handling touch on caregivers of patients undergoing autologous hematopoietic stem cell transplant. *Oncology Nursing Forum*, 29: 35-44.
- Richards K.C. (1998): Effect of a back massage and relaxation intervention on sleep in critically ill patients. *American Journal of Critical Care*, 7: 288-299.
- Rinder A.N. & Sutherland C.J. (1995): An investigation of the effects of massage on quadriceps performance after exercise fatigue. *Complement Ther Nurs Midwifery*, 1: 99-102.
- Robertson A. et al (2004): Effects of leg massage on recovery from high intensity cycling exercise. *Br J Sports Med*, 4:173-176.
- Rodenburg J. B. et al (1994): Warm-up, stretching and massage diminish harmful effects of eccentric exercise. *International Journal of Sports Medicine*. 15: 414-419.
- Rowe M. & Alfred D. (1999): The effectiveness of slow-stroke massage in diffusing agitated behaviors in individuals with Alzheimer's disease. *Journal of Gerontology and Nursing*, 25: 22-34.
- Scafidi F. & Field T. (1996): Massage therapy improves behavior in neonates born to HIV positive mothers. *Journal of Pediatric Psychology*, 21: 889-898.
- Scafidi F. & Field T. (1996): Massage therapy improves behavior in neonates born to HIV-positive mothers. *Journal of Pediatric Psychology*, 21: 889-897.
- Schachner L. et al (1998): Atopic dermatitis symptoms decreased in children following massage therapy. *Pediatric Dermatology*, 15: 390-395.
- Scholtz K. & Samuels C. A. (1992): Neonatal bathing and massage intervention with fathers: Behavioral effects 12 weeks after birth of the first baby. *International Journal of Behavioral Development*, 15: 67-81.
- Shin Y.H. et al (2004): Effect of acupressure on nausea and vomiting during chemotherapy cycle for Korean postoperative stomach cancer patients. *Cancer Nurs.*, 27: 267-274.
- Shoemaker J. K. et al (1997): Failure of manual massage to alter limb blood flow: Measures by Doppler ultrasound. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 1: 610-614.
- Shor-Posner G. et al (2006): Impact of a massage therapy clinical trial on immune status in young Dominican children infected with HIV-1. *Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 12: 511-516.
- Shulman K.R. & Jones G.E. (1996): The effectiveness of massage therapy intervention on reducing anxiety in the work place. *Journal of Applied Behavioral Science*, 32: 160-173.
- Siev-Ner I. et al (2003): Reflexology treatment relieves symptoms of multiple sclerosis: a randomized controlled study. *Mult Scler.*, 9: 356-361.
- Smith L. L. et al (1994): The effects of athletic massage on delayed onset muscle soreness, creatine kinase, and neutrophil count: a preliminary report. *Journal of Orthopaedic & Sports Physical Therapy*, 19: 93-99.
- Smith M.C. et al (2002): Outcomes of therapeutic massage for hospitalized cancer patients. *J Nurs Scholarsh*. 34: 257-262.
- Smith M.C. et al (2003): Outcomes of touch therapies during bone marrow transplant. *Alternative Therapies*, 9: 40-49.
- Soden K. et al (2004): A randomized controlled trial of aromatherapy massage in a hospice setting. *Palliat Med.*, 18: 87-92.
- Stephenson N.L. et al (2000): The effects of foot reflexology on anxiety and pain in patients with breast and lung cancer. *Oncology Nursing Forum*, 27: 67-72.
- Sunshine W. et al (1996): Massage therapy and transcutaneous electrical stimulation effects on fibromyalgia. *Journal of Clinical Rheumatology*, 2: 18-22.
- Ternstrom S. et al (2000): An effect of body massage on voice loudness and phonation frequency in reading. *Logopedics, Phoniatrics, Vocology*, 25: 146-150.
- Tsay S.L. et al (2003): Acupoints massage in improving the quality of sleep and quality of life in patients with end-stage renal disease. *J Adv Nurs.*, 42: 134-142.
- Uvnas-Moberg K. et al (1987): Release of GI hormones in mother and infant by sensory stimulation. [Review]. *Acta Paediatrica Scandinavia*, 76: 851-860.
- Van Den Dolder P.A. & Roberts D.L. (2003): A trial into the effectiveness of soft tissue massage in the treatment of shoulder pain. *Aust J Physiother.*, 49: 183-188.
- Viitasalo J. T. et al (1995): Warm underwater water-jet massage improves recovery from intense physical exercise. *European Journal of Applied Physiology & Occupational Physiology*, 71: 431-438.

- Walach H. et al (2003): Efficacy of massage therapy in chronic pain: a pragmatic randomized trial. J Altern Complement Med., 9: 837-846.
- Wang H.L. & Keck J.F. (2004): Foot and hand massage as an intervention for postoperative pain. Pain Manag Nurs., 5: 59-65.
- Werntoft E. & Dykes A.K. (2001): Effect of acupressure on nausea and vomiting during pregnancy. A randomized, placebo-controlled, pilot study. J Reprod Med., 46: 835-839.
- Wheeden A. et al (1993): Massage effects on cocaine-exposed preterm neonates. Journal of Developmental and Behavioral Pediatrics, 14: 318-322.
- Wilkie D.J. et al (2000): Effects of massage on pain intensity, analgesics and quality of life in patients with cancer pain: A pilot study of a randomized clinical trial conducted within hospice care delivery. Hospice Journal, 15: 31-53.
- Wu H.S. et al (2004): Effectiveness of acupressure in improving dyspnoea in chronic obstructive pulmonary disease. J Adv Nurs., 45: 252-259.
- Yip Y.B., & Tse S.H. (2004): The effectiveness of relaxation acupoint stimulation and acupressure with aromatic lavender essential oil for non-specific low back pain in Hong Kong: a randomized controlled trial. Complement Ther Med, 12: 28-37.
- Yuksek M.S. et al (2003): Acupressure versus oxybutinin in the treatment of enuresis. J Int Med Res., 31: 552-556.
- Zainuddin Z. et al (2005): Effects of massage on delayed-onset muscle soreness, swelling, and recovery of muscle function. J Athl Train, 40: 174-180.

### Revistas virtuales:

- Aquite Agudelo V.S.(2006)**EL MASAJE: Su uso como herramienta en el Neurodesarrollo.** **www.efisioterapia.com:Artículo N° 206.**
- Calvert N.R. (2004) Historic descriptions of massage. www.massagemag.com: Artículo N° 111.
- Calvert N.R. (2004) What is massage? www.massagemag.com: Artículo N° 108.
- Espiño I. (2004) Los masajes alivian el dolor de los enfermos de cáncer. www.elmundo.es/elmundosalud.
- **Fornieles Ortiz I. et al (2007)** Influencia de la fisioterapia a nivel psicológico en los pacientes con enfermedad de alzheimer. **www.efisioterapia.com:Artículo N° 229.**
- Howe Colt G. & De La Serna J.L. (2000) La ciencia en el masaje. www.elmundo.es/magazine, 101.
- Lopez Blanco M. (2000) Terapias Complementarias. www.elmundo.es/salud, 375.
- Matey P. (1996) El Poder de las manos. www.elmundo.es/salud, 192.
- **Robledo M.P. (2007)** El masaje infantil: algo más que caricias. www.sermesa.es: Artículo N° 76.
- Rodriguez Benitez J.A. (2002) El masaje terapeutico en lesiones musculares producidas por traumas de tejidos blandos. Revista Médica de Ridaralda www.utp.edu.co/facies/revmedica, (8) 2: Artículo N° 7.



### Tienda eFisioterapia.net

<http://www.efisioterapia.net/tienda>

**Compra en la web nº1 de Fisioterapia**

Tens y electroestimuladores: electroestimulación al mejor precio, camillas de m: mecanoterapia, electroterapia, ultrasonidos... y mucho más. Visítanos <http://www.efisioterapia.net/tienda>

© <http://www.efisioterapia.net> - portal de fisioterapia y rehabilitacion