



OT Lens: Un Paso
A La Vez

Masaje de Compresión Articular

¿QUÉ ES EL MASAJE DE COMPRESIÓN ARTICULAR?

El masaje de compresión articular proporciona input propioceptivo al cuerpo alertando a los receptores sensoriales a través de presión profunda, a lo largo de las articulaciones y músculos

Por ejemplo, la presión firme de los músculos dentro de las articulaciones empujando hacia adelante y hacia atrás, comunicándose con otras partes del cuerpo.



¿CUALES SON LOS BENEFICIOS?

Varios estudios han encontrado que los masajes ayudan a reducir la ansiedad, mejoran la comunicación social y ayudan a mejorar el vínculo con su hijo con autismo. (Walaszek et al., 2017).

La comunicación social es la interacción y relación con otros compañeros.



¿COMO ADMINISTRAR?

- Coloque una de sus manos sobre la articulación para estabilizarla y la otra mano abajo mientras aplica una compresión suave empujar-tirar.
- Se realizan diez compresiones para cada área del cuerpo (dedos, muñecas, codos, hombros), luego (dedos de los pies, tobillos, rodillas y piernas).
- Mantenga un ritmo constante de compresiones mientras se realiza en todo el cuerpo.

REFERENCIAS

Walaszek, R., Maśnik, N., Marszałek, A., Walaszek, K., & Burdacki, M. (2017). Massage efficacy in the treatment of autistic children - a literature review. *International Journal of Developmental Disabilities*, 64, 64(4-5), 225-229. <https://doi.org/10.1080/20473869.2017.1305139>

Por favor, consulta a un terapeuta ocupacional con licencia o a un profesional de la salud para obtener más información.



www.Otlensunpasolavez.com