

PROGRAMES DE FORMACIÓ SECTORIAL CONSORCI 2021

# TÈCNIQUES DE MASSATGE

**ÀREA: SANITAT, AFERS SOCIALS I  
SERVEIS A LES PERSONES.  
MODALITAT: PRESENCIAL  
20H**

## OBJECTIUS

### Objectius generals:

- Adquirir coneixements bàsics d'anatomia.
- Conèixer la tècnica del massatge esportiu i els punts gatell.
- Conèixer les semblances i diferències entre els diferents tipus de massatge.
- Aprendre les maniobres i manipulacions bàsiques de les tècniques de massatge.
- Conèixer les indicacions, contraindicacions i efectes de cadascuna de les diferents maniobres.
- Adquirir la destresa, l'agilitat i l'harmonia necessàries per a aplicar el massatge, en relació amb les diferents tècniques i moviments.

## CONTINGUTS

### 1. Introducció al massatge.

1.1. Història, principis d'actuació i efectes del massatge.

### 2. Conceptes bàsics i funcions del massatge.

2.1. Introducció a l'anatomia.

2.2. Funcions del massatge.

### 3. Tipus de massatge.

3.1. Massatge esportiu

3.2. Punts gatell

3.3. Semblances i diferències entre els diferents tipus de massatges.

#### 4. Estratègies bàsiques en la realització de massatges.

- 4.1. Maniobres bàsiques: fricció, pressió (vasoconstricció), amassament, vibració i percussió. Contraindicacions i efectes de cadascuna.
- 4.2. Tècniques per a entrenar la percepció, el tacte i la sensibilitat.
- 4.3. Ergonomia del massatge.