

LA REFLEXOLOGÍA DEL PIE



La Reflexología consiste en un conjunto de técnicas que mediante la manipulación de unos puntos determinados a lo largo del cuerpo, quieren conseguir la recuperación de la salud. La técnica es originaria de Alemania, aunque se conocen papiros egipcios donde se refleja esta práctica.

La Reflexoterapia zonal, es una modalidad terapéutica basada en la teoría de los Microsistemas, en la cual, el todo (en este caso el cuerpo), se representa en la parte (pie). Bajo esta concepción, pies y manos son la representación de una persona, en pequeño.

Su aplicación es manual y se realiza mediante movimientos o masajes específicos en las zonas que tienen relación con otras zonas del cuerpo.

BENEFICIOS DE LA REFLEXOLOGÍA

- ✓ **Armoniza cuerpo y mente.**
- ✓ **Facilita la concentración y la atención.**
- ✓ **Mejora el descanso y los trastornos del sueño.**
- ✓ **Libera el estrés y el agotamiento.**
- ✓ **Mejora la circulación y la eliminación. Mejorando las funciones del aparato digestivo.**
- ✓ **Aumenta las defensas.**
- ✓ **Regula la tensión arterial.**
- ✓ **Ayuda a gestionar el dolor.**
- ✓ **Mejora el rendimiento deportivo y ayuda a mantener el tono muscular óptimo y ayuda en el proceso de recuperación de lesiones.**

Totalmente contraindicada en:

- ✓ **Inflamaciones agudas del sistema venoso (peligro de trombosis)**
- ✓ **Inflamaciones agudas del sistema linfático: linfangitis carcinomatosa, linfadenitis generalizada, peritonitis, carcinoma con metástasis...**
- ✓ **Restos de metralla secundarios a heridas de guerra o accidentes, que estén cerca de órganos o sistemas vitales.**
- ✓ **Psicosis: abandonar la conciencia para el paciente, puede ser amenazador para estas personas**
- ✓ **Transplantes: peligro de reacción de rechazo.**
- ✓ **Aneurisma.**

Cuidado con...

- ✓ **Embarazo. Sobretudo los tres primeros meses.**
- ✓ **Embarazo de riesgo. Sólo con el consentimiento del médico y la paciente.**
- ✓ **CÁNCER, LEUCEMIA Y ENFERMEDADES QUE MIGRAN EN EL ORGANISMO (Artritis reumatoide, psoriasis en placa en su fase aguda, infecciones gangrenosas diabéticas)**
- ✓ **Enfermedades Psiquiátricas descompensadas o agudas sin tratamiento**
- ✓ **Niños y mayores con enfermedad aguda.**

ORÍGENES DE LA REFLEXOLOGÍA

- ✓ Su origen se remonta a varias culturas; la documentación más antigua de la cual se tiene conocimiento es de Egipto.
- ✓ Se descubrieron papiros en los cuales se hacían reflexología aproximadamente en el año 2.500 a.C, en uno de ellos el paciente le decía: "no me hagas sufrir" y el terapeuta le contestaba: "agradecerás mis acciones".
- ✓ Se sabe de antecedentes en India, en escritos ayurvédicos hacia el 1600 a.C, que utilizaban el masaje entre otras cosas para curar lesiones, el cansancio e incluso los efectos de las picaduras de serpiente. Los Indios la introdujeron en China y su práctica es complemento de la medicina tradicional, tomando como fundamento la interconexión energética de órganos y sistemas y el flujo de la energía vital o Qi.

LA REFLEXOLOGÍA MODERNA

La reflexología moderna nace esencialmente de los trabajos de principios del siglo XX llevados a cabo por tres americanos, los doctores William Fitzgerald, Dr. Joe Shelby Riley y Eunice Ingham. Fue Fitzgerald quien propuso inicialmente la teoría de que el cuerpo humano se halla atravesado, en sentido longitudinal, por diez meridianos, que lo dividen en otras tantas zonas, cada una de ellas ocupada por determinados órganos cuyo “reflejo” se encuentra en áreas perfectamente definidas de los pies y de las manos.

A partir de 1960, Hanne Marquardt desarrolló la Teoría de la Terapia de las zonas reflejas. Según ésta, el pie es contemplado como un holograma donde queda representada la persona. Estos meridianos o líneas son tan imaginarias como las líneas de energía de los esquemas de acupuntura

Fitzgerald comenzó sus investigaciones en 1913, siendo médico Jefe del departamento de ORL del St. Francis Hospital de Connecticut (EE.UU.) y las publicó junto con el Dr. E.F.Bowers en 1917 en un libro titulado "Zone Therapy" .

En 1930, el medico Dr. Joe Shelby Riley y la terapeuta Eunice Ingham se interesan en las investigaciones del Dr. Fitzgerald. Ésta última confeccionó mapas del cuerpo humano y los hizo corresponder a zonas del pie. Con ello se conseguía una eficacia terapéutica mayor que la que se obtenía al trabajar directamente sobre la zona afectada, especialmente si se trataba de reducir el dolor.

Hanne Marquardt, enfermera de vocación, se encarga a partir de los 60, de difundir la Reflexología, creando un magnífico sistema de Cursos de Formación.

MASAJE DE LOS PIES

Los pies simbolizan el Camino a seguir, la Guía que nos ayuda a realizar nuestros propósitos, la intuición para alcanzar aquello por lo que nos movemos (ya sea supervivencia, instintos, metas espirituales o materiales). Son la base de nuestro organismo físico, mental, emocional y espiritual. Nos sostienen y a la vez nos enraízan con la Tierra. Al apoyar todo nuestro peso sobre ellos, sufren y reflejan mejor que cualquier parte del cuerpo, todos los males que este padece. Por ello, han sido la primera herramienta del diagnóstico reflexológico a lo largo de la historia. El trabajo en los pies ayuda a armonizar todo el sistema energético del organismo, facilita la adopción de decisiones, el desarrollo de la intuición para saber el camino a tomar. Da Base, fortaleza. Gran desintoxicador de toxinas, este masaje es beneficioso para aumentar las defensas ante las potenciales enfermedades y a vencer los miedos.



Aplicaciones en la práctica enfermera:

- ✓ Una sesión de reflexología dura aproximadamente entre 45 y 60 minutos, aunque en nuestro día a día, enredadas en una carga de trabajo importante, un masaje breve puede resultar beneficioso.
- ✓ Se realizará una anamnesis siempre, vigilando las contraindicaciones que puedan existir.
- ✓ El receptor del masaje debe estar cómodamente instalado.
- ✓ Es importante que la actitud tanto del receptor como la nuestra, sea abierta. El contacto directo de piel con piel favorece esta actitud. Mejor sin guantes, siempre que no exista algún hecho que lo impida (infección, etc)
- ✓ Una vez instalado el receptor se inicia una inspección manual del pie.

- ✓ El paciente deberá en todo momento participar comunicando las distintas sensaciones o puntos dolorosos a lo largo del masaje, cosa que nos servirá de orientación.
- ✓ Podemos comunicar libremente nuestras observaciones al interesado, a medida que vamos realizando el masaje. Realizar preguntas si procede, indicar remedios que conozcamos.
- ✓ Para finalizar, anotaremos o le explicaremos nuestras conclusiones a la persona receptora o a su familiar si precisa.
- ✓ Es beneficioso establecer un calendario de sesiones, habitualmente de 6 a 12 masajes, espaciadas desde 4 días a una semana. Después de éstas, conviene alguna sesión de mantenimiento bimensual. Todo ello se puede buscar al alta, comentándole que será beneficioso para el mantenimiento de su salud, evitando cronicidades y recaídas.
- ✓ Nunca se hará un diagnóstico médico y se deberá dejar claro que la reflexología no cura, sólo estimula el poder auto curativo del organismo. Del mismo modo no podrá interferir en un tratamiento alopático, sino complementarlo.

ORDEN DEL MASAJE

1. Inspección de puntos rígidos, duros, callos, engrosamientos, cambios de color o textura.
2. Maniobra palma-pie.
3. Estirar y movilizar dedos.
4. Trabajar los dedos por las cuatro caras, uñas y puntos Qi de los meridianos.
5. Exprimir espacios interdigitales.
6. Trabajo de la zona de los trapecios en planta y dorso (inmediatamente bajo los dedos).
7. Pulmón, hígado, vesícula y corazón.
8. Plexo solar. Maniobra de apertura del tórax.
9. Riñón, suprarrenales, bajar en línea recta hasta la vejiga, repetir dos o tres veces.
10. Estómago.
11. Intestino delgado.
12. Intestino grueso (seguir el dibujo).
13. Zona lumbar y genital.
14. Columna.
15. Riñón hasta vejiga.
16. Maniobras: palma-pie.

**MUCHAS GRACIAS POR
VUESTRA ATENCIÓN**

**ESPERO QUE OS GUSTE Y SEA DE
UTILIDAD**