## I.- Datos Generales

| Código | Título: |
|---|---|
| EC1560 | Aplicación de masaje con técnica osteoquiro |

### Propósito del Estándar de Competencia

Servir como referente para la evaluación y certificación de las personas que se desempeñan en la técnica de masaje osteoquiro, cuya finalidad es contribuir a mejorar la movilidad corporal de las personas.

Asimismo, puede ser referente para el desarrollo de programas de capacitación y de formación basados en Estándares de Competencia (EC).

El presente EC se refiere, únicamente, a funciones cuya realización no requiere por disposición legal, la posesión de un título profesional. Por lo que para certificarse en este EC no deberá ser requisito el poseer dicho documento académico.

### Descripción general del Estándar de Competencia

El EC describe el desempeño de la persona desde el acondicionamiento de su área de trabajo, insumos y materiales, hasta la aplicación propia de la técnica de masaje, con las características de calidad requeridas por el cliente. También establece los conocimientos teóricos básicos, con los que debe contar la persona para realizar su trabajo; así como las actitudes relevantes en su desempeño.

El presente EC se fundamenta en criterios rectores de legalidad, competitividad, libre acceso, respeto, trabajo digno y responsabilidad social.

**Nivel en el Sistema Nacional de Competencias:** Dos

Desempeña actividades programadas que, en su mayoría, son rutinarias y predecibles, depende de las instrucciones de un superior y se coordina con compañeros de trabajo del mismo nivel jerárquico.

### Comité de Gestión por Competencias que lo desarrolló

Masajes y Servicios de SPA.

**Fecha de aprobación por el Comité Técnico del CONOCER:**
25 de agosto de 2023

**Fecha de publicación en el Diario Oficial de la Federación:**
03 de octubre de 2023

**Periodo de revisión/actualización del EC:**
3 años

**Ocupaciones relacionadas con este EC de acuerdo con el Sistema Nacional de Clasificación de Ocupaciones (SINCO).**

**Grupo unitario**
5213 Bañeros y masajistas

**Ocupaciones asociadas**
Masajista

**Clasificación según el sistema de Clasificación Industrial de América del Norte (SCIAN)**

**Sector:**

81 Otros servicios excepto actividades gubernamentales.

**Subsector:**

812 Servicios personales.

**Rama:**

8121 Salones y clínicas de belleza, baños públicos y bolerías MÉX.

**Subrama:**

81211 Salones y clínicas de belleza y peluquerías MÉX.

**Clase:**

812110 Salones y clínicas de belleza y peluquerías MÉX.

El presente EC, una vez publicado en el Diario Oficial de la Federación, se integrará en el Registro Nacional de Estándares de Competencia que opera el CONOCER a fin de facilitar su uso y consulta gratuita.

**Organizaciones participantes en el desarrollo del Estándar de Competencia**

- Colegio Mexicano de Terapeutas Profesionales en Masaje y Enfermería Holística A.C.
- Consejo Nacional para la Industria Spa.
- Escuela de Osteopatía del Pacífico de México.
- Expo Masaje S.A. de C.V.
- Fundación Hispanoamericana Mikao Usui S.C.

**Relación con otros estándares de competencia**

- EC0899 Aplicación de masaje tejido profundo
- EC0900 Aplicación de masaje holístico
- EC0901 Aplicación de masaje sueco

## Aspectos relevantes de la evaluación

| | |
|---|---|
| Detalles de la práctica: | • Para demostrar la competencia en este EC, se recomienda que se lleve a cabo en el lugar de trabajo y durante su jornada laboral. Puede realizarse de forma simulada, si el área de evaluación cuenta con los materiales, insumos, e infraestructura, para llevar a cabo el desarrollo de todos los criterios de evaluación referidos en el EC. Asimismo, se considera que la evaluación se pueda realizar a distancia de manera virtual siempre y cuando se cubran los siguientes puntos:<br>  ◦ La cámara debe enfocar el área de trabajo y que se vea por completo la mesa/cama de masaje.<br>  ◦ La resolución de la cámara debe ser nítida para poder apreciar el desempeño del candidato.<br>  ◦ Contar con una óptima señal inalámbrica Wi-Fi con la finalidad de evitar la desconexión durante la evaluación. |
| Apoyos/Requerimientos: | • Es necesario contar, como mínimo, con el siguiente equipo para poder poner en práctica este EC:<br>  ◦ Mesa/cama de masaje/sillón reclinable.<br>  ◦ Toallas limpias para manos, equipo de sonido, música ambiental para masaje, perchero y difusores. |

## Duración estimada de la evaluación

- 15 minutos en gabinete y 1 hora 40 minutos en campo, totalizando 1 hora 55 minutos.

## Réferencias de Información:


- Allirand, J C (1978), L'osteopathie et ses techniques, Francia, Maloine.
- André, Ratio (2012), Le crâne en ostéopathie: L'art et la manière, Francia, André Ratio.
- Eric, Hergen (2010), Ostéopathie Viscérale. Francia, Maloine.
- J.E.H, Niboyet (1978), Cours de Médecine manuelle chinoise (2 volumes) : Enseignement pour l'attestation d'études complémentaires d'acupuncture, Francia, Maisonneuve.
- Jáuregui, Crespo (2016), 100 técnicas de movilización con impulso: manipulaciones de alta velocidad y baja amplitud, Madrid: Editorial Médica Panamericana.
- Jean-Marc, Bugnazet (2012), Ostéopathie ORL : Enfant et adulte, Francia, De Boeck Sup.
- Lluís M., Horta Moragas (2019), Análisis en relación al “Plan de Protección de la Salud frente a las Pseudoterapias”, Federación de Osteópatas de España.
- Norma Europea UNE-EN16686 sobre "Prestación de asistencia sanitaria en Osteopatía".
- Paul, Chauffour (2002), Mechanical Link: Fundamental Principles, Theory, and Practice Following an Osteopathic Approach, E.U.A, North Atalntic Books.

## II.- Perfil del Estándar de Competencia

| Estándar de Competencia |
| --- |
| Aplicación de masaje con técnica osteoquiro |

**Elemento 1 de 3**

Acondicionar el espacio para la aplicación del masaje

**Elemento 2 de 3**

Preparar al usuario para la aplicación del masaje

**Elemento 3 de 3**

Aplicar el masaje con técnica osteoquiro

## III.- Elementos que conforman el Estándar de Competencia

| Referencia | Código | Título |
|---|---|---|
| 1 de 3 | E4814 | Acondicionar el espacio para la aplicación del masaje |

CRITERIOS DE EVALUACIÓN:

La persona es competente cuando obtiene los siguientes:

PRODUCTOS

1. El espacio acondicionado:
   - Cuenta con un espacio libre de trabajo, como mínimo, de tres por cuatro metros,
   - Está libre de ruido,
   - Se encuentra ventilado/con corrientes de aire,
   - Cuenta con energía eléctrica,
   - Cuenta con luz natural,
   - Presenta colores claros en el espacio de trabajo, y
   - Cuenta con un lugar para que el usuario se cambie de ropa.

2. Las herramientas de trabajo, seleccionadas:
   - Se encuentran disponibles, y
   - Se encuentran limpias, desinfectadas, esterilizadas y en condiciones de uso.

3. Los insumos de trabajo, seleccionados:
   - Se encuentran disponibles, y
   - Se encuentran limpios, desinfectados y no presentan desperfectos.

La persona es competente cuando demuestra las siguientes:

ACTITUDES/HÁBITOS/VALORES

| | | |
|---|---|---|
| 1. | Limpieza: | La manera en que acondiciona el área de trabajo y que las herramientas seleccionadas se encuentren limpias para prestar el servicio. |
| 2. | Responsabilidad: | La manera en que acondiciona el espacio de trabajo, de acuerdo con las especificaciones de la técnica. |

GLOSARIO

| | | |
|---|---|---|
| 1. | Espacio acondicionado: | Lugar específico, el cual cuenta con: herramientas e insumos necesarios para llevar a cabo la práctica de masaje a usuarios, un espacio de 3 o 4 metros, luz eléctrica y natural, así como colores claros, se encuentre limpio y sin objetos que obstruyan el paso. |
| 2. | Herramientas: | Conjunto de cosas necesarias para proporcionar el masaje: mesa/cama de masaje, sábanas, toallas, cojín, sillón, equipo de sonido, perchero o difusores. |

| | |
|---|---|
| 3. Insumos: | Productos que se necesitan para proporcionar el servicio de masaje como: aceites esenciales, aceites vehiculares, porta incienso, incienso. |
| 4. Masaje osteoquiro: | Conjuntos de técnicas donde se utilizan presiones y fricciones con la finalidad de proporcionar, de manera alternativa, una mejora en el sistema óseo. |

| Referencia | Código | Título |
|---|---|---|
| 2 de 3 | E4815 | Preparar al usuario para la aplicación del masaje |

CRITERIOS DE EVALUACIÓN:

La persona es competente cuando demuestra los siguientes:

DESEMPEÑOS

1. Entrega la hoja de información general del usuario:
- Revisando que contenga la información acerca de posibles padecimientos que tenga al momento de recibir el servicio,
- Revisando que contenga la información sobre sus antecedentes patológicos,
- Revisando que contenga la información sobre sus antecedentes no patológicos, y
- Revisando que contenga la información sobre sus antecedentes heredo-familiares.

2. Verifica la presión arterial del usuario:
- Tomando el brazo del usuario,
- Localizando la arteria en la parte interna del brazo,
- Colocando el brazalete con la manguera hacia el lado interno del brazo,
- Encendiendo el baumanómetro digital para iniciar con la medición de signos vitales,
- Verificando que el baumanómetro digital registre las mediciones al usarlo, conforme con las instrucciones del fabricante, y
- Anotando la lectura de las mediciones realizadas en la hoja de datos generales que registró el usuario.

3. Verifica el pulso arterial del usuario:
- Corroborando que la zona donde se colocará el monitor digital de presión arterial se encuentre libre de heridas como: moretones/rozaduras/picaduras/cortaduras,
- Colocando el monitor sobre la muñeca, evitando que quede demasiado ajustada,
- Encendiendo el monitor digital,
- Verificando que el monitor digital registre el pulso al usarlo, de acuerdo con las instrucciones del fabricante,
- Realizando la lectura durante quince segundos, y
- Anotando la lectura de las mediciones realizadas en la hoja de datos generales que registró el usuario.

4. Verifica la temperatura corporal del usuario:
   - Limpiando el termómetro con solución antiséptica,
   - Corroborando que la zona donde colocará el termómetro se encuentre libre de heridas como: moretones/rozaduras/picaduras/cortaduras,
   - Encendiendo el termómetro digital,
   - Colocando el termómetro en la zona donde se realizará la medición,
   - Verificando que el termómetro registre la temperatura al usarlo, conforme a las instrucciones del fabricante,
   - Retirando el termómetro de la zona,
   - Registrado la medición de temperatura en la hoja de registro del usuario,
   - Limpiando el termómetro con solución antiséptica, y
   - Anotando la lectura de las mediciones realizadas en la hoja de datos generales que registró el usuario.

5. Acuerda la aceptación del servicio con el usuario:
   - Informando verbalmente los datos contenidos en la hoja de registro del usuario,
   - Informando los principios de la técnica a aplicar,
   - Informando los puntos y zonas del cuerpo que tocará durante el masaje,
   - Informando las reacciones/emociones posibles que se presenten,
   - Describiendo el tipo de vestimenta adecuada para aplicar la técnica,
   - Informando las contraindicaciones de la técnica,
   - Describiendo las condiciones con las cuales se aplicará la técnica,
   - Informando el número de sesiones a realizar,
   - Informando la duración de cada sesión,
   - Describiendo el objetivo a lograr por cada sesión,
   - Describiendo los efectos a lograr por cada sesión, y
   - Recabando la firma de conformidad del usuario en la hoja de registro.

6. Explica el procedimiento seleccionado:
   - Tomando como base la información proporcionada en la hoja de información general del usuario,
   - Considerando el tipo de efecto a lograr para la aplicación del masaje, y
   - Respondiendo a las preguntas realizadas por el usuario.

7. Orienta al usuario sobre la sesión de masaje:
   - Corroborando que la información corresponde con los datos de la hoja de registro del usuario,
   - Informando al usuario acerca de las posibles reacciones y sensaciones generadas durante la sesión de masaje, y
   - Mencionando la pertinencia/no pertinencia para aplicar el masaje acorde con los datos registrados en la hoja de información general del usuario referente a los antecedentes patológicos y el rango de presión arterial.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN:

La persona es competente cuando obtiene los siguientes:

PRODUCTOS

1. La hoja de datos generales del usuario, verificada:

- Contiene nombre completo, edad, fecha de nacimiento, dirección, ocupación, nombre completo y datos de contacto del médico tratante y familiar a quien avisar en caso de un imprevisto,
- Contiene escritos los datos derivados de la medición de signos vitales,
- Contiene la descripción del estado físico general realizada por el propio usuario,
- Contiene descrita la técnica a aplicar,
- Especifica los puntos y zonas del cuerpo que tocará, de acuerdo con el efecto a lograr,
- Especifica las reacciones posibles que se presentarán,
- Especifica la vestimenta recomendada para la aplicación de la técnica de masaje,
- Especifica las contraindicaciones,
- Describe las condiciones de aplicación,
- Especifica el número y duración de las sesiones a realizar,
- Especifica los objetivos a lograr por sesión y los efectos generales,
- Contiene la rúbrica/firma/huella de conformidad del usuario, y
- Está integrada al expediente de seguimiento del usuario.

La persona es competente cuando posee los siguientes:

| CONOCIMIENTOS | NIVEL |
|---|---|
| 1. Beneficios del masaje osteoquiro en el sistema locomotor. | Comprensión |
| 2. Contraindicaciones en la aplicación del masaje con técnica manual de osteoquiro. | Comprensión |

La persona es competente cuando demuestra las siguientes:

ACTITUDES/HÁBITOS/VALORES

| | |
|---|---|
| 1. Responsabilidad: | La manera en que revisa la hoja de datos generales, verificando que contenga la información solicitada; así como la firma de aceptación del usuario. |

GLOSARIO

| | |
|---|---|
| 1. Antecedentes personales no patológicos: | Se refiere a los datos del usuario relacionados con su medio (vivienda, entorno familiar) así como sus hábitos (alimentación, intolerancia a algún alimento, higiene, apetito, catarsis intestinal, diuresis, sueño, bebidas alcohólicas, infusiones, tabaco, droga, medicamentos, hábitos sexuales y actividad física). |
| 2. Antecedentes personales patológicos: | Se refiere a los padecimientos que el usuario tuvo previamente, y de condiciones asociadas a manejo clínico u hospitalario. Estos padecimientos son de importancia pues pueden estar asociados al padecimiento actual. |
| 3. Contraindicaciones: | Se define como la existencia de padecimientos por los que no pueda aplicarse el masaje con técnica de polaridad: hemorragias, intoxicación alcohólica, por drogas o alimentos, enfermedades infectocontagiosas, heridas expuestas, cirugías recientes, fracturas graves, osteoporosis. |

| | |
|---|---|
| 4. Hoja de registro del usuario: | Seguimiento que se le entrega al usuario que contiene información general del usuario y de su estado físico por el referido. |
| 5. Signos Vitales: | Parámetros que reflejan el estado fisiológico del organismo humano, y esencialmente proporcionan los datos (cifras) que darán las pautas sobre el estado del usuario. |

| Referencia | Código | Título |
|---|---|---|
| 3 de 3 | E4816 | Aplicar el masaje con técnica osteoquiro |

CRITERIOS DE EVALUACIÓN:

La persona es competente cuando demuestra los siguientes:

DESEMPEÑOS

1. Prepara al usuario:
   - Definiendo el tipo de efecto a lograr,
   - Definiendo la combinación de aceites a aplicar según el efecto a lograr,
   - Indicando al usuario la forma para recostarse,
   - Pidiendo al usuario que se retire la ropa y accesorios como: aretes/reloj/anillos /pulsera(s)/cadena(s), entre otros,
   - Retirándose para permitirle al usuario ponerse la bata desechable para masaje,
   - Constatando con el usuario que se encuentre cómodo con la postura y condiciones físicas que tiene,
   - Revisando que la sábana cubra completamente el cuerpo del usuario, desde los hombros hasta los pies,
   - Solicitando autorización al receptor para iniciar el masaje, y
   - Descubriendo únicamente la zona a trabajar durante todo el masaje.

2. Aplica la técnica neuromuscular sobre la columna vertebral:
   - Indicando al usuario que se coloque en decúbito prono,
   - Realizando fricciones, con el dedo pulgar, en articulación sacroilíaca del lado derecho,
   - Realizando presiones profundas y sostenidas de manera progresiva,
   - Realizando fricciones longitudinales, en dirección a región cefálica, hasta la zona dorsal alta, y
   - Repitiendo la secuencia del lado izquierdo.

3. Aplica la técnica neuromuscular en la zona pélvica y piramidal:
   - Realizando fricciones sobre borde del hueso sacro,
   - Realizando presiones profundas y sostenidas, de manera progresiva, y
   - Realizando fricciones longitudinales hacia el trocánter mayor.

4. Aplica la técnica neuromuscular en la región cervical:
   - Realizando fricciones en acromion del lado derecho,

- Realizando presiones profundas y sostenidas de manera progresiva,
- Realizando fricciones longitudinales, dirección ascendente, a lo largo de las fibras medias y altas del músculo trapecio hasta llegar al hueso occipital,
- Repitiendo la secuencia de lado izquierdo,
- Realizando fricciones, con el dedo pulgar, en cervical número siete,
- Aplicando presiones profundas y sostenidas de manera progresiva, y
- Realizando fricciones longitudinales en dirección ascendente a lo largo de la masa muscular paravertebral cervical hasta llegar al hueso occipital.

5. Aplica la técnica neuromuscular en miembro inferior derecho:
   - Realizando fricciones en talón,
   - Realizando fricciones longitudinales en dirección ascendente y en masa muscular de gemelos, soleo y peroneos hasta llegar al hueco poplíteo,
   - Realizando fricciones arriba del hueco poplíteo,
   - Realizando presiones profundas y sostenidas de manera progresiva,
   - Realizando fricciones longitudinales, dirección ascendente, en masa muscular de isquiotibiales y tensor de la fascia lata, hasta llegar al isquion y trocante mayor de la cadera,
   - Indicando al usuario se coloque en decúbito supino,
   - Realizando fricciones en tobillo,
   - Realizando presiones profundas y sostenidas de manera progresiva,
   - Realizando fricciones longitudinales en dirección ascendente y en la masa muscular del tibial anterior y peroneos hasta llegar a la cabeza del peroné y meseta tibial,
   - Realizando fricciones arriba de la rótula,
   - Realizando presiones profundas y sostenidas de manera progresiva,
   - Realizando fricciones longitudinales, en dirección ascendente, a lo largo de la masa muscular desde el cuádriceps y tensor fascia lata hasta llegar a espina ilíaca antero-superior,
   - Realizando abducciones y rotaciones externas en cadera,
   - Realizando fricciones en la parte interna de la rodilla,
   - Realizando presiones profundas y sostenidas de manera progresiva, y
   - Realizando fricciones longitudinales en dirección ascendente, en masa muscular de aductores hasta llegar al hueso pubis.

6. Aplica la técnica neuromuscular en miembro inferior izquierdo:
   - Indicando al usuario que se coloque en decúbito prono,
   - Realizando fricciones en el talón,
   - Realizando presiones profundas y sostenidas de manera progresiva,
   - Realizando fricciones longitudinales en dirección ascendente en masa muscular de gemelos, soleo y peroneos hasta llegar al hueco poplíteo,
   - Realizando fricciones arriba del hueco poplíteo,
   - Realizando presiones profundas y sostenidas de manera progresiva,
   - Realizando fricciones longitudinales en dirección ascendente en masa muscular de isquiotibiales y tensor de fascia lata hasta llegar al isquion y trocante mayor de la cadera,
   - Indicando al usuario que se coloque en decúbito supino,
   - Realizando fricciones en tobillo,
   - Realizando presiones profundas y sostenidas de manera progresiva,
   - Realizando fricciones longitudinales en dirección ascendente, en masa muscular del tibial anterior y peroneos hasta llegar a la cabeza del peroné y meseta tibial,
   - Realizando fricciones arriba de la rótula,

- Realizando presiones profundas y sostenidas,
- Realizando fricciones longitudinales en dirección ascendente a lo largo de la masa muscular del cuádriceps y tensor fascia lata hasta llegar a la espina ilíaca antero-superior,
- Realizando abducciones y rotaciones externas en cadera,
- Realizando fricciones en la parte interna de la rodilla,
- Realizando presiones profundas y sostenidas de manera progresiva, y
- Realizando fricciones longitudinales en dirección ascendente en masa muscular de aductores hasta llegar al hueso pubis.

7. Aplica la técnica neuromuscular en miembro superior derecho:
   - Situando el antebrazo del usuario en supinación,
   - Realizando fricciones, en dirección al codo, en la masa muscular de flexores de muñeca y mano,
   - Situando el antebrazo del usuario en decúbito prono,
   - Realizando fricciones longitudinales, en dirección al codo, en la masa muscular de extensores de muñeca y mano,
   - Colocando el brazo del usuario en rotación externa al hombro,
   - Realizando fricciones longitudinales, en dirección ascendente, en codo hasta cabeza humeral,
   - Realizando fricciones en masa muscular anterior del brazo y hombro,
   - Colocando el brazo y hombro del usuario en rotación interna al hombro, y
   - Realizando fricciones longitudinales, con dirección ascendente, en codo hasta la cabeza humeral.

8. Aplica la técnica neuromuscular en miembro superior izquierdo:
   - Situando el antebrazo del usuario en supinación,
   - Realizando fricciones, con dirección al codo, en la masa muscular de flexores de muñeca y mano,
   - Situando el antebrazo del usuario en decúbito prono,
   - Realizando fricciones longitudinales, en dirección al codo, en masa muscular de extensores de muñeca y mano,
   - Colocando el brazo del usuario en rotación externa al hombro,
   - Realizando fricciones longitudinales, con dirección ascendente, en codo hasta cabeza humeral,
   - Realizando fricciones en la masa muscular anterior del brazo y hombro,
   - Colocando el brazo y hombro del usuario en rotación interna al hombro, y
   - Realizando fricciones longitudinales, con dirección ascendente, en codo hasta la cabeza humeral.

9. Aplica la técnica de bombeo en sacro:
   - Indicando al usuario que se coloque en decúbito prono, con la cabeza rotada hacia su lado izquierdo,
   - Colocando la palma de la mano derecha sobre el hueso sacro del usuario,
   - Colocando la mano izquierda sobre su mano derecha, y
   - Realizando movimientos de compresión y descompresión, durante dos minutos, sobre el hueso sacro.

10. Aplica la técnica de amasamiento de tejidos blandos:
    - Indicando al usuario que se coloque en decúbito prono,

- Juntando sus manos,
- Posicionando las palmas y talones de las manos en zona glútea y cadera del lado derecho del usuario,
- Realizando movimientos de amasamiento en masa muscular de zona pélvica y paravertebral del lado derecho del usuario,
- Realizando movimientos de amasamientos en zona lumbar y dorsal del lado derecho,
- Repitiendo la secuencia durante dos minutos, y
- Repitiendo la secuencia del lado izquierdo.

11. Aplica la técnica de amasamiento en región cervical:
- Indicando al usuario que se coloque en decúbito supino,
- Colocando ambas manos debajo de la región cervical del usuario,
- Realizando movimientos de amasamientos en la cervical número siete hacia la región suboccipital del usuario,
- Realizando movimientos de rotación en muñecas,
- Realizando movimientos en forma de abanicos con los dedos, y
- Sincronizado ambos movimientos.

12. Aplica estiramientos en el eje de miembros superiores:
- Estirando los brazos del usuario por encima de su cabeza,
- Sujetando las muñecas y realizando movimientos de tracción, y
- Regresando a posición de reposo.

13. Aplica estiramientos en el eje de miembros inferiores:
- Sujetando los talones del usuario,
- Realizando movimientos de tracción, y
- Regresando a posición de reposo.

14. Aplica estiramientos en el eje de región cervical:
- Indicando al usuario que se coloque en decúbito supino,
- Fijando la cabeza del usuario y apoyando los dedos sobre el maxilar inferior del usuario y la mano contraria en occipucio,
- Realizando movimientos de tracción, suaves y progresivos en región cervical,
- Manteniendo posición recta del usuario, y
- Regresando a posición de reposo.

15. Aplica estiramientos en cervical en inclinación lateral y latero flexión:
- Indicando al usuario que se coloque en decúbito supino,
- Fijando con la mano derecha el hombro izquierdo del usuario y con la mano contraria sostiene la cabeza por debajo del hueso occipital,
- Realizando movimientos latero-flexión,
- Elevando la cabeza del usuario del lado opuesto a la fijación del hombro, y
- Repitiendo la secuencia del lado contrario.

16. Aplica estiramientos en gran dorsal:
- Colocando las manos del usuario en forma cruzada detrás de la cabeza,
- Fijando con una mano la cresta iliaca,

- Enlazando con la mano contraria la región del dorso escapular, y
- Realizando movimientos de elevación y rotación.

17. Aplica estiramientos en zona glúteo mayor:
- Indicando al usuario que se coloque en decúbito supino,
- Indicando al usuario que realice una flexión de cadera del lado derecho,
- Colocando las manos en la rodilla derecha del usuario,
- Realizando flexión en un ángulo de ciento veinte grados,
- Elevando la rodilla, en dirección al hombro izquierdo del usuario, y
- Repitiendo la secuencia de lado contario.

18. Aplica estiramientos en la zona glúteo medio:
- Flexionando la cadera del usuario en un ángulo de noventa grados del lado derecho,
- Realizando movimientos de aducción horizontal,
- Sosteniendo hasta alcanzar su máxima tensión, y
- Repitiendo la secuencia del lado contrario.

19. Aplica estiramientos en la zona glúteo menor:
- Flexionando la cadera del usuario en un ángulo de cuarenta y cinco grados del lado derecho,
- Realizando movimientos de aducción,
- Posicionando la mano izquierda detrás de cabeza femoral del usuario,
- Presionando la rodilla derecha del usuario con dirección a la cabeza femoral, y
- Repitiendo la secuencia del lado contrario.

20. Aplica estiramientos en fascia lata:
- Fijando con la mano derecha la cresta iliaca derecha del usuario y con la mano contraria el tobillo derecho del usuario,
- Realizando los movimientos de flexión y aducción de cadera,
- Sosteniendo hasta alcanzar la máxima tensión, y
- Repitiendo la secuencia del lado contrario.

21. Aplica estiramientos de aductores:
- Fijando con la mano derecha el muslo izquierdo del usuario y con la mano contraria el tobillo izquierdo del usuario,
- Realizando movimientos de abducción de cadera del usuario,
- Colocando sobre la cadera del masajista el pie izquierdo del usuario,
- Sosteniendo hasta alcanzar máxima tensión, y
- Repitiendo la secuencia del lado contrario.

22. Aplica estiramientos en isquiotibiales:
- Sosteniendo la parte posterior del tobillo derecho del usuario y con la otra mano fija el muslo derecho del usuario,
- Realizando los movimientos de flexión de cadera con la rodilla derecha extendida,
- Sosteniendo hasta alcanzar máxima tensión, y
- Repitiendo la secuencia del lado contrario.

23. Aplica estiramientos de gemelos:
- Indicando al usuario que se coloque en decúbito supino,
- Colocando la mano en el hueso calcáneo del usuario del lado derecho,
- Realizando un movimiento de dorsiflexión con el antebrazo en el tobillo derecho hasta alcanzar máxima tensión, y
- Repitiendo la secuencia del lado contrario.

24. Aplica estiramientos en psoas ilíaco:
- Posicionando la extremidad superior derecha afuera de la mesa/cama de masaje,
- Flexionando la cadera izquierda del usuario en un ángulo de ciento veinte grados con dirección al miembro superior izquierdo,
- Fijando la rodilla izquierda del usuario y manteniendo la cadera flexionada,
- Empujando la extremidad superior izquierda,
- Realizando movimientos de extensión de cadera derecha del usuario hasta llegar a su máxima tensión, y
- Repitiendo la secuencia del lado contrario.

25. Aplica estiramientos en cuadrado lumbar:
- Fijando con la mano derecha en la cresta iliaca y con la otra mano sostiene los dos pies del usuario, y
- Realizando movimientos de latero flexión en columna vertebral del lado opuesto a la cresta iliaca.

26. Aplica estiramientos en zona piramidal:
- Flexionando la cadera derecha del usuario en un ángulo de noventa grados,
- Realizando movimientos de aducción y rotación interna,
- Fijando con la mano izquierda la parte lateral de la rodilla derecha del usuario y con la mano contraria sostiene el pie derecho,
- Indicando al usuario empujar la extremidad inferior derecha hacia afuera,
- Ejerciendo resistencia,
- Flexionando la cadera derecha del usuario con un ángulo de cuarenta y cinco grados,
- Realizando movimientos de aducción y rotación interna,
- Fijando con la mano izquierda la parte lateral de la rodilla derecha del usuario y con la mano contraria sostiene el pie derecho,
- Indicando al usuario empujar la extremidad inferior derecha hacia afuera,
- Ejerciendo resistencia,
- Flexionando la cadera del lado derecho en un ángulo de treinta grados,
- Realizando movimientos de aducción y rotación interna,
- Fijando con la mano izquierda la parte lateral de la rodilla derecha del usuario y con la mano contraria sostiene el pie derecho,
- Indicando al usuario empujar la extremidad inferior derecha hacia afuera,
- Ejerciendo resistencia, y
- Repitiendo la secuencia del lado contrario.

27. Aplica estiramientos en epiespinoso angular del omoplato y trapecio:
- Indicando al usuario que se coloque en decúbito lateral izquierdo,
- Fijando con la mano derecha el hombro derecho del usuario y con la mano contraria fija la cabeza,

- Realizando movimientos de descenso de la cabeza humeral, hasta llegar a la máxima tensión,
- Indicando al usuario que se coloque en decúbito lateral derecho, y
- Repitiendo la secuencia del lado contrario.

28. Aplica estiramientos en los pectorales:
- Indicando al usuario que se coloque en decúbito lateral izquierdo,
- Colocando el brazo izquierdo por debajo del brazo derecho del usuario,
- Fijando con la mano izquierda la escapula derecha del usuario y con la mano contraria empuja la cabeza humeral del usuario hacia atrás,
- Realizando retropulsión en hombro derecho del usuario,
- Indicando al usuario que se coloque en decúbito lateral derecho, y
- Repitiendo la secuencia del lado contrario.

29. Aplica estiramientos en romboides:
- Indicando al usuario que se coloque en decúbito lateral izquierdo,
- Colocando la mano izquierda por debajo del brazo derecho del usuario y la mano contraria por encima del hombro derecho del usuario,
- Fijando el borde interno de escapula derecha del usuario,
- Realizando movimientos de antepulsión en hombro derecho,
- Realizando movimientos de abducción y descenso en escapula derecha,
- Indicando al usuario que se coloque en decúbito lateral derecho, y
- Repitiendo la secuencia del lado contrario.

30. Aplica estiramientos en serrato mayor:
- Indicando al usuario que se coloque en decúbito lateral derecho,
- Fijando la zona lumbar y pélvica del usuario con el antebrazo derecho,
- Realizando movimientos de retropulsión en cintura escapular y zona dorsal del lado izquierdo, con el antebrazo izquierdo,
- Realizando movimientos de rotación en cintura escapular y la zona dorsal del lado izquierdo,
- Indicando al usuario que se coloque en decúbito lateral izquierdo, y
- Repitiendo la secuencia del lado contrario.

31. Aplica estiramientos en cuádriceps:
- Indicando al usuario que se coloque en decúbito lateral izquierdo,
- Fijando con la mano izquierda la cadera derecha del usuario y con la mano contraria el tobillo derecho,
- Realizando movimientos de flexión en la rodilla derecha,
- Colocando sobre la cadera del masajista el pie derecho del usuario,
- Sosteniendo con la mano derecha el muslo derecho del usuario,
- Moviendo, con la cadera del masajista, el talón del usuario lo más cercano a la zona glútea,
- Indicando al usuario que se coloque en decúbito lateral derecho, y
- Repitiendo la secuencia del lado contrario.

32. Aplica estiramientos en soleo:
- Indicando al usuario que se coloque en decúbito prono,
- Estirando el tobillo derecho del usuario,
- Realizando flexión de la rodilla derecha en un ángulo de noventa grados,

- Realizando movimientos de dorsiflexión del tobillo derecho del usuario, y
- Repitiendo secuencia del lado contrario.

33. Aplica movilización en occipito atlas:
- Indicando al usuario que se coloque en decúbito supino,
- Colocando la mano derecha en hueso occipital del usuario y la mano contraria al hueso frontal,
- Realizando presión anteroposterior en la parte superior de hueso frontal, y
- Realizando movimientos de desplazamientos anteroposterior del occipucio sobre el atlas.

34. Aplica movilización en clavículas:
- Sosteniendo con la mano derecha y el antebrazo, el brazo derecho del usuario,
- Sosteniendo con la mano izquierda, en forma de pinza con dedos índice y pulgar, el extremo distal de la clavícula del usuario,
- Realizando movimientos de desplazamiento supero-inferior en la clavícula derecha, al mismo tiempo que realiza movimientos horizontales en miembro superior derecho, y
- Repitiendo la secuencia del lado contario.

35. Aplica movilización en omoplatos:
- Indicando al usuario que se coloque en decúbito lateral derecho,
- Colocando ambas manos en la escapula izquierda del usuario y una mano en el borde superior, la otra en el ángulo inferior,
- Balanceando el cuerpo y, al mismo tiempo, realizando deslizamientos superiores e inferiores en escapulas del usuario, sobre la parrilla costal,
- Realizando movimientos de basculación antero-posterior en escapulas,
- Realizando movimientos de circunducción del omoplato en dirección a las manecillas del reloj,
- Realizando movimientos de circunducción del omoplato en sentido contrario a las manecillas del reloj, y
- Repitiendo la secuencia del lado contrario.

36. Aplica rotaciones en antepulsión y retropulsión del hombro:
- Indicando al usuario que se coloque en decúbito supino,
- Fijando con la mano izquierda la cabeza humeral del hombro derecho del usuario, con mano contraria el brazo derecho del usuario,
- Realizando tracciones en brazo derecho del usuario,
- Realizando movimientos de rotación y retropulsión en hombro derecho,
- Realizando movimientos de rotación y antepulsión en hombro derecho, y
- Repitiendo la secuencia del lado contrario.

37. Aplica rotaciones internas y externas en articulación glenohumeral:
- Colocando el brazo derecho del usuario en abducción en un ángulo de noventa grados,
- Fijando con la mano izquierda el codo derecho del usuario y con la mano contraria la muñeca derecha,
- Flexionando el codo del usuario en un ángulo de noventa grados,
- Realizando movimientos de rotación interna en el hombro derecho del usuario con pronación de antebrazo,
- Realizando movimientos de rotación externa con hombro en supinación de antebrazo, y
- Repitiendo la secuencia del lado contrario.

38. Aplica movilizaciones condrocostales y externo costales:
- Indicando al usuario que se coloque en decúbito supino,
- Colocando los pulgares sobre la costilla número uno,
- Solicitando al usuario que realice una expiración,
- Realizando presión en la parte superior de las costillas, y
- Repitiendo la secuencia en las primeras siete costillas de manera bilateral.

39. Aplica movilización de las vértebras dorsales:
- Indicando al usuario que se coloque en decúbito prono,
- Fijando con el dedo pulgar derecho apófisis transversal derecha del usuario,
- Realizando movilizaciones en vértebras dorsales derechas de manera bilateral empezando por la columna dorsal número doce,
- Colocando la mano izquierda en la parte anterior del hombro izquierdo del usuario pasando por debajo del hueco axilar,
- Aplicando movimientos de rotación y retropulsión en la cintura escapular izquierda del usuario, y
- Repitiendo la secuencia del lado contrario.

40. Aplica el bombeo linfático:
- Indicando al usuario que se coloque en decúbito supino,
- Realizando presiones rítmicas sobre caja torácica, e
- Indicando al usuario realizar una expiración.

41. Aplica movilización en cavidad cotiloidea sobre fémur:
- Indicando al usuario que se coloque en decúbito supino,
- Fijado con la mano izquierda la rodilla derecha del usuario,
- Realizando movimientos de flexión, de manera rítmica en la parte derecha de la cadera del usuario, y
- Repitiendo la secuencia del lado contrario.

42. Aplica circunducción de caderas:
- Indicando al usuario que se coloque en decúbito supino,
- Flexionando la parte derecha de la cadera del usuario en un ángulo de noventa grados,
- Fijando con la mano izquierda la rodilla derecha del usuario y con la mano contraria sostiene la planta de pie derecho,
- Realizando movimiento de circunducción de la cadera en dirección a las manecillas del reloj,
- Realizando movimientos de circunducción de la cadera en sentido contrario a las manecillas del reloj, y
- Repitiendo la secuencia del lado contrario.

43. Aplica movilización en sacro iliaca:
- Indicando al usuario que se coloque en decúbito prono,
- Colocando la mano derecha en sacro iliaca izquierda del usuario y la mano contraria en el pie derecho del usuario,
- Realizando flexiones en la rodilla derecha, en un ángulo de noventa grados,
- Realizando movimientos de rotación de miembro inferior derecho en ambos sentidos, y
- Repitiendo la secuencia del lado contario.

44. Aplica movilización de rótula:
- Indicando al usuario que se coloque en decúbito supino,
- Colocando la mano derecha debajo de la rótula de miembro inferior derecho y la mano izquierda por arriba de la rótula,
- Realizando movimientos de arriba hacia abajo,
- Realizando movimientos laterales y diagonales en la rótula sobre el fémur, y
- Repitiendo la secuencia en miembro izquierdo.

45. Finaliza el masaje:
- Agradeciendo la autorización del receptor para aplicar el masaje,
- Indicando que el masaje ha terminado,
- Comentándole al usuario que puede permanecer en la mesa/cama de masaje por unos momentos,
- Preguntando sobre su estado físico,
- Resolviendo dudas/preguntas,
- Informando sugerencias para mantener su salud,
- Informando que el efecto del masaje se verá reflejado en las próximas veinticuatro horas,
- Indicando la forma de incorporarse,
- Retirándose para permitirle vestirse,
- Indicando que puede sentir sensibilidad en los músculos en los que se aplicó el masaje, y
- Ofreciéndole una bebida hidratante para finalizar el servicio.

La persona es competente cuando demuestra las siguientes:

ACTITUDES/HÁBITOS/VALORES

1. Responsabilidad: La manera en la que aplica la terapia acorde con la técnica evitando causar molestias al usuario.

La persona es competente cuando posee los siguientes:

| CONOCIMIENTOS | NIVEL |
|---|---|
| 1. Principios del masaje osteoquiro. | Conocimiento |
| 2. Fundamentos de la biomecánica. | Conocimiento |

GLOSARIO

1. Abducción: La abducción es un movimiento que se realiza en el plano coronal, en articulaciones proximales de las extremidades inferiores y superiores, con el objetivo de alejarlas de la línea media.
2. Aducción: Movimiento por el cual se acerca un miembro u otro órgano al plano medio que divide imaginariamente el cuerpo en dos partes simétricas.

| | |
|---|---|
| 3. Amasamientos: | Técnica que se realiza con los dedos y las palmas de ambas manos, donde se usan una serie de contorsiones en el músculo de forma anterior y posterior. |
| 4. Apófisis transversa: | Elemento óseo, en forma de prominencia. Se encuentra en las vértebras de toda la columna. Su función es anclar la musculatura paravertebral y los ligamentos iliotransversos; además de proteger y resguardar la médula espinal. |
| 5. Articulación glenohumeral: | Articulación que se establece entre la cavidad glenoidea de la escápula y la cabeza del humero. |
| 6. Articulación sacroilíaca: | Articulación que forma parte de la cintura pélvica. Está formada por las superficies de hueso sacro y el hueso ilíaco. |
| 7. Bilateral: | Son aquellos movimientos de ambas extremidades; es decir movimientos que se hacen de manera simultánea con ambas manos. |
| 8. Cabeza humeral: | La cabeza tiene una forma hemi-esferoidal que contiene cartílago hialino, encargado de cubrir la superficie articular lisa. Su función es permitir movimientos de flexión, extensión y rotación. |
| 9. Cabeza del peroné: | Extremidad localizada en la parte superior del peroné. Se encuentra unida a la tibia mediante ligamentos. Su función es proporcionar estabilidad. |
| 10. Cresta iliaca: | Estructura ilíaca que se ubica en el borde superior del hueso coxal, forma parte de la anatomía de la cintura escapular. Su función es la inserción de varios músculos de la región. |
| 11. Condrocostales: | Articulaciones conformadas por parte ósea de la costilla con cartílago. |
| 12. Cavidad cotiloidea: | Estructura redondeada. Forma parte de las superficies articulares de la articulación coxofemoral. Su función es dar lugar a la inserción de la parte superior del fémur; al mismo tiempo participa en la formación de la articulación de la cadera. |
| 13. Escapulas: | Hueso espacioso que forma parte del hombro. Su función es estabilizar el hombro; además de trabajar como anclaje para la musculatura del hombro y la espalda dorsal, especialmente para los músculos subescapular, trapecio, serrato anterior, deltoides, supraespinoso, infraespinoso, redondo mayor, tríceps, romboides mayor y menor. |
| 14. Espina ilíaca anterosuperior: | Primera eminencia del borde anterior del hueso coxal. |
| 15. Extensores de manos: | Musculo encargado de dar extensión a la mano. |

| | |
|---|---|
| 16. Extensores de muñeca: | Tendones que discurren en el dorso de la muñeca. Su función, como su nombre lo señala, es dar extensión a las muñecas. |
| 17. Externo costales: | Articulaciones donde el cartílago costal, de cada nervio encaja con ligeras concavidades a lo largo de los bordes laterales del esternón. |
| 18. Fibras medias: | Las fibras medias se originan en ligamento nucal, se inserta en procesos espinosos de las vértebras C1-C6; así como los procesos espinosos de las vértebras C7-T3 y sus ligamentos supraespinosos. |
| 19. Flexor: | Músculo cuya contracción hace que una sección distal se aproxime a otra proximal. |
| 20. Gemelos: | Músculos que dan forma a las pantorrillas. Su función es estabilizar el fémur, para evitar un desequilibrio en los movimientos de flexión. |
| 21. Hueso frontal: | Estructura ósea del cráneo que se sitúa en la parte superior del macizo facial. |
| 22. Hueso occipital: | Elemento óseo impar del cráneo. Esta acompañado de parietal, frontal, temporal, etmoides y del esfenoides. |
| 23. Hueso pubis: | Elemento óseo que forma parte de la anatomía de la pelvis. Se sitúa por encima de la sínfisis púbica. Su función es mantener estabilidad al momento de realizar movimientos. |
| 24. Hueso sacro: | Elemento óseo que forma parte de la pelvis. Su función principal es enviar el peso corporal a la cintura pélvica. |
| 25. Isquiotibiales: | Conjunto de tres tejidos esqueléticos que se localizan en la parte posterior de la pierna. |
| 26. Meseta tibial: | Hueso tipo plataforma que forma parte de la anatomía de la tibia. Esta se conforma de diferentes partes que son las zonas preespinal y retroespinal, espacio interglenoideo y cavidades glenoideas. |
| 27. Músculo trapecio: | Músculo superficial que presenta tres porciones: cuello, hombro y espalda Se compone de fibra muscular superior, encargada de realizar elevación del hombro y escápula; fibras medias encargadas de realizar aducción; y fibras inferiores, encargadas de rotar. |
| 28. Movimientos de abducción: | Movimientos que se realiza en plano coronal, en articulaciones proximales de las extremidades inferiores y superiores; con el objetivo de alejarlas de la línea media. |
| 29. Movimientos de antepulsión: | Movimientos que van desde atrás, hacia adelante y hacia arriba. |
| 30. Movimientos de aducción: | Movimiento de aproximación que realizan específicamente dos articulaciones del cuerpo. |

| | |
|---|---|
| 31. Movimientos latero-flexión: | Movimientos en el que se inclina al usuario hacia la derecha o izquierda. |
| 32. Movimientos de retropulsión: | Movimiento que van desde arriba hacia abajo y hacia atrás. |
| 33. Movimientos de rotación: | Movimientos de giro en torno a un eje vertical. |
| 34. Movimientos de tracción: | Ejercicios en los que desplazamos la carga hacia nuestro cuerpo. |
| 35. Parrillas costal: | Conjunto de huesos que envuelven la porción superior de nuestro cuerpo. Su función en proteger las vísceras que envuelve. |
| 36. Peroneos: | Son dos músculos denominados corto y largo debido a que uno se origina e inserta en un lugar más alejado que el otro. Su función es dar movilidad al pie. |
| 37. Decúbito prono: | Termino que se utiliza para describir la posición corporal donde el usuario se coloca boca abajo y la cabeza de lado. |
| 38. Decúbito supino: | Termino que se utiliza para describir la posición corporal donde el usuario se coloca boca arriba. |
| 39. Pronación: | Movimiento del antebrazo que permite situar la mano con el dorso hacia arriba. |
| 40. Psoas ilíaco: | Músculo que tiene la función de realizar flexión de la pierna sobre la cadera. Además, se encarga de aproximar la superficie del muslo con la pelvis. |
| 41. Región cefálica: | Término utilizado para designar o nombrar a los órganos o lugares del cuerpo que se localizan más cercanos a la cabeza. |
| 42. Región suboccipital: | Región o triángulo del cuello delimitada por tres músculos suboccipitales: músculo recto posterior mayor de la cabeza, superior y medial; músculo oblicuo superior de la cabeza-superior y lateralmente y músculo oblicuo inferior de la cabeza inferior lateralmente. |
| 43. Rotación interna: | Movimiento que permite rotar una parte ósea hacia adentro partiendo de la posición anatómica y tomando como eje el punto particular. |
| 44. Rótula: | Hueso redondo y aplanado situado en la cara anterior de la rodilla. Su función es articular su movimiento. |
| 45. Soleo: | Músculos que dan forma a las pantorrillas. |
| 46. Supinación: | Movimiento del antebrazo que hace girar la mano de dentro a afuera y poner la palma de la mano hacia arriba o adelante. |

| | |
|---|---|
| 47. Tensor de la fascia lata: | Músculo fusiforme localizado en la cara lateral del muslo. Debido a su largo recorrido, es capaz de abducir; es decir, realizar una apertura de las piernas. |
| 48. Tibia: | Hueso grueso, largo y muy resistente que constituye uno de los dos huesos importantes del miembro inferior. Su función es unir la rodilla y la tibia. |
| 49. Tibial: | Perteneciente a la tibia. |
| 50. Zona dorsal: | Sección de la columna vertebral comprendida entre la región cervical y la región lumbar. Estas vértebras comienzan justo después de la última vértebra cervical y está formada por doce vertebras dorsales o torácicas. |
| 51. Zona pélvica: | Área del cuerpo debajo del abdomen que se encuentra entre los huesos iliacos de las caderas. |
| 52. Zona piramidal: | Se denomina así a la zona media de la cara anterior del sacro. En la zona se encuentra el músculo piramidal, el cual es plano y es de forma triangular; donde se ubica cada lado del sacro y se extiende hasta la parte superior del fémur. |