



نویسنده: مجید زیوری

طب سنتی و ماساژ درمانی

زندگی انسان سالم توأم با شادمانی و نشاط است. نتایج مطالعات و تحقیقات بیانگر نقش مهم و تأثیرگذار آمادگی جسمانی در سلامتی بوده و دستیابی به آن در گروی کسب دانش لازم جهت بهتر زیستن است.

هدف از ارائه این مقاله معرفی رشته‌های مختلف ماساژ و ماساژدرمانی و رشته‌های مرتبط و آشنایی با برخی از اعضای بدن انسان و حفظ سلامتی و آمادگی جسمانی است. بدن انسان ارگانیسم شگفت‌آوری است که از دستگاه‌های مختلف شکل گرفته است و هر دستگاه عملکرد ویژه‌ای را به‌تنهایی و نیز در ارتباط با دیگر سیستم‌های بدن انجام می‌دهد و تمامی دستگاه‌های بدن باهم در کار بوده و یکدیگر را حمایت و پشتیبانی می‌کنند تا ما زندگی‌ای شاداب و بدنی سالم و بانشاط داشته باشیم.

◀ علم ماساژ

تاریخچه علم ماساژ به ۲۷۰۰ سال قبل از میلاد مسیح باز می‌گردد که در کشور چین با هدف درمان پایه‌گذاری شد. علم ماساژ بعدها از کشور چین به دیگر کشورها از جمله کره، ژاپن، تایلند، ویتنام، یونان، روم باستان، مصر، ایران، سوئد، امریکا، روسیه و هندوستان گسترش یافت و هر کشور با تغییرات و افزودن حرکات مکمل یک ماساژ اختصاصی به‌نام خود ثبت کرد. ریشه کلمه ماساژ در زبان یونانی *masso* و به معنای فشردن و بستن دست‌ها است. ماساژ را این‌گونه می‌توان تعریف کرد؛ یک سری حرکات و مانورهای موزون و هماهنگ دست‌ها بر بافت‌های نرم بدن که تأثیراتی مستقیم بر سیستم اعصاب، عضلات، اسکلت، دستگاه گوارش و گردش خون دارد.



◀ فواید ماساژ

۱. تأثیر بر دستگاه عصبی: اثر تسکینی ماساژ بر سیستم اعصاب مرکزی و اعصاب محیطی موجب آرامش و ریلکس شدن انسان می شود و مشکلاتی چون، اختلالات خواب، تنش های عصبی، سردردها و میگرن و سایر بیماری های ناشی از فشارهای روانی را برطرف می کند.

۲. تأثیر بر سیستم عضلانی: ماساژ باعث ایجاد توازن و تعادل در عملکرد عضلات و رفع تنش ها و گرفتگی ماهیچه ها و رفع خستگی و نیز دفع سموم بدن که حاصل متابولیسم سلولی بوده می شود. لازم به ذکر است که اسید لاکتیک که بزرگترین عامل خستگی عضلات است بر اثر ماساژ به شدت و سرعت کاهش می یابد.

۳. تأثیر بر سیستم اسکلتی: با بهتر شدن سیستم گردش خون بر اثر ماساژ و در نتیجه تغذیه و رشد استخوان ها، مشکلات ساختار اسکلتی به طور غیرمستقیم کاهش یافته و بر سلول های استخوانی اثر می گذارد.

۴. تأثیر بر دستگاه گردش خون: ماساژ به علت اثرگذاری اولیه بر مویرگ ها و عروق سطحی و تأثیر ثانویه بر عروق عمقی و قلبی باعث بهبود عملکرد سیستم گردش خون می شود و در نتیجه سیکل گردش خون را تقویت کرده که حاصل آن کاهش ضربان قلب و افزایش حجم ضربه ای و نیز افزایش خاصیت ارتجاعی جدار رگ ها است.

۵. تأثیر بر سیستم لنفاوی: با توجه به اینکه لنف مایعی است چسبنده و سرشار از پروتئین که اگر بی حرکت بماند به صورت لخته های فیبرین رسوب می کند که باعث ایجاد فیبروز (سختی بافت های همبند) و خشکی مفاصل می شود. ماساژ با کمک به تخلیه لنف می تواند به طور مؤثری از بروز فیبروز و خشکی مفصل جلوگیری کند.

۶. تأثیر بر دستگاه گوارش: ماساژ باعث افزایش آنزیم های روده، معده، کبد و لوزالمعده شده و به هضم و جذب مواد غذایی کمک می کند و نیز باعث برطرف شدن یبوست می شود.

۷. تأثیر بر دستگاه تنفسی: در هنگام ماساژ فعالیت دستگاه تنفسی زیاد می شود و آهنگ تنفس را آرام و عمیق می کند. همچنین از ماساژ برای درمان و پیشگیری بیماری های تنفسی استفاده می شود.

۸ - تأثیر بر دستگاه تناسلی و ادراری: ماساژ در ناحیه شکم و پشت فعالیت کلیه ها را افزایش می دهد و دفع مواد زائد را تسریع می کند و همچنین به درمان ناراحتی های زنانه به خصوص قاعدگی های دردناک و نامنظم و سندروم قبل از یائسگی کمک می کند.



۹. تأثیر بر دستگاه ارتباطی مفاصل: ماساژ بر عملکرد مفاصل، تاندون ها، رباطها، اثرات مثبتی بر جای می‌گذارد و نیز باعث افزایش خاصیت ارتجاعی تاندون‌های ارتباطی و افزایش مایع سینوویال مفصلی موجبات تسهیل حرکت می‌شود.

۱۰. تأثیر بر پوست: ماساژ سبب فعالیت بیشتر سلول‌های پوستی شده و کار غدد چربی و تعرق به منظور دفع مواد زائد و سمی را بهبود بخشیده و نیز باعث طراوت و شادابی و نشاط پوست می‌شود و محفظه‌های پوست را باز کرده که موجب تبادل گازها و اکسیژن می‌شود.

۱۱. به تأخیر انداختن پیری زودرس: ماساژ چون باعث آرامش می‌شود، اضطراب و استرس را از انسان دور می‌کند و نیز با سست کردن عضلات باعث آرامش جسمی نیز می‌شود.

۱۲. پیشگیری از سکته‌ها: ماساژ یکی از بهترین راه‌های مقابله با سکته‌ها و انسداد عروق قلبی و مغزی است؛ زیرا با منظم کردن گردش خون تا حدود زیادی از سکته مغزی و قلبی جلوگیری می‌کند.

◀ ممنوعیت ماساژ

لازم به ذکر است به‌رغم فوائد ماساژ، ماساژ دادن برخی افراد ممنوع بوده یا با احتیاط لازم باید انجام شود، که در ادامه به آنها اشاره خواهیم کرد:

- افراد مبتلا سرطانی
- افراد مبتلا به هموفیلی
- افرادی که تب دارند
- افرادی که ناراحتی قلبی دارند
- نواحی تازه جراحی شده
- نواحی بریده و زخم و سوخته
- ناحیه شکم و پشت زنان باردار
- نواحی واریسی
- نواحی دارای پروتز و جسم خارجی
- افراد مبتلا به پوکی استخوان
- افرادی که بیماری‌های پوستی و عضلانی دارند
- افرادی که بیماری مشکوک دارند.

◀ انواع ماساژ

- ◀ ماساژ آرام‌بخش
- ◀ ماساژ ورزشی
- ◀ ماساژ زیبایی
- ◀ ماساژ فشاری
- ◀ ماساژ بازتوانی
- ◀ ماساژ درمانی
- ◀ ماساژ سر و صورت
- ◀ ماساژ رفلکسولوژی
- ◀ ماساژ عمومی

◀ شرایط ماساژ

۱. مکان ماساژ: یک اتاق مستقل حداقل ۱۲متری دارای نور کم و دمای متعادل و محیط بهداشتی و بدون صدا و یک تخت ماساژ استاندارد جای مناسبی برای ماساژ است. ترجیحاً بوی عطر مطبوع و ملایمی در فضا باشد.

۲. ماسور باید آرام و بدون استرس باشد و با لباسی به رنگ روشن و تمیز و خوشبو و دارای لحنی ملایم و دستان تمیز و بهداشتی. در صورت ماساژ با روغن باید از روغن‌های استاندارد مانند روغن زیتون، نارگیل، روغن بچه و امثال آن استفاده کرد.

۳. گرم کردن دستان لازم است؛ زیرا دستان سرد باعث شوک به دریافت‌کننده ماساژ می‌شود.

۴. بدن ماسور باید بوی بد نداشته باشد؛ زیرا باعث آزار ماساژ‌گیرنده می‌شود.

۵. استفاده از حوله‌های تمیز و بهداشتی ضروری است.

۶. مدت زمان ماساژ: بین ۲۰ تا ۶۰ دقیقه بهترین زمان است.

۷. جدا کردن زیورآلات: چه ماسور و چه ماساژ‌گیرنده لازم است بدون زیورآلات شامل انگشتر، دستبند، گردنبند، ساعت، موبایل و غیره در اتاق ماساژ حاضر شوند.

