

از مشت و مال تا ماساژدرمانی

ماساژ به عنوان یکی از روش‌های پرطرفدار برای رفع خستگی، لاغری، چاقی، رفع دردهای عضلانی و شادابی پوست مورد توجه مردم قرار گرفته است.



ماساژ به عنوان یکی از روش‌های پرطرفدار برای رفع خستگی، لاغری، چاقی، رفع دردهای عضلانی و شادابی پوست مورد توجه مردم قرار گرفته است.

تبلیغات فراوان مراکز و افراد مختلف برای جلب مشتری در گوشه و کنار به طور گسترده‌ای به چشم می‌خورد.

کافی است نگاهی به مجلات زرد و سفید و روزنامه‌ها و سایر نشریات بیندازید، یا در فضای مجازی (اینترنت) گشت و گذاری داشته باشید، آن‌گاه با سیل عظیمی از تبلیغات مواجه خواهید شد که شما را به انواع ماساژ دعوت می‌کنند. این در حالی است که اگر چه ماساژ درمانی موضوع جدیدی است اما نیاز به نفر دومی هم ندارد، چرا که بسیاری از ما به صورت غریزی وقتی سرمان درد می‌کند، با انگشت روی شقیقه‌هایمان را فشار می‌دهیم تا احساس آرامش کنیم؛ یا بعد از فوتبال و پیاده‌روی ماهیچه‌های پای خود را مالش می‌دهیم. این‌ها نمونه‌های فطری از ماساژ هستند.

کلمه ماساژ از یک کلمه یونانی به نام *massein* که به معنی مالیدن است و مربوط به یک لغت لاتین *Manus* به معنای دست می‌باشد، گرفته شده است و تعریف‌های مختلفی دارد که یکی از آنها این است که می‌گوید: ماساژ عبارت است از یک سری حرکات منظم و اصولی که روی بافت‌های بدن به منظور اهداف خاص به کار می‌رود.

از طرفی برای ماساژدرمانی هم تعاریفی ذکر شده است که به یک نمونه از آن اشاره می‌کنیم.

ماساژدرمانی هم در طب سنتی وجود دارد و هم در طب نوین که در طب سنتی با حرکات دست، کشش‌ها و فشارهای خاص روی نقاط مختلف بدن انجام می‌شده و در طب نوین تحت عنوان یکی از شاخه‌های فیزیوتراپی انجام می‌شود که علاوه بر استفاده از حرکات دست، از تجهیزات و دستگاه‌های مختلفی نیز استفاده می‌شود.

تاریخچه ماساژدرمانی

ماساژدرمانی به 2700 سال قبل از میلاد برمی‌گردد. در کتاب امپراتور زرد (کتاب مرجع طب داخلی چین) برای درمان فلج و تب و لرز، به ماساژ پوست و نیز تمرینات روی دست و پا توصیه شده است. بقراط از حدود 400 سال قبل از میلاد برای درمان آسیب‌های جنگی و ضرب‌دیدگی‌های ناشی از شکار و حوادث و ... از ماساژدرمانی استفاده می‌کرد. ژاپنی‌ها، مصری‌ها و رومی‌ها نیز از ماساژدرمانی استفاده‌های زیادی می‌کردند.

ماساژدرمانی در طول تاریخ همیشه همراه مردم بوده است و همه تمدن‌ها از این روش درمانی برای درمان و حتی تمدید قوا، کاهش اضطراب، رفع خستگی و ... استفاده می‌کردند.

ماساژدرمانی با پیشرفت علم پزشکی، شکل و شمایل نوینی به خود گرفت و علی‌رغم این‌که بسیاری از روش‌های طب قدیم در طب نوین به فراموشی سپرده شد، اما ماساژدرمانی توانست با تغییر شکل دادن و به روز شدن، باقی بماند و تحت عنوان فیزیوتراپی هنوز هم منشأ بسیاری از درمان‌های فیزیکی باشد.

به طور کلی هر کار درمانی را باید زیر نظر پزشک انجام داد و از انجام هر کار درمانی توسط افراد ناآگاه و غیرمتخصص و به طور خودسرانه پرهیز نمود. چگونگی تاثیر ماساژ

ماساژ با بهبود گردش خون و جریان لنفاوی باعث می‌شود مواد غذایی و اکسیژن تازه به بافت‌های مزبور رسد و مواد سمی از آن خارج شود. همچنین باعث ترشح اندرونین‌ها (یا نابودکننده‌های درد) و افزایش ترشح هورمون سروتونین (تعدیل‌کننده خلق و خو) می‌شود

و ثابت شده است که ماساژ، هورمون استرس (کورتیزول) را آزاد می‌نماید و در نتیجه باعث کاهش استرس می‌گردد.

هنگام گرفتگی عضلانی یعنی وقتی ماهیچه بیش از حد فعالیت می‌کند و باعث درد و اصطلاحاً گرفتگی عضلانی می‌گردد، با افزایش جریان خون، این مواد زائد از بدن دفع می‌شود و باعث کاهش درد می‌گردد.

توصیه‌های قبل از ماساژ درمانی

بسته به نوع ماساژ و محل آن دستورات متفاوت است. به عنوان مثال در طب سنتی می‌گویند بهتر است معده پر نباشد و از طرفی باید قبل از ماساژ، پاکسازی انجام شده باشد، در غیر این صورت نتیجه خوبی حاصل نخواهد شد، زیرا در طب سنتی ماساژ باعث دفع مواد زائد می‌شود و با خارج شدن مواد زائد در عضو خلا ایجاد می‌شود که اگر پاکسازی صورت نگرفته باشد، مواد زائد دیگری جایگزین می‌شود و حتی ممکن است عضو مورد نظر به درد شدیدتری دچار شود.

موارد احتیاط در ماساژ درمانی

در بعضی موارد ماساژ درمانی نباید انجام شود، مثل شکستگی‌ها یا سوختگی‌ها یا زخم‌های باز و حتی مواردی مثل تب بالا، یرقان، بیماری‌های عفونی پوستی، کوفتگی‌ها و اصطلاحاً رگ به رگ شدن، بسیاری از بیماری‌های مزمن، آرتریت و همچنین بیماران قلبی.

در بعضی موارد حتماً باید پزشک را مطلع کرد، مثل بارداری، بیماری‌های قلبی، سرطان و

به طور کلی هر کار درمانی را باید زیر نظر پزشک انجام داد و از انجام هر کار درمانی توسط افراد ناآگاه و غیرمتخصص و به طور خودسرانه پرهیز نمود.

در بسیاری از موارد مشاهده شده که در اثر یک سانحه، دست یا پای فردی دچار آسیب‌دیدگی شده و با مراجعه به فرد غیرمتخصص که تحت عناوین شکسته‌بند یا جانداز و از این قبیل اسم‌ها فعالیت می‌کنند، عضو آسیب‌دیده دچار نقص عضو شده است، یعنی با فشارهای کششی غیراصولی باعث شکستگی یا جراحات بیشتر عضو شده‌اند، لذا توصیه بنده به مردم این است که هیچ‌گاه خود را به دست افراد ناآگاه و غیرمتخصص نسپارید.