

با ماساژ لاغر نمی‌شوید

هفته گذشته وزارت بهداشت اعلام کرد که تبلیغات مراکز ماساژدرمانی با عناوینی چون ماساژ چینی و تایلندی با وعده‌های درمان انواع بیماری‌ها همچون سیاتیک، آرتروز و... مبنای علمی ندارد و بر این اساس فعالیت چنین مراکزی غیرقانونی است.



جام جم آنلاین: هفته گذشته وزارت بهداشت اعلام کرد که تبلیغات مراکز ماساژدرمانی با عناوینی چون ماساژ چینی و تایلندی با وعده‌های درمان انواع بیماری‌ها همچون سیاتیک، آرتروز و... مبنای علمی ندارد و بر این اساس فعالیت چنین مراکزی غیرقانونی است.

چند سالی است که بسیاری از افراد با انگیزه‌های درمانی، کسب آرامش یا حتی لاغری به افراد یا مراکزی مراجعه می‌کنند که مدعی داشتن تخصص در زمینه ماساژدرمانی هستند، اما نکته مهم اینجاست که اکثر این مراکز فاقد مجوز از وزارت بهداشت است.

حتی امروزه ارائه خدمات ماساژ از سوی برخی هتل‌ها، سالن‌های ورزشی و حتی مراکز زیبایی با این عنوان صورت می‌گیرد، در حالی که وزارت بهداشت، مجوز ارائه این خدمات را فقط برای مراکز فیزیوتراپی صادر می‌کند.

به همین دلیل هم آیین‌نامه‌ای برای ارائه خدمات ماساژدرمانی با تجویز و نظارت پزشک یا موسسات فیزیوتراپی از سوی وزارت بهداشت تدوین شده که قرار است بزودی اجرایی شود.

دکتر سید احمد رییس السادات، متخصص طب فیزیکی و توانبخشی و عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی در گفت‌وگو با جام‌جم می‌گوید: ماساژ، روش درمانی مفید و به طور نسبی ایمنی است که در صورت استفاده منطقی و تکنیکی و به شرط انجام آن از سوی افراد دارای صلاحیت علمی، عملی و اخلاقی می‌تواند اثرات موثری بر سلامت جسمی و روانی افراد سالم و بیمار داشته باشد.

فیزیوتراپیست‌ها؛ بهترین ماساژدرمانگرها

به گفته دکتر رییس‌السادات در ایران بیشترین افرادی که از لحاظ علمی و عملی روی ماساژدرمانی تسلط دارند، فیزیوتراپیست‌ها هستند.

این متخصص طب فیزیکی و توانبخشی اضافه می‌کند: پزشکان متخصص طب فیزیکی و توانبخشی از ماساژ دستی برای آماده‌سازی بافت‌ها و انجام درمان‌هایی مثل دستکاری ستون فقرات، مفاصل اندام‌ها یا انجام ورزش درمانی استفاده می‌کنند، البته مکانیسم قطعی تأثیرات ماساژ و ماساژدرمانی هنوز ناشناخته است، ولی ممکن است بر حسب نوع و کاربرد ماساژ و نیز سطحی یا عمقی بودن آن مجموعه‌ای از اثرات مکانیکی، رفلکسی، عصبی و روانی در آن دخیل باشد.

تبلیغات دروغین

دبیر انجمن طب فیزیکی و توانبخشی ایران با ابراز تاسف از انتشار تبلیغات فریب‌دهنده و ناآگاهی مردم نسبت به آن می‌گوید: چنین تبلیغاتی که عمدتاً مربوط به مراکز غیرمعتبر ماساژدرمانی است، سبب شده تا برای پیشگیری از اغفال عوام و سودجویی این مراکز، حتی در محافل علمی نیز دفاع از ماساژدرمانی با چالش روبه‌رو شود، اما در واقع شواهد علمی قابل توجهی درخصوص تأثیرات مثبت ماساژدرمانی در درمان اضطراب و استرس، درد مفاصل، لنف ادم (تورم اندام‌ها ناشی از تجمع لنف)، برخی از انواع کمردردهای مکانیکی، آسیب رباط‌ها (تاندون‌ها) و حتی اختلالات خواب وجود دارد.

به گفته دکتر رییس‌السادات، برخی تحقیقات نشان داده است که می‌شود از ماساژدرمانی به عنوان درمان کمکی و فرعی در مبتلایان به دردهای مزمن، فیبرومیالژی (بیماری‌ای که مشخصه آن درد در بسیاری از نقاط بدن همراه با احساس خستگی است)، برخی آسیب‌های ورزشی، سردرد، مراقبت‌های سوختگی و حتی کاهش درد در برخی انواع سرطان بهره گرفت. اما نکته مهم این است که در موارد مذکور ماساژ به هیچ‌وجه جایگزین درمان‌های علمی معمول و مرسوم نیست.

آیا ماساژدرمانی شما را لاغر می‌کند

بر اساس نظر متخصصان تغذیه، بهترین و موثرترین روش لاغری بهره‌گیری از رژیم غذایی اصولی و ورزش منظم و سبک روزانه حتی در

قالب پیاده روی است. با وجود این، برخی از افراد با هدف لاغر شدن به مراکز ماساژدرمانی که بیشترشان هم مورد تایید وزارت بهداشت نیست، مراجعه می کنند.

دکتر رئیس السادات در ارتباط با اثرات ماساژدرمانی در لاغر شدن می گوید: تاکنون شواهد قابل توجهی درخصوص اثر ماساژدرمانی در افزایش قد یا کاهش وزن وجود ندارد، اما برخی معتقدند تکنیک های ماساژعمقی ممکن است به همراه پیروی از اصول صحیح تغذیه و ورزش مناسب به لاغری موضعی کمک کند.

اول، درمان های پزشکی

رئیس السادات با اشاره به این که برخی از دردهای اسکلتی و عضلانی از جمله درد مربوط به مفاصل آرتروزی و حتی دردهای موسوم به آسیب سیاتیک ممکن است با ماساژ کاهش یابد، اضافه می کند: فراموش نکنید که پایه اصلی و موثر درمان این نوع دردها به از بین بردن عوامل مسبب این بیماری ها از طریق درمان های دارویی یا جراحی باز می گردد.

به بیان دیگر، ماساژ به عنوان یک روش کمک درمانی به هیچ وجه جایگزین اصلاح الگوی زندگی، ورزش درمانی و کاربرد داروهای مرسوم نیست و نباید سبب تاخیر در استفاده از سایر درمان های دارویی و جراحی شود.

خطرات جدی درمان های دستی

دکتر رئیس السادات در مورد عوارض و خطرات حین ماساژ می گوید: در صورت استفاده مناسب و بجا ماساژ می تواند یک روش درمانی به طور نسبی ایمن و کم خطر محسوب شود، اما انجام ماساژ روی نواحی سرطانی، التهاب عفونی بافت نرم (سلولیت) و التهاب عروق لنفاوی (لنفانژیت) کاملاً ممنوع است. مراعات نکردن موارد مذکور ممکن است سبب گسترش سرطان و عفونت به بافت های مجاور و خون شود. همچنین از انجام ماساژعمقی روی نواحی که دچار ضربه (تروما) و خونریزی شده اند، باید پرهیز کرد.

ماساژدرمانی در مراکز غیر معتبر، ممنوع

عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی تاکید می کند: نکته بسیار مهم این است که با توجه به این که فرد ماساژدهنده به عنوان یک درمانگر باید موارد کاربرد صحیح، موارد ممنوعیت ماساژ، احتیاط های لازم و تکنیک مناسب را بداند، ارائه خدمات ماساژ در مراکز غیرمجاز ممکن است سبب افزایش درد، تشدید بیماری و حتی ایجاد عوارض اسکلتی و عضلانی و روحی و روانی شود.

پونه شیرازی - گروه سلامت