

سرما و گرما درمانی برای تسکین درد

از آبی که در حال جوشیدن تا آبی که یخ زده است، فاصله دمایی زیادی است. سرد، خنک، ولرم، گرم، داغ و جوش..



سلامت نیوز: از آبی که در حال جوشیدن تا آبی که یخ زده است، فاصله دمایی زیادی است. سرد، خنک، ولرم، گرم، داغ و جوش، ماساژ درمانی از دماهای مختلف استفاده می‌کند و با استفاده از این تفاوت‌ها باعث تحریک واکنش‌های مفید فرد می‌شود. دردهای مزمن را می‌توان با استفاده از گرمادرمانی برطرف کرد و دردهای تند و تیز را با سرمادرمانی. تکنیک‌های دمایی باعث کاهش درد و افزایش احساس راحتی و آرامش می‌شوند. البته ممکن است چیزی که به نظر کسی داغ می‌رسد، به نظر دیگری فقط گرم باشد همین‌طور در مورد سرما نیز همین‌گونه است درمانگر ماساژ درمانی با توجه به موقعیت فرد از ماهیت سردی و گرمی استفاده می‌کند.

واکنش مثبت برخی به گرما

در بیشتر نواحی درد، استفاده از دمای بالاتر باعث کاهش سریع‌تر درد می‌شود. وقتی که گرما به شکلی درست و مناسب به کار گرفته می‌شود، ماساژ درمانی بسیار سریع‌تر جواب می‌دهد.

مزایای استفاده از گرما

یکی از مزایای استفاده از گرما، جریان یافتن خون در آن مناطق و قسمت‌های خاص بدن که دچار درد شده‌اند، است. ماساژ درمانگر می‌داند که با استفاده از گرما گردش خون در بافت‌های موردنظر افزایش می‌یابد و همزمان اکسیژن و مواد مغذی بیشتری به آن قسمت‌ها می‌رسد. درد باعث گرفتگی و تشنج عضلات می‌شود و بعد از آن جریان خون در عضلات کاهش می‌یابد، اکسیژن و مواد مغذی کمتری به آنها می‌رسد و این چرخه ادامه می‌یابد. وقتی که به منطقه دردناک بدن، گرما می‌دهیم، در واقع جریان خون در آن منطقه را افزایش می‌دهیم و چرخه درد را می‌شکنیم.

محرک در ماساژ درمانی

یکی از مهمترین علل استفاده از گرما در ماساژ درمانی از بین بردن و کاهش دردهای مزمن است. ماساژ درمانی با گرما با استفاده از دست‌های فرد دیگری که ماساژ درمانگری است تأثیر بسیار عمیق‌تری روی فرد می‌گذارد. گرما می‌تواند بافت بین پوست و عضله را نرم کند و راحت‌تر در عضله نفوذ کند. قبل از شروع ماساژ درمانی، قسمت‌های موردنظر را گرم می‌کنیم و بعد شروع به ماساژ دادن می‌کنیم تا سریع‌تر نتیجه بگیریم.

بسته به نوع و ترکیبات موجود در تسکین دهنده گرمایی درد، ماساژ درمانگر آن را به کار می‌گیرد. مثلاً Cryoderm که یک محصول ایجاد کننده گرما برای ماساژ دادن است حاوی ترکیباتی مثل آرنیکا، بوز ولا، یوکا و آلو است مثلاً عصاره یوکا (نوعی درخت) خاصیت ضد التهابی دارد. بوزولا نیز خاصیت ضد التهابی دارد و آرنیکا باعث کاهش کوفتگی می‌شود. لوسیون گرمایی ترمودرم، با روغن ماساژ نیز برای ایجاد گرما در بدن فرد به کار گرفته می‌شود. 70 درصد ترمودرم و 30 از روغن ماساژ برای این منظور مناسب است. ماساژ درمانگر می‌تواند با صلاحدید خود و بسته به موقعیت فرد، از دما و گرمای بیشتری برای ماساژ استفاده کند. ژل و لوسیون گرمادرمانی باعث کاهش گرفتگی عضلانی می‌شود اینکار قبل از ماساژ انجام می‌شود.

علاوه بر این محصولات گرمایشی برای ماساژ دادن، ماساژ درمانگر از گرمای حقیقی و طبیعی نیز استفاده می‌کند. بسته‌های گرمایی (کیسه گرمایی) به اندازه دلخواه گرم می‌شوند و بعد آنها را روی منطقه دلخواه می‌گذارند. این کیسه‌ها از گیاهان و ادویه‌های بسیار با کیفیت پر می‌شوند و این قابلیت را دارند که به صورت مرطوب در آیند زیرا رطوبت باعث نفوذ بیشتر گرما در داخل بافت می‌شود. این کیسه‌ها قبل از ماساژ مورد استفاده قرار می‌گیرند و بسیار هم آرامش‌بخش و التیام دهنده درد هستند.

در برخی موارد از سرما برای ماساژ درمانی استفاده می‌شود. این حالت از درمان نیز باعث کاهش درد می‌شود با این تفاوت که دردهای تیز و تند را کاهش می‌دهد. عضلات و ماهیچه‌های آسیب‌دیده با استفاده از سرما، بهبود می‌یابند. در اثر سرما عصب‌ها نیز سردتر می‌شوند و پیام درد نیز سریع به بافت‌ها نمی‌رسد. عنصر سرما باعث کرختی و بی‌حسی آن منطقه خاص می‌شود و علاوه بر آن تورم و التهاب آن را نیز کاهش می‌دهد. یکی از موثرترین ترکیبات در ماساژ درمانی با استفاده از سرما، منتول یا [171#&](#)جوهر نعناع [raquo&](#) است. نعناع ایجاد حس سرما در سطح پوست می‌کند. ژل و لوسیون سرمادرمانی باعث کاهش درد در بافت آسیب‌دیده می‌شود، بدون آنکه آن را تحریک کند. در حقیقت هدف از سرما درمانی و گرمادرمانی در شیوه‌های ماساژ درمانی، معیوب کردن چرخه درد است. میزان سرما در تسکین درد، تفاوت ایجاد می‌کند. برای از بین بردن درد و سرمای بسیار زیاد لازم است به همین دلیل برای سرمادرمانی استفاده از محصولات بسیار سردکننده توصیه می‌شود. همزمان با خون اکسیژن و سایر مواد مغذی نیز به آن منطقه می‌رسد و چرخه درد معیوب می‌شود. به صورت یک قانون کلی از سرما برای درمان دردهای تند و تیز استفاده می‌شود. در ضمن سرما تأثیر زیادی در کاهش تورم و التهابات دارد. متدها و ابزار مورد استفاده در جلسات سرمادرمانی و گرما درمانی ماساژ، متفاوت هستند اما هدف نهایی همه آنها یکی است. رضایت مشتری به معنی کاهش و تسکین درد در او و احساس تازگی و نشاط.

منبع: دنیای زنان