

۵ نوع از فواید ماساژ:

انواع مختلفی از ماساژ وجود دارد که بر روی قسمت های مختلف بدن یا رویکردهای درمانی تمرکز دارد. ماساژ عمل مالش و ورز دادن بدن با استفاده از دست است. در طول ماساژ، ماساژدرمانگر فشار ملایم یا شدیدی به عضلات و مفاصل بدن وارد می‌کند تا درد و تنش را کاهش دهد. ماساژدرمانگر فردی است که در انجام ماساژ آموزش دیده است. در این مقاله سه نوع رایج از انواع ماساژ را بررسی می‌کنیم:

ماساژ تایلندی چیست؟

ماساژ تایلندی که منشأ آن در هند است، بیش از ۲۵۰۰ سال است وجود دارد. ماساژ سنتی تایلندی که در اصل به عنوان یک هنر شفابخش در نظر گرفته می‌شود، تحت تأثیر طب آیورودا و طب سنتی چینی است.

برخلاف ماساژهای معمولی رایج در غرب، این ماساژ شامل برهنه شدن و دراز کشیدن روی تخت ماساژ، روغن مالیدن به بدن و و فشردن و ورزن دادن عضلات بدن نیست.

در عوض، شما با لباس کامل روی یک تشک روی زمین دراز می‌کشید و یک مربی با استفاده از تکنیک‌های کششی، کشیدن اندام‌های بدن و دست و پا و تکان دادن بدن به کاهش تنش، تقویت آرامش، و بهبود انعطاف‌پذیری و گردش خون در بدن کمک می‌کند.

ماساژ تایلندی که گاهی به آن یوگای کمکی نیز گفته می‌شود، بر بهبود جریان انرژی در سراسر بدن متمرکز است.

فواید ماساژ سنتی تایلندی چیست؟

ماساژ تایلندی می‌تواند به طرق متعددی برای سلامتی شما مفید باشد که بسیاری از آنها توسط مطالعات علمی اثبات شده است. در زیر، شش مزیت کلیدی که منابع پژوهشی آنها را تأیید کرده‌اند بیان شده است:

۱. سردرد را تسکین می‌دهد

اگر میگرن دارید یا سردرد تنشی دارید، ماساژ سنتی تایلندی ممکن است به کاهش علائم شما کمک کند. در چندین مطالعه کوچک که شامل بیماران مبتلا به سردرد مزمن بود، محققان دریافتند که ماساژ تایلندی شدت هر دو نوع سردرد را کاهش می‌دهد. اگر علاقه‌مند به آزمایش درمان‌ها و معالجات غیردارویی برای تسکین سردرد هستید، باید بدانید محققان به این نتیجه رسیده‌اند که تأثیر درمانی ماساژ تایلندی می‌تواند از چند روز تا حدود ۱۵ هفته (حدود ۴ ماه) ادامه داشته باشد.

۲. کمردرد را کاهش می‌دهد

ماساژ تایلندی ممکن است یک راه معالجه موثر و بدون دارو برای کاهش کمردرد باشد. محققین در تایلند اثرات ماساژ تایلندی را بر روی یک گروه ۱۲۰ نفری مبتلا به کمردرد عام مورد مطالعه قرار دادند. نیمی از گروه آزمایش با ماساژ تایلندی و بقیه با سایر تکنیک‌های محافظه کارانه که شامل تحرک مفصل با اعمال فشار، قرار دادن کیسه آب گرم در محل درد و کشش بود، درمان شدند.

هر دو گروه دو بار در هفته و به مدت ۴ هفته تحت درمان قرار گرفتند و هر دو گروه تسکین درد قابل توجهی داشتند. بنابراین اثبات شده که ماساژ تایلندی در کنار سایر روش‌های درمانی اثبات شده تأثیری مشابه و اثربخش دارد. ماساژ تایلندی همچنین در درمان دردهای عضلانی و ماهیچه‌ای در قسمت بالایی کمر نیز تأثیرات مثبت خود را نشان داده است.

۳. درد مفاصل را تسکین می‌دهد

در صورت احساس درد در مفاصل هنگام حرکت، ماساژ تایلندی ممکن است عملکرد مفصل شما را بهبود بخشد. در یک مطالعه، محققین از یک برنامه ماساژ تایلندی همراه با تمرینات چوب دستی برای مطالعه اثرات آن بر افراد مبتلا به آرتروز زانو استفاده کردند. محققان دریافتند که شرکت کنندگان در مطالعه پس از برنامه‌ی ۸ هفته‌ای درد کمتری احساس کردند و با سهولت بیشتری راه می‌رفتند.

در مطالعه دیگری با شرکت ۶۰ بیمار مبتلا به استئوآرتروز زانو، محققان دریافتند که ۳ هفته ماساژ تایلندی همان درد به گونه‌ای کاهش می‌دهد که در طول ۳ هفته مصرف ایبوپروفن می‌تواند تسکین یابد.

۴. انعطاف پذیری و دامنه حرکتی را افزایش می‌دهد

اگر دامنه حرکتی و انعطاف‌پذیری شما بر عملکرد ورزشی شما تأثیر می‌گذارد یا چرخیدن را برای شما سخت می‌کند، ماساژ تایلندی ممکن است به شما کمک کند راحت‌تر حرکت کنید.

سی و چهار بازیکن فوتبال برای آزمایش تأثیر ماساژ تایلندی بر عملکرد ورزشی انتخاب شدند و پس از دریافت سه بار ماساژ تایلندی در یک دوره ۱۰ روزه، بهبود قابل توجهی در توانایی خود در انجام تمرینات خود نشان دادند.

محققان گمان می‌کنند که افزایش انعطاف‌پذیری ممکن است به این دلیل باشد که ماساژ تایلندی توانایی بهبود جریان خون و اکسیژن رسانی به عضلات را افزایش می‌دهد. این به نوبه خود ممکن است به کاهش درد و کاهش گرفتگی عضلانی کمک کند. محققان همچنین دریافتند که ماساژ تایلندی سرعت و چابکی بازیکنان را در زمین بهبود می‌بخشد.

۵. اضطراب را کاهش می‌دهد

یکی از جذاب‌ترین جنبه‌های ماساژ درمانی، احساس آرامشی است که می‌تواند به همراه داشته باشد. اگرچه ماساژ تایلندی انرژی بیشتری نسبت به سایر انواع ماساژ درمانی دارد؛ اما نشان داده است که باعث کاهش اضطراب و افزایش احساس آرامش سیستمی می‌شود.

محققین دریافته‌اند که افرادی که ماساژ تایلندی دریافت می‌کنند، از میزان استرس روانی کمتری پس از درمان برخوردار هستند. اسکن مغز افرادی که تحت درمان‌های ماساژ تایلندی قرار گرفتند آرامش بیشتر و اضطراب بسیار کمتری را نشان داد.

۶. انرژی را احیا می‌کند

ماساژ تایلندی شامل حرکات کل بدن است که بسیاری از آنها مانند یوگا هستند. به همین دلیل، بسیاری از مردم گزارش می‌دهند که جلسات ماساژ تایلندی را نه تنها با احساس آرامش، بلکه شادابی نیز ترک می‌کنند.

در یک مطالعه، محققان اثرات ماساژ تایلندی و ماساژ سوئدی را بر افرادی که خسته بودند مقایسه کردند.

آنها پس از ماساژ با شرکت کنندگان مصاحبه کردند و دریافتند کسانی که ماساژ تایلندی داشتند از نظر ذهنی نیرومند و از نظر جسمی پرانرژی بودند.

اندازه مطالعه کوچک بود، بنابراین تحقیقات بیشتری برای تایید این نتایج باید انجام شود.

ماساژ سوئدی چیست و چه فوایدی دارد

ماساژ سوئدی هم یکی دیگر از شناخته‌شده‌ترین و پرکاربردترین نوع ماساژ درمانی است. این نوع ماساژ بر آرامش عضلانی با هدف قرار دادن عضلات سطحی (به جای بافت‌های مورد هدف در ماساژ بافت عمیق) و افزایش گردش خون تمرکز دارد.

برخی از مزایای زیر نشان می‌دهد که چرا ماساژ سوئدی ممکن است انتخاب خوبی برای شما باشد؟

تسکین درد.

اگر بیماری‌هایی مانند سیاتیک یا آرتروز دارید و از درد مزمن رنج می‌برید، ماساژ سوئدی می‌تواند روشی موثر برای مدیریت آن درد به صورت طبیعی باشد. به ماساژ درمانگر خود نقاط درد را نشان دهید. او می‌تواند با استفاده از حرکت نوازش‌بخش برای بهبود گردش خون موضعی و کاهش تنش عضلانی استفاده کند.

افزایش جریان خون.

در ماساژ سوئدی با استفاده از یک حرکت نوازشگر طولانی مدت در جهت جریان دادن خون به سمت قلب استفاده می‌شود که رگ‌های خونی را باز می‌کند و جریان خون را افزایش می‌دهد. افزایش جریان خون به این معنی است که ماهیچه‌های شما مواد مغذی و اکسیژن بیشتری دریافت می‌کنند و بدن شما سموم را به طور موثرتر دفع می‌کند.

توانبخشی در آسیب‌های عضلانی.

ماساژ سوئدی می‌تواند از طریق ورزش دادن و مالش آسیب‌های عضلانی، مانند گرفتگی و انقباض را برطرف کند. بسیاری از مردم می‌گویند که این تکنیک، که لایه‌های عضلانی را شل می‌کند، این احساس را به وجود می‌آورد که گویی ماساژدرمانگر در حال پیچ دادن ماهیچه‌هاست.

افزایش انعطاف پذیری.

وقتی ماهیچه‌های شما آرام تر هستند، می‌توانید دامنه حرکتی وسیع‌تری را تجربه کنید. ترکیبی از ماساژ سوئدی و حرکات کششی منظم راهی عالی برای هر کسی است که علاقه‌مند است از آسیب‌های ناشی در هنگام تمرین پیشگیری کند و از تمرینات ورزشی خود بیشترین بهره را ببرد.

کاهش استرس.

ماساژ سوئدی برای به حداکثر رساندن آرامش انجام می‌شود. شما روی تخت ماساژ، در محیطی آرام و با صرف زمان طولانی (بین ۶۰ تا ۱۲۰ دقیقه) ماساژ دریافت خواهید کرد. ترکیبی از حرکات نوازشی و فضای محیطی اتاق درمان می‌تواند شما را آرام کند و سطح هورمون استرس کورتیزول را در کل بدن کاهش دهد. کاهش سطح استرس مزایای شگفت‌انگیزی ایجاد خواهد کرد. مانند کاهش یا از بین بردن سردردهای تنشی، افزایش سطح انرژی بیشتر و خواب عمیق و آرامش‌بخش.

بهبود سیستم ایمنی بدن

یکی دیگر از مزایای عالی کاهش استرس با ماساژ سوئدی این است که سطوح پایین کورتیزول به سیستم ایمنی شما اجازه می‌دهد قوی‌تر شود، به این معنی که کمتر بیمار می‌شوید و می‌توانید زمان بیشتری را صرف انجام کارهای مورد علاقه خود کنید.

فواید ماساژ آروماتراپی چیست

ماساژ آروماتراپی به دلایل مختلف از جمله آرامش، کاهش درد و بهبود خلق و خو استفاده می‌شود. در آروماتراپی یکی از روش‌های ماساژ مانند ماساژ سوئدی یا سنگ داغ یا هر روش رایج دیگری با استنشاق مواد معطر در فضای اتاق همراه می‌شود. به همین دلیل آروماتراپی به رایحه درمانی یا اسانس درمانی ترجمه می‌شود.

واضح است که ماساژ آروماتراپی یک تکنیک مستقل در انواع ماساژ نیست؛ بلکه اضافه کردن یک ویژگی به محیط اتاق ماساژ صرف نظر از روش ماساژی است که به کار می‌رود. تصور می‌شود افزودن روغن‌های معطر فواید این ماساژ را افزایش می‌دهد. ممکن است ماساژ درمانگر مقداری از این روغن‌ها را با لوسین ماساژ ترکیب کند یا در هوای اتاق پخش کند.

برخی از محبوب‌ترین اسانس‌های مورد استفاده در رایحه درمانی عبارتند از:

- ترنج
- چوب سدر
- بابونه
- اکالیپتوس

- شمع‌دانی
- زنجبیل
- اسطوخودوس
- لیمو
- نارنگی
- نعناع
- چای

پژوهش‌های رسمی و معتبر نشان‌دهنده آن است که رایحه درمانی می‌تواند در درمان موارد زیر موثر باشد:

- اضطراب
- افسردگی
- بیخوابی
- حالت تهوع
- درد

۶ مزیت ماساژ با سنگ داغ

همه ماساژها به طور کلی تحت طب سنتی یا طب جایگزین قرار می‌گیرند. ماساژها در حال تبدیل شدن به یک درمان محبوب برای بسیاری از عوارض و بیماری‌ها هستند. ماساژ سنگ داغ یک روش ماساژ درمانی است که با استفاده از سنگ‌ها آتشفشانی گرم‌دیده در نواحی مختلف بدن به ویژه کمر انجام می‌شود. این سنگ‌ها گرمای زیادی جذب می‌کنند و مدت طولانی گرم می‌مانند و ممکن است تا ۱۴۵ درجه حرارت داده شوند. از برخی از مزایای ماساژ سنگ داغ عبارتند از:

کمک به تسکین تنش و درد عضلانی

گرما از دیرباز برای کاهش تنش و درد عضلانی استفاده می‌شده است. سنگ داغ به افزایش جریان خون در ناحیه آسیب دیده کمک می‌کند. همچنین ممکن است اسپاسم عضلانی را کاهش دهد و انعطاف پذیری و دامنه حرکتی را افزایش دهد. سرما درمانی به تسکین التهاب کمک می‌کند. بسته به نوع درد، جایگزینی سنگ‌های سرد و گرم در طول ماساژ با هم ممکن است مفید باشد.

کمک به کاهش استرس و اضطراب

ماساژ درمانی می‌تواند برای کاهش استرس موثر باشد. تحقیقات این موضوع را تأیید می‌کنند. یک مطالعه در سال ۲۰۰۱ نشان داد که ماساژ ده دقیقه‌ای پاسخ‌های قلبی عروقی مانند سکتته را بهبود می‌بخشد. یک مطالعه در

سال ۱۹۹۷ نشان داد که ماساژ ۱۵ دقیقه‌ای در محل کار به طور قابل توجهی استرس را در مقایسه با ۱۵ دقیقه استراحت بدون ماساژ کاهش می‌دهد.

یک پژوهش در سال ۲۰۱۵ نشان می‌دهد افرادی که تحت عمل جراحی کولورکتال شکمی قرار گرفته‌اند، پس از دریافت ماساژ بعد از عمل، درد، تنش و اضطراب کمتری دارند.

کمک به تقویت خواب

یک بررسی در سال ۲۰۰۶ نشان داد که ماساژ ممکن است جایگزینی برای قرص‌های خواب در بزرگسالان مبتلا به بی‌خوابی باشد. تحقیقات نشان می‌دهد که ماساژ کم‌کم به بهبود آرامش و خواب کمک می‌کند. یک مطالعه در سال ۲۰۰۱ نشان داد که نوزادانی که مشکل خواب داشتند و والدینشان آن‌ها را ۱۵ دقیقه ماساژ داده بودند سریعتر به خواب می‌رفتند. آنها همچنین هنگام بیدار شدن هوشیارتر، فعال‌تر و مثبت‌تر بودند. تصور می‌شود که ماساژ به شما کمک می‌کند از خواب ترمیمی بیشتری لذت ببرید، اگرچه دلیل آن کاملاً مشخص نیست.

احتمال تسکین علائم بیماری‌های خود ایمنی

ماساژ سنگ داغ ممکن است شرایط دردناکی مانند فیبرومیالژیا را تسکین دهد. فیبرومیالژیا وضعیتی است که باعث درد گسترده و مزمن می‌شود. بر اساس مطالعه‌ای در سال ۲۰۰۲، افراد مبتلا به فیبرومیالژیا که ۳۰ دقیقه ماساژ دریافت کردند، بیشتر می‌خوابیدند و سطح ماده P (ماده‌ای که در انتقال سیگنال‌های درد نقش دارد) کمتری نسبت به افراد دیگر مبتلا به این بیماری داشتند. با این حال، قبل از اینکه ماساژ به یک درمان استاندارد فیبرومیالژیا تبدیل شود، تحقیقات بیشتری لازم است.

یک بررسی در سال ۲۰۱۳ نشان می‌دهد که افراد مبتلا به آرتروز روماتوئید ممکن است بتوانند از ماساژ با فشار متوسط مانند ماساژ سنگ داغ بهره‌مند شوند. شرکت کنندگان در این مطالعه پس از یک ماه ماساژ درمانی، درد کمتر، قدرت گرفتن بیشتر و دامنه حرکتی بیشتری را تجربه کردند.

احتمال کاهش علائم سرطان

یک بررسی به چگونگی تاثیر ماساژ در افراد آسیب دیده، دارای درد، خستگی، استرس و اضطراب، تهوع، و افسردگی ناشی از سرطان پرداختند. این مطالعه نشان داد که ماساژ، به ویژه ماساژ سوئدی، علائم سرطان را حتی در کسانی که علائم قابل توجهی دارند، بهبود می‌بخشد.

احتمال کمک به تقویت ایمنی

ماساژ ممکن است سیستم ایمنی بدن شما را تقویت کند. طبق یک بررسی دیگر در سال ۲۰۱۰، یک جلسه ماساژ درمانی سوئدی تأثیر مثبت و حادی بر ایمنی داشت. نمونه‌های خون گرفته شده قبل و بعد از ماساژ کاهش آرژنین-وازوپرسین را نشان داد، هورمونی که به تنظیم فشار خون و احتباس آب کمک می‌کند.

جمع‌بندی فواید ماساژ:

دلایل زیادی برای انجام ماساژهای منظم، نیمه منظم یا نادر وجود دارد. ممکن است لازم باشد به خاطر رسیدگی به یک بیماری از فواید ماساژ استفاده کنید یا راهی برای آرامش و دور شدن از استرس روزمره بخواهید. نوع ماساژی را که می‌خواهید تعیین کنید و در صورت نیاز به درمان یک بیماری زمینه‌ای، نیازهای خود را با یک ماساژدرمانگر یا یک پزشک متخصص در میان بگذارید.

نویسنده: **سید حسین مدارایی**

به سفارش: آژانس دیجیتال مارکتینگ رزسا