

## ماساژ درمانی و مزایای آن

ماساژ شاید قدیمی‌ترین سنت شفاسست. بسیاری از فرهنگ‌ها از جمله یونان باستان، مصر، چین و هند خواص درمانی ماساژ را به اثبات رسانده و آن را برای درمان انواع بیماری‌ها مورد استفاده قرار می‌دهند. ماساژ استفاده از روش‌های دستی روی بافت نرم به منظور حفظ انعطاف پذیری آن‌ها می‌باشد.

این روش همچنین در درمان دردهای عود کننده مؤثر است. برای مثال ماساژ شانه و گردن باعث کاهش فشار عضلات و شکستن این چرخه درد می‌شود. مطالعات جدید تأثیر ماساژ را برای اختلالات متعدد موفقیت‌آمیز می‌داند. این موارد شامل اضطراب، روماتیسم، درد کمر و گردن، آسیب بافت نرم، دردهای مزمن یبوست افسردگی، سردرد ناشی از فشار خون بالا، بی‌خوابی و ... هستند.



### مزایای ماساژ

یکی از بهترین ت مزایای ماساژ احساس آرامش عمیق و آرام است. این اتفاق به دلیل تأثیر ماساژ بر آزاد شدن اندروفین مواد شیمیایی مغز (انتقال دهنده‌های عصبی) می‌شود. که باعث احساس تندرستی در فرد می‌گردد. سطوح هورمون‌های استرس مانند آدرنالین، نورآدرنالین و دکورتیزول نیز کاهش می‌یابد.

مطالعات نشان می‌دهد سطوح بالای هورمون‌های استرس باعث نقص سیستم ایمنی می‌شوند. برخی از مزایای جسمی ماساژ عبارتند از: کاهش تنش عضلانی، بهبود گردش خون، تحریم سیستم لنفاوی، کاهش هورمون‌های استرس، افزایش تحرک مفاصل، انعطاف پذیری، بهبود سریع تر صدمات بافت نرم، افزایش هوشیاری، کاهش اضطراب و استرس.

به طور معمول درمان گر ماساژ هم از روغن برای لغزش دست روی پوست فرد استفاده می‌کند.

انواع مختلف ماساژ شامل:

آروماتراپی: در این روش روغن‌های خارج شده از گل‌ها و گیاهان که به روغن ماساژ اضافه شده و به منظور اهداف مختلف درمانی استفاده می‌شود. به عنوان مثال عطر و بوی چوب صندل برای کاهش تنش‌های عصبی کمک کننده است.

ماساژ کودک: این روش می‌تواند به درمان یبوست، قولنج و مشکلات خواب کمک کند. مطالعات نشان می‌دهد ماساژ منظم می‌تواند باعث افزایش سریع وزن در نوزادان نارس شود.

بازتاب درمانی: بازتاب‌شناسی نوعی از درمان مکمل است که با ماساژ پاها انجام می‌شود. این روش باعث ارتقاء سلامتی در نقاط دیگر بدن انجام می‌شود. بازتاب‌شناسی مدرن بر اساس اصولی پایدار است که معتقد است ماساژ نقاط مختلف پا بازتابی در ساختارهای مختلف بدن و ارگان‌های دیگر بدن ایجاد می‌کند. به عنوان مثال روی پای چپ، نوک شصت پا با نیم‌کره چپ مغز در ارتباطات بر اساس فلسفه این روش همه اندام‌ها و قسمت‌های بدن رفلکس‌هایی در پا دارند. بازتاب‌شناسی معتقد است که بهبود مشکلات بدن از طریق ماساژ نقاط ایجاد بازتاب در پا امکان‌پذیر است..

احتیاطات عمومی برای بازتاب‌شناسی

بازتاب‌شناسان شرایط خاص را تشخیص نمی‌دهند و تجویز یا درمان نمی‌کنند. درمان مشکلات پا مانند میخچه، پینه و ناخن‌های فرو رفته در گوشت در تخصص بازتاب‌شناسی نیست و باید توسط پزشک درمانگر درمان شود. از قطع هرگونه درمان معمول پزشکی با توصیه‌های بازتاب‌شناسان خودداری کنید.



مواردی که استفاده از ماساژ توصیه نمی‌شود در طی بارداری به خصوص سه ماهه اول بارداری، وجود کهیر و یا عفونت پوستی، وجود شکستگی در استخوان‌ها یا هرگونه تردید در شکستگی.