

## ماساژ درمانی

ماساژ درمانی عبارتست از دست ورزی به روی بافت های نرم بدن، این درمان به رهایی از استرس و فشار عضلانی و درد ناشی از صدمات و سرعت بهبود ناراحتی های حاد و مزمن کمک می کند. امروزه میلیون ها نفر در سراسر جهان از این روش به عنوان یک روش مراقبت بهداشتی استفاده می کنند. ماساژ سبب می شود که گردش خون و جریان لنفاوی بهبود یابد و مواد غذایی و اکسیژن تازه به بافت ها رسیده و به خروج مواد سمی از بدن کمک می کنند.

## تاریخچه ی ماساژ

اسناد تاریخی نشان می دهد ماساژ قدیمی ترین شکل درمان جسم و روح است. یکی از نخستین مراجع مکتوب در رابطه با ماساژ را می توان در کتاب طب سنتی چینی یافت که تاریخ آن به قبل از میلاد باز می گردد که در آن ماساژ ماهیچه ها و پوست از شایع ترین شیوه های درمان است. در سرتاسر جهان ماساژ برای افزایش تندرستی، رفع درد و رسیدن به آرامش استفاده می گردد که بطور گسترده ای میان مصریان باستان، یونانی ها و رومیان رواج داشته است.

ماساژ هنر شفا بخش باستانی است که بر روی دستگاه های بدن فواید بسزایی داشته و موجب آرامش و تسکین دردهای عصبی و گرفتگی های عضلانی می گردد و با تشدید جریان خون فشار وارد بر رگ ها و سیاهرگ ها را کم کرده و از ناراحتی های قلبی میکاهد. هم چنین ماساژ پا یکی از کهن ترین انواع ماساژ بوده که حدود پنج هزار سال قبل در چین ابداع شده است. ماساژ ساق پا گردش خون در پاها را بهبود بخشیده و به جلوگیری از گشاد شدن سیاهرگها کمک می کند.

تاریخچه ماساژ درمانی به حدود ۲۷۰۰ سال قبل بر می گردد. در متن کتاب امپراتور زرد (کتاب مرجع طب داخلی چین) برای درمان فلج و تب و لرز به ماساژ پوست و پا توصیه شده است. اسناد قدیمی دال بر استفاده ژاپنی ها و نیز سایر تمدن ها نظیر مصر و روم از ماساژ درمانی موجود است. بقراط حدود ۴۰۰ سال قبل از میلاد ضرورت استفاده از ماساژ را به عنوان یک درمان، بخصوص در درمان آسیب های ورزشی و جنگی به پزشکان توصیه می کرد.

## سبکهای مختلف ماساژ درمانی کدامند؟

امروزه بالغ بر ۸۰ نوع مختلف ماساژ و کار بر روی بدن وجود دارد که نمونه هایی از آن در ذیل آمده است.

ماساژ سنتی اروپایی: شامل متدهایی بر اساس فیزیولوژی و آناتومی طب غربی است. ماساژ معاصر غربی: این روش نیز بر پایه روشهای مدرن آناتومیک شامل تکنیکهای دست ورزی فراتر از چارچوب ماساژ سوئدی بنا شده است و شامل ماساژ عصبی و ماساژ ورزشی می باشد.

ماساژ در روشهای اصلاح حرکت و ساختار: این تکنیکها بر ساختار و حرکت بدن تأکید دارند. این روشها بدن را با کمک وزن و با دست ورزی بر روی بافتهای نرم و یا اصلاح الگوهای غلط حرکتی، سازماندهی و کامل می کنند.

ماساژ شرقی: تکنیکهای ماساژ شرقی بر اساس اصول طب سنتی چین بنا شده و انرژی حیاتی را که معتقدند در کانال های غیر قابل رؤیت در بدن جریان دارد تجدید می کنند. این متدها شامل طب فشاری و شیاتسو می باشند.

ماساژ در طب سنتی ایرانی: که با انواع ماساژهای ملایم و خشن سعی در کمک به دفع سموم از بدن و افزایش جریان خون دارد.

بسیاری از ماساژدرمانگرها ترکیبی از روش های فوق را بر اساس وضعیت بیمار اعمال میکنند.

### **ماساژدرمانی چگونه اثر می کند ؟**

معمولاً انواع ماساژ با یک مکانیسم مشابه بر روی بدن اثر می گذارند. زمانی که ماهیچه بیش از حد فعالیت دارد تجمع مواد زائد از جمله اسیدلاکتیک می تواند باعث درد، گرفتگی و حتی اسپاسم عضلات شود. ماساژ گردش خون و جریان لنفاوی را بهبود بخشیده، مواد غذایی و اکسیژن تازه را به بافتهای مزبور می رساند و به خروج مواد سمی و بهبودی کمک می کند.

همچنین عضلات در حال کشش می توانند به رگهای خونی و اعصاب فشار آورده و با محدود کردن جریان خون باعث ایجاد درد شوند. با ماساژ منطقه مورد اثر، بتدریج فشار عضله بر اعصاب درگیر کاهش یافته و درد کاهش می یابد. همین مکانیسم در بهبود عضلات آسیب دیده با ماساژ باعث سودمندی آن است. ماساژ اغلب به عنوان یک درمان تکمیلی برای افرادی که سیستم ایمنی آنها بر اثر استرس تضعیف شده توصیه می شود.

### **موارد احتیاط کلی در ماساژدرمانی چیست؟**

در صورتیکه مبتلا به تب بالا، التهاب، عفونت، فلبیت، ترومبوز، یرقان یا بیماری عفونی پوستی هستید از ماساژ اجتناب کنید.

روی زخمهای باز یا سوختگی یا موضع جراحی قبلی ماساژ انجام ندهید. در کوفتگی یا رگ به رگ شدن، ماساژ را بمدت ۲۴ ساعت به تأخیر بیندازید.

در صورت ابتلا به يك بیماری مزمن، مانند آرتریت، سرطان یا بیماری قلبی، قبل از انجام ماساژ با پزشك خود مشورت نمایید.

اگر خانمی باردار است باید به ماساژدرمانگر خود اطلاع دهد.

### **اصول کلی ماساژ**

در بررسی ماساژ ابتدا به مواردی مانند موضوعات اخلاقی، آمادگی دست، پودرها و روغن های مورد استفاده، پوشاندن فرد و.... اشاره شده و سپس انواع کاربردی و کلی آن گفته میشود.

### **موضوعات اخلاقی**

بهداشت فردی و نظافت باعث ایجاد احساس رضایت بیمار از يك درمان مؤثر و تخصصی میشود. از آنجا که ماساژدرمانی شامل برهنه کردن قسمتی از بدن که بایستی درمان شود و تماس مستقیم بیمار و درمانگر میشود، میزان بالایی از تمرین اخلاقی ضروری میباشد. همواره از تماس نامناسب و برهنه کردن غیرضروری باید اجتناب کرد. درمانگرها بایستی درحالات و حرکاتشان همواره راحت باشند که به آنها اجازه بدهد بر روی درمان تمرکز داشته باشند.

مانند همه درمانها توضیح کافی به بیمار يك مقدمه ضروری است. برای جلوگیری از آسیب دیدگی بیمار، جواهرات و لوازم زینتی از انگشتان و مچ دست خارج می شود.

### **دانستن آناتومی سطحی**

استفاده مؤثر از تکنیک های ماساژ بافت نرم، به دانستن کامل و کاربرد عملی آناتومی سطحی بستگی دارد. از آنجا که دستهای درمانگر بر روی بافتهای بیمار حرکت میکند، درمانگر باید از ساختار آناتومی درگیر آگاهی داشته باشد، مخصوصاً هنگامی که تکنیک های اجرایی طراحی شده بر روی قسمتهای خاصی مانند تاندون یا قسمتی از عضله مؤثر باشند. یقیناً اگر يك تکنیک بر روی يك بافت اشتباه اجرا شود احتمال اینکه درمان موفق باشد کم خواهد بود.

### **آمادگی دست (مهارت دست)**

وضعیت دستها هم برای درمانگر و هم برای بیمار بسیار مهم است و باید دستها تمیز و نظیف باشند. ناخن ها بایستی بصورت معقولانه ای کوتاه بوده و انتهای آنها گرد باشد و نباید در خلال ماساژ بیمار را زخمی کند.



دست‌های ایده آل برای ماساژ بایستی خوب پوشانده شده، گرم، نرم و خشک بوده و نشانگر حساسیت، نرمی، سفتی و قدرت باشند. آنهایی که تکنیک‌های ماساژ را برای نخستین بار یاد میگیرند با ورزش‌های متنوع دست‌ها میتوانند نرمی دست‌هایشان را افزایش دهند.

برخی افراد استعدادی طبیعی برای شل کردن دست‌ها و حرکت دادن موزون آنها دارند، اینگونه افراد آمادگی بیشتری برای یادگیری مهارت‌های ماساژ دارند اما هر کس که زمان کافی برای تمرین صرف کند طریقه تماس و حرکت موزون را یاد گرفته و تکنیک‌های خوبی را کسب میکند. دست‌هایی که دارای بریدگی‌ها، زخم‌های باز، زگیل‌ها یا دیگر ضایعات پوستی هستند برای ماساژ درمانی مناسب نیستند. دست‌های خیس و عرق کرده برای درمانگر بسیار مضر و برای بیمار ناراحت‌کننده میباشد.

در ماساژ درمانی دست‌ها دو نقش (رل) دارند: بافت‌های زیرپوستی، عضلات و ساختارهای دیگر را حرکت میدهند و در مورد وضعیت آن بافت‌ها اطلاعات کسب میکنند. در این حالت دست‌ها همانند حسگرهای موبایل عمل میکنند. در بسیاری از موارد درمانگر با لمس بافت به اختلالاتی نظیر سفتی، درد و گرمای ناحیه پی می‌برد.

### **بودرها، روغن‌ها و کرم‌ها**

امروزه پودر بچه بدون بو جزو بهترین پودرهای موجود برای ماساژ میباشد. از بودرهایی با بوی تند باید اجتناب کرد. روغن زیتون با کیفیت بالا، یک روغن طبیعی متداول است و روغن بچه نیز مناسب میباشد.

مقدار روان‌کننده لازم برای ناحیه، باید روی کف دست‌ها ریخته شده و همراه با اولین حرکت و تکنیک اجرا شده به پوست مالیده شود.

### **تجهیزات**

در بیشتر موارد مریض بر روی یک تخت درمانی مناسب دراز میکشد. ارتفاع تخت باید متناسب با وضعیتی باشد که برای درمانگر راحت باشد. تکیه‌گاه مناسب برای دست، شانه‌ها و قسمت‌های دیگر بدن بسیار مهم است خصوصاً هنگامی که با صورت رو به پایین دراز کشیده باشد.

ماساژ همچنین میتواند در وضعیتی که بیمار نشسته است داده شود. میزهای کوچک چوبی میتواند برای این هدف به کار گرفته شوند. صندلی‌های مخصوص ماساژ نیز وجود دارد که مانند تخت تکیه‌گاه‌های مناسب و محلی برای قرار دادن صورت دارد.

## پوشاندن و وضعیت دهی بیمار

وضعیت بیمار برای ماساژ مؤثر مهم است. فردی که راحت نیست نمیتواند آرامش پیدا کند و این قضیه بطور جدی با تاثیر ماساژ تداخل میکند. در جریان درمان، مریض باید گرم نگهداشته شود و هر قسمتی که تحت ماساژ نیست باید با ملافه یا چیزی شبیه آن پوشانده شود.

برای ایجاد انگیزه آرامش یافتن در مریض، اطاق باید گرم و تا حد امکان ساکت و بی سروصدا باشد. در تمام اوقات حفظ عفت بیمار بسیار مهم است و تا آخر درمان مریض باید پوشیده باقی بماند. در همین زمان قسمتهایی از بدن مریض که باید ماساژ داده شود باید در دسترس باشد. وضعیت واقعی مریض برای ماساژ، برای هر بیمار و هر شرایطی متفاوت خواهد بود. مریض با هر تعداد ممکن از مواد در دسترس پوشانده شود. یک ملافه تکی تا شونده میتواند برای پوشاندن بیمار مؤثر باشد. در حد امکان لباسهای خود مریض برای پوشاندن او مورد استفاده نمیکرد.

## وضعیت درمانگر

هر دو پا باید همیشه در تماس با کف زمین باقی بمانند تا تعادل درمانگر حفظ شود. این حرکت نوسانی، اجازه اجرا کردن تکنیکهای طولانی ماساژ را به صورت ریتمیک و تسهیل شده، و اجرای مانور بر روی ناحیه بزرگتری را بدون خم کردن پشت میدهد و از آنجاییکه ماساژ میتواند کار طاقت فرسایی باشد، این قضیه خیلی مهم است. ارتفاع تخت درمان در کاهش خطر آسیب های کمر برای درمانگر، بسیار مهم است. ارتفاع تخت باید به گونه ای باشد که درمانگر به قسمت های تحت درمان بدن بیمار، در حالیکه پشت اش را راست نگه داشته است، دسترسی داشته باشد. میزهایی که ارتفاع ثابت دارند برای درمانگر های بلند قد یک مشکل مهم بحساب می آیند. چون آنها هیچ حرکتی ندارند و درمانگر باید بر روی مریض خم شود. درمانگر های کوتاه قد می توانند مشکلشان را با ایستادن بر روی یک سکو یا چیزی مشابه آن حل کنند.

## جهت

تکنیکهای ماساژ در جهات بسیار متفاوتی میتوانند اجرا شوند. جهتی که انتخاب میشود بستگی زیادی به هدف ماساژ در مورد فرد مخصوص دارد.

## فشار

همانند جهت، فشار اعمال شده نیز برای هر مورد و هر شخصی متفاوت خواهد بود و بستگی به هدف خاص مورد نظر تکنیک و مشکلات فیزیکی بیمار دارد. فشار در بعضی موارد دایمی و گاهی

متغیر است. فشار عمقی ممکن است با ایجاد یک تحریک قوی، تنش و درد را افزایش دهد. در حالیکه فشار ملایم تر تحریک خفیف تري را ایجاد کرده، باعث ایجاد آرامش شده و درد را کاهش میدهد.

### **سرعت و ریتم**

سرعت در هر تکنیک به کاربرد و عملکرد خاص آن تکنیک بستگی دارد. در بیشتر موارد، حرکات ماساژ بصورت نسبتاً آهسته انجام می گیرند اگرچه بعضی از آنها هم با سرعت بالا اجرا میشوند.

### **طول مدت و تعداد جلسات درمان**

ماساژ درمانی با اهداف متفاوتی صورت میگیرد که میتواند یک درمان عمومی برای تمام بدن باشد و در آن ترکیبی از تکنیک های مختلف به کار رود و با یکسری از تکنیک ها انتخاب شوند و برای بدست آوردن یک تاثیر خاص بکار روند. بنا براین هدف از ماساژ، طول مدت درمان و تعداد جلسات را تعیین میکند.

هر تکنیکی ماساژی که در این چرخه انجام میگیرد چند دقیقه ای وقت میبرد. تعداد تکرارهای هر تکنیک به نتیجه ی بدست آمده بستگی دارد. مثال اگر هدف درمان متحرک کردن تورم مزمن اطراف ناحیه ی مچ پا باشد، تکنیک ها تا زمانی اجرا می شوند که کاهش محسوسی در تورم قابل مشاهده باشد. که زمانی در حدود ۱۰ \_ ۱۵ دقیقه یا بیشتر وقت میبرد. در عوض، یک ماساژ کلی بدن در حدود ۴۵ دقیقه یا بیشتر در طول جلسه برای اجرا وقت میخواهد. ماساژ درمانی میتواند روزانه و یا در صورت لزوم حتی چندین بار در روز باشد.



## انواع ماساژ

### **ماساژ آرامبخش**

که بصورت سطحي و عمقی انجام می شود. ماساژ آرامبخش سطحي معمولاً آهسته و به نرمي صورت میگیرد ولي آنقدر محکم هست که بیمار مسیر عبور دستها به هنگام حرکت را احساس کند. در صورتي که تکنیک بدین گونه انجام شود، بیمار نهایت آرامش را احساس میکند. بهتر است شوک تماسی وجود نداشته باشد یعنی تماس دست با بدن قطع نشود.

ماساژ آرامبخش عمقی با فشار بسیار بیشتری و نسبتاً به آهستگی انجام میگیرد. در صورتي که تکنیک به این طریق انجام شود، موجب تحریک گردش خون به سمت بافت عضلانی عمیق تر خواهد شد. به همین علت این نوع تکنیک معمولاً در جهت جریان وریدی و لنفاوی انجام میگیرد و شباهت زیادی به ماساژ هدایتگر دارد.

### کاربرد های درمانی

به عنوان وسیله ای برای کمک به بیمار که نسبت به لمس دستان درمانگر عادت کند.  
به ایجاد آرامش موضعی و عمومی بدن کمک میکند.  
به عنوان راهی برای قرار دادن اطلاعاتی در مورد بافت های بدن بیمار در اختیار درمانگر.  
برای کمک به کاهش گرفتگی عضلات و در نتیجه برای کاهش غیر مستقیم درد مرتبط با آن.  
برای کمک به کاهش نفخ و یا دیگر اختلالات حرکتی روده ای با استفاده از تاثیرات مکانیکی بر روی محتویات روده.  
برای افزایش آرامش و ایجاد خواب در افراد مبتلا به بی خوابی.

### موارد عدم استعمال

مناطق بزرگ باز (مثل سوختگی ها و زخمها)  
ادم، اگر خطر شکافتگی پوست احساس شود.  
واریس محسوس، در صورتي که منجر به آسیب دیواره رگ شود.  
مناطق بسیار پرمو (که سبب ایجاد درد می شود)  
مناطق که نسبت به تماس بسیار حساسند.

## ماساژ هدایتگر

يك حرکت آهسته مي باشد كه با فشار افزایشی در جهت جریان موجود در رگها و عروق لنفاوي (يعني جهت مركز گرا) انجام میگيرد.

### هدف

تكنيكي است كه براي به حرکت درآوردن محتويات رگها و عروق لنفاوي سطحي طراحي شده است و به عنوان وسيله اي براي تسهيل گرفتن خون از آن استفاده می شود. در فاصله بين ماساژ هاي ديگر به منظور متحرك سازي مايعات بافتي، بسيار مفيد ميباشد. به عنوان مثال، پس از انجام يك سري ماساژ عمقي در يك عضله، انجام ماساژ هدایتگر بر روي ناحيه ي مذكور كمك ميكند تا مايعات به حرکت درآيند. اين نوع تكنيك همچنين براي تكميل و خاتمه يك زنجيره ماساژ بسيار مفيد است.

ماساژ هدایتگر همواره در جهت جریان وريدي و لنفاوي انجام میگيرد. (به عبارتي ديگر به سمت قلب و در جهت مركز گرا.)

ماساژ به وسيله سطح يك يا هر دو دست انجام ميبذيرد و دستها را ميتوان به صورت جايگزين و همزمان به كار گرفت. در مورد مناطق كوچكي مثل صورت يا پا، مي توان از انگشتان و يا انگشت شست يك و يا هر دو دست استفاده كرد.

### مصارف درماني

به عنوان تكنيكي جهت عادت كردن بيمار و درمانگر نسبت به چگونگي و احساس نوع درمان. براي متصل نمودن ماساژها و مالش هاي مختلف و بنابر اين براي ايجاد پيوستگي در ماساژ. براي تكميل و تحكيم ماساژهاي عميق تر (به عنوان مثال براي افزايش جذب زائيدات) براي اختلالات گردش خون (مثلا ادم مزمن، برخي شرايط قلبي، اختلالات عصبي محيطی). براي افزايش جذب اگزوداي التهابي در مراحل مزمن و تحت حاد جراحت بافتهاي نرم. براي کاهش درد و افزايش آرامش.

### موارد عدم استعمال

نواحی باز بزرگ (مثل سوختگیها، زخمها و بریدگیهای باز)  
ادم شديد، در صورتی كه خطر شكافته شدن پوست وجود داشته باشد.



واریس مشخص

مناطق بسیار حساس

نواحی بسیار پرمو بدلیل ایجاد درد

هرنوع ادم در پاها که بدلیل مشکلات قلبی باشد

## ماساژ فشاری

کاربرد های فشار، شامل انواع متفاوت ماساژ هاست که به وسیله ی فشار محکم ایجاد شده بر بافتها مشخص میشود. در اکثر موارد، این حرکات با هدف حرکت دادن بافت عمیق عضلانی یا پوست و بافتهای زیر جلدی میباشد. انواع متمایز ماساژ در این قسمت وجود دارد.

### ماساژ فشردنی

عملکردی است که در آن عضله ها و بافتها زیر جلدی به صورت متناوب فشرده میشوند و رها میگردند. حرکت بصورت مدور صورت میگیرد. در طول مرحله ی فشار، دستها و پوست با هم دیگر در ساختارهای عمیقتر حرکت میکنند. در طول مرحله ی رها کردن (استراحت)، دستها به آرامی به ناحیه ی مجاور میروند و حرکت باز هم تکرار میشود. می تواند با کل دست، انگشتان، شست و برآمدگی پشت انگشتان انجام شود.

### ماساژ پیچشی

عملی است که در آن، بافتها با دو دست کشیده میشوند بصورت متناوب و بین انگشتان و انگشت شست دست دیگر فشرده میشوند که کاملاً مشابه میباشند. همچنین، تکنیکی است که بطور عمده در بافت عضلانی به منظور حرکت دادن تك تك عضلات و یا گروهی از عضلات انجام می شود. این حرکت عملکرد قابل ملاحظه ی میکانیکی بر روی فیبر های عضلانی دارد که بخاطر حرکت پیچشی (چرخشی) میباشد.

### ماساژ بالاکشنده

در این عمل، يك یا چند عضله گرفته میشوند و از بافتهای زیر به طرف بالا کشیده میشوند، فشرده میشوند و رها می شوند. گرفتن و رها کردن بصورت حرکت چرخشی معمولاً در جهت فیبر های عضلانی انجام میشود.

تکنیکی است که اکثراً به صورت حرکت دادن يك بافت یا گروهی از بافتها اعمال میشود. این عمل دارای عملکرد چشمگیر میکانیکی بر روی فیبر های عضلانی است و برای افزایش حرکت عضلانی، طراحی میگردد. بنابر این عملکرد طبیعی مفصلی و اندام ها را تسهیل میبخشد.

## ماساژ غلتان

پوست و بافت‌های زیر جلدي بر روي ساختارهاي زيرين غلت داده ميشود.

اين ماساژ براي تحريك پوست و ساختارهاي زير جلدي طراحي شده است. چون پوست بر روي خودش تا ميشود موجب حركت محتواي رگهاي سطحي شده و بنا بر اين موجب بهبود گردش خون در آن ناحيه ميشود. حركات طبيعي مفصل و اندام ها نياز به درجه ي طبيعي انعطاف در پوست وبافتهاي زير جلدي دارد. اين نوع ماساژ براي متحرك كردن پوست و بهبود عملکرد مفاصل و اندامها كه در نتيجه ي بي حركت بودن بيش از حد پوست آسيب ديده اند، مناسب ميباشند.

## تاثيرات ماساژهاي فشاري

### بر گردش خون

بوسيله ي فشرده سازي و سپس استراحت دادن عضلات، رگهاي سطحي و عمقي متناوبا خالي و پر ميشوند. تراكم در بستر مويرگي كاهش مي يابد و جريان در آنها از طرف مويرگ ها بهبود ميابد. جريان لنف نيز به وسيله ي روشهاي ميكانيكي مشابه تحريك ميگردد.

ماساژ دادن شديد موجب تحريك پوست ميشود و دمائي پوست آن قسمت نيز ممكن است كمى بالا رود. اين تاثير بوسيله رفلكس عصبى و شايد بوسيله آزاد سازي موادي كه گشاد شدن رگها را افزايش ميدهند، صورت ميپذيرد.

### بر روى عضلات

ميزان خون را در انها افزايش ميدهد. محصولات زايد سوخت و ساز سريعتر حذف ميشوند و جريان رگي و لنفي را افزايش مى يابد.

ماساژ آرام و ريثميك عضلات را استراحت و درد را كاهش ميدهد.

بافت آسيب ديده بعد از جراحت يا آسيب در يك عضله ممكن است بوسيله ي ماساژ آرام و عميق خصوصا بوسيله ي ماساژ پيچشى كشيده شود، اين امر عملکرد طبيعي مفاصل و اندام هاي بدن را ارتقا مي بخشد.

### بر روى پوست و بافتهاي زير جلدي

باعث افزايش ذخيره خوني براي ارتقا فرآيند تجزيه ي التهاب پوستي و بافتهاي زير جلدي ميگردد. پوست بوسيله ي ماساژ، حركت ميكند و در اين امر بر حالت كشيده گي آن مي افزايد.

## كاربردهاي درمانی ماساژهاي فشاري

براي تسهيل جريان گردش خون سطحي و عمقي در منطقه ي تحت تاثير قرار گرفته. براي متحرك كردن کوتاهی های عضلانی.

برای حرکت دادن پوست بر بافت های زیر جلدي.

برای کمک در بهبود ادم مزمن.

برای کمک در تسکین درد و خستگی و کوفتگی عضلا ني.

برای ارتقاء آرامش.

#### موارد عدم استفاده از ماساژهای فشاری

ماساژ فشردنی عمقی در قسمتهای پاره شده ي عمقی عضلانی حاد

ماساژ فشردنی در اطراف مفاصل التهاب یافته ي حاد

بیماریهای پوستی خصوصا درماتیت حاد یا هر گونه آلودگی پوستی مسري

آسیب یا بیماری رگهای خونی خصوصا ترومبوفلیت یا ترومبوز ورید عمقی

اعضای شل یا اسپاسمی در ضایعات عصبی (فقط ماساژ خیلی نرم)

بیماریهای وخیم و خطرناک مثل سرطان و سل در محل منطقه مورد معالجه یا نزدیک به آن منطقه

عفونت های باکتریال در محل یا نزدیک محل مورد معالجه خصوصا عفونت در مفاصل



## ماساژهای ضربه ای

طبقه بندی این مورد شامل ماساژهای ضربه ای مختلفی می شود که بوسیله ی بخشهای مختلف دست برپافتها با سرعت منظم وارد میشود.

دستها معمولاً بصورت متناوب و موج دستها بصورت انعطاف پذیر عمل میکنند تا اینکه حرکات بصورت سبک، ارتجاعی و تحریکی انجام شوند. اکثر این ماساژها با هدف تحریک بافتها انجام میگیرند که توسط وسایل مکانیکی بطور مستقیم یا رفلکسی صورت می گیرند.

فنجانی: در این ماساژ که با یک یا دو دست انجام می شود کف دست گود شده و با ضربه زدن به پوست هوا را فشرده ساخته و موجب ایجاد موج لرزشی شده در بافت نفوذ می کند.

این نوع ماساژ برای تحریک بافت بوسیله عملکرد مکانیکی مستقیم طراحی شده است. وقتی بر روی ششها اعمال می شود، امواج مکانیکی به شل و متحرک شدن ترشحات کمک می کند. سرعت آن باید طوری باشد که برای درمانگر و بیمار قابل تحمل باشد.

دست و پنجه زدن: این ماساژ بوسیله یک یا دو دست انجام می شود که سطح انگشتان، یا نوک انگشتان تمام سطح پوست را بصورت ضربه ای بسرعت ماساژ می دهد و می تواند عضله را تحریک کند.

شکافتن: دارای ضرباتی است که با کناره خارجی دست انجام می شود و دارای سرعت است تا تاثیر قوی ایجاد کند. نواحی استخوانی تحت این ماساژ قرار نمی گیرد.

مشت زدن: دستها به صورت شل مشت می شوند و ضربه را وارد می کنند. خاصیت تحریکی آن بیشتر از دست و پنجه زدن است. سرعت آن زیاد و فشار آن هم از دست و پنجه زدن بیشتر است.

نیشگونی: با نوک انگشتان بافت را گرفته و رها می کنیم و این کار با سرعت انجام می شود. در مناطق کوچک مانند صورت بیشتر استفاده می شود.

## تأثیرات ماساژهای ضربه ای

### تأثیرات مکانیکی

اگر فنجانگی در ناحیه قفسه سینه داده شود در بیماران با ترشحات چسبنده باعث کنده شدن و شل شدن ترشحات و تخلیه راحت تر آنها می شود.

### تأثیرات بازتابی

قرمزی پوست نتیجه بازتاب عصبی است که باعث گشاد شدن رگها می شود. اگر ماساژ شکافتن روی عضلات ستون فقرات داده شود حس گرم شدن و نیرو گرفتن ایجاد می شود. ضربه بر عضلات خاصیت کششی دارد و باعث انقباض بهتر عضلات می شود. از طرفی در تسکین درد نیز موثر است.

## کاربردهای درمانی

درمان بیماریهای مزمن قفسه سینه  
ایجاد تناوب در ماساژ عمومی بدن  
تسکین درد عصبی بعد از قطع عضو

## موارد عدم استفاده

روی دنده های شکسته فنجانگی داده نمی شود و فقط لرزشی  
در ضایعات حاد قلبی انجان نمی شود  
در فشار خون بالا  
در حساسیت های شدید  
در شلی بیش از حد عضلات  
در اسپاستی سیتی  
آسیب حاد  
ادم حاد  
سرطان یا سل و عفونت که باعث پراکنده شدن آنها می شود.

## ماساژ لرزشی

تکنیکی است که در آن حرکت لرزشی آرام صورت می گیرد. برای کمک کردن به هدایت ترشحات در لوله های تنفسی استفاده می شود. و برای تحریک عضلات نیز کاربرد دارد. دستها روی بافت قرار می گیرند و آرنج تقریباً صاف بوده و بازوها شل هستند. بر روی ریه ها در طول بازدم و بسیار ظریف و آرام انجام می شوند.

## ماساژ تکانی

شبیه لرزشی است اما حرکات خشن تر انجام می شود. قسمت مورد نظر با دو دست گرفته می شود و تکان داده می شود. ممکن است اگر با سرعت بالا انجام شود برای تحریک عضلات و اگر با سرعت کم انجام شود برای ریلکس کردن آنها استفاده شود. با یک دست و در مناطق کوچکتر با انگشتان هم انجام می شود.

تاثیرات ماساژ لرزشی و تکانی بر قفسه سینه برای شل و هدایت کردن ترشحات و بر روی معده و روده باعث حرکت گازها می شود. در کاهش ادم هم کمک می کند.

### کاربردهای درمانی

تحلیه ترشحات ریه

کمک در کاهش گازهای روده

رفع ادم

تسکین برخی دردهای عصبی

### موارد عدم استفاده

شکستگی های دنده

بیماریهای قلبی

آمبولی



فشارخون بالا

حساسیت

اسپاستی سیتی

### ماساژهای اصطکاکی

شامل حرکات کوچک، دقیق و دارای نفوذ عمیق می باشد و معمولا با نوک انگشتان انجام می شود. برای تحریک تاندونها، کیسولهای مفصلی و بافت عضلانی بکار می رود خصوصا اگر چسبندگی در آنها وجود داشته باشد.

بهتر است از مواد لغزان استفاده نشود و پس از پایان ماساژ از مواد نرم کننده در محل استفاده شود.

### ماساژ اصطکاکی عرضی

عمود بر جهت فیبرها داده می شود. باید انگشتان به همراه پوست روی بافت های زیرین حرکت کند در غیر این صورت پوست تاول می زند. باید سطح پوست کاملا خشک باشد. معمولا فشار در یک جهت انجام می شود و آرامی شروع شده سپس شدت می یابد.

### ماساژ اصطکاکی چرخشی

با نوک انگشتان انجام شده و ابتدا فشار روی بافت ایجاد شده سپس حرکت چرخشی کوچک انجام می شود. پس از چند چرخش فشار کم شده و به قسمت مجاور برده می شود.

تاثیرات ماساژ اصطکاکی: سبب آسیب موضعی شده و گشاد شدن رگها را بدنبال دارد و ورم ایجاد می کند در حقیقت التهاب کنترل شده ای در ناحیه بوجود می آورد. و در عین حال بافت هایی را که بدرستی حرکت نمی کنند حرکت می دهد. تحریک دردناک ایجاد شده نیز در کاهش درد مزمن موثر است.

موارد عدم استفاده: پارگیهای شدید عضلانی- مفاصل ملتهب حاد - بیماریهای پوستی - رگهای خونی آسیب دیده - سل یا سرطان - عفونتها

در MS ماساژ به سه منظور داده می شود:  
 اسپاستی سیتی\_ درد و اختلال گردش خون  
 برای اسپاستی سیتی و درد آرامبخش  
 برای گردش خون فشاری-آرامبخش  
 ماساژ باعث افزایش اعتماد بنفس آرامش و بیرون آمدن از بستر در این بیماران می شود.  
 اگر ورم دارد فقط وقتی ورم بدلیل بیحرکتی است  
 اگر پوکی استخوان دارد فقط ماساژهای آرامبخش و فشاری خفیف  
 و در کسانی که بزرگی کبد یا طحال دارند ماساژ نمی دهیم.

### زخم بستر

در زخم بستر در سه مرحله ماساژ داده می شود:

- ۱- پیشگیری. تمام بدن خصوصا جاهایی که امکان زخم شدن بیشتر است ماساژهای فشاری و آرامبخش
- ۲- مرحله شروع زخم. تمام بدن ماساژ قبلی اما محلهایی که شروع زخم هستند اصطکاکی دوار به سمت مرکز زخم با فشار خیلی کم
- ۳- مرحله تشکیل زخم. تمام بدن ماساژ قبلی و اطراف زخم انواع فشاری-اصطکاکی و آرامبخش