



روانشناسی و ماساژ



بابک وزیری

دیباچه

روانشناسی دانشی است که برای کاهش دردهای انسان رشد می کند و در این راه از تمام وسایل، کاربردها و علوم منطقی بهره می برد.

درمان با ماساژ توانایی خروج تنش و استرس از جسم را داراست و علاوه بر ایجاد آرامش در ذهن، به عنوان مکملی برای درمانهای پزشکی کلاسیک، موجب بهبود سلامت جسمانی می گردد.

روانشناسی سلامت نشان دهنده حوزه ایی از روانشناسی است که در آن تحقیقات، آموزش و تمرین ماساژ درمانی می تواند برای پیشرفت هم روانشناسی و هم دانش ماساژ بکار گرفته و برای هر دو طرف سودمند باشد. علاوه بر این ماساژ، بعنوان طب مکمل و طب جایگزین (CAM) اغلب از نقش میانجیگری در ارتباط ماساژ درمانی با روانشناسی سلامت برخوردار نیست. با این حال، ارتباط بین روانشناسی سلامت و ماساژ درمانی می تواند کاملاً مستقیم بدون نفوذ میانجی CAM باشد

روانشناسی سلامت به مطالعه فرآیندهای رفتاری و روان شناختی در هنگام سلامت، بیماری و مراقبت سلامت می پردازد. این علم معطوف به درک این نکته است که چگونه عوامل و عوامل فرهنگی، رفتاری و روان شناختی باعث سلامت یا بیماری جسمی می شود. عوامل روان شناختی می تواند بطور مستقیم بر سلامت اثرگذار باشد. برای مثال، عوامل استرس زای محیطی که

غالباً رخ می‌دهد که به صورت تجمعی بر محور آدرنال-غده هیپوفیز-هیپوتالاموس اثر می‌گذارد، به مرور زمان، می‌تواند به سلامت آسیب وارد نماید. عوامل رفتاری هم می‌تواند سلامت شخص را تحت الشعاع قرار دهد. برای مثال، رفتارهای خاص می‌تواند، به مرور زمان، آسیب وارد کند (مصرف دخانیات، سوء مصرف مشروبات الکلی) یا ارتقاء دهنده سلامت باشد (ورزش، رژیم غذایی کم چربی). روان‌شناسان سلامت یک رویکرد روان‌شناختی زیستی اجتماعی را اتخاذ می‌کنند. به عبارت دیگر، روان‌شناسان سلامت، سلامت را نه تنها مربوط به فرآیندهای بیولوژیکی (برای مثال، ویروس، تومور و غیره) نمی‌داند بلکه همچنین به عوامل روان‌شناختی (مانند افکار و اعتقادات)، رفتاری (مثلاً عادات)، و فرایندهای اجتماعی (مانند قومیت و وضعیت اقتصادی اجتماعی) هم مربوط می‌دانند.

با درک عوامل روان‌شناختی که ممکن است بر سلامت اثرگذار باشد، و با استفاده از این علم به صورت سازنده، روان‌شناسان سلامت می‌توانند سلامت را با کار مستقیم با بیماران یا بطور غیرمستقیم در برنامه‌های سلامت عمومی در مقیاس بزرگ بهبود بخشند. بعلاوه، روان‌شناسان سلامت می‌توانند در آموزش دیگر متخصصان مراقبت سلامت مشارکت نمایند (برای مثال، پزشکان و پرستاران) جهت منتفع شدن از دانشی که این علم هنگام برخورد با بیماران بوجود آورده است. روان‌شناسان سلامت همگام با دیگر متخصصان در کلینیک‌ها و بیمارستان‌ها، مراکز سلامت و بهداشت عمومی که در مقیاس بزرگ بر روی برنامه‌های ارتقاء سلامت و تغییر رفتار مشغول بکارند، و در

مراکز و دانشگاه‌های علوم پزشکی جایی که آن‌ها به تدریس پرداخته و پژوهش‌ها را انجام می‌دهند به ایفای وظیفه می‌پردازند. اگرچه بارقه‌های اولیه این علم را می‌توان در رشته روانشناسی بالینی جستجو کرد، چهار گرایش مختلف در روانشناسی سلامت و یک رشته مرتبط، روانشناسی سلامت شغلی (OHP)، در گذر زمان تکامل یافته‌اند. چهار گرایش شامل روانشناسی سلامت بالینی، روانشناسی سلامت عمومی، روانشناسی سلامت جامعه و روانشناسی سلامت انتقادی هستند. سازمان‌های حرفه‌ای و تخصصی در خصوص بخش روانشناسی سلامت شامل بخش ۳۸ انجمن روانشناسی آمریکا انجمن روانشناسی آمریکا (APA)، بخش روانشناسی سلامت انجمن روانشناختی بریتانیا (BPS) و جامعه روانشناسی سلامت اروپا هستند. مرکز تأیید صلاحیت پیشرفته در آمریکا به عنوان یک روانشناس سلامت بالینی از طریق انجمن روانشناسی حرفه‌ای آمریکا فراهم می‌گردد.

روانشناسی به اندازه ذهن انسانها وسعت دارد. این رشته با بخش‌های مختلف ذهن انسان سروکار دارد. روانشناسی بعنوان مطالعه علمی درک، توجه، احساس، انگیزه، شخصیت و روابط بین شخصی، تعریف شده است.

سلامتی و بیماری یک فرد همواره تحت تاثیر تفکر و روان و جزئیات روابط اجتماعی او می‌باشد. وظیفه یک روانشناس سلامت واکاوی و کاوش در درون این جزئیات و رفتارها می‌باشد.

سلامتی ریشه در سالم زیستن دارد و روانشناس می تواند با ترویج روش های پیشگیری از بیماری ها از وقوع یا ادامه آنها جلوگیری کند و همزمان عکس العمل ها و رفتار روزانه مردم را تحت تاثیر قرار دهد. روان شناس سلامت تا حد زیادی در تغییر نوع برخورد افراد و حتی برداشت و درک آنها از سلامتی و بیماری سروکار دارد. ترک سیگار، نوشیدنی های الکلی و رفتار های ناهنجار جنسی همگی جزوه دامنه فعالیت روانشناسی سلامت می باشد. موفقیت روحی است. تمام موفقیت ها نشأت گرفته از ذهن آدمی است نه مخاطره...

روانشناسی سلامت مطالعه جریان های روانی و رفتاری در سلامت , بیماری و مراقبت از سلامتی می باشد. این علم به فهمیدن این موضوع که چگونه عاملهای روانی, رفتاری و فرهنگی در سلامت فیزیکی و بیماری ما گسترش می یابند, علاقه مند است. عامل های روانی می توانند تاثیر مستقیمی در سلامت ما داشته باشند.. عامل های رفتاری حتی می توانند سلامتی اشخاص را تحت تاثیر قرار دهند. بعنوان مثال رفتارها و اعمال مداومی مانند سیگار کشیدن می توانند به ما آسیب برسانند و اعمالی از قبیل ورزش کردن و داشتن رژیم غذایی مناسب سلامت ما را افزایش می دهد.

روانشناسی سلامت به یک مدل بافت برداری دست پیدا نموده . به عبارت دیگر روانشناسان سلامت , سلامت را نه تنها بعنوان پروسه های زیست

شناسی می شناسند بلکه آن را بعنوان پروسه یا جریانهای روانی(بعنوان نمونه: افکار و باورها)، رفتاری (برای مثال: عادت ها) و اجتماعی نیز می دانند.

با دانستن عامل های روانی که سلامتی را تحت تأثیر قرار می دهند، و بطور سازنده ای قابل اجرا بودن این دانش، روانشناسان سلامت می توانند سلامتی را با کار کردن مستقیم با افراد بیمار و کار با برنامه های گسترده ای از سلامت عمومی، بهبود بخشند. علاوه بر این آنها می توانند به آموزش متخصصان دیگر (فیزیكدانان و پرستاران) کمک کنند. برای استفاده کردن از این دانش قوانینی در هنگام درمان بیماران تعیین شده.روانشناسان سلامت در مجموعه های مختلفی کار می کنند:

- در کنار متخصصان درمانی دیگر در بیمارستان ها و کلینیک ها
- در دپارتمان های سلامت عمومی و در حال کار روی تغییرات رفتار های گسترده و برنامه های پیشرفت سلامت
- در مدارس پزشکی، مکان هایی که آموزش و تحقیقات انجام می دهند.

زمینه روانشناسی سلامت بر ارتقاء سلامت و همچنین به عنوان پیشگیری و درمان بیماری ها، متمرکز شده است.

روانشناسان سلامت همچنین در درک این که چگونه مردم در مقابل بیماری ها واکنش نشان می دهند و با آن ها مقابله می کنند و بهبود می یابند، تمرکز دارند.

برخی از روانشناسان سلامت، در بهبود روند سیستم مراقبت های بهداشتی و رویکرد دولت بر سیاست مراقبت های سلامتی، کار می کنند. بخش ۳۸ انجمن روانشناسی آمریکا، به روانشناسی سلامت اختصاص داده شده است. طبق این بخش، آن ها بر درک بهتر سلامتی و بیماری و بررسی عوامل روان شناختی که سلامت را تحت تاثیر قرار می دهند و به سیستم مراقبت های سلامت و سیاست های سلامت کمک می کنند، تمرکز دارند.

با توجه به تاکید روانشناسی سلامت بر رفتار و تغییرات رفتاری، روانشناسی سهم منحصر به فردی را در ایجاد آن دارد. به عنوان مثال، روانشناسان سلامت در حال حاضر تحقیقات کاربردی را در زمینه ی توسعه ی عادات سالم و همچنین پیشگیری یا کاهش رفتارهای ناسالم انجام می دهند. تاثیر رفتار بر سلامت و همچنین تاثیر وضعیت های سلامت و بیماری بر عوامل روان شناختی، در حال بررسی هستند.

بیماری های مربوط به عوامل رفتاری و روان شناختی برخی از بیماری هایی که به عوامل روان شناختی یا رفتاری مربوط هستند، عبارتند از: سکته مغزی - بیماری قلبی - ایدز HIV /سرطان - تولد نوزادان ناقص و مرگ و میر نوزادان

بیماری های عفونی

بر اساس یک مطالعه (Mokdad و همکارانش، ۲۰۰۴)، نزدیک به نیمی از مرگ و میر در ایالات متحده می تواند به رفتارها یا دیگر عوامل خطر آفرین که بیشترشان قابل پیشگیری هستند، مرتبط باشند. روانشناسان سلامت با افراد، گروه ها و جوامع برای کاهش این عوامل مخاطره انگیز و بهبود سلامت کلی و کاهش بیماری، کار می کنند.

مسائل کنونی در روانشناسی سلامت

در حالی که روانشناسان سلامت در طیف گسترده ای از فعالیت ها درگیر هستند، در ادامه، تنها به تعداد کمی از مسائل کنونی در روانشناسی سلامت اشاره می کنیم:

- کاهش استرس
- مدیریت و کنترل وزن
- ترک سیگار
- بهبود تغذیه روزانه
- کاهش رفتارهای پرخطر جنسی
- مراقبت از آسایشگاه و مشاوره غم و اندوه برای بیماران لاعلاج

آشنایی با مدل Biosocial در روانشناسی سلامت

امروزه، رویکرد اصلی مورد استفاده در روانشناسی سلامت به عنوان مدل Biosocial شناخته می شود. بر اساس این دیدگاه، بیماری و سلامت نتیجه ی ترکیبی از عوامل زیستی، روان شناختی و اجتماعی هستند.

عوامل بیولوژیکی شامل ویژگی های شخصیتی و اختلالات ژنتیکی به ارث برده شده هستند.

عوامل روان شناختی شامل سبک زندگی، ویژگی های شخصیتی و سطوح استرس می باشد.

عوامل اجتماعی مواردی نظیر پشتیبانی از سیستم های اجتماعی، روابط خانوادگی و باورهای فرهنگی را شامل می شود.

روانشناسی سلامت، زمینه ای است که به سرعت در حال رشد می باشد. در حالی که با افزایش تعداد افرادی که به دنبال به دست گرفتن کنترل سلامت خود هستند، افراد بیشتری به دنبال اطلاعات و منابع مرتبط با سلامت می باشند. روانشناسان سلامت، بر آموزش مردم در مورد سلامت و تندرستی شان متمرکز شده اند، به طوری که تقاضا از سوی مردم برای انجام این کار افزایش یافته است.

روانشناسی سلامت، می تواند برای افراد در راه ها و روش های مختلفی سودمند باشد. بسیاری از متخصصان در این حوزه، به طور خاص در زمینه های پیشگیری و توجه به مردم و همچنین کمک به جلوگیری از مشکلات سلامتی قبل از اینکه شروع شوند، کار می کنند. این روند ممکن است شامل

کمک به مردم جهت حفظ وزن سالم، اجتناب از رفتارهای پرخطر و ناسالم و حفظ چشم اندازی مثبت که می تواند با استرس، افسردگی و اضطراب مبارزه کند، باشد.

بطور مثال درد شانه ناشی از همی-پلژی یک پدیده شایع پس از سکته مغزی می-باشد که استقلال بیمار را در انجام فعالیت های روزمره به شدت محدود می-کند. پژوهشی با هدف تعیین میزان تاثیر ماساژ SSBM بر درد -شانه و عملکرد دست بیماران مبتلا به سکته مغزی انجام یافته است. مطالعه که یک کارآزمایی بالینی بوده است. و شرکت کنندگان این مطالعه شامل ۳۴ بیمار واجد معیارهای ورود بودند که از میان ۷۰ بیمار مراجعه کننده به مرکز توانبخشی تبسم در فاصله زمانی ۱۳۸۹/۸/۱ تا ۱۳۸۹/۱۰/۱ انتخاب شدند و به روش تصادفی در دو گروه آزمون و شاهد قرار گرفتند. برای هر یک از نمونه-های گروه مداخله (درمان) ۷ جلسه متوالی روزانه ماساژ پشت به روش ضربه ای سطحی (SSBM) به مدت ۱۰ دقیقه انجام گرفت. میزان درد شانه و عملکرد دست قبل و ۲۴ ساعت پس از آخرین جلسه ماساژ در هر دو گروه ارزیابی و مورد مقایسه قرار گرفت یافته ها: میانگین درد شانه قبل از مداخله در هر دو گروه آزمون و شاهد ۸/۴۰ بود (تفاوتی را نشان نمی داد). پس از مداخله میانگین درد شانه در گروه آزمون ۱/۱۳ و در گروه شاهد ۸/۴۰ محاسبه شد که موید تفاوت معنادار بود.

پس به کارگیری ماساژ SSBM به عنوان مداخله ای غیر تهاجمی و مکمل، توسط کارکنان درمانی و مراقبتی، می-تواند گام موثری در پیشگیری یا کاهش درد شانه و به تبع آن بهبود عملکرد حرکتی بیماران مبتلا به همی-پلژی در اثر سکته مغزی محسوب گردد.

چه کسی دوست ندارد که ماهیچه هایش را ورز دهند و با ماساژ به بالاترین میزان آرامش دست پیدا کند؟ ماساژ در همه جای دنیا جزء نرمش های آرام بخش به حساب می آید و همه کشورها در حال ارتقاء آن هستند و رفته رفته این نرمش در حال وارد شدن به چرخه سلامتی انسان است.

هزاران نوع مختلف ماساژ وجود دارد که با سلیقه ها و نیازهای متفاوت مردم مطابقت دارد. در این قسمت تعداد انگشت شماری از انواع مختلف ماساژ را برای شما آورده ایم که هر یک از شما چه یک مرد تنومند، چه فرد در حال رشد و در سنین بلوغ، همه و همه می توانید از آنها بهره ببرید.

اگر چه هنوز شواهد علمی درباره تاثیر ماساژ درمانی بطور قطع یقین برای روانشناسان وجود ندارد، با این حال، شواهدی وجود دارد که ماساژ می تواند برای بعضی از بیماران مفید باشد. برخی مطالعات نشان داده اند که یک جلسه ماساژ می تواند به کاهش "وضعیت اضطراب" (واکنش به یک وضعیت خاص)، فشار خون و ضربان قلب کمک کند. همچنین، چند جلسه ماساژ می تواند به کاهش اضطراب عمومی، افسردگی و درد کمک کند.

آیا ماساژ برای سلامتی مفید است؟

خیلی از اشکال ماساژ ، و رای ریلکسیشن ساده برای خود منافی دارند. اینجا تنها چند تا از مشکلاتی که از ماساژ سود می برند نام برده میشود.

کمر درد :

بیش از یک مطالعه تاثیر ماساژ درمانی را بر کمر درد نشان داده اند. یک مطالعه در سال ۲۰۰۳ نشان می دهد که ماساژ درمانی از طب سوزنی یا عمل نخاع برای کاهش فشار کمر درد بهتر بوده است. این عمل همچنین نیاز به مصرف داروهای مسکن را تا ۳۶ درصد کاهش داده است.

سردردها:

از دیگر انواع دردها که ماساژ درمانی بر آن تاثیر مثبت دارد سردرد می باشد. بوسیله ی بیشتر از یک مطالعه نشان داده شده است که ماساژ درمانی میتواند از تعدد میگرنهای شخص بکاهد و همچنین خواب را بهبود بخشد.

اضطراب:

یک مرور از بیش از ۱۲ مطالعه نشان داد که ماساژ به رهایی از افسردگی و اضطراب کمک می کند . آن شطح کورتیزول را روی ۵۰ درصد نگه می دارد

و همچنین ماساژ سطح نروترنسمیترهایی که به کاهش افسردگی کمک می کنند را افزایش می دهد.

نظریه‌های متعددی در مورد نحوه تاثیر ماساژ بر روی بدن وجود دارند. برخی از آنها بر این باورند که ماساژ با استفاده از تحریک می‌تواند از ارسال سیگنال‌های درد به مغز جلوگیری کند. تعدادی دیگر بر این باورند که ماساژ می‌تواند به رهایی برخی مواد شیمیایی مانند سروتونین یا اندورفین در بدن کمک کند.

درمان با ماساژ توانایی خروج تنش و استرس از جسم را داراست و علاوه بر ایجاد آرامش در ذهن ، به عنوان مکملی برای درمانهای پزشکی کلاسیک ، موجب بهبود سلامت جسمانی می گردد

یکی از روش های سنتی برای کاهش درد ماساژ است که در ایران باستان بعنوان " دلک " شناخته میشده که در حمام های عمومی قدیمی دلاک نیز به همین معنا می باشد.

دلک

لغت‌نامه دهخدا

دلک . [دَ] (ع مص) مالیدن چیزی را و نرم و تابان گردانیدن . (از منتهی الارب) (از اقرب الموارد). نیک بمالیدن اندام . (المصادر زوزنی) . نیک بمالیدن . (تاج المصادر بیهقی) . به دست مالیدن بدن را و مالش دادن .

(غیاث) (آنندراج). || ادب دادن کسی را روزگار و آزموده کار گردانیدن .
 (از منتهی الارب) (از اقرب الموارد). || مالش . مالیدن . مالش دادن .
 (یادداشت مرحوم دهخدا).
 - دلک خشن ؛ مالش با رگوئی خشن . (یادداشت مرحوم دهخدا).



دلاک

لغت نامه دهخدا

دلاک . [دل ° لا] [ع ص) تن مالنده . مالنده . آنکه در حمام تن را مالش دهد. (از ذیل اقرب الموارد از تاج). آنکه در حمام اندام مردم را بمالد و کیسه کشد. (از غیاث) (آنندراج). مشت مال کننده که بدن را خالی یا با روغن مالش دهد. (لغت محلی شوشتر، نسخه خطی). آنکه در حمام اندام مالد و خدمت کند. (از شرفنامه منیری). آنکه در حمام شوخ تن دیگران با کیسه و جز آن پاک کند. مشت مال چی . کیسه کش . رنجبر. رنجبر حمام . قائم :

سوی دلاکی بشد قزوینی

که کبودم زن بکن شیرینی .

مولوی .



تاریخچه دلاکی در حمام

حمام یا گرمابه محلی است برای شستشوی اساسی تن و سر و صورت و نیز غسل در اصطلاح اسلامی. گرمابه‌های همگانی در ایران باستان و خاندان عثمانی ترکیه، و برخی کشورهای شمال آفریقا که در قلمرو خاندان عثمانی بوده‌اند، دیده می‌شد و امروزه نمودی از فرهنگ خاورزمین آن زمان شمرده می‌شود؛ هرچند بسیاری از آن‌ها خراب یا بسته شدند، ساختار

زیبای برخی از آنها در یادها و نگاره‌هایشان در نسک‌های گردشگران اروپایی سده‌های پیشین بر جای ماند تا سندی باشد بر یکی از نمودهای شهرنشینی در خاورزمین. در این گرمابه‌ها کسانی بودند که به دلاکی معروف بودند آنها لنگ به کمر می‌بستند و کیسه می‌کشیدند که در عامه به آنها لنگی یا کیسه کش می‌گفتند.



نمونه این‌گونه گرمابه‌ها در سده‌های پس از آن در اروپا با نگرش به ساختار خاوری بیشتر برای بزرگ‌زادگان و درباریان ساخته شد. فضای اول گرمابه، رخت‌کن و جای آماده شدن برای استحمام یا خروج از گرمابه بوده‌است. مهم‌ترین و زیباترین فضای گرمابه است؛ فضایی وسیع و پُر تزیین با گنبدی بزرگ و حوضی در میان. در اطراف فضای میانی، سکوهایی برای استراحت مراجعین تعبیه شده که برای ورود به آنها، باید

از چند پله بالا می‌رفتند و پاها را قبل از ورود، در حوض‌های روی سکوها می‌شستند. بیشترین تزیینات گرمابه، همیشه در رخت‌کن یا بینه است. کف بینه و غرفه‌های اطراف آن معمولاً سنگی است. در این بخش، مراسم جشن حنابندان برای داماد و برای عروس در گرمابه زنانه برگزار می‌شد. برای مراسم حنابندان معمولاً گرمابه را اختصاصی می‌کردند. جشن حنابندان با رقص و آواز و شعرخوانی همراه بود. داماد حمام می‌رفت و طی مراسمی، دلاک او را شست‌وشو می‌داد و در پایان در رخت‌کن، همراه با مراسمی، لباس دامادی بر او می‌پوشیدند و بعد از مراسم، شعر و ترانه و رقص انجام می‌شد.



یکی از اشکال کسب و کار در کشورمان که این روزها بازار پررونقی پیدا کرده، باشگاه‌های خدماتی در حوزه ماساژ است. کسب و کاری که هرچند در ایران از سابقه دیرینه و تاریخی برخوردار است (دلک‌های باستانی)، اما شکل نوین آن از طریق کشورهای جنوب شرقی آسیا به ایران راه پیدا کرده است. کارشناسان معتقدند ماساژ با به جریان انداختن خون به سمت پا و از بین بردن لخته‌های خون، باعث می‌شود احساس خستگی در فرد از بین برود. بنابراین از نظر سلامت نیز دلایل بسیاری وجود دارد تا توجه افکار عمومی به سمت این حوزه جلب شود.

تاریخچه 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. داستان ماساژ یا 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.

با سیری در تاریخ متوجه می شویم که ماساژ در تمام ملل و با فرهنگهای مختلف مرسوم بوده و شاید دلیل رواج آن عامه پسند بودن آن نزد تمام مردم باشد. در گذشته مردم بدون اینکه از تأثیرات فیزیولوژیکی و درمانی ماساژ آگاهی داشته باشند از آن استفاده می کردند. برای نمونه در ضرب دیدگی ها اولین اقدام آنها تکان دادن و یا مالش عضو صدمه دیده بوده است. در میان ملل و اقوامی که در گذشته از ماساژ به شکل وسیع تری

استفاده می کردند میتوان از مصری ها، ایرانیان، یونانیان، چینی ها و ژاپنی ها نام برد و همین طور از بین دانشمندان و اطباء قدیمی که از تکنیک های ماساژ استفاده می کردند می توان به "بقراط" و "ابوعلی سینا" اشاره کرد. بقراط به نتایج سودمند مالش و ماساژ در تأمین و بازگرداندن نیروی عضلانی افراد ناتوان تا حدی پی برد و برای درمان بعضی از عوارض مفصلی و عضلانی از این روش ها استفاده نمود.

ماساژ از دیرباز به عنوان نوعی درمان مطرح بوده و مطالعات تاریخی نشان می دهد که مالش بدن در بین انسانهای اولیه و تمدن های باستانی وجود داشته است. هندیان از ماساژ در ورزش های تنفسی استفاده می کردند. مصریان و ایرانیان نیز انواع مختلف ماساژ را جهت درمان بکار می بردند. نمونه های زیر بخشی از کاربردهای ماساژ در در زمان باستان نشان می دهد:

- بقراط (۶۶۰ - ۳۸۰ قبل از میلاد) از ماساژ آرام، بعد از جا انداختن شانه استفاده می کرد.
- ابوعلی سینا (۱۰۳۷ - ۹۸۰) ماساژ را برای پخش کردن مواد زائدی که در عضلات تشکیل شده توصیه می کرد که باعث رفع خستگی می شد.

در کتب پزشکی، ماساژ و تمرین درمانی یکسان آورده شده است ولی "کلین سوئدی" اولین کسی بود که سعی کرد این دو را تفکیک کند. وی با انتشار کتاب جیبی ماساژ در سال ۱۸۹۵ جدایی این دو را بیان کرد و گفت ماساژ تمرین درمانی نیست. در سال ۱۸۱۳ اولین کالج آموزش ماساژ در استکهلم تأسیس گردید و توسط دانشجویان این کالج ماساژ سوئدی به عنوان یک روش استاندارد به جهانیان شناسانده شد.

بین سالهای ۱۸۸۴ تا ۱۹۱۸ ماساژ به عرصه پزشکی و درمان پا گذاشت و این همزمان با شروع کار فیزیوتراپی بود. در سال ۱۹۰۰ "هوف" کتاب خود به نام «تکنیک‌های ماساژ» را در آلمان به چاپ رسانید که هنوز هم اساس کلیه کتب درسی مرجع ماساژ به کار گرفته می‌شود.

سپس "دکتر منل" در سال ۱۹۱۷ کتاب خود به نام «درمان فیزیکی به وسیله حرکت درمانی پولاسیون و ماساژ» را نوشت. وی به طور مستمر در زمان حیاتش تا سال ۱۹۵۷ جهت آگاهی جامعه پزشکان با اهمیت و فواید ماساژ کوشش نمود.

از سال ۱۹۸۰ درمان با ماساژ به سرعت گسترش پیدا کرد و امروزه در صورتی که ماساژ به خوبی و با مهارت به کار گرفته شود به عنوان بخش مهمی در حفظ سلامتی و درمان مطرح می‌گردد. از سال ۱۹۹۳ ماساژ به عنوان سومین دسته از اشکال متعدد طب تکمیلی طبقه‌بندی شد. امروزه نیز از ماساژ با اهداف مختلف و به شکل وسیع و گسترده ای استفاده می‌کنند و به ویژه در درمان دردهای عضلانی و مفصلی جایگاه ویژه ای را نسبت

به سایر روش های درمانی به خود اختصاص داده است. ماساژ همچنین در توانبخشی و بازتوانی بیماری های مختلف به شکل خاصی به کار می رود.

ریشه کلمه ماساژ از منابع مختلف مشتق شده است. ریشه لاتین ماسا و ریشه های یونانی ماسئین یا ماسو به معنای لمس، دست زدن، فشار دادن یا مالیدن می باشد. فعل فرانسوی ماسر نیز به معنای مالیدن آمده است. ریشه عربی مس یا مسح و ریشه سانسکریت مکه به عنوان فشار آرام ترجمه شده است.

سال های اخیر

در سالهای اخیر استفاده از روشهای درمانی طب مکمل از جمله ماساژ در واحدهای درمانی افزایش یافته است و مؤسسات بسیاری این مداخله را جهت درمان بیماران و حتی کمک به افراد سالم به خدمت گرفته اند.

تحقیقات نشان می دهد که ۵۵ تا ۱۵ درصد بیماران سرطانی از ماساژ استفاده می کنند. شبکه ملی جامع سرطان نیز ماساژ را برای مراقبت حمایتی پیشنهاد می کند

مطالعات انجام شده بطور پیوسته اثرات نهفته ماساژ در بهبود خلق و کیفیت زندگی را نشان داده اند

متاآنالیز کارآزمایی بالینی ماساژ نیز اثرات ماساژ بر کاهش اضطراب را گزارش کرده اند

ماساژ یک شکل سیستماتیک از لمس در دست کاری بافت های نرم بدن به وسیله دستها به منظور اهداف درمانی همچون بر طرف کردن درد، افزایش راحتی و آسایش در بیماران تعریف شده است. **ماساژ یک روش جامع در کمک به بیماران برای تطابق با بیماری و کاهش اضطراب است** بر اساس گزارش یک مؤسسه تحقیقات بیمارستانی آمریکا تعداد بیمارستانهایی که درمان مکمل را به بیماران پیشنهاد می کنند از ۷/۷ درصد در سال ۵۹۹۸ به ۵۷/۵ درصد در سال ۲۰۰۷ رسیده است که ۷۱ درصد آنها ماساژ را پیشنهاد می کنند.

ارزان و راحت بودن اکثر روشهای غیر دارویی مثل ماساژو عوارض کم آنها، افزایش فعالیت و قدرت تطابق بیمار، افزایش همکاری خانواده در مراقبت، کاهش اضطراب بیمار، کاهش هزینه های مراقبتی - درمانی و کاهش اشغال تخت های بیمارستان از جمله مزایای استفاده از این روشهاست. از طرفی مهارتهای کادر پزشکی و پیراپزشکی منحصر آرد چارچوب درمان دارویی خلاصه نمی شود. کادر پزشکی باید اثرات انواع ماساژ بر علائم حیاتی را بدانند چرا که شاخص های فیزیولوژیک، اطلاعاتی در مورد گردش خون کافی و علل احتمالی کاهش هوشیاری در اختیار آنها می گذارد که پایه ای مهم جهت تصمیم گیری در مورد نوع درمان و یا ادامه آن است

ماساژ بازتابی و استروک روشهایی ساده و غیر تهاجمی هستند که می توانند جزئی از مراقبت پرستاری در بخش های ویژه به حساب آیند امروزه دراروپا بیش از شش هزار پزشک، پرستار و فیزیوتراپ از ماساژ بازتابی در جهت بهبودی مراجعین خود استفاده می کنند. بازتاب درمانی می تواند توسط خود فرد یا

اعضاء خانواده یا دوستان بدون هیچ گونه ترس از جراحی انجام شود

تحمیل خسارت ناشی سکته قلبی برای شخص مبتلا و جامعه که می تواند شامل هزینه های مستقیم به دلیل هزینه های ناشی از مراقبت پزشکی و هزینه های غیر مستقیم از طریق کاهش بهره وری فرد در جامعه، تأثیر در عملکرد و از دست دادن ساعت کاری برای درمان باشد

، همچنین اهمیت استفاده از لمس و ماساژ برای درمان در زندگی پر تنش امروزی، چون این روشها بیماران را از مراجعه به مراکز بهداشتی رها کرده و هزینه های ناشی از آن را کاهش می دهد، می تواند باعث به حداقل رساندن ساعات تلف شده در کار آیی فرد و افزایش بهره وری و سودمندی آنها شده و تأثیر مثبتی در زندگی آنها فرا هم آورد و وجود تردیدهایی در

ارتباط با اثربخشی طب مکمل در میان جامعه پزشکی یکی از چالش های اصلی موجود برای ورود این اقدامات به مجموعه عملکرد پرستاری است و همین امر لزوم وجود یک پشتوانه غنی تحقیقاتی برای ورود هر چه سریعتر این مقوله به مداخلات پرستاری را ضروری می سازد.

ماساژ درمانی

براساس دیدگاه کل نگر تندرستی عبارتست از هماهنگی فعل و انفعال انرژی ها در داخل بدن. افکار منفی و احساسات منفی، جریان آزادانه این انرژیها را محدود کرده و سبب انسداد آنها در بدن می گردد که اگر تصحیح نشوند سرانجام بصورت بیماری ظاهر می شوند. این علم یک درمان ظریف و هنری شفا بخش است که جزء علوم کل نگر یا طب مکمل میباشد و بایده درمان از طریق ماساژ کف پاها، دست ها و لاله گوش ها پایه ریزی شده است.

کل نگرى بدن، ذهن و روح را به هم وصل کرده و هر کدام را بردیگری تأثیر گذار می داند. امروزه رموز بیشتری از این علم کشف شده و در حال حاضر، نقاط ماساژ کف دست و پا و نقاط طب سوزنی با هم آمیخته و تکمیل شده و علمی دقیق و درمانی عالی را بوجود آورده است (فریتز، ۲۰۱۴). این علم قدمت دیرینه ای دارد چرا که در مصر (مقبره آهور در ساکارا) که به مقبره طبی معروف بوده و مربوط به چهار هزار سال پیش می باشد، بر دیواره آن عکسی حک و نقاشی شده که بازتاب درمانی و ماساژ کف دست و پا را نشان می دهد، همچنین در متون طبی اولیه چین باستان به آن اشاره شده است و حتی بقراط در حدود صد و ده سال پیش از میلاد مسیح در مورد ماساژ و تسکین درد مفاصل توسط آن صحبت کرده است.

حس لامسه حس بسیار

مهمی است و انسان به صورت فطری و غریزی و بدون اینکه آموزش خاصی دیده باشد، برای دلداری دادن به افراد و انتقال آرامش، معمولاً دست آنها را می گیرد و برای آرام ساختن و تسکین خود و دیگران، از آن استفاده می کند. پس عمر درمان با دست ها به عمر بشریت می رسد و متناسب با آگاهی انسان است.

در حال حاضر روش های ماساژ درمانی مختلفی وجود دارد و هدف همه آن ها باز کردن انسدادهایی است که منجر به عدم تعادل در ناحیه ای خاص از بدن می شود که نهایتاً بیماری اتفاق می افتد. با تحریک کردن نقاط، تعادل به بدن بازمی گردد. این تحریکات از یک طرف بر سیستم انرژی بدن تأثیر می گذارد که باعث می شود تا انسدادهایی که داخل کانال های انرژی و مریدین ها اتفاق افتاده باز شود و از طرف دیگر، بر سیستم عصبی که باعث ترشح منظم هورمون ها، آنزیم ها، انتقال دهنده های عصبی و مسکن های طبیعی بدن و اندروفین ها می شود، تأثیر می گذارد. انگشتان دست و پا به لمس و فشار حساس هستند، زیرا تعداد زیادی گیرنده های عصبی بر روی آنها واقع شده است که پیام های عصبی مربوط به لمس را به مغز انتقال می دهند و در بازگشت از طریق غدد قاعده ای، طناب نخاعی و نورون های حرکتی به بخش های عضلانی منتقل می شود.

ماساژ در مانی پا بر اساس این پدیده، بر بدن و ماهیچه تأثیر می گذارد (تیران، ۰، ۲۱۱۰). بنا بر عقیده چینی ها، ماساژ پا باعث بهبود انرژی حیات از طریق آزاد سازی واسطه ها و هورمون های عصبی (سرو تونین و ملاتونین) شده و بنا بر این منجر به احساس خستگی کمتر و بهبود افسردگی و اختلال خواب می شود (لیا، ۲۰۱۱).

هرچند عملکرد ماساژ پا به خوبی شناخته نشده است، اما نوع لمس و فشاری که در ماساژ پا بکار گرفته می شود، به نظر می رسد تاثیری فراتر از یک لمس ساده داشته باشد. ملاتونین، هورمونی است که بطور طبیعی توسط غده اپی فیز در مغز ترشح می شود.

ترشح ملاتونین با چرخه روز و شب بدن ارتباط مستقیم دارد. بیشتر مقدار این هورمون، شبها تولید می شود. ملاتونین نقش اساسی در خواب داشته و ترشح این هورمون به خوابیدن، کاهش تعداد دفعات بیداری در شب و بهبود طول مدت خواب کمک می کند (گویال، ۲۰۱۱).

ماساژ پا باعث افزایش ترشح ملاتونین شده

و احتمالا از این طریق، باعث بهبود طول مدت خواب می شود (سای ۲۰۱۴).

اثرات تن آرامی عمیقی که ماساژ ایجاد می کند، باعث افزایش گردش خون در بدن شده و نیز

کاهش اضطراب و استرس را بدنبال داشته

و کمک می کند تا بدن دوباره توان خود را باز یابد و در نتیجه فرد پس از خواب، احساس رضایت مندی بیشتری از خواب خود داشته باشد.

کاربردهای ماساژ درمانی:

تمامی گروههای سنی از نوزادان تا افراد مسن را در بر می گیرد.

۱- جهت متعادل سازی کل بدن استفاده می شود

۲- قدرت شفابخشی بدن را افزایش می دهد

۳- گردش خون و انرژی را به نواحی مختلف افزایش داده و باعث جذب

مواد غذایی و دفع مواد زائد می شود

۴- دیدگاه ذهنی مثبت را تقویت می کند

- ۵- رها شدن احساسات سرکوب شده ناشی از فشارها و استرس را به همراه دارد
- ۶- باعث آرام سازی بدن و تغییر وضع زندگی می شود
- ۷- با افزایش آزادسازی اندروفین ها به کنترل درد کمک می شود
- ۸- عملکرد سیستم ایمنی را افزایش داده
- ۹- جریان لنفاتیک را بهتر میکند
- ۱۰- سطوح تمرکز را افزایش می دهد
- ۱۱- گردش خون و جریان عصبی را بهبود می بخشد
- ۱۲- در نواحی انسداد که معمولاً بصورت درد احساس می شوند، موجب تسکین می گردد

تحقیقات علمی استاد شفیع

در تحقیقی تحت عنوان "تاثیر ماساژ درمانی بر کیفیت خواب بعد از عمل بیماران تحت جراحی بای پس عروق کرونر" عنوان می کند که ماساژ موجب بهبود محسوس و معناداری در کیفیت خواب بعد از

عمل شده و به عنوان یک مکمل برای دارو درمانی می تواند بکار گرفته شود.

تحقیقات استاد احتشام زاده

در تحقیقی با عنوان "رابطه شدت بی خوابی ، کیفیت خواب ، خواب آلودگی و سلامت روان با عملکرد تحصیلی در نوجوانان پسر شهر اهواز" که در این پژوهش از ۷۷۰ دانش آموز مقطع راهنمایی استفاده شده است، نشان داده که بین برهم خوردن ریتم خواب و بیداری و به دنبال آن اختلال خواب و عملکرد تحصیلی رابطه معناداری وجود داشته و روی کارکردهای عصبی رفتاری آنها نیز تاثیر گذار بوده است.

تحقیقات استاد ریاحی

در بررسی تحت عنوان "جت لگ ، علائم و راههای مقابله با آن" گویای این نتایج است که بر اثر پروازهای طولانی ریتم خواب و بیداری بهم خورده و خستگی که در روزهای اول پس از رسیدن به مقصد ایجاد می شود باعث عدم تمرکز و انگیزه برای مهارتهایی که نیاز به مهارت دارند مثل رانندگی، تمرکز روی مطالعه و ... می شود. نجومی در تحقیقی تحت عنوان "الگوی خواب و شیوع انواع اختلالات خواب در دانشجویان پزشکی و دستیاران تخصصی" به این نتیجه رسید که انواع اختلالات خواب و بر هم خوردن چرخه خواب و بیداری باعث نارضایتی فرد از عملکرد و احساس خستگی در طی روز شده و بر پیشرفت تحصیلی آنان اثر گذار است. و ماساژ می تواند در این رابطه کمک کند.

مدرسی در پژوهشی با عنوان "بررسی ارتباط اختلالات خواب و عملکرد تحصیلی در دانش آموزان مقطع راهنمایی شهر اصفهان" نتیجه می گیرد دانش آموزانی که اختلال خواب داشتند از عملکرد تحصیلی ضعیف تری نسبت به سایرین برخوردار بودند.

رحمانی نیا در بررسی تحت عنوان "تأثیر ریتم شبانه روزی بر پاسخ کورتیزول و انرژی مصرفی در مردان چاق و لاغر" به این نتیجه می رسد که ریتم شبانه روزی بر میزان انرژی مصرفی و اکسیژن مصرفی تأثیر دارد و در عصرها مصرف انرژی به طور معنا داری بیشتر از صبح هاست ، لذا در برنامه های کاهش وزن می توان آن را لحاظ کرد . استکی در تحقیقی تحت عنوان "مقایسه کار آمدی حافظه کوتاه مدت دیداری و شنیداری در ریتم های سیرکادین دانش آموزان هشت تا ده سال" نشان داد بین کار آمدی حافظه کوتاه مدت دانش آموزان در ساعات مختلف روز در دو جنس تفاوت معنا دار مشاهده شد و پسران عملکرد بالاتری نسبت به دختران نشان دادند . حسین آبادی در بررسی تحت عنوان "بررسی تأثیر ماساژ نقاط فشاری بر کیفیت خواب سالمندان" به این نتیجه می رسد که ماساژ نقاط فشاری نقش مهمی در مدیریت اختلال خواب سالمندان داشته و بهبودی چشمگیری در تنظیم خواب آنان ایجاد کرده است .

شیرین آبادی فراهانی در تحقیقی تحت عنوان "بررسی تأثیر تحریکات لمسی بر وضعیت خواب و بیداری شیرخواران مقیم در شیرخوارگاههای تحت نظر سازمان بهزیستی شهر تهران" این نتیجه را

در بر داشت که مداخله لمس، مدت زمان خواب را در شیرخواران افزایش داده و رفتارهایی چون گریه کردن های طولانی، در مدت بیداری را کاهش می دهد.

بنجامین اسمار

در تحقیقی تحت عنوان "نقش ساعتهای زیستی در یادگیری و حافظه" از تاثیر پذیری ناحیه هیپو کامپ (که نقش اساسی در حافظه و یادگیری دارد)، از اطلاعات مربوط به نوسانات و تعدیل و تغییرات ریتم شبانه روزی از راه نوروزنر، باز سازی سیناپسی و آبشار داخل سلولی سخن گفته و برای اثبات این گفته خود، تظاهر آن را با دستکاری آزمایشی در مدل حیوانی به اثبات رسانده و کار آمدی حافظه را با توجه به ریتم شبانه روزی در ساعات مختلف روز نتیجه می گیرد.

آنا شنل در بررسی تحت عنوان "ارتباط بین ساعت زیستی و رفتارهای مربوط به خلق" چنین نتیجه می گیرد که با بیش از ۱۴ سال پژوهش در زمینه ساعت زیستی در مدل های انسانی و حیوانی می توان نتیجه گرفت که ساعت زیستی بدن نقش بسزایی در تنظیم خلق دارد و آن را عاملی تعیین کننده در اختلالات خلق و خو میدانند. در

ادامه چنین نتیجه گیری می کند که با تغییرات فصلی و طول مدت روز، ساعت بیولوژیک بدن نیز تغییراتی می کند و درواقع با کوتاه شدن روز در فصول پاییز و زمستان، مدت دریافت نور خورشید در موجودات زنده نیز کاهش و میزان ترشح هورمون ملاتونین افزایش یافته و به این ترتیب این هورمون باعث خواب آلودگی و رخوت و کم شدن انرژی و گاهی افسردگی در افراد میشود.

شاید در پژوهشی با عنوان "اثر ماساژ بر کیفیت خواب بیماران" به این نتیجه می رسد که ماساژ پشت می تواند اثرات درد را کاهش داده و خواب بسیار مطلوبی را برای بیماران داشته باشد. در این بررسی از دو گروه آزمایشی و کنترل استفاده شده که گروه کنترل با دریافت ماساژ بعد از سه روز متوالی کیفیت خواب بسیار خوبی را تجربه کرده اند.

ماساژ رفلکسولوژی چیست؟ و طریقه انجام دادن آن



رفلکسولوژی یا (بازتاب شناسی) یک هنر درمانی و باستانی است که مورد حمایت تحقیقات مدرن قرار گرفته و آنها توانسته اند چگونگی انجام این حرکات را به راحتی در خانه یاد بگیرند. رفلکسولوژی شامل اعمال فشار به مکان های خاص مثلا روی پا، دست و گوش، که اعصاب محیطی دارند و به سیستم عصبی مرکزی شما متصل هستند. با ماساژ این مناطق که به سیستم عصبی مرکزی ضربه وارد می شود و به از بین بردن درد و کاهش استرس از طریق قدرت ساده ی لمس کمک کند.

بازتاب شناسی یا رفلکسولوژی یک هنر ظریف و شکلی از درمانهای شفابخش طب کل نگر است و نباید آنرا با ماساژ کف دست و پا اشتباه

گرفت بلکه یک نوع فشار درمانی ویژه و معین می باشد. این رشته یک تکنیک قدیمی است و براین اساس پایه‌ریزی شده که نقاط بازتابی (رفلکس) در روی کف دستها و پاها و گوش وجود دارند که با هر قسمت بدن اعم از عضله، عصب، غده و استخوان مطابقت دارند و فشار روی این نقاط تورم یا احتقان را از بین می‌برد و به آرامش اعصاب کمک می‌کند و این آرام سازی اعصاب هم به نوبه خود انقباض عروقی را کاهش می دهد بطوریکه خون و جریان عصبی با آزادی (راحتی) بیشتری جریان می یابند و در نتیجه بهبود جریان خون، سموم نیز از بدن خارج می شوند.

فلسفه بازتاب شناسی چیست؟

عدم تعادل بدن در طول جریان زندگی روزانه می تواند سبب شود که پیامهای عصبی در هر جای بدن مسدود (بلوکه) گردند و این بدان معنی است که سرعت حرکت پیامهای عصبی به عضلات، اعضاء و غدد بدن تا حدودی کند می شود. دانش رفلکسولوژی در جهت رفع این انسداد مسیرها و بهبود ارتباطات عصبی عمل می کند. همچنین آزادسازی اندورفینها را در بدن افزایش می دهد و موجب افزایش سلامتی و نشاط و "احساس خوب بودن" در فرد می گردد.

غالباً رفلکسولوژی را روی کف پا انجام می دهند، لیکن روی کف دست هم کاربرد دارد. تقریباً در کف هر پا ۷۲۰۰ پایانه عصبی وجود دارد. همچنین هر پا شامل ۲۶ استخوان کوچک، ۱۱۴ لیگامان و ۲۰ عضله می باشد که توسط بافت همبندی، عروق خونی و اعصاب به همدیگر متصل گشته و توسط پوست پوشیده شده اند. این اجزاء با دقت بسیار عالی با یکدیگر سازگار شده اند و این ساختمان پیچیده روی دو قوس اصلی تعادل یافته است. قوس اول از پاشنه پا تا قاعده انگشت کوچک و قوس دوم از پاشنه پا تا انگشت بزرگ (شست) امتداد می یابد.

پاشنه پا قسمتی است که فشار وزن بدن ما را تحمل می کند و توسط لایه های محافظت کننده چربی برای جلوگیری از اصطکاک در بین استخوانها، در هر قدمی که بر می داریم، عایق کاری شده است. کف دست نیز که مرکب از ۲۷ استخوان می باشد ممکن است در رفلکسولوژی مورد استفاده قرار گیرد (دستها و پاها نیمی از استخوانهای بدن را شامل می شوند).

در طب شرقی، نظیر طب فشاری (Acupressure) و طب سوزنی (Acupuncture) دریافته اند که انرژی حیاتی یا Chi از میان مریدینها یا مسیره های انرژی جریان می یابد و از مجموع ۱۲ مریدین اصلی، ۶ عدد آنها در کف پا یافت می شود. در رفلکسولوژی، اعتقاد بر این است که پاها "macrocosm" یا یک نقشه کوچک از کل بدن هستند. یعنی تمام اعضاء و قسمتهای مختلف بدن روی آنها منعکس شده و نظم و ترتیب قرارگیری

بخشهای بدن روی کف پاها دقیقاً مشابه نظم و ترتیب قرارگیری آنها در بدن است (تصویر) این بازتابها را می توان روی کف پا، انگشتان و در طول کناره داخلی و خارجی پا، پیدا کرد.

اگرچه اکثریت مردم با پاهای سالم به دنیا می آیند ولی تخمین زده می شود که تقریباً در ۸۰٪ بزرگسالان ، مشکلات پاها پیش خواهد آمد. گرچه مشکلاتی نظیر میخچه، پینه و موارد مشابه را غالباً ناشی از کفشهای نامناسب می دانند و لیکن اینها تنها بخشی از اختلالات هستند و بازتاب شناسی بر این باور است که مشکلات پاها با اختلالات درونی بدن مرتبط هستند.

تاریخچه بازتاب شناسی چیست؟

تئوریهای گوناگونی در مورد منشأ رفلکسولوژی وجود دارد و مبدأ آن ممکن است:

- طب شرقی در ۵۰۰۰ سال پیش باشد که آن را با طب فشاری و سوزنی که مسیر مریدنیها را دنبال می کند، متصل سازد.
- مصر ۲۵۰۰ تا ۲۳۳۰ سال قبل از میلاد باشد . یک تصویر نقاشی شده که در آرامگاه پزشکی مصری بنام Ankahar یافت شده بود، نشان دهنده آن است که رفلکسولوژی در این تاریخ نیز وجود داشته است.

• سرخپوستان آمریکا، بویژه سرخپوستان چروکی معتقدند که این روش توسط اینکاها به ارث گذاشته شده است. چروکی‌ها بر این باورند که "پاها روی زمین راه می‌روند و از این طریق، روح شما را به جهان متصل می‌گردانند"

به هر حال آغاز و مبدأ آن هر جا که بوده، رفلکسولوژی ادامه پیدا کرد تا اینکه در اروپا و آمریکا رشد نمود و تکامل یافت. آقای Harry Bond در کتاب خود بنام "منطقه درمانی" در ۱۵۸۲ نحوه عمل رفلکسولوژی را بویژه در روی طبقه پادشاهی و مرفه جامعه مورد بحث قرار داد. آقای H. Head نیز در ۱۸۹۰ مناطقی را روی پوست کشف کرد. وی متوجه شد چنانچه عضوی که توسط اعصاب به این ناحیه از پوست مرتبط می‌شود دچار بیماری گردد، این بخش پوست، حساسیت بیشتری به فشار پیدا می‌کند.

دکتر Ivan Pavlou (سالهای ۱۹۳۶ - ۱۸۴۹) از رفلکسولوژی به عنوان پایه‌ای برای تحقیق مشهورش بر روی بازتابهای وضعی استفاده نمود. دکتر A. Cornelius آلمانی در سال ۱۹۰۲ متوجه شد که درد خود وی که ناشی از یک عفونت بود بعد از فشار دادن کف پا تخفیف یافت. وی در کار پزشکی خود به تحقیق بر روی فشار کف پا ادامه داد. در ایالات متحده، دکتر ویلیام فیتزجرالد، در اوایل سال ۱۹۰۰ نشان داد که می‌تواند جراحیهای کوچک را، بدون ناراحتی برای بیمارانش، با اعمال فشار بر روی کف دستهایشان انجام دهد. دکتر J.Riley، در سال ۱۹۱۹ کتاب "منطقه درمانی"

آسان شده" را منتشر کرد و در آن نمودارهایی با جزئیات کامل چاپ نمود. وی محل نقاط رفلکس در کف پاها را ترسیم کرده بود. خانم اونیس اینگهام (۱۸۶۹-۱۹۷۴) که مادر بازتاب شناسی مدرن نامیده شده است از کارهایی که در باب «منطقه درمانی» در گذشته انتشار یافته بود در درمانهای خود استفاده کرد و نقشه کل بدن را بر روی کف پاها تکمیل نمود. میراثی که وی درخصوص رفلکسولوژی برجا گذاشته بود توسط Dwigth Byers برادرزاده وی تداوم یافت. وی انستیتوی بین‌المللی رفلکسولوژی را در شهر «سن پترزبورگ» در روسیه راه‌اندازی کرده است.

چه تحقیقاتی در این زمینه وجود دارد؟

با وجود آنکه مقالات داستان گونه‌ای در زمینه رفلکسولوژی وجود دارد ولی تعداد اندکی گزارش مبتنی بر تحقیقات و مطالعات علمی نیز در این زمینه وجود دارد، که در مجلات مستقل به چاپ رسیده‌اند تا متخصصین علوم سلامتی را قادر سازند که در زمینه تأثیر رفلکسولوژی تصمیم آگاهانه‌ای بگیرند. مطالعات قلیلی در کشورهای غیر انگلیسی زبان انجام گرفته است و ترجمه انگلیسی کاملی از این تحقیقات در دست نیست تا تجزیه و تحلیل مطمئنی را از متدولوژی (روش شناسی) کار تحقیقی انجام شده ارائه کند. بعلاوه گزارشاتی که در کتاب "Grey Literature" آمده است نشان میدهد که رفلکسولوژی می‌تواند درمان موثری باشد. اما این مطالعات هم

کوچک هستند و در آنها به میزان کافی از جزئیات متدولوژی کار انجام شده، گزارشی ذکر نشده است.

نظرات موافق (Pro):

۱- Oleson و Falcco در ۱۹۹۳ یک آزمون "کنترل با دارونما" که برای تحقیق در مورد توانایی رفلکسولوژی برای کاهش "آشفته‌گی قبل از قاعدگی" انجام داده بودند گزارش نمودند که در نتیجه این مطالعه، ۳۵ نفر از افراد به میزان معنی داری نسبت به گروه کنترل، کاهش علائم پیش از قاعدگی را نشان دادند و این نتایج در بررسی ۲ ماه بعد نیز باقیمانده بود. این مطالعه بعدها توسط Vickers و همکاران در سال ۱۹۹۶ به دلیل کیفیت تحقیق، مورد انتقاد قرار گرفت.

۲- Kovaks و همکاران در ۱۹۹۳ "یک آزمون دوسوکور" با استفاده از رفلکسولوژی برای درمان کمردرد انجام دادند. آنان بهبود قابل ملاحظه‌ای در درد، انقباضات عضلانی و سهولت حرکت در گروه تحت درمان را گزارش کردند و اکثریت بیماران توانستند مصرف داروهای مسکن تجویز شده توسط پزشک را قطع کنند و در طی دوره تحقیق نیز بدون علامت باقی ماندند.

۲- Kovaks و همکاران در ۱۹۹۳ "یک آزمون دوسوکور" با استفاده از رفلکسولوژی برای درمان کمردرد انجام دادند. آنان بهبود قابل ملاحظه‌ای در درد، انقباضات عضلانی و سهولت حرکت در گروه تحت درمان را گزارش کردند و اکثریت بیماران توانستند مصرف داروهای مسکن تجویز شده توسط پزشک را قطع کنند و در طی دوره تحقیق نیز بدون علامت باقی ماندند.

۳- Dobbs در سال ۱۹۸۵ استفاده از رفلکسولوژی در مراقبت از ۷ بیمار مبتلا به سرطان که در فاز انتهایی بیماری قرار داشتند را توصیف نمود. گزارشات فردی وی براین موضوع اشاره داشت که تمامی بیماران احساس کرده بودند که کیفیت زندگی‌شان با رفلکسولوژی بهتر شده بود و این بهبودی صرفاً نتیجه رفلکسولوژی نبود بلکه به دلیل افزایش ارتباط و تماس بیماران با متخصصین رفلکسولوژی بود.

۴- McGrath , Motha در سال ۱۹۹۴ مطالعه‌ای را بر روی ۶۴ خانم باردار برای تعیین اثر رفلکسولوژی بر روی زایمان انجام دادند. نتایج نشان دهنده آن بود که درمان رفلکسولوژی منجر به کاهش زمان زایمان و نشانه‌های جسمی تجربه شده توسط مادران باردار، گشته بود. این مطالعه، اگر چه با نتایج مثبتی همراه بود ولی در آن از گروه کنترل استفاده نشده بود.

نظرات مخالف (CON):

Ibsen , Sorenson (در ۱۹۹۳) نگرانی خود را در مورد بیماران دیابتیکی که برای زخم و عفونت پا درمان شده بودند، اظهار کردند. آنان یک گزارش موردی (Case report)، در مورد یک بانوی دیابتیک درمان شده با بازتاب درمانی را که بعداً مجبور شدند پایش را قطع کند، منتشر نمودند. انجام این کار توانست زندگی راحت‌تری را برای این خانم فراهم آورد. در این تحقیق تمایل نادرست به استفاده از بازتاب درمانی به عنوان تنها درمان برای این بیمار مبتلا به بیماری مزمن، مطرح شد.

موارد استفاده از رفلکسولوژی برای درمان یا بهبودی چیست؟

رفلکسولوژی تمامی گروه‌های سنی از نوزادان تا افراد مسن را می‌تواند درمان کند. بازتاب درمانی می‌تواند بیشتر برای متعادل سازی کل بدن استفاده شود تا برای بهبود و شفای اختلالات خاص، لیکن با کاربرد مناسب، بازتاب درمانی می‌تواند قدرت شفابخشی خود بدن را افزایش دهد. افرادی که بازتاب درمانی را انجام میدهند، پیشنهاد می‌کنند که درمان هفتگی رفلکسولوژی می‌تواند اکثریت مشکلات را در ابتدا متوقف کند و احتمال یک بهبودی سریع را زیاد کند. بازتاب درمانی گردش خون به نواحی‌ای از بدن را افزایش می‌دهد که جذب مواد مغذی و حذف مواد زائد را زیاده‌تر می‌کنند. همچنین رفلکسولوژی دارای اثرات زیر می‌باشد:

۱. متعادل‌سازی تمام سیستم‌های یازده‌گانه بدن، بطوریکه بدن بتواند خود را شفا دهد.
۲. موجب تحریک آن نواحی از بدن و ذهن که عملکرد صحیح ندارند و آرام‌سازی نواحی پرفعالیت می‌شود.
۳. دیدگاه ذهنی مثبت را تقویت می‌کند (تندرستی عبارتست از هماهنگی فعل و انفعال انرژی‌ها در داخل بدن، افکار منفی و احساسات منفی جریان آزادانه این انرژی‌ها را محدود کرده و سبب تورم و احتقان آنها در بدن می‌گردد که اگر تصحیح نشوند سرانجام بصورت بیماری تظاهر می‌کنند).
۴. بیرون کردن و رفع احساسات سرکوب شده ناشی از فشارها و استرس، آرام‌سازی بدن و تغییر وضع زندگی (متخصصین این رشته بر این باورند که ۸۵٪ تمام بیماری‌های امروزی بشر به نوعی مرتبط با استرس است).
۵. آرامش بدن (آرام‌سازی بدن).
۶. با افزایش آزادسازی اندورفین‌ها به کنترل درد کمک می‌کند.
۷. عملکرد سیستم ایمنی را افزایش داده و جریان لنفاتیکی را بهتر می‌کند.
۸. تندرستی بدن را در حالت متعادل نگه می‌دارد.

۹. سطوح تمرکز را افزایش می دهد.

۱۰. گردش خون و جریان عصبی را بهبود می بخشد.

۱۱. در نواحی احتقان که معمولاً به صورت درد احساس می شوند، موجب احساس رهایی می گردد.

واکنشهای احتمالی که ممکن است پس از درمان رفلکسولوژی اتفاق بیافتد کدام است؟

۱. افزایش ادرار. از آنجا که کلیه‌ها تحریک می شوند، ادرار بیشتری تولید می شود و این ادرار به دلیل سموم بیشتری که دارد، ممکن است تیره تر بوده و بوی تندتری داشته باشد.

۲. تعداد دفعات حرکات روده‌ای بیشتر می شود.

۳. تشدید وضعیت پوستی، بویژه در مواردی که سرکوب شده باشند و تعریق شدید همراه با خارج شدن سمومی که از طریق منافذ پوستی کف پاها، آزاد می شوند.

۴. بهبود قوام پوست و ترکیب نسجی آن همراه با بهتر شدن جریان گردش خون که موجب بهبود قوام و ترکیب نسجی پوست می شود.

۵. ترشحات غشاءهای مخاطی در بینی، دهان و برونشها افزایش می یابد.
 ۶. تغییرات الگوی خواب، مثلاً خواب بیشتر یا عمیقتر یا خواب آشفته.
 ۷. سرگیجه یا حالت تهوع.
 ۸. بروز موقت بیماری که قبلاً سرکوب شده بوده، بدلیل اینکه بدن فرآیند طبیعی شفای خود را آغاز می کند.
 ۹. افزایش ترشحات تناسلی بانوان.
 ۱۰. احساس تب.
 ۱۱. خستگی یا افزایش انرژی.
 ۱۲. سر دردها.
 ۱۳. افسردگی و تمایل شدید به گریه کردن.
- این واکنشها به عنوان بخشی از درمان ارزیابی می گردند و اغلب بیانگر این است که سموم از بدن پاک و ترمیم و شفا حاصل می شود.
- در طی یک جلسه رفلکسولوژی چه اتفاقی می افتد؟

اصولاً متخصصین بازتاب درمانی اجازه طبابت یا تشخیص بیماری را ندارند.

ویزیت شامل مراحل زیر است:

۱. تهیه تاریخچه فردی دقیق با در نظر گرفتن جزئیات انجام می‌شود که شامل سوال از مشکل اصلی بیمار، داروهایی که دریافت می‌کند (شامل ویتامینها و داروهای گیاهی)، طول مدت مشکل بیمار، تاریخچه سلامتی و اینکه آیا بیمار تحت درمان پزشکی هست یا خیر.

۲. بیمار در وضعیتی راحت روی صندلی می‌نشیند یا تکیه میدهد و کف پا را در مقابل درمان کننده قرار می‌دهد.

۳. بیمار در وضعیتی راحت روی صندلی می‌نشیند یا تکیه میدهد و کف پا را در مقابل درمان کننده قرار می‌دهد. تمامی لباسهایی که روی اندام تحتانی فشار وارد می‌کنند، شل می‌شوند ولی بیرون آورده نمی‌شوند (بیمار برهنه نمی‌شود).

۴. کفش، جوراب و یا جوراب‌های ساق بلند خارج می‌شوند.

۵. ابتدا کف پاها با یک پارچه ضد عفونی کننده، خشک و با پنبه هیدروفیل که در یک ماده گندزدا خیس شده، حمام داده می‌شود و یا از یک حمام پا

(Foot Spa) همراه با یک ماده گندزدای ملایم استفاده می‌شود و در آخر هم پا کاملاً خشک می‌گردد.

۶. سپس کف پاها از نظر درجه حرارت، رنگ، لکه یا خال، قوام عضلانی، وضعیت پوست و دیگر آسیبه‌های احتمالی معاینه می‌شوند.

۷. از انگشتان شست و نشانه برای کار روی پاها استفاده می‌گردد. در ابتدا روی تمام کف پا و سپس روی نواحی که به نظر می‌رسد با مشکل بیمار ارتباط بیشتری دارند، با تمرکز خاصی کار انجام می‌شود. این اعمال فشار انسدادهای انرژی را که جلوی جریان آن را می‌گیرند (و موجب ایجاد درد و بیماری می‌گردند) برطرف می‌کند. اگر اشکال درونی باشد، ناحیه رفلکس و مریدینه‌های مربوط به آن قسمت، بویژه به فشار و اصطکاک بیش از حد حساس می‌شوند. نواحی پینه بسته یا میخچه یا دیگر تغییراتی که در پاها ایجاد میشوند، در رفلکسولوژی اهمیت خاصی دارند.

۸. هر جلسه درمانی حدود ۶۰-۳۰ دقیقه به طول می‌انجامد.

۹. بازتاب‌شناسی قدرت شفابخشی بدن را فعال می‌کند بنابراین بعضی واکنشها بدلیل آن است که با این درمانها بدن خودش را از دست سموم خلاص می‌کند، اجتناب ناپذیر هستند. بعضی از این واکنشها به عنوان "بحران سلامتی" نیز مطرح می‌شوند که در واقع یک فرآیند پاکسازی می‌باشد و شدت آن به میزان عدم تعادل بدن بستگی دارد.

۱۰. دوره درمان معمولاً بین یک تا دوازده هفته بوده و بسته به وضعیت و طول مدت زمانی که عارضه وجود داشته است تغییر می‌کند و عارضه‌ای که سالهاست رشد کرده و تکامل یافته است با یک درمان منفرد تصحیح نخواهد شد.

آیا در درمان بازتاب شناسی خطری وجود دارد؟

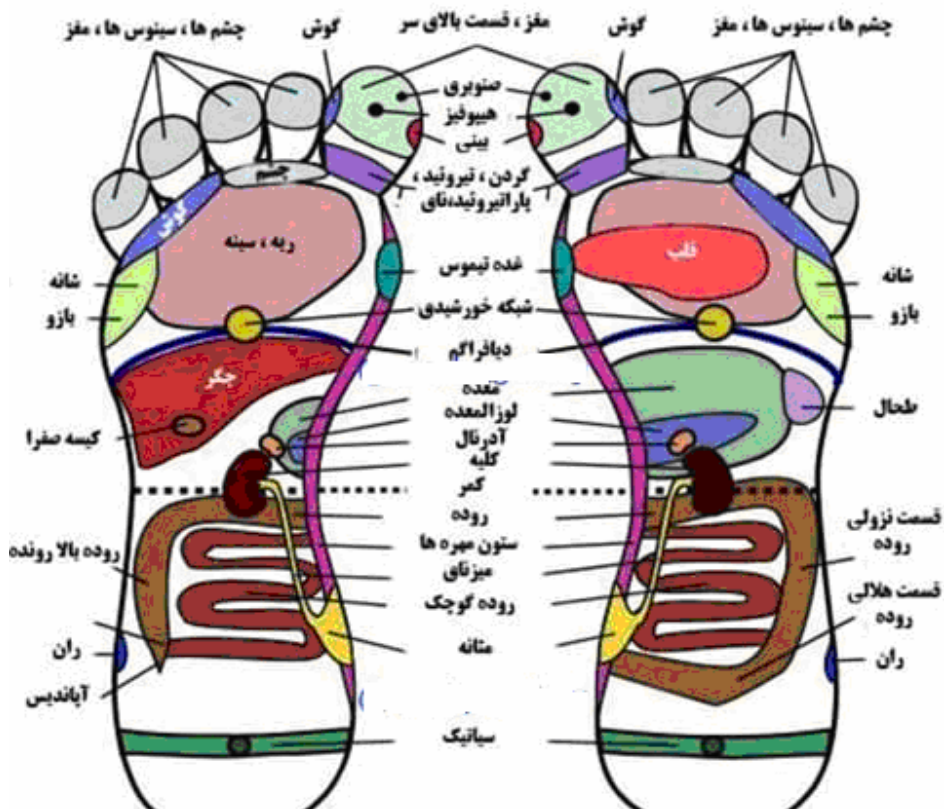
۱. هیچ خطری وجود ندارد، اما اگر نشانه‌های بیماری، شدید یا طولانی مدت هستند باید با یک پزشک مشورت کرد.

۲. موارد عدم تجویز آن شامل آسیب و جراحی پا و یا حالات پاتولوژیک واگیردار در پاها می‌باشد. (در این حالت روی دستها کار انجام می‌شود).

۳. در بیماریهای ترومبوتیک (گرفتگی و لخته در عروق) اندامهای تحتانی و موارد دیابت باید احتیاطهایی را در نظر گرفت.

۴. عفونتهای حاد به دلیل افزایش جریان خون، می‌توانند شدیدتر شوند. در این حالت توصیه می‌شود که احتیاط نمائید.

نمودار بازتاب درمانی پا



فهم رفلکسولوژی

۱- یادگیری اصول بازتاب

رفلکسولوژی

رفلکسولوژی بر این فرض استوار است که اعصاب موجود در پای شما، دست و گوش هر کدام با دیگر قسمت های بدن شما مطابقت دارد و اعمال فشار به این مناطق رفلکس خاص می تواند نشانه ها را در دیگر

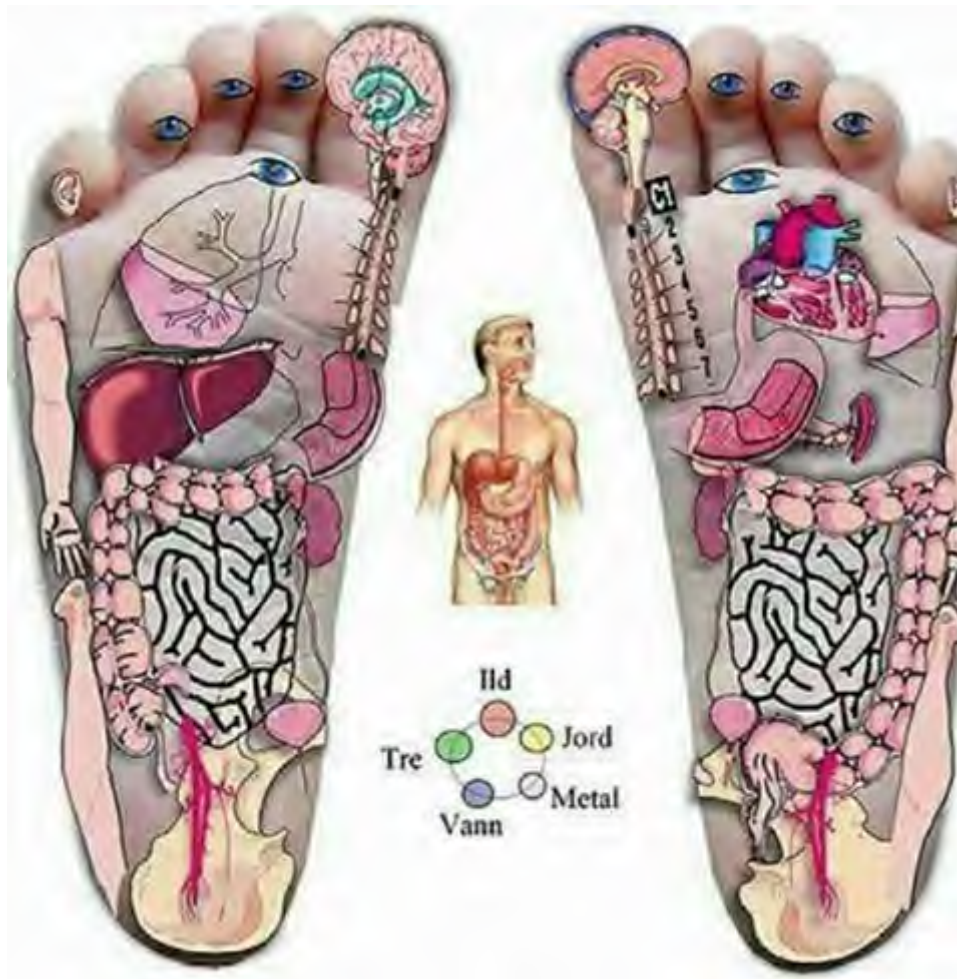
نقاط بدن کاهش دهد. درگیر شدن عصب در انگشت شست پا، برای مثال، می تواند تنش در سر را کاهش دهد و باعث از بین بردن سردرد شود. اعمال فشار به پاشنه می تواند در هضم غذا کمک کند. روش بازتاب حتی برای کمک به درمان بیماری هایی با شرایط جدی مثل سرطان، دیابت و بیماری قلبی استفاده شده است. تحقیقات نشان داده است که بازتاب دارای چهار اثر اصلی است:

الف) می تواند به اندام خاص، مثلا با افزایش جریان خون به کلیه ها تاثیر بگذارد.

ب) می تواند در بهبود علائم خاص کمک کند و برای اندام عملکرد درستی را به ارمغان بیاورد.

ج) می تواند سبب ایجاد اثر آرامش شود و اضطراب را کاهش دهد

د) می تواند درد در سراسر بدن را کاهش دهد.



۲- تشخیص مناطق بازتاب

رفلکسولوژی چیست؟

رفلکسولوژی بر اساس این ایده استوار است که بدن را می توان به مناطق مختلفی تقسیم کرد. تصویر بدن شما به یک سیستم از مناطق طولی و عرضی تقسیم شده است. تصور کنید پنج منطقه در هر طرف از بدن شما وجود دارد، در نوک هر پا شروع میشود، و در طول بدن تا بالای سر ادامه

می یابد. مناطق عرضی (شبییه به خطوط عرض جغرافیایی) را به مناطق مربوط به سر و گردن، قفسه سینه، شکم و لگن پاهای شما تقسیم میشود. درگیر شدن نوک یک منطقه خاص با اعمال فشار مثل پای شما سبب شفای بدن در کل منطقه میگردد و این مفهوم نیز به عنوان منطقه درمان شناخته می شود.

هنگامی که شما رفلکسولوژی انجام میدهید، لازم است که رفلکس در پا را یادبگیرید و این که، اندام ها و غدد بدن شما با پای شما مطابقت دارد. هنگامی که شما فشار را به این نقاط خاص اعمال میکنید، اندام مربوطه، اندام یا غده دیگر شما تحریک میشوند.

در این روش شما می توانید از بازتاب برای تحریک قدرت شفا در بدن خود استفاده کنید. هنگامی که بدن شما در حال تجربه استرس است، ذخایر انرژی تهی میشود و شما کمتر قادر به مبارزه با عفونت یا درد و مبارزه با آنها هستید. اما هنگامی که بدن شما در یک حالت آرامش عمیق ناشی از بازتاب است، قدرت شفای طبیعی بدن شما فعال می شود.

۳- یک قرار ملاقات با یک انعکاس درمان تدارک ببینید

ملاقات با یک فرد که در هنر بازتاب تایید شده است یک راه خوب برای شروع عملیات و تشویق خود به عمل است. او قادر است به شما تکنیک

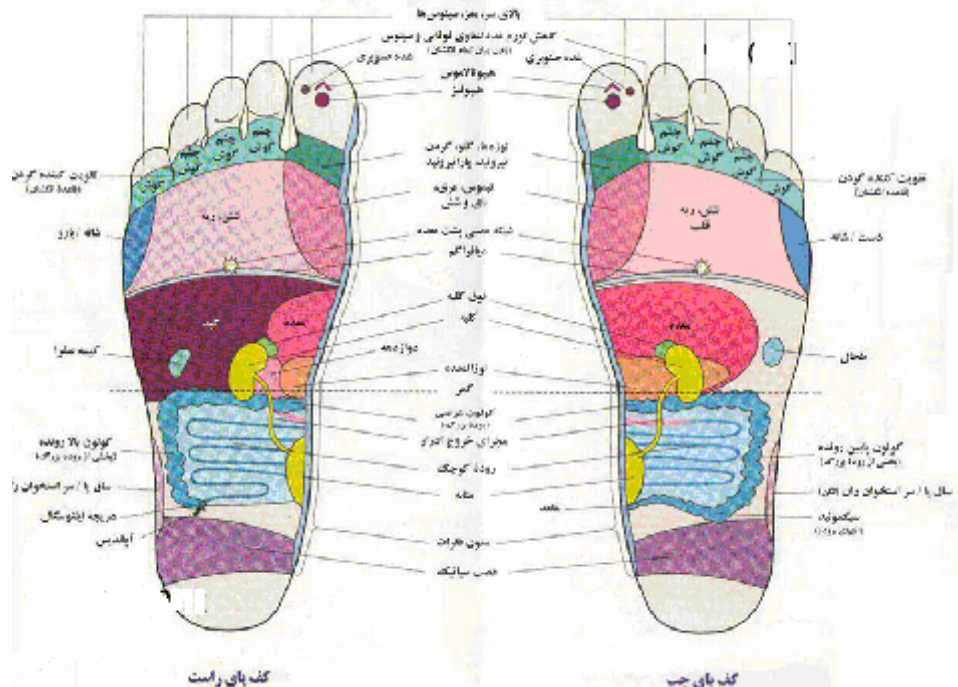
“راه رفتن” با انگشت را که برای اعمال فشار بر نقاط خاص بر روی دست، پا و گوش و در جهت از بین بردن استرس و درد در قسمت های دیگر بدن را نشان دهد.

قبل از تعیین یک قرار ملاقات، اعتبار فرد را بررسی کنید و مطمئن شوید که او یک انعکاس درمان با گواهی نامه ی معتبر است. برخی از پزشکان بهداشت و درمان به صورت طبیعی بدون اینکه از این هنر چیزی بدانند عمل رفلکسولوژی در عمق را انجام می دهند.

اگر شما علاقه مند به کار انعکاس درمانی هستید، به وب سایت انجمن بازتاب تایید شده ی آمریکا رفته و لیست برنامه های مورد نیاز برای گواهینامه بازتاب را بررسی کنید.

۴- تحت فشار قرار دادن نقطه رفلکس را تمرین کنید

نمودار ماساژ درمانی پا



هنگامی که شما منطقه مورد نظرتان را یافتید ، نقاط صحیح رفلکس را در پای خود با نگاه کردن به نمودار یا مشاوره با یک انعکاس درمان پیدا کنید. فشار ملایمی را به این منطقه وارد کنید. فشاری که شما به این نقاط اعمال میکنید سپس تحریک بدن به تولید اندورفین میشود که چرخه درد را قطع کرده و سبب از بین بردن استرس میشود.

بازتاب شبیه حس یک ماساژ پا است. فشار دادن باید سبب ایجاد احساس درگیر شدن شود ، اما دردناک نیست. از انگشتان دست و شست خود به آرامی و برای چند دقیقه استفاده کنید.

خود را برای انجام یک جلسه رفلکسولوژی آماده کنید، به سادگی سعی کنید استراحت کنید. رفلکسولوژی اغلب به عنوان یک عمل درمانی جامع در نظر گرفته میشود اما هیچ آمادگی روانی خاصی برای ورود به آن وجود ندارد.

حذف استرس

۱- در یک موقعیت راحت قرار بگیرید

کفش و جوراب خود را درآورید و چهار زانو روی یک تخت و یا حصیر یوگا بنشینید. سعی کنید به بدن خود استراحت دهید و برای آماده سازی خود برای آغاز فرایند شفا تلاش کنید. شما ممکن است درمان رفلکسولوژی را خودتان انجام دهید و یا با یک دوست که می تواند نقاط خارج از دسترس را فشار دهد کمک بگیرید.

۲- از بین بردن تنش در گردن و سر

از بین بردن تنش گردن با استفاده از فشار به مفاصل و یا “گردن” با استفاده از ۸ انگشتان کوچک. اگر شما تنش را در یک منطقه از گردن خود احساس کردید، شما ممکن است ناراحتی خفیفی را در یکی از انگشتان پا که به هم مربوطه هستند احساس کنید. تمام سر خود را در دو انگشت بزرگ خود بگیرید، به طوری که به آنها فشار اعمال شود تا به از بین بردن سردرد تنشی کمک کند.

از انگشتان دست خود برای اعمال فشار ثابت، به پشت انگشتان تان، به صورت یکی یکی استفاده کنید.
تا زمانی که احساس تنش در گردنتان از بین رفت و مشکل فشار سرتان حل شد به این کار ادامه دهید

۳- قفسه سینه خود را شل کنید

استرس اغلب در قالب تنگی قفسه سینه احساس میشود. شما ممکن است احساس سختی در هنگام نفس عمیق را احساس کنید. میتوانید با اعمال فشار با توپ به پای خود برای کاهش ناراحتی در قفسه سینه اقدام کنید. این منطقه شامل رفلکس به ریه ها، راه های هوایی، قلب، غده تیموس، قفسه سینه و شانه است.

۴- از بین بردن تنش در معده

اگر شما احساس استرس در معده خود دارید، بسیاری از آنها ممکن است به صورت احساس "وحشت" نیز بیان شوند. نقاط رفلکس را در پای خود فشار دهید (منطقه ی بی وزن در پایین پا) که به تخفیف درد و ناراحتی ارگان های شکمی کمک میکند. این منطقه ای که شما قرار است روی آن کار کنید مخصوصا اگر شما احساس "درد روده"، و یا با احساس سنگینی در معده از خواب بیدار شدید .

۵- اندام خود را شل کنید

اگر پاها، بازوها و شانه ها احساس استرس دارند، استفاده از بازتاب به کاهش این حس کمک میکند. احساس تنش را در بازوها و پاها خود با فشار در نقاط رفلکس در لبه های بیرونی پاهای خود کاهش دهید.

۶- به خودتان برای خوابیدن کمک کنید

سعی کنید فشار ترکیبی از همه نقاط رفلکس اعمال کنید تا باعث از بین بردن بی خوابی شود. استرس اغلب علت اصلی بی خوابی است، و اگر نگرانی، ترس و تنش به شما روی آورد، شما می توانید بی خوابی خود را با استفاده از نقاط رفلکس که برای از بین بردن تنش و استرس هم استفاده میشد به کار بگیرید:

- اعمال فشار به پشت انگشتان پای خود که سبب کاهش فشار در سر و گردن میشود
- اعمال فشار با توپ به پای خود که سبب تنفس آسان تر میشود.
- اعمال فشار به پشت پای خود برای کمک به آرامش معده
- اعمال فشار به لبه های بیرونی پا برای نرم کردن عضلات سفت شده.
- آزاد سازی درد

۱- از دوستان کمک بخواهید

هنگامی که شما با درد مواجه هستید، می توانید از یک دوست برای انجام تکنیک های بازتابی کمک بگیرید. به این ترتیب شما می توانید سعی کنید به طور کامل بدن خود را شل کنید و اجازه دهید تا روند شفا آغاز شود. لباس های محدود کننده را درآورید و قبل از شروع جلسه بر روی تخت و یا دیگر سطوح راحت دراز بکشید.

نور چراغ را برای ایجاد یک محیط صلح آمیز و آرام با چند عنصر تحریک کننده که ممکن است

موسیقی آرامش بخش، نور شمع، و یا استفاده روغن ماساژ باشد میتواند اثر بخش باشد احساس آرامش روند شفا را امکان پذیر تر میکند.

۲- از سردرد خلاص شوید

رفلکسولوژی برای از بین بردن سردرد ساده است. از بین بردن تنش و سردرد سینوسی با اعمال فشار بر روی نقاط رفلکس سر و گردن، که بر روی انگشتان شما واقع شده است. همه انگشتان شما دارای نقاط خاصی که به سر مربوط میشوند هستند، و با صورت و مغز هم ارتباط دارند.

اگر شما از یک سردرد میگرن رنج می برید به تمام سطح هر یک از انگشتان پای خود اعمال فشار کنید. فشار دادن انگشت شست هر پا و تکرار این روند حداقل ده بار برای هر پا. این روش اگر میگرن شما سینوزیتی است میتواند موثر باشد.

اگر شما سر درد مزمن غیر قابل توضیحی دارید، دنبال توصیه های پزشکی باشید تا بدانید که آیا سردرد شما توسط شرایط پزشکی دیگر ایجاد شده است یا خیر.

۳- مقابله با درد در کل بدن

یک جلسه کلی بازتاب می تواند درد را در کل بدن کاهش دهد. بیشتر نقاط رفلکس باید حدود ۱۰ ثانیه در یک زمان فشرده شوند. وقت خود را برای فشار تمام نقاط رفلکس در هر کدام از پاها صرف کنید. از فشار سبک استفاده کنید و توجه زیادی به هر نقطه ای که احساس درد می کند داشته باشید. هنگامی که شما دچار تجربه درد و ناراحتی در یک نقطه رفلکس میشوید، ارگان مربوطه و یا اندام از تعادل خارج میشود.

تمام نقاط رفلکس در هر پا، برای ارزیابی و درمان تمام مناطق دارای عدم تعادل در بدن مناسب است.

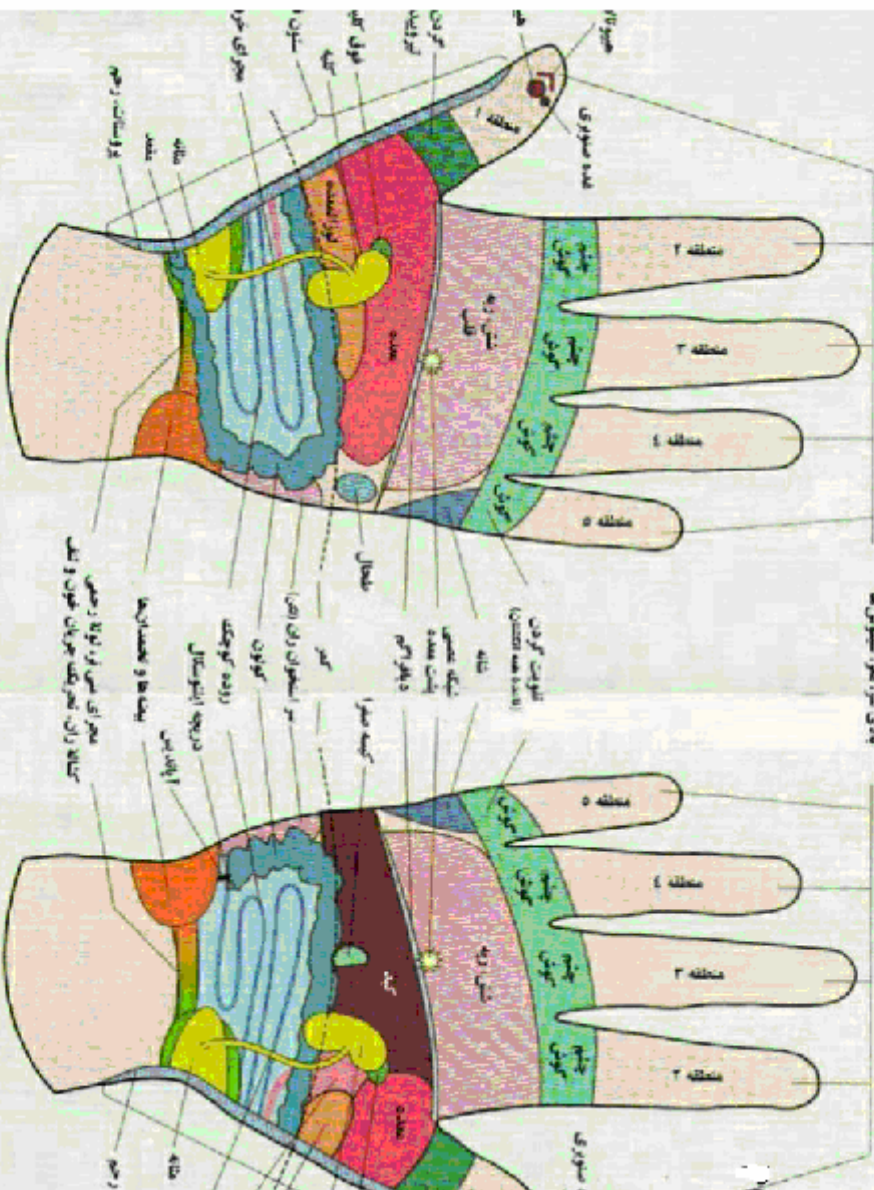
هنگامی که شما هر یک از پاهای خود را مورد درمان قرار دادید، به نقطه ی دردناک برگردید و نقاط درد خود را به آرامی فشار دهید تا زمانی که شما دیگر احساس درد یا ناراحتی نداشته باشید.

اضطراب پیامد مشترک تمام اعمال جراحی است. روش‌های مکمل مانند ماساژ بازتابی و آرام-سازی سبب ایجاد راحتی، احساس آرامش، تصحیح اختلال در عملکرد فیزیکی، تغییر پاسخ‌های فیزیولوژیک و کاهش ترس همراه با نشانه‌های بیماری می‌شود. پژوهشگران با هدف بررسی تأثیر ماساژ بازتابی و آرام-سازی بنسون بر کاهش اضطراب به این تحقیق اقدام کردند.

زنان تحت اعمال جراحی شکم و بستری در بخش‌های جراحی بیمارستان مورد تحقیق بودند و نتیجه این بوده است که ماساژ بازتابی و آرام-سازی در کاهش اضطراب بیماران جراحی شکم زنان مؤثر هستند، از این رو پیشنهاد می‌شود که از این روش‌های مکمل برای کاهش اضطراب استفاده شود. "

نمودار ماساژ درمانی دست

پایه سر، مهر، ستون فقرات



کف دست چپ

کف دست راست

یک بازتاب درمانگر (متخصص رفلکسولوژی) چه آموزش هایی را لازم دارد؟

معمولاً در سراسر آمریکا برای این افراد کلاسهای موردنیاز برگزار می‌شود و گواهی مخصوصی به شرکت کنندگان داده می‌شود. در بعضی از ایالات هم به پروانه کار نیاز است.

رفلکسولوژی یا درمان منطقه ای، طب جایگزین شامل قانون فیزیکی از اعمال فشار به پاها، دست‌ها، و یا گوش با انگشتان دست و بدون استفاده از روغن است. درمانگران رفلکسولوژی ادعا می‌کنند هر یک از سیستم‌ها و اعضای جمعی و مفرد بدن منعکس کننده تصویر خود بر روی دست و پا، است که اثر ماساژ پا دست و گوش در مناطق رفلکس آن اعضا، یک تغییر فیزیکی به آن عضو منتقل می‌کند. این علم یک درمان ظریف و هنری شفا بخش است که جزو علوم کل نگر یا طب مکمل می‌باشد و با ایده درمان از طریق ماساژ کف پاها، دست‌ها و لاله گوش‌ها پایه ریزی شده است. کل نگر بدن، ذهن و روح را به هم وصل کرده و هر کدام را به دیگری تأثیر گذار می‌داند.

امروزه رموز بیشتری از این علم کشف شده و در حال حاضر، نقاط ماساژ کف دست و پا و نقاط طب سوزنی با هم آمیخته و تکمیل شده و علمی دقیق و درمانی عالی را بوجود آورده است. اما چیزی که لازم به یادآوری بوده این است که علوم کل نگر، علمی جدید نیستند و عمر آنها به اندازه عمر آدمی و متناسب با آگاهی انسان است و فقط این علوم در زمان ما دوباره کشف می شوند. این علم قدمت دیرینه ای دارد چرا که در مصر (مقبره آهور در ساکارا) که به مقبره طبی معروف بوده و مربوط به چهار هزار سال پیش می باشد، بر دیواره آن عکسی حک و نقاشی شده که بازتاب درمانی و ماساژ کف دست و پا را نشان می دهد، همچنین در متون طبی اولیه چین باستان به آن اشاره شده است و حتی بقراط در حدود ۵۰۰ سال پیش از میلاد مسیح در مورد ماساژ و تسکین درد مفاصل توسط آن صحبت کرده است.

حس لامسه برای انسان حس بسیار مهمی است و به صورت فطری و غریزی و بدون اینکه آموزش خاصی دیده باشد، برای دلداری دادن به افراد و انتقال آرامش، معمولاً دست آنها را می گیرد و برای آرام ساختن و تسکین خود و دیگران، از آن استفاده می کند. پس عمر درمان با دست ها به عمر بشریت می رسد و متناسب با آگاهی انسان است. در حال حاضر روش های ماساژ درمانی مختلفی وجود دارد و هدف همه آن ها باز کردن انسدادهایی است که منجر به عدم تعادل در ناحیه ای خاص از بدن می شود که نهایتاً بیماری اتفاق می افتد. با تحریک کردن نقاط، میتواند تعادل به بدن باز گردد.

این تحریکات از یک طرف بر سیستم انرژی بدن تأثیر می گذارد که باعث می شود تا انسدادهایی که داخل کانال های انرژی و مریدین ها اتفاق افتاده باز شود و از طرف دیگر، بر سیستم عصبی که باعث ترشح منظم هورمون ها، آنزیم ها، انتقال دهنده های عصبی و مسکن های طبیعی بدن و اندروفین ها می شود، تأثیر می گذارد.

حال اگر این درمان (ماساژ) بر روی بازتاب های بدن در صفحات انعکاسی مانند کف پا انجام شود، تحریک انرژی در داخل مریدین ها باعث می شود انسداد ارگان ها، دستگاه ها، و قسمت های مختلف بدن بر طرف شود. بر اساس تئوری این علم در بدن صفحات انعکاسی وجود دارد که بدن در آن صفحات قرار دارد مانند کف پاها، کف دست ها و گوش ها که مانند یک جنین وارونه می باشد و یا حتی چشم ها که علم چشم خوانی و عنیبه شناسی بر پایه همین تئوری می باشد. پس همه این صفحات، تمام بدن را در خود جا داده و یک نقشه کوچک از کل بدن می باشد. این روش بر این اصل استوار است که نقاط بازتاب ها، با اندام های درونی و غدد درون ریز در ارتباطند و با تحریک، فشار و ماساژ این نقاط، می توان تعادل را به سیستم بازگرداند و بدین صورت است که فشار و ماساژ، موجب تحریک عضو در برگیرنده می شود و ترشح هورمون ها و آنزیمها اتفاق می افتد و آنگاه بدن بر اساس اصل خود درمانی، باعث سلامت فیزیکی و ذهنی خود می شود. همچنین اینکه بدن به ده منطقه عمودی توسط مریدین ها تقسیم می شود، به

این صورت که هر مریدین از انگشت هر پا شروع و به طرف بالا می آید و در ناحیه استخوان ترقوه، به دو قسمت تقسیم شده، یکی به سر می رود و دیگری به انگشت مشابه دست. این ارتباط انرژی منجر به وجود این صفحات بازتابی و ارتباط آنها با تمام بدن می شود. هر گونه انسداد در این مریدین ها و یا اعضاء بدن بر مناطق بازتابی هم منعکس می شود، پس می توان با معاینه کف دست یا پا، پی به این گرفتگی ها برد.

براساس این علم هر عضوی در بدن که با مشکل یا بیماری مواجه شود به معنی انسداد انرژی حیاتی در مریدین مربوط به آن عضو و یا حتی در خود عضو می باشد. از آنجایی که ما هر عضو، اندام، غدد درون ریز و حتی کل بدن را در این صفحات انعکاس داریم، با تحریک یا ماساژ بازتاب این ها در کف پا، دست و گوش ابتدا عدم تعادل و گرفتگی بدن را در می یابیم، و سپس با بازگرداندن جریان طبیعی انرژی به بدن در جهت بهبود بیمار گام بر میداریم. مواردی را که با رفلکسولوژی می توان اثر گذارتر نمود:

- تمامی گروههای سنی از نوزادان تا افراد مسن را می تواند درمان کند.

- می تواند برای متعادل سازی کل بدن استفاده شود.

- می تواند قدرت شفابخشی خود بدن را افزایش دهد

• می تواند گردش خون و انرژی را به نواحی مختلف افزایش داده و باعث جذب مواد غذایی و دفع مواد زائد می شود.

همچنین رفلکسولوژی دارای اثرات زیر می باشد:

۱. متعادل سازی سیستمهای بدن، بطوریکه بدن بتواند خود را شفا دهد.

۲. موجب تحریک آن نواحی از بدن و ذهن که عملکرد صحیح ندارند می شود.

۳. دیدگاه ذهنی مثبت را تقویت می کند (براساس دیدگاه کل نگر تندرستی عبارتست از هماهنگی فعل و انفعال انرژی ها در داخل بدن. افکار منفی و احساسات منفی، جریان آزادانه این انرژیها را محدود کرده و سبب انسداد آنها در بدن می گردد که اگر تصحیح نشوند سرانجام بصورت بیماری تظاهر می کنند.

۴. رها شدن احساسات سرکوب شده ناشی از فشارها و استرس، آرام سازی بدن و تغییر وضع زندگی.

۵. آرامش بدن

۶. با افزایش آزادسازی اندروفین ها به کنترل درد کمک می شود

۷. علمکرد سیستم ایمنی را افزایش داده جریان لنفاتیک را بهتر میکند.

۸. تندرستی بدن را در حالت متعادل نگه می دارد.

۹. سطوح تمرکز را افزایش می دهد.

۱۰. گردش خون و جریان عصبی را بهبود می بخشد.

۱۱. در نواحی انسداد که معمولاً بصورت درد احساس می شوند، موجب تسکین می گردد.

به هر حال تمامی افراد می توانند این علم را بیاموزند ولی برای مهارت پیدا کردن به سالها تمرین و کسب تجربه نیاز می باشد.

در این علم مواردی مانند دانستن ابتدایی آناتومی دست و پا بسیار مهم بوده و یادگیری تکنیک های ماساژ و تحریک، نحوه گرفتن و نگهداری دست و پا و در نهایت دانستن نقشه بازتابی و اینکه هر عضو یا ارگان در چه قسمتی می باشد آموزش داده می شود.

سال ۲۰۰۹ بررسی سیستماتیک از کارآزمایش تصادفی و کنترل شده که در طب مکمل انگلستان دانشکده پزشکی دانشگاه های اکستر و پلیموت، اکستر آمده است که "بهترین شواهد موجود تا به امروز دلیل متقاعد کننده ای که بازتاب یک درمان موثر برای هر وضعیت پزشکی است نشان نداد. البته این

موضوع که هر یک از سیستم‌ها و اعضای جمعی و مفرد بدن منعکس کننده تصویر خود بر روی دست و پا، است غیر قابل انکار است.

مزایای بازتاب درمانی

بازتاب درمانی شاخه‌ای از طب کل نگر است که درمان بیماری‌ها در آن از طریق میکروسیستم‌های بدن انجام می‌شود و میکروسیستم‌ها اجزای کوچکی از بدن بزرگ‌اند که تصویر کل را در خود دارند و تحریک نقاط اثر بخش آن‌ها می‌توند موجب بهبودی سریع بیماری شود.

این روش از مزایای زیر برخوردار است:

- بدن دستکاری نمی‌شود
- در همه بیماری‌ها کاربرد دارد
- یادگیری آن آسان است
- صدمه نمی‌زند و عارضه ندارد
- سریع اثر می‌کند

و بر خلاف مکاتب دیگر از همان جلسه اول فراگیری می توان آن را به کار گرفت.

بازتاب درمانی امکان می دهد از همه اصول و علوم مکشوف در حوزه سلامت انسان روی میکروسیستم ها استفاده شود، مثل اصول طب سنتی، چینی، آیورودا، هومیوپاتی، گیاهان دارویی، رنگ، ماساژ، مغناطیس، ... و در عمل هم از همه این تئوری ها و ابزارها برای تفسیر بیماری و تحریک میکروسیستم ها استفاده می شود.

برای مثال :

- در گوش درد التهابی بچه ها استفاده از نقاط آبی در نواحی گوش ها به سرعت درد را آرام می کند
- در کم اشتهایی بچه ها دانه سیب را روی دست در ناحیه دهان می گذاریم اشتها باز می شود
- در سردی مفرط و سرما خوردگی های مکرر از دانه های فلفل روی نقاط پایه ی دست استفاده می شود .
- در نازایی، قطع قاعدگی یا قاعدگی های دردناک نواحی، کلیه ها، تخمدان ها و رحم را در دست گرم می کنیم مشکل به سادگی رفع می شود

- در کمردردها یک آهنربا در پشت دست قرار می دهیم
 - دندان دردها با ماساژ نواحی دردناک اطراف ناخن ها ظرف مدت کوتاهی بهبود می یابد
 - یبوست های کهنه با قرمز کردن مسیر روده بزرگ به سادگی بهبود می یابد
 - سردردها با بستن کش دورناخن شست ظرف چند دقیقه آرام می شود
- همینطور بیماری های قلبی، کلیوی، افسردگی، بیماری های مفصلی، گوارشی، پروستات، تکرر ادرار، شب ادراری، بیماری های عفونی، کیست ها و

مکانیسم

انجمن رفلکسولوژی کانادا رفلکسولوژی را به این صورت تعریف میکند:

"هنر درمان طبیعی مبتنی بر این اصل که رفلکس در پا، دست و گوش و مناطق ارجاع خود را در مناطق مربوط به منطقه ی عضو بدن، از طریق استفاده از فشار بر روی این رفلکس بدون استفاده از ابزار و روغن، پاها منطقه اصلی عضو بدن ، بازتاب تنش را تسکین می دهد، بهبود گردش خون

و ارتقاء عملکرد طبیعی از مناطق اعضای بدن مربوط به آن از بدن کمک می کند.

درمانگران رفلکسولوژی فرض میکنند که انسداد یک میدان انرژی نامرئی، نیروی زندگی یا هر چیز دیگر، می تواند از طریق پا یا دست انعکاس یابد. یکی دیگر از اصول رفلکسولوژی، اعتقاد به این که پزشکان می توانند استرس و درد در قسمت های دیگر بدن از طریق دستکاری پا تسکین دهند است. یکی ادعا ی دیگر توضیح می دهد که فشار در پاها باعث دریافت سیگنال از مغز میشود که باعث ارسال مواد شیمیایی 'تعادل' سیستم عصبی و یا آزاد کردن اندورفین میشود. انتقاد مشترک از بازتاب عدم وجود شواهد کافی برای آن اثرات ادعا شده ی آن است.

رفلکسولوژی یکی از معروف ترین و پر استفاده ترین روش های درمانی جایگزین در دانمارک است. یک پژوهش ملی در سال ۲۰۰۵ نشان داد که ۲۱,۴ درصد از جمعیت دانمارک رفلکسولوژی کرده اند. در نروژ ۵,۶٪ از جمعیت نروژ در سال ۲۰۰۷، رفلکسولوژی استفاده کرده اند. در بریتانیا، به طور داوطلبانه شورای طب مکمل و بهداشت و درمان (CNHC) درباره ی رفلکسولوژی تحقیق میکند.

ماساژ شبیه رفلکسولوژی ممکن است در دوره های قبل تاریخ وجود داشته، اگر چه ریشه های آن به مستند است (نقش برجسته بر روی دیواره های

آرامگاه ششمین سلسله مصر ۲۴۵۰ سال قبل از میلاد) دو مرد نشسته در حال ماساژ بر روی دست و پای خود میباشند. تاریخ شناسان غربی به این نتیجه رسیدند که رفلکسولوژی در اصل یونانی بوده است. البته تاریخ شناسان شرقی نظری متفاوت دارند.

رفلکسولوژی در سال ۱۹۱۳ به ایالات متحده آمریکا توسط "فیتزجرالد ویلیام" متخصص گوش و حلق و بینی و دکتر "ادوین باورز" معرفی شد. فیتزجرالد ادعا کرد که اعمال فشار اثر بیهوشی در مناطق دیگر بدن است.

رفلکسولوژی در ۱۹۳۰ و ۱۹۴۰ توسط یک پرستار و فیزیوتراپیست اصلاح شد. این شخص ادعا کرد که دست و به ویژه پا حساس به دستکاری بوده و تمام بدن را به "واکنش" در بازتاب تصویر اعضای بدن مجبور میکنند. این نظریه مهمترین نظر در غرب است اگرچه نظرات مدرن هم وجود دارند.

رفلکسولوژی تا به حال چند مورد از آزمایشات بالینی در طول سال ها با نتایج مختلف را به خود اختصاص داده است. یک مرور کلی نشان میدهد، "بهترین شواهد موجود تا به امروز نشان می دهند دلیل متقاعد کننده ای که بازتاب یک درمان موثر برای هر وضعیت پزشکی است وجود ندارد.

بازتاب شناسی پیشرفته که در علمی کهن مانند رفلکسولوژی و طب چینی ریشه دارد، از این پتانسیل بی نظیر برخوردار است که همه دانش مکشوف بر انسان را در حوزه سلامت با هم درآمیزد و این همه را به شکلی منطقی، دقیق و بی خطر به موثرترین شکل ممکن بکار گیرد. از آنجا که نواحی بازتابی دست و پا تنها اثر شفا بخشی دارند، استفاده از این روش نمی تواند منجر به هیچگونه صدمه به بیماران شود که این یکی از بزرگترین مزایای آن است. بازتاب شناسی پیشرفته ضمن استفاده از روش های مختلف برای فعال کردن نواحی های بازتابی دست و پا، مکانیزم های پیچیده فیزیکی و متافیزیکی بدن را مورد بررسی قرار می دهد، از قوانین و تئوری های علمی دنیای نو بهره می گیرد، آن ها را در کنار تجارب ارزنده مکاتب کهن قرار می دهد و با تلفیق صحیح همه این علوم، راه حل های جامع و کامل خود را برای درمان بیماری ها ارائه می کند. راه حل هایی که گاه بی نهایت ساده به نظر می رسند.

بازتاب شناسی پیشرفته از تئوری های مدرنی مانند تئوری جهان هولوگرافیک، جهان کوانتومی، قوانین شباهت، جنین شناسی و سایر اکتشافات جدید، بهره می گیرد و آن ها را با علمی کهن مانند فلسفه یین و یانگ، عناصر پنجگانه و چهارگانه چینی و ایرانی، چاکراهای آیورودا و مریدین های طب سوزنی، تطبیق می دهد و توصیف عمیقی از ارتباط میان آن ها ارائه می کند.

در این مکتب از روش های مختلفی مانند اصلاح عملکرد ارگان ها در سطح فیزیکی، اصلاح جریان های یین و یانگ، اصلاح کانال های طب سوزنی، اصلاح وضعیت عناصر چهارگانه و پنجگانه، اصلاح وضعیت ذهنی - احساسی، جریان های انرژی ماریچی و ... برای بازگرداندن تعادلات بدن بهره می گیرد.

در بازتاب شناسی پیشرفته که یک مکتب درمانی کل نگر است با تفسیر علایم ظاهری بیمار می توان به دلایل پنهان و عمیق آن رسید و با رفع این دلایل بنیادی، به درمان هایی عمیق و پایدار دست یافت، بی آنکه بدن دستکاری شده یا دارویی استفاده شده باشد.

برای تکنیک هایی که در این مکتب استفاده می شوند هیچ محدودیتی وجود ندارد، فشار و ماساژ، رنگ، نور، سنگ، سوزن، حرارت، گیاهان دارویی، میدان های مغناطیسی و ... همگی روی نواحی بازتابی استفاده می شوند و می توانند تغییرات شگرفی را باعث شوند. حتی درمانگر می تواند از این هم فراتر رفته و بر پایه اصول و قوانین آن روش های جدیدی را ابداع کند. این اتفاقی است که از اولین جلسات فراگیری آغاز می شود.

بیماری های قابل درمان

بازتاب شناسی پیشرفته می تواند در اغلب بیماری های مزمن موثر باشد. در این روش بسیاری از روش ها و تئوری های پر قدرت درمان کنار هم قرار

می گیرند و روشی پر قدرت ایجاد می کنند که با تحلیل علل ریشه ای بیماری و شناخت آن می تواند بدون هر عارضه ای مکانیزم های دفاعی و ترمیمی بدن را بیدار کند چنان که نیروی حیاتی بدن خود به رفع مشکل پردازد.

در بازتاب شناسی پیشرفته هم مانند سایر مکاتب طب کل نگر این بیماری نیست که مورد درمان قرار می گیرد بلکه بیمار است که تحلیل و بررسی شده و تعادلات ازدست رفته خود را باز می یابد. از آنجاکه بیماری نتیجه همین عدم تعادل هاست، با بازگشت تعادلات بیمار، بیماری هم از وجود او رخت بر می بندد.

در این روش بیماری از طریق تحریک نقاطی در دست درمان می شود، بدن دستکاری نمی شود، داروی خاصی در کار نیست و لازم نیست بیمار لخت شود.

جلسه درمان

اولین جلسه درمانی این روش جلسه ای طولانی و مفصل است و شامل تفسیر وضعیت بیمار، پیش بینی طرح و الگوی درمان و اقدامات درمانی می شود. تکرار جلسات بر اساس وضعیت بیمار تعیین می شود و می تواند از هر روز تا هفته ای یک جلسه متغیر باشد. تعداد جلسات نیز برحسب نوع مشکل و مسیر درمان تعیین می شود.



همانطوریکه گفته شد در دست ها و پاهای ما انسان ها قسمت هایی وجود دارد به نام رفلکس که هر کدام از آن ها با بخش های مختلفی از بدن در ارتباط هستند. در واقع این انسداد انرژی است که مانع سلامت شده و در بدن ایجاد درد می کند. در طول زندگی روزانه بدن تعادل خود را از دست داده و ممکن است پیام های عصبی در قسمت های مختلف بدن مسدود شوند. رفلکسولوژی این انسدادها را رفع کرده و سلامتی را به بدن باز می گرداند.

رفلکسولوژی (بازتاب شناسی) و طب فشاری بهترین راها برای از بین بردن فوری دردهایی است که نمی توانید برای آن ها منتظر ویزیت دکتر

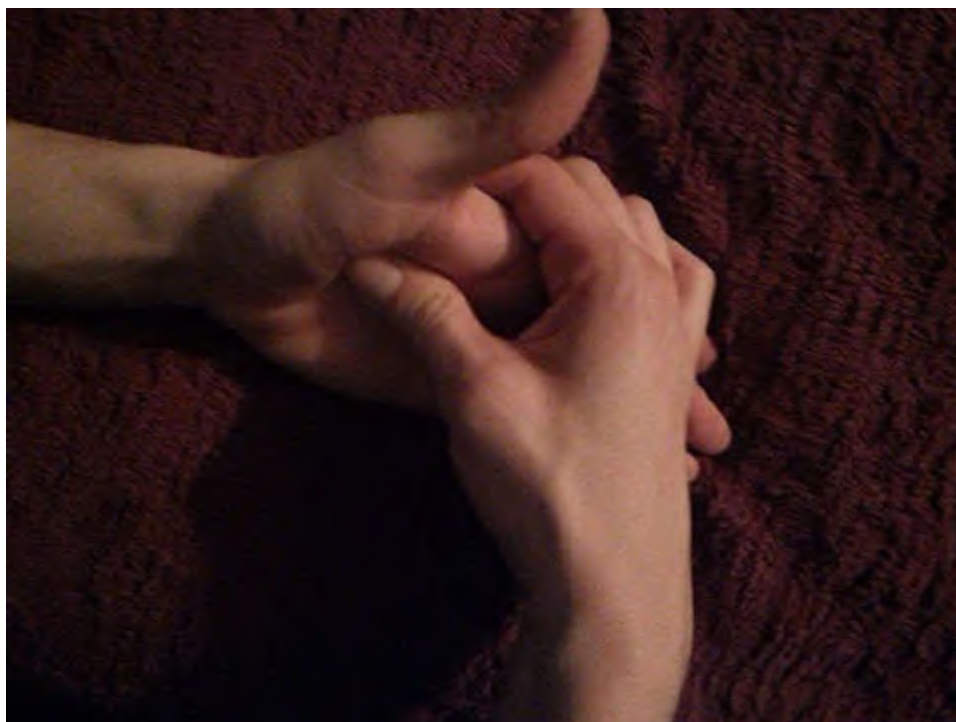
بمانید. این روش را با ماساژ کف دست یا پا اشتباه نگیرید. طب فشاری مثل طب سوزنی می ماند. با این تفاوت که هیچ عامل ترسی در آن وجود ندارد. یعنی به جای سوزن با استفاده از انگشتان درست در همان مناطق فشار ملایمی ایجاد می کنید. رفلکسولوژی در واقع نوعی ماساژ درمانی در قسمت های خاصی از دست ها و پاها به منظور پیدا کردن جریان انرژی، درمان درد و سلامت مطلوب می باشد.



در اینجا چند تمرین رفلکسولوژی قرار داده ام که می توانید به راحتی در خانه امتحان کنید.

سردرد و میگرن

نقطه شروع انگشت ها می تواند به تسکین و درمان سردرد کمک کند. بیشتر روی انگشت اشاره و بافت بین انگشت اشاره و انگشت شست تمرکز کنید



فشار سینوس ها

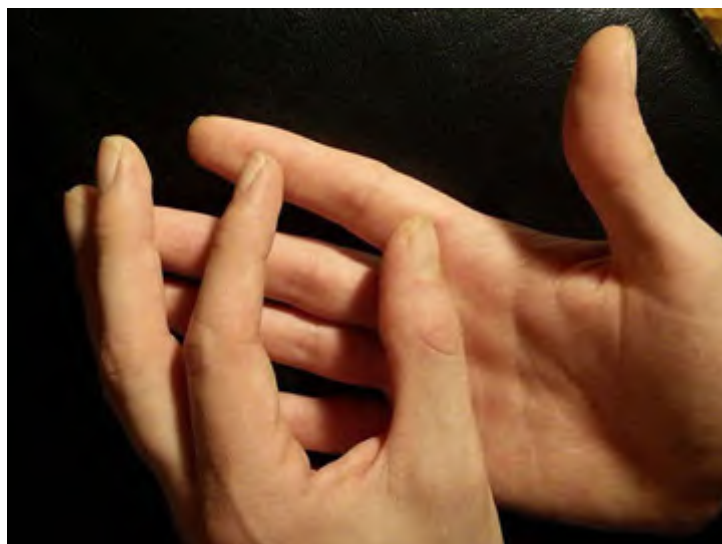
دست را در مقابل خود قرار دهید. انگشت شست را روی ناخن و انگشت اشاره را در جهت مخالف یعنی پشت ناخن قرار دهید. سپس سر انگشت

را فشار داده و ۱ تا ۳ دقیقه نگه دارید. و بعد آرام ماساژ دهید. برای تمام انگشت ها این کار را تکرار کنید.



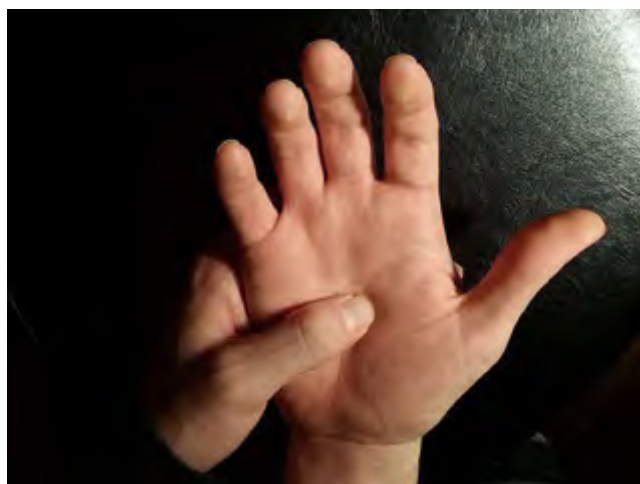
گردن درد

قسمت میانی انگشت ها را از اولین بند تا آخرین بند ماساژ دهید. این کار را برای همه انگشت ها تکرار کنید. به دست ها نگاه کنید و تصور کنید سر انگشت ها "سر" شما هستند. همینطور که از سر انگشت ها به پایین ماساژ می دهید گویی گردن و شانه ها را ماساژ داده اید.



دل درد

انگشت شست را ماساژ داده و گرم کنید. همچنین می توانید وسط کف دست را هم ماساژ دهید.



سرماخوردگی و گلو درد

برای سرماخوردگی نیز انگشت شست را ماساژ دهید. بیشترین فشار را در قسمت گوشتی انگشت شست وارد کنید. همچنین قسمت سر انگشت را به سمت ناخن ها فشار دهید.



خستگی

تمام دست را به آرامی ماساژ دهید. انگشت میانی را در همان قسمتی که در تصویر نشان داده شده است و کنار ناخن را که به سمت انگشت اشاره می باشد را فشار مستقیم وارد کنید.



دردهای قاعدگی و دردهای شکم



تمام دست را به آرامی ماساژ دهید. انگشت اشاره را در همان قسمتی که در تصویر نشان داده شده است و کنار ناخن که به سمت انگشت شست می باشد را فشار مستقیم وارد کنید. یکی دیگر از قسمت ها که باید فشار مستقیم به آن وارد شود کنار ناخن انگشت کوچک همان طرفی که به سمت بیرون از انگشت های دست می باشد.

ماساژ برای ورزشکاران

امروزه ماساژ ورزشی جزء لاینفک برنامه ورزشی ورزشکاران است که به رسیدن به موفقیت های جهانی و المپیک فکر می کنند . هر روز که می گذرد به این امر بیشتر واقف می شوند که رسیدن به موفقیت تنها در گرو انجام فعالیت های ورزشی نیست بلکه آمادگی روحی و هیجانی در کنار آمادگی جسمی برای موفقیت لازم است و از سویی پیشگیری از صدمات ورزشی هم از ارکان رسیدن به پیروزی است.

تعریف ماساژ در ورزش

یک سری حرکات به کمک دست که به بافت های نرم بدن اعمال می شود و می تواند روی دستگاهای عصبی، گردش خون موضعی تاثیرات درمانی داشته باشد. در تعریفی دیگر می توان گفت: حرکات منظم و اصولی روی بافت های بدن که تاثیرات خاصی روی دستگاهای عصبی و

عضلانی، گردش خون می گذارد.

بسیاری از مربیان، ورزشکاران و پزشکان ورزشی اعتقاد دارند که ماساژ می تواند چندین مزایا را در بدن ایجاد نماید. از قبیل افزایش در جریان خون، کاهش تنش عضلانی و تحریک پذیری عصبی، افزایش احساس سلامتی، ماساژ می تواند فشار میکانیکی ایجاد نماید که این فشار به افزایش جریان خون کمک نماید. بطور کلی ماساژ خواص آرامش بخش و تحریک کنندگی دارد، و به موجب آن یک عامل بلقوه در عملکرد مفید برخی رویدادهای مختلف می باشد به طور مثال ماساژ اکثر اوقات پیش از فعالیت ورزشی به عنوان وسیله ای برای افزایش عملکرد مورد استفاده قرار می گیرد.

مکانیزم های پیشنهاد شده برای اثرات سودمند ماساژ در چهار سطح طبقه بندی شده است:

- بیومکانیکی: یکی از عواملی که به نظر می آید ماساژ بر عملکرد مفید باشد از طریق بهبود در هماهنگی تاندونی عضلانی می باشد.
- عصبی: کاهش در تحریک عصبی عضلانی، کاهش درد و کاهش کوفتگی عضلانی.

- فیزیولوژیکی: پاسخ های فیزیولوژیکی شامل افزایش درجه حرارت پوست و عضله ، کاهش سطح هورمون های استرس (کورتیزول) افزایش فعالیت پاراسمپاتیک، کاهش در فشارهای فیزیولوژیکی.
- روانی: اثرات روانی شامل کاهش در اضطراب و افزایش آرامش می باشد. تمام این پاسخ ها به طور کلی دلالت بر اجرا دارند.

انواع ماساژ ورزشی

- Effleurage
- Pétrissage
- Friction
- Tapotement
- Vibration

۱- Effleurage

شامل حرکات دست یا قسمت های از آن روی منطقه وسیعی از بدن است. الف) استروک سطحی. ب) استروک عمقی

اثرات Effleurage

- ۱- تسریع جریان لنف
- ۲- تسریع جریان خون به طرف قلب

۳- کشیده شدن بافت های زیر جلدی

۴- افزایش جریان خون پوست

۵- تحریک گیرنده های فشاری و لمسی آن در پوست

* ماساژ استروک سطحی به عنوان یک روش غیردارویی، ارزان، غیرتهاجمی و بدون عارضه جانبی می تواند باعث تسکین درد بیماران مبتلا به سلول داسی شکل شود.

۲- Pétrissage

شامل گرفتن و رها کردن مکرر بافت با یک یا هر دو دست است. هدف این ماساژ کشش بافت های کوتاه شده با شل کردن بافت های لیفی و کمک به جریان خون وریدی و لنفی است.

موارد استفاده Pétrissage

۱- کشش عضلات و بافت های کوتاه شده

۲- دفع مواد ناشی از سوخت ساز عضله به دنبال بی حرکتی

۳- افزایش گردش خون

۴- اثر آرام بخش به شرطی که به صورت آهسته و ریتمیک باشد.

۵- تسکین درد های مزمن زمانی که حساسیت و درد عضلانی همراه با درگیری مفصل است.

Friction-۳

فشار عمقی و اصطکاکی، استفاده از حرکات مدور با شست دست و آرنج یا هر وسیله تجاری دیگر. سایش عرضی، کشیده شدن شست دست یا انگشتان در جهت مخالف هم بروی بدن.

Tapotement-۴

حرکات کوتاه سریع و جهشی تمام دست یا هر دو دست به تناوب بدن است که می تواند به صورت ضربه ای یا لرزشی بکار رود.



هاکینگ: در حالی که دست ها و انگشتان ریلکس هستند با کنار داخلی دست ضربات متوالی را روی بدن وارد می شود.

کوپینگ: شست و سایر انگشت ها طوری کنار هم قرار گرفتند که سطحی مقعر بسازند ضربات متوالی را روی بدن وارد می شود.

اسلاپینگ: در حالی که انگشت ها باز و دور از هم قرار دارند ضربات به طور ملایم (با انگشتان) به بدن وارد می شود.

یتینگ: دست ها به صورت نیمه مشت نیمه بسته هستند ضرباتی به بدن وارد می شود.

پنیمت: حالت نیشگون گرفتن ملایم سریع و متناوب است.

تیپینگ: با نوک انگشتان ضربات متوالی به بدن وارد می شود.

Vibration-۵

لرزش های تند و سریع، باعث افزایش جریان خون و ایجاد تقویت بافت بدن، با استفاده از وسایل مکانیکی.

متوقف کردن میگرن و سردرد با این ماساژ

تکنیک های ماساژ درمانی در رفع سردرد هم بی اثر نیست و میتوان با کمک ماساژ تا حدودی این بیماری را تسکین بخشید.

اگر شما مانند بیشتر مردم آمریکا از سردرد یا درد های میگرنی رنج می برید، شاید از بد شانس ترین انسان های دنیا باشید، چراکه وقتی میزان سردردهای مزمن در آمریکا را مورد بررسی قرار می دهیم، تحقیقات نشان می دهد که به صورت سالانه بیش از ۴۵ میلیون نفر از مردم آمریکا از این درد ها رنج می برند.

طبق آمار های بدست آمده مردها بیشتر از زن ها دچار این درد های مزمن می شوند، ۲۵ میلیون مرد و ۲۰ میلیون زن که سردرد های حاد میگرنی را تحمل می کنند. این بدین معنی است که از هر ۶ نفر آمریکایی ۱ نفر با این عارضه دست و پنجه نرم می کند. در ادامه آمار های بیشتری را می بینید تا آگاهی و هوشیاری شما افزایش پیدا کند.

آمار سردرد بر اساس داده های آماری AHS (انجمن اجتماعی سردرد آمریکا) :

- هر ۱۰ ثانیه، فردی به علت سردرد یا میگرن به اورژانس بیمارستان مراجعه می کند.
- سالانه بیش از یک میلیارد دلار برای خرید داروهای درمانی سردرد و میگرن هزینه می شود.
- سالانه بیش از ۱۳ میلیارد دلار فرصت شغلی فقط به خاطر ابتلا به میگرن و سردرد از دست می رود.
- سردردهای مزمن بیش از ۱۵ بار در ماه برای یک فرد ایجاد می شوند.
- سردردهایی که از غم یا کار شدید و مشکلات زندگی ایجاد می شوند از متداول ترین نوع سردردها هستند، طوری که ۶۹ درصد مردان آمریکا و ۸۸ درصد زنان از آن زنج می برند.

تکنیک های ماساژ فردی برای از بین بردن درد میگرن و سردرد:

۱- بسیار مهم : قبل و بعد از انجام این تکنیک های ماساژ آب فراوانی بنوشید.

۲- انگشتان شست خود را بر برآمدگی بینی گذاشته و بر آن فشار محکمی وارد کنید - دقیقا پایین تر از پیشانی. جهت اعمال فشار باید به سمت

داخل و به سمت سر باشد. در این تکنیک ماساژ فردی، فشار محکم است ولی باعث ایجاد درد نمی شود. این تکنیک ماساژ را ۷ تا ۱۰ ثانیه انجام دهید، سپس نفس عمیقی بکشید. ۲ تا ۴ بار این کار را تکرار کنید.

۳- انگشتان شست دست را در پایین پیشانی بگذارید، دقیقا زیر ابروها، اما در این تکنیک ماساژ به سمت پیشانی فشار بیاورید، باز هم می گوئیم که فشار نباید باعث ایجاد درد شود و باید تنها باید محکم باشد. در این قسمت از ماساژ، در حین اعمال فشار، نفس های عمیقی بکشید. ۷ تا ۱۰ ثانیه فشار را حفظ کنید و هر چند بار که می خواهید این روش ماساژ را تکرار کنید.

۴- با استفاده از هر دو دست خود پوست و بافت زیر ابروها را بگیرید، سپس با یک فشار ملایم این قسمت را به سمت خارج - مخالف سر - بکشید. این تکنیک ماساژ را ۷ تا ۱۰ ثانیه ادامه دهید و تا حد لازم تکرار کنید.

۵- انگشتان شست یا ۳ انگشت میانی خود را بر گیجگاه (شقیقه) سر گذاشته و فشار محکمی وارد کنید. در این تکنیک ماساژ می توانید نوعی حرکت چرخشی و دایره ای را چاشنی کار کنید، این تنوع بسیار تاثیر گذار است. ۷ تا ۱۰ ثانیه انجام داده و فشار دائمی را بر شقیقه وارد کنید.

۶- افرادی که از درد های سینوسی رنج می برند (درد هایی که در حفره های سر ایجاد می شود) می توانند بر کناره های بینی خود فشار وارد کنند و انگشتان دست را محکم و چسبیده به پوست به طرف گونه ها حرکت دهند. در این تکنیک ماساژ فردی، جهت اعمال فشار به سمت سر است و حرکت از کناره بینی آغاز می شود و تا انتهای گونه به طرف گوش ها ادامه دارد.

۷- نکته طلایی: اگر یک فوم استوانه ای یا چیزی دارید که از پلاستیک سخت و با پوشش فوم ساخته شده است، هدف این است که به پشت دراز بکشید و شیء مورد نظر را در زیر گردن دقیقاً پایین تر از جمجمه قرار دهید. فوم را طوری زیر جمجمه قرار دهید که در تمام طول ماساژ بی حرکت بماند.

عواملی که باعث سردرد و میگرن می شود:

نکته جالب این موضوع جایی است که ۸۵٪ بیماران میگرنی می توانند به عامل بوجود آورنده این نوع درد ها اشاره کنند. این عوامل شامل آب و هوا (بیش از ۵۰٪)، از دست دادن وعده های غذایی مهم (۴۰٪)، استرس (حدود ۵۰٪)، مصرف مشروبات الکلی (۵۰٪) و خوردن غذاهای متنوع (۴۵٪). بیش از ۵۰٪ درصد زنان نیز قاعدگی را به عنوان یکی از عوامل میگرن می دانند.

بنابراین وقتی با این عوامل مواجه می شوید بهترین راه این است که تکنیک های ماساژ فردی را امتحان کنید. مطمئن باشید با استفاده از ماساژ برتر براحتی می توانید سردردهای خود را ریشه کن کنید

دوره پیشرفته تر درمان سردرد با ماساژ

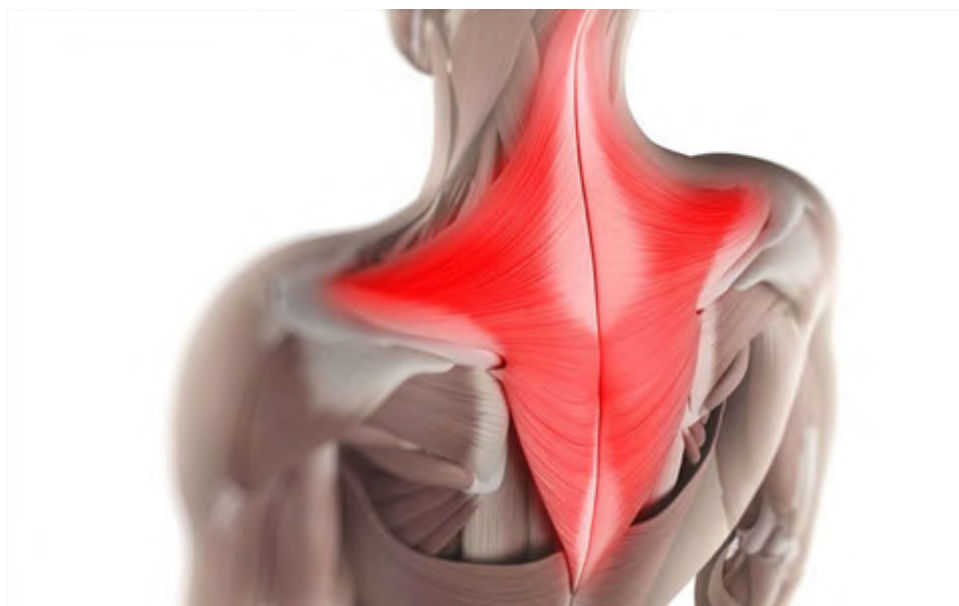
بیشتر سردردها به سه دسته کلی تقسیم می‌شوند؛ سردرد های تنشی، سردردهای میگرنی و سردرد های خوشه ای. سردردهای تنشی از مشکلات ماهیچه‌ای و حالت قرارگیری بدن ناشی می‌شوند و اگر مضطرب، نگران، خسته یا افسرده باشید یا صدا و نور زیاد باشد، بدتر هم می‌شوند. سردردهای میگرنی لزوما درد بیشتری نسبت به سردردهای تنشی ندارند، اما در عوض روی فقط یک طرف سر متمرکز هستند و وقتی راه می‌روید، حرف می‌زنید یا سرفه می‌کنید ممکن است بدتر هم شوند. سردردهای خوشه‌ای دردهایی هستند که معمولا پس از به خواب رفتن آغاز می‌شوند؛ ابتدا شدت کمی دارند و بعد به اوج خود می‌رسند و ممکن است چند ساعت طول بکشند.

جدای از اینکه دچار چه نوع سردردی می‌شوید، چند نقطه مهم روی سر، گردن، چشم‌ها و پشت‌تان هستند که اگر ماساژ بدهید، درد را کاهش می‌دهند. در ادامه، با هفت روش درمان سردرد با ماساژ و ماهیچه‌هایی که باید ماساژ دهید آشنا می‌شوید.

روش اول: درمان سردرد با ماساژ ماهیچه‌های ذوزنقه‌ای

۱. ماهیچه‌های ذوزنقه‌ای خود را پیدا کنید

درمان سردرد با ماساژ - کتف و گردن



هر انسانی در دو طرف ستون فقراتش دو ماهیچه ذوزنقه‌ای (Trapezius) دارد که به شکل مثلثی از بالای گردن به سمت کتف‌ها و بعد هم وسط

ناحیه پشت بدن می‌رود. سه بخش این ماهیچه را بالا، وسط و پایین ماهیچه ذوزنقه‌ای می‌نامند.
برای درمان سردرد با ماساژ ماهیچه‌های ذوزنقه‌ای:

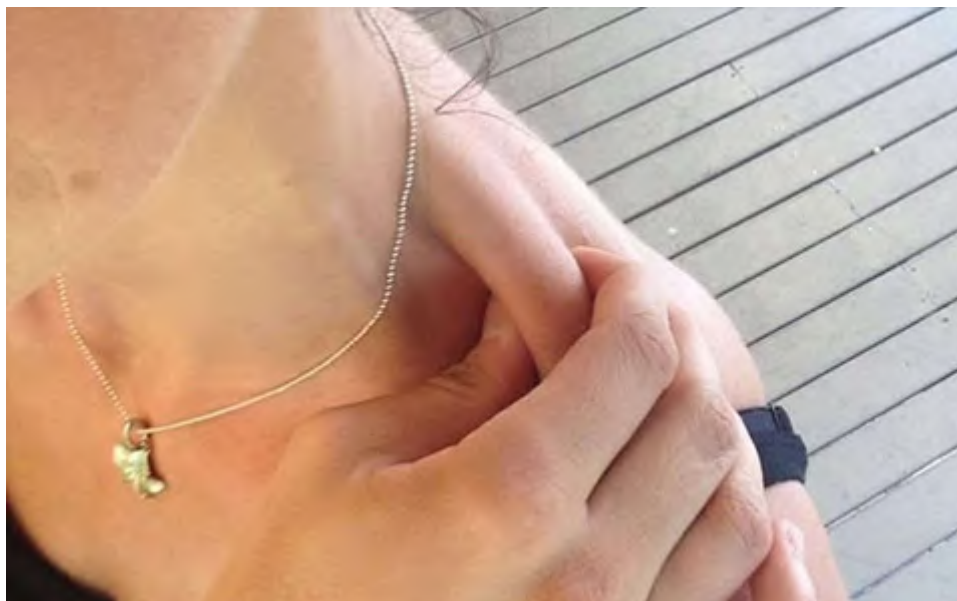
۲. در حال درازکش، ماهیچه‌های ذوزنقه‌ای را به کار بگیرید



درمان سردرد با ماساژ - ماساژ با توپ تنیس

روی پشت‌تان دراز بکشید و زانوها را خم کنید. یک توپ تنیس زیر کمر خود بگذارید، به طوری که تقریباً ۳ سانتی‌متر از ستون فقرات‌تان فاصله داشته باشد. از قسمت بالای پشت بدن شروع کنید و به سمت پایین بروید. از ۸ تا ۶۰ ثانیه روی توپ تنیس دراز بکشید، بعد آن را پایین‌تر ببرید. این کار را تا زمانی که توپ به بالای لگن برسد ادامه دهید. این تمرین را با هر دو طرف ستون فقرات انجام دهید.

۳. ماهیچه‌های ذوزنقه‌ای را نیشگون بگیرید



درد این کار از آنچه فکر می‌کنید بیشتر است! آرنج و پایین دست خود را روی میز یا تکیه‌گاهی قرار دهید. از دست مخالف برای نیشگون گرفتن بالای ماهیچه دوزنقه‌ای، بین گردن و کتف استفاده کنید. ماهیچه‌ای که بین انگشتان‌تان می‌آید را ۸ تا ۶۰ ثانیه نگه دارید و بعد همین کار را با طرف دیگر ماهیچه و دست مخالف آن انجام دهید. دست‌تان را در کتف فرو نبرید، نیشگون‌های ریز هم نگیرید، بلکه خود ماهیچه را بین انگشتان‌تان فشار دهید.

۴. کشش دوزنقه‌ای انجام دهید

به پشت دراز بکشید. دست‌ها را به سمت سقف بگیرید. حالا آرنج‌ها را خم کرده و دست‌ها را طوری قرار دهید که بالای دست‌تان با زمین، و پایین

دست‌تان با بالای دست‌تان زاویه ۹۰ درجه درست کنند. بعد هم دست‌هایتان را مدام حرکت دهید؛ طوری که زمین بالای سرتان را لمس کنید.



حالا دست‌ها را در امتداد بدن، بالای سر بکشید، طوری که کف دست‌هایتان رو به سقف باشد. بعد هم دست‌ها را روی زمین، طوری به سمت طرفین حرکت دهید که بالای دست‌تان با بدن زاویه ۹۰ درجه بسازد. این کار را سه تا پنج بار تکرار کنید.

۵. ماهیچه‌های سینه‌ای را بکشید



ماهیچه‌های سینه‌ای، جزء ماهیچه‌های دوزنقه‌ای نیستند، اما کشش آن‌ها به ماهیچه‌های دوزنقه‌ای کمک می‌کند. برای انجام این کشش، باید در چهارچوب یک در باز یا کنار دیوار بایستید. دست را بالا ببرید و طوری روی چهارچوب یا دیوار قرار دهید که قسمت دست تا آرنج به چهارچوب یا دیوار تکیه کند. کف دست‌تان باید روی چهارچوب یا دیوار باشد. پای همان سمت بدن را یک قدم جلو بگذارید. بدن‌تان را قدری به سمت مخالف چهارچوب یا دیوار بچرخانید؛ طوری که درست زیر استخوان ترقوه کشش را احساس کنید. می‌توانید دست‌تان را بالاتر یا پایین‌تر ببرید تا قسمت‌های مختلف همان ماهیچه را به کار بگیرید.

روش دوم: درمان سردرد با کشش ماهیچه‌های پشت گردن

۱. ماهیچه‌های پشت گردن خود را پیدا کنید



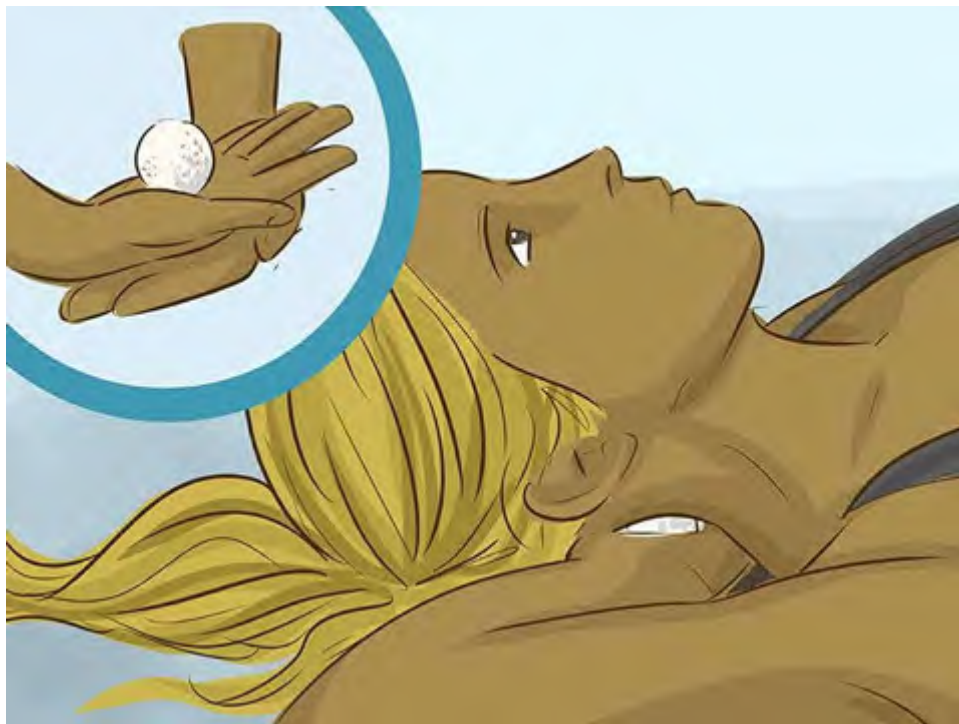
ماهیچه‌های پشت گردن

حداقل شش ماهیچه در ناحیه پشت گردن (Posterior Neck)، بین قاعده جمجمه تا کتف‌ها وجود دارند. فشار در همین ناحیه از بدن است که باعث بیشتر سردردها می‌شود. برای درمان سردرد با ماساژ ماهیچه‌های پشت گردن:

۲. ماهیچه‌های قاعده جمجمه را به کار بگیرید

روی پشت خود دراز بکشید و هر دو دست را پشت گردن‌تان بگذارید. یک دست را روی دست دیگر قرار دهید. یک توپ گلف را در کف دست

بالایی بگذارید. دست‌ها و توپ گلف را طوری قرار دهید که در یک سمت ستون فقرات باشند، نه درست زیر ستون فقرات، بعد هم سرتان را طوری به طرفین بچرخانید که توپ گلف حرکت کند. فقط وقتی دست‌تان را حرکت دهید که لازم باشد توپ را به قسمت پایین‌تر گردن برسانید. وقتی یک سمت ستون فقرات را ماساژ دادید، توپ گلف را به سمت دیگر برده و همین کار را تکرار کنید.



۳. ماهیچه‌های پشت گردن را بکشید
کشیدن ماهیچه‌های پشت گردن



این کشش‌ها را در حالت نشسته یا حتی زیر دوش می‌توانید انجام دهید. صاف بنشینید و دست را از سمت بالا به پشت سر ببرید. سرتان را با دست و به آرامی به سمت جلو بکشید تا کشش ماهیچه‌ها را احساس کنید. می‌توانید سرتان را به اندازه ۴۵ درجه به سمت جلو و به طرفین بکشید.

سپس یک دست را روی سر قرار دهید و سرتان را به همان سمت بدن بکشید تا کشش را احساس کنید. این کار را با دست مخالف هم تکرار کنید.

۴. ماهیچه‌های گردن را در حالت درازکش بکشید

کشیدن ماهیچه‌های گردنش در حالت خوابیده برای درمان سردرد با ماساژ



به پشت دراز بکشید. زانوها را به سمت بالا خم کنید و دست چپ را در حالی که کف دستتان رو به زمین است، زیر قاعده ستون فقرات بگذارید. دست راست را بالای سرتان قرار دهید. همین‌طور که به سقف نگاه می‌کنید، با دست، سر را به سمت راست بکشید تا کشش را احساس کنید.

باز هم با دست، سر را به سمت راست بکشید، اما این بار سرتان را حدود ۴۵ درجه بچرخانید تا صورتتان به سوی دیوار سمت راست برگردد. حالا سر را به اندازه ۴۵ درجه به سمت چپ بچرخانید، طوری که نگاهتان به سوی دیوار سمت چپ برگردد، اما سرتان را با دست به سمت راست بکشید. کل این تمرین را با دست چپ روی سر، برای سمت چپ بدن هم تکرار کنید.

روش سوم: درمان سردرد با به کارگیری ماهیچه‌های گیجگاهی

۱. ماهیچه‌های گیجگاهی خود را پیدا کنید



درمان سردرد با ماساژ ماهیچه‌ها گیجگاهی

سردردهایی که به خاطر ماهیچه‌های گیجگاهی (Temporalis) ایجاد می‌شوند بسیار شایع هستند. ماهیچه‌های گیجگاهی در دو طرف سر هستند؛ از فک بالایی آغاز می‌شوند، در بالای گوش امتداد می‌یابند و به پشت گوش می‌رسند. مشکلات ماهیچه‌های گیجگاهی به مشکلات مفصل گیجگاهی‌زیرواره‌ای (TMJ) هم مربوط می‌شوند. برای درمان سردرد با ماساژ ماهیچه‌های گیجگاهی:

۲. به ماهیچه‌های گیجگاهی فشار بیاورید

درمان سردرد با ماساژ و فشار بر ماهیچه‌های گیجگاهی

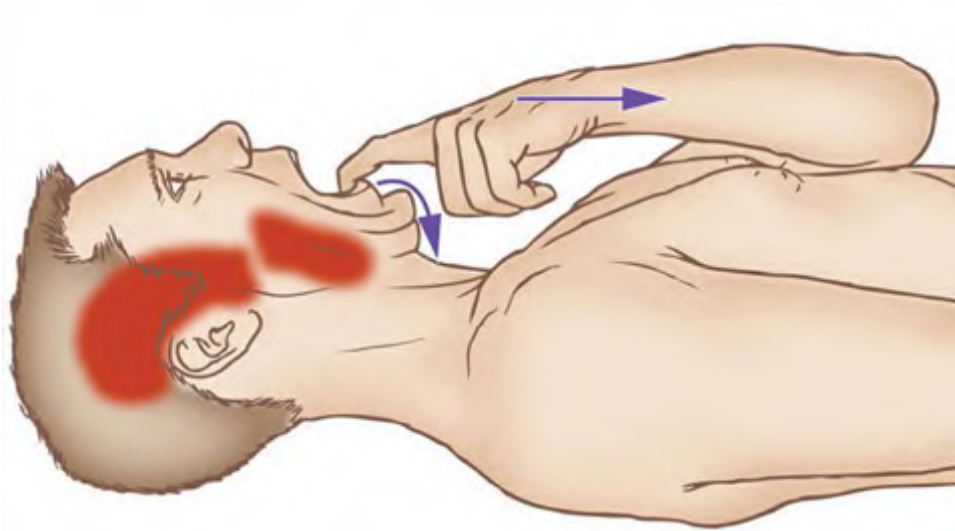


در حالی که صاف نشسته یا ایستاده‌اید، نوک انگشتان وسط و اشاره هر دو دست خود را روی شقیقه‌های دو طرف سر فشار دهید. در حالی که فشار می‌دهید، فک خود را چند بار باز و بسته کنید. انگشتان خود را در همه نقاط آن قسمت از سر حرکت دهید، فشار بیاورید و در حال فشار، فک خود را چند بار باز و بسته کنید.

این تمرین یک جایگزین هم دارد. برای درمان سردرد با ماساژ ماهیچه‌های گیجگاهی، می‌توانید چندین و چند بار خمیازه بکشید تا ماهیچه‌های گیجگاهی، بدون استفاده از فشار دست، کشیده شوند.

۳. ماهیچه‌های گیجگاهی را بکشید

کشیدن ماهیچه‌های گیجگاهی برای درمان سردرد با ماساژ



پیش از انجام این کشش، کمپرس آب گرم یا تکه پارچه گرم و نم‌داری روی هر دو طرف سرتان، بالای گوش‌ها قرار داده و ماهیچه‌های گیجگاهی را کمی گرم کنید. وقتی ماهیچه‌ها نرم شدند، به پشت دراز بکشید و به سقف نگاه کنید. انگشت اشاره یکی از دست‌ها را داخل دهان ببرید و با فشار به ناحیه ^۴ پشت دندان‌های پایینی، فک را به سمت پایین ببرید.

۴. ماهیچه‌های گیجگاهی را ورزش دهید

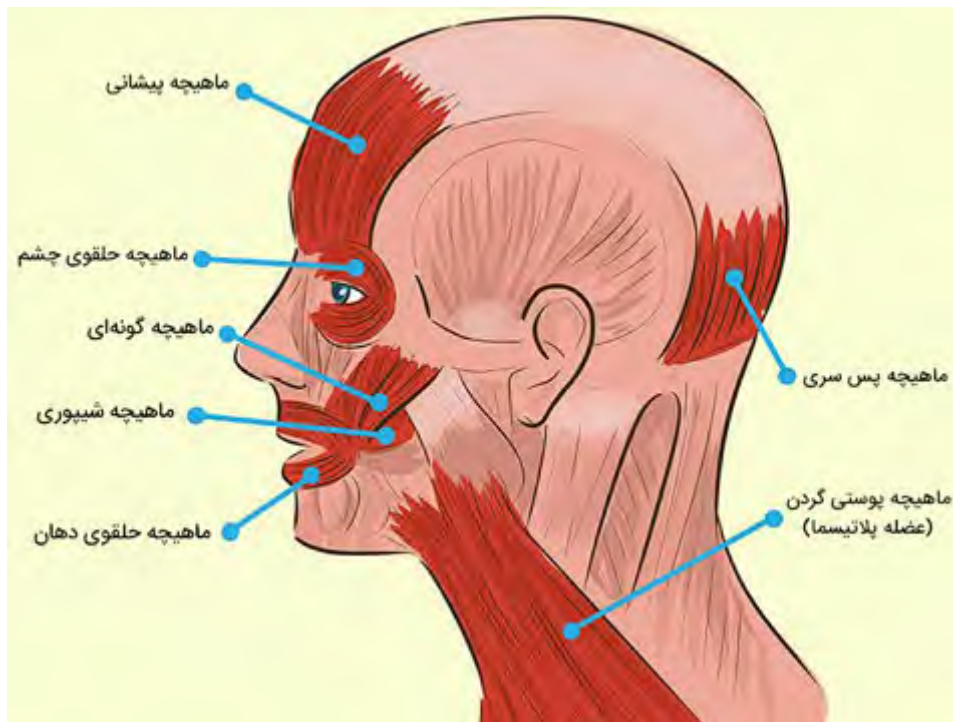
به پشت دراز بکشید و به سقف نگاه کنید. انگشت‌های وسط و اشاره دست راست خود را روی گونه راست، درست بالای دندان‌ها بگذارید. انگشت‌های وسط و اشاره دست چپ‌تان را هم روی فک پایینی همان سمت بگذارید. با دست چپ، فک‌تان را به سمت چپ فشار دهید. همین کار را برای سمت راست هم تکرار کنید.



درمان سردرد با ماساژ و ورزش ماهیچه‌های گیجگاهی

وقتی این کشش را انجام می‌دهید، فک‌تان باید راحت بوده و هیچ مقاومتی نسبت به حرکت به سمت چپ و راست نداشته باشد. اگر مدتی این کار را انجام دادید و خواستید به‌جای صرفاً کشش این ناحیه، آن را تقویت هم بکنید، می‌توانید با فک پایینی در برابر حرکت کمی مقاومت هم بکنید.

روش چهارم: درمان سردرد با فشار روی ماهیچه‌های سر و صورت
۱. ماهیچه‌های سر و صورت خود را پیدا کنید



درمان سردرد با ماساژ - عضلات صورت

حداقل شش ماهیچه مشخص در سر و صورت هستند که می‌توانید برای تسکین سردرد، آن‌ها را به کار بگیرید. ناحیه‌هایی که باید برای درمان سردرد با ماساژ روی آن‌ها کار کنید عبارت‌اند از:

ماهیچه حلقوی چشم¹:

بالای هر دو چشم، کنار حدقه، درست پایین ابرو؛

¹ - Orbicularis Ocul

ماهیچه گونه‌ای بزرگ^۲: درست بالای انتهای دهان؛
 ماهیچه^۳ شیپوری: اگر دهان‌تان را دو سه سانتی‌متر گشادتر فرض کنید،
 در نواحی چپ و راست انتهای دهان؛
 ماهیچه پیشانی^۴: ناحیه بالای چشم‌ها و ابروها؛
 ماهیچه پس‌سری^۵: ناحیه پشت سر، هم‌سطح بالا یا وسط گوش‌ها؛
 ماهیچه پوستی گردن^۶: اگر انحنا و جهت نرمه گوش را به‌اندازه چند
 سانتی‌متر به سمت پایین دنبال کنید، ناحیه زیر فک.

۲. به ماهیچه‌های حلقوی چشم فشار بیاورید



فشار به ماهیچه‌های حلقوی چشم

^۲ - Zygomaticus Major

^۳ - Buccinator

^۴ - Frontalis

^۵ - Occipitalis

^۶ - Platysma

برای فشار روی این ماهیچه‌ها دو راه وجود دارد. راه اول این است که انگشت اشاره خود را روی ناحیه بالای چشم و زیر ابرو، روی استخوان حدقه چشم فشار دهید. وقتی نقطه درست را پیدا کردید، خودتان متوجه خواهید شد، چون احتمالاً احساس ناراحتی خواهید کرد. راه دوم نیشگون گرفتن این ناحیه با انگشتان و فشار دادن آن است.

۳. به ماهیچه شیپوری و ماهیچه گونه‌ای بزرگ فشار بیاورید



درمان سردرد با ماساژ ماهیچه شیپوری

برای هر دو ماهیچه، می‌توانید از یک روش استفاده کنید. شست دست راست را درون دهان، سمت چپ، و انگشت اشاره را در همان نقطه، بیرون دهان بگذارید. انگشت‌های خود را از گونه تا پایین فک حرکت دهید،

هرجا که احساس ناراحتی می‌کنید، همان‌جا فشار بیاورید. این کار را با دست چپ و سمت راست صورت تکرار کنید.

۴. به ماهیچه‌های پیشانی فشار بیاورید



ماساژ ماهیچه پیشانی

این یکی خیلی آسان است؛ فقط با انگشت‌های اشاره و وسط خود در ناحیه بالای ابروها، روی پیشانی، فشار بیاورید. انگشت‌های خود را به هر سمتی که احساس ناراحتی می‌کنید، حرکت دهید.

۵. به ماهیچه پس‌سری فشار بیاورید



درمان سردرد با ماساژ ماهیچه پس سری

این کار را به دو روش می‌توانید انجام بدهید. راه آسان‌تر این است که با انگشت‌های اشاره و وسط خود، روی نواحی پشت سر که احساس ناراحتی می‌کنید، فشار بیاورید.

راه دوم برای درمان سردرد با ماساژ ماهیچه پس سری این است که روی زمین دراز بکشید، همین‌طور که به سقف نگاه می‌کنید، از یک توپ تنیس برای اعمال فشار به این نواحی استفاده کنید.

روش پنجم: درمان سردرد با درگیر کردن ماهیچه‌های فک

۱. ماهیچه‌های فک خود را پیدا کنید



ماساژ ماهیچه های فک

ماهیچه‌های زیادی چسبیده یا نزدیک به فک وجود دارند و در کارهای مهمی مانند جویدن به انسان کمک می‌کنند. این ماهیچه‌ها که باید برای درمان سردرد با ماساژ آن‌ها را بهتر بشناسید، عبارت‌اند از:

- ماهیچه جوشی^۷: جلوی گوش، در امتداد دندان‌ها قرار دارد؛
- ماهیچه بالی جانبی^۸: به مفصل فک و ناحیه گونه چسبیده؛
- ماهیچه بالی درونی^۹: پشت استخوان فک قرار دارد؛
- ماهیچه دوشکمچه‌ای^{۱۰}: زیر چانه قرار دارد.

⁷ - Masseter

⁸ - Lateral Pterygoid

⁹ - Medial Pterygoid

¹⁰ - Digastric

۲. به ماهیچه جوشی فشار بیاورید



ماساژ ماهیچه جوشی

برای این کار، شست دست راست خود را داخل سمت چپ دهان و انگشت اشاره را در همان نقطه، خارج دهان بگذارید. از آنجایی که ماهیچه‌های جوشی کمی عقب‌تر، به سمت گوش‌ها هستند، بهتر است شست‌تان را کمی به عقب فک، پشت گونه، ببرید. حالا از انگشت اشاره (و اگر لازم است انگشت وسط) و انگشت شست، برای نیشگون گرفتن ماهیچه جوشی استفاده کنید. می‌توانید انگشت‌هایتان را از بالای ماهیچه (بالای صورت) تا پایین ماهیچه (نزدیک خط فک) حرکت دهید. وقتی کار با سمت چپ صورت تمام شد، از دست چپ برای انجام همین کار با ماهیچه جوشی در سمت راست صورت استفاده کنید.

۳. دهان و ماهیچه‌های جوشی را بکشید



کشیدن ماهیچه‌های جوشی

دست راست خود را روی پیشانی بگذارید. انگشت اشاره دست چپ را داخل دهان، درست پشت دندان‌های پایینی قرار دهید. شست دست چپ را زیر چانه بگذارید. از دست چپ برای فشار روی فک به سمت پایین، و از دست راست برای ثابت نگه داشتن سر استفاده کنید. به مدت هشت ثانیه نگه دارید. برای کشش و تمرین دادن ماهیچه‌های دهان، این کار را پنج یا شش بار تکرار کنید.

۴. به ماهیچه‌های بالی جانبی فشار بیاورید



ماهیچه های بالی جانبی

این ماهیچه‌ها پشت خیلی چیزهای دیگر در صورت قرار گرفته‌اند و دسترسی به آنها چندان آسان نیست. بهترین راه برای فشار آوردن به این ماهیچه‌ها، قرار دادن انگشت اشاره دست چپ، سمت راست داخل دهان، پشت دندان آسیاب فک بالایی است. اگر انگشتان را در این ناحیه به سمت بالا فشار بدهید، تقریباً در جهت بینی، می‌توانید به ماهیچه‌های بالی جانبی فشار بیاورید. وقتی کارت‌تان با ماهیچه سمت راست صورت تمام شد، با دست مقابل ماهیچه سمت چپ صورت را فشار دهید.

اگر نتوانستید به این ناحیه دست پیدا کنید، ایرادی ندارد؛ چون دسترسی به آن دشوار است. اگر فکر می‌کنید همین ماهیچه باعث سردرد شده، برای درمان سردرد با ماساژ این ناحیه، به متخصص مراجعه کنید.

۵. به ماهیچه بالی درونی فشار بیاورید



ماهیچه های بالی درونی

ماهیچه‌های بالی درونی هم مانند ماهیچه‌های بالی جانبی پشت چیزهای زیادی در صورت قرار گرفته‌اند و دسترسی به آنها آسان نیست. یک روش این است که انگشت اشاره دست چپ خود را درون دهان، در سمت راست قرار دهید. انگشت را در راستای گونه به عقب ببرید تا آخرین دندان آسیاب فک بالایی را هم رد کنید. بعد انگشت را روی ناحیه

نزدیک مفصل فک فشار بدهید. می‌توانید انگشت‌تان را در آن ناحیه بالا و پایین ببرید تا نقاطی که احساس ناراحتی می‌کنید را پیدا کنید، بعد هم به مدت هشت تا شصت ثانیه آن نقاط را فشار دهید. همین فرایند را با دست راست، برای سمت چپ صورت هم تکرار کنید.

۶. به ماهیچه‌های دوشکمچه‌ای فشار بیاورید

با بند انگشت اشاره دست راست روی ناحیه نرم زیر چانه، درست پشت استخوان فک پایینی فشار بیاورید. این کار را از نزدیک جلوی چانه شروع کرده و بند انگشت‌تان را در امتداد استخوان فک، به سمت عقب حرکت بدهید تا به پشت مفصل فک، نزدیک گوش برسید. هر جا احساس ناراحتی کردید، انگشت‌تان را نگه داشته و به مدت هشت تا شصت ثانیه فشار بیاورید. وقتی سمت راست تمام شد، همین کار را با سمت چپ تکرار کنید.

روش ششم: تسکین سردرد با گرما و سرما

۱. از سرما روی سر یا گردن استفاده کنید

کمپرس یخ، یا خود یخ را در حوله پیچیده و روی آن ناحیه سر یا گردن بگذارید که درد می‌کند. بگذارید حداکثر ۱۰ تا ۱۵ دقیقه بماند.

به‌جای این کار، می‌توانید قطعه‌ای یخ را مدتی روی ماهیچه‌ای بمالید که درد می‌کند. از آنجا که از خود یخ استفاده می‌کنید، آن را مدت طولانی

روی یک نقطه نگه ندارید، وگرنه ممکن است به پوست یا اعصاب آن ناحیه آسیب بزنید.

گذاشتن کمپرس یخ روی قاعده جمجمه و بالای گردن، می‌تواند سردردهای اطراف جلوی سر و صورت را آرام کند.

۲. حوله^۱ گرم و نمداری روی صورت و گردن خود بگذارید حوله^۲ گرم و نمدار، یا ریزش آب گرم مستقیم از دوش، بهتر از گرمای خشک، مثل پد گرم است. از این گرمای مرطوب، ۱۵ تا ۲۰ دقیقه روی هر ناحیه‌ای از صورت یا گردن که درد می‌کند استفاده کنید. گرما همیشه به‌خوبی سرما عمل نمی‌کند، چون ممکن است در بعضی نواحی، به‌جای کاهش درد، التهاب ایجاد کند. اگر گرما برای سردرد شما مفید نبود، سرما را امتحان کنید.

۳. از گرما و سرما به‌طور هم‌زمان استفاده کنید گاهی اوقات بهترین نتیجه ناشی از استفاده از گرما و سرما به‌طور هم‌زمان است؛ یعنی از کمپرس سرد برای قاعده سر یا بالای گردن، و هم‌زمان از حوله^۱ گرم و نمداری برای پایین پشت گردن استفاده کنید. حتی می‌توانید هم‌زمان کمپرس سرد را روی سمت راست صورت، و حوله^۲ گرم را روی سمت چپ صورت قرار بدهید. این سرما و گرما را هر پنج دقیقه روی صورت جابه‌جا کنید. این عمل را تا ۲۰ دقیقه تکرار کنید.

حالا به سراغ طب سوزنی و نقطه‌های فشار می‌رویم. عقیده بر این است که نقطه‌های فشار در بدن فوق‌العاده حساس هستند و می‌توانند در بدن آرامش ایجاد کنند. متخصصان انعکاس‌درمانی (بازتابی)¹¹ که از رشته‌های طب چینی است، معتقدند که لمس نقاط فشار به شیوه خاص می‌تواند سلامتی را تقویت کند، درد را کاهش دهد، و توازن را به بدن بازگرداند.

انعکاس‌درمانی مطالعه ارتباط هر اندام بدن با اندام دیگر است. این یعنی برای درمان مثلا سر، باید جای دیگری از بدن را ماساژ دهید، مثلا دست. برای کاهش درد، باید نقطه‌های فشار مناسب را پیدا کنید.

اگر می‌خواهید درمان سردرد با نقطه‌های فشار را یاد بگیرید، حتما باید شیوه^۱ درست انجام آن را بیاموزید. در این قسمت از مقاله، نظر علم در این باره را توضیح می‌دهیم و نقطه‌های فشاری را معرفی می‌کنیم تا دفعه بعد که دچار سردرد شدید، از آن‌ها استفاده کنید.

علم ارتباط نقطه‌های فشار با سردرد

وقتی پای علم به میان می‌آید، شواهد چندانی از استفاده انعکاس‌درمانی برای درمان سردرد وجود ندارد و مطالعاتی که انجام شده‌اند، بسیار اندک بوده و باید گسترده‌تر شوند. اما چند مطالعه هستند که تأثیر این درمان روی

¹¹ - Reflexology

سر و شانه‌ها و رابطه^۱ آن با کاهش سردرد را بررسی کرده‌اند که البته گاهی اوقات نیز دربردارنده^۲ تحریک نقطه‌های فشار روی سر است.

در مطالعه مختصری مربوط به سال ۲۰۰۲، دانشمندان بررسی کردند که دو یا سه بار در هفته ماساژ به مدت شش ماه، چه تأثیری بر بزرگسالانی دارد که دچار سردردهای تنشی مزمن هستند. در این مطالعه، ماساژ طی هفته اول، تعداد سردردها در هر فرد موردآزمایش را کاهش داد. تا انتهای دوره درمان، متوسط تعداد سردردهای هر فرد موردآزمایش از هفت سردرد در هفته، به دو سردرد در هفته کاهش یافت. متوسط طول سردرد هر فرد هم طی دوره درمان، از میانگین هشت ساعت، به میانگین چهار ساعت کاهش یافت.

در مطالعه بسیار قدیمی‌تر اما بزرگ‌تری، دانشمندان تأثیر ۱۰ ماساژ یک‌ساعته مفصل را طی دو هفته روی ۲۱ زن که دچار سردردهای مزمن بودند بررسی کردند. افراد موردآزمایش در این مطالعه، توسط متخصصان معتبر ماساژ مورد درمان قرار گرفتند. سپس تأثیرات این ماساژها طی دوره زمانی طولانی‌تری بررسی شدند. محققان در این مطالعه متوجه شدند که ۱۰ جلسه ماساژ مفصل، تعداد دفعه‌ها، مدت و شدت سردردها را کاهش داده‌اند.

استفاده از نقطه‌های فشار برای کاهش سردرد

چند نقطه فشار در بدن وجود دارند که می‌توانند سردرد را کاهش بدهند.
آن نقطه‌های فشار، این‌ها هستند:

گودی اتصال



نقطه فشار - گودی اتصال

نقطه‌های گودی اتصال^{۱۲} در بافت بین انگشت شست و اشاره قرار دارند.
برای درمان سردرد این گام‌ها را اجرا کنید:

با انگشت شست و اشاره دست مخالف، نقطه‌های گودی اتصال را محکم
به مدت ۱۰ ثانیه نیشگون بگیرید، البته نه طوری که درد بگیرد.

¹² - Union Valley

سپس با انگشت شست‌تان، روی این ناحیه، در یک جهت مشخص و به مدت ۱۰ ثانیه دایره‌های کوچک بکشید؛ بعد در جهت مخالف هم به مدت ۱۰ ثانیه همین کار را تکرار کنید.

این کار را برای گودی اتصال دست مخالف هم تکرار کنید. این کار با نقطه فشار می‌تواند تنش موجود در سر و گردن را کاهش بدهد. تنش اغلب با سردرد مرتبط است.

خیزران حفاری



خیزران حفاری - نقطه فشار

نقطه‌های خیزران حفاری^{۱۳} در اندام‌های دو طرفِ نقطه‌ای قرار دارند که پُل بینی به لبه ابرو برخورد می‌کند. برای درمان سردرد با ماساژ این نقطه‌های فشار...

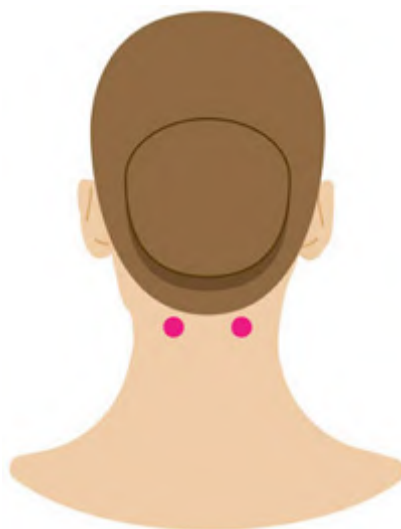
با هر دو انگشت اشاره خود، روی هر دو نقطه به‌طور هم‌زمان فشار محکم بیاورید؛

این فشار را به‌مدت ۱۰ ثانیه حفظ کنید؛

انگشت را برداشته و دوباره این عمل را تکرار کنید.

لمس این نقطه‌های فشار می‌تواند سردردهایی را کاهش بدهد که به‌خاطر خستگی چشم، درد یا فشار سینوسی به وجود آمده‌اند.

دریچه‌های هوشیاری



¹³ - Drilling Bamboo

نقطه‌های فشار دریچه‌های هوشیاری^{۱۴} در قاعده جمجمه، در ناحیه‌های خالی موازی بین دو ماهیچه عمودی گردن قرار گرفته‌اند. برای درمان سردرد با ماساژ این نقطه‌ها:

انگشت‌های اشاره و وسط یکی از دو دست خود را روی این نقطه‌های فشار قرار دهید.

به مدت ۱۰ ثانیه هر دو طرف را محکم به سمت بالا فشار دهید؛ رها کرده و عمل را دوباره تکرار کنید.

لمس محکم این نقطه‌های فشار می‌تواند سردردهای ناشی از تنش در گردن را کاهش بدهد.

نقطه مشهور به چشم سوم



نقطه فشار چشم سوم

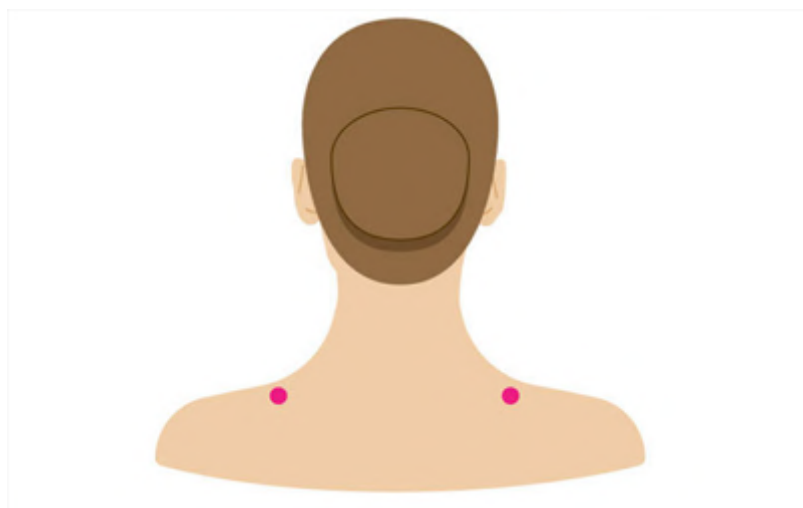
¹⁴ - Gates of Consciousness

نقطه چشم سوم^{۱۵} بین دو ابرو قرار دارد؛ همان جایی که پُل بینی به پیشانی می‌رسد.

از انگشت اشاره یک دست برای اعمال فشار محکم روی این نقطه به مدت یک دقیقه استفاده کنید.

فشار محکمی که به نقطه فشار چشم سوم وارد می‌شود، سردردهای ناشی از خستگی چشم و فشار سینوسی را کاهش می‌دهد.

چشمه کتف



نقطه فشار چشمه کتف

چشمه کتف^{۱۶} کنار شانه‌ها، بین نوک شانه و قاعده گردن قرار دارد. برای درمان سردرد با ماساژ این نقطه:

¹⁵ - Thrid Eye

¹⁶ - Shoulder Well

از انگشت شست یک دست برای فشار محکم و دایره‌وار بر این نقطه به مدت یک دقیقه استفاده کنید.

حالا با انگشت دست دیگر، همین عمل را برای طرف مقابل تکرار کنید. فشار محکم بر نقطه فشار چشمه کتف، می‌تواند سفتی موجود در گردن و شانه‌ها را کاهش بدهد، درد گردن را تسکین بدهد و از ایجاد سردرد ناشی از این‌ها جلوگیری کند.

باید تحقیقات بیشتری انجام شود

مطالعات مفصلی درباره درمان سردرد با ماساژ نقطه‌های فشار انجام نشده‌اند، اما تحقیقات اندکی هستند که می‌گویند ماساژ سر و شانه‌ها می‌تواند به کاهش سردرد کمک کند. انعکاس‌درمانی روشی غیرتهاجمی و غیردارویی برای درمان سردرد است، بنابراین بسیار ایمن محسوب می‌شود.

اما به خاطر داشته باشید که انعکاس‌درمانی و درمان سردرد با ماساژ صرفاً درمان‌های مکمل است. اگر سردردهای مداوم و شدید دارید، حتماً به پزشک متخصص مراجعه کنید.

متمم محافظت از سر در مقابل سر درد

سر خود را افراشته نگاه دارید

برای اغلب ما سر و صورت بخش هایی از بدن هستند که نسبت به آن ها بسیار حساس هستیم. این احساس به این دلیل است که گیرنده های حس های اصلی که با کمک آن ها از جهان پیرامونمان اطلاعات می گیریم. یعنی بینایی، شنوایی، بویایی و چشایی همه در این اندام ها متمرکز شده اند.

هم چنین صورت بخشی از بدن است که بیشترین نقش اجتماعی را برعهده دارد. این اندام عضوی پیچیده و ظریف است که در طول زندگی مدام مورد استفاده قرار می گیرد. صورت چندین عضله ای کوچک دارد که حرکت هماهنگ آنها صدها شکل برای نمایش دادن خنده، گریه، صحبت یا لبخند به وجود می آورد. متأسفانه این عضو اولین مکان از بدن است که نتایج استرس را نشان می دهد. استرس در بیشتر مواقع موجب انقباض و سفت شدن عضلات جمجمه چشم، فک و دهان می شود و در نتیجه بیماری های متعددی مانند سر درد، ریزش مو، ضعف و خستگی دید و مشکلات گردن و شانه بروز می کند.

اگر عضلات صورت در معرض استرس مدام باشند نتیجه چیزی جز سردردهای گاه و بیگاه و پیری زودرس به دلیل از بین رفتن انعطاف پذیری عضلات نیست. در چنین حالتی پوست کشیدگی مناسب خود را از دست خواهد داد و چروک ها نمایان می شوند.

انجام برنامه ی پنج دقیقه ای ماساژ به طور روزانه و منظم به ویژه شب ها قبل از رفتن به رختخواب روشی ساده و طبیعی برای کاهش استرس و تنشی است که ما هر روز در این اندام انبار می کنیم.

شروع کنید قرص های مسکن سر درد و کرم های ضد چروک را فراموش کنید کلید احساس آسودگی آرامش، جوانی و شادابی در انگشتان شماست. در دنیای پر مشغله امروز هیچ راهی بهتر از ایجاد تعادل در بدن و روح و کمک به افراشته نگاه داشتن سر نیست.

از سر شروع می کنیم

از آن جایی که سر ناحیه ای است که اغلب آن را لمس نمی کنیم. ممکن است بدون این که خود متوجه شویم دچار سفتی و خشکی عضلات باشد. پوست سری که سفت و کشیده شده است باعث کاهش جریان خون در ریشه های مو می شود و آن ها را از دریافت مواد مغذی محروم می سازد و سست و شکننده شان می کند. علاوه بر این به دلیل این که پوست سر به پوست چهره و پشت جمجمه متصل است تنش در این اندام ممکن

است عامل اصلی سر دردهای شدید و میگرن باشد. ماساژ پوست سر می تواند عضلات تمام این نواحی را راحت و شل کند. جریان خون را در آن ها افزایش دهد ریشه های مو را محکم کند سردردها را بهبود بخشد و به شکل حیرت انگیزی ذهن و جسم را آرام سازد.

۱. کار را با کشیدن انگشتان روی پوست بالای پیشانی شروع کنید. سپس آن ها را به آهستگی در میان موها فرو ببرید و پوست سر را ماساژ دهید این احساس فوق العاده ارزش آن را دارد که چند لحظه ای بدان پردازید و لذت ببرید.

۲. انگشتان را روی پوست سر قرار دهید و شروع به حرکت هایی دوار و محکم در دواير کوچک، بر روی پوست سر نمایید. گوشت زیر پوست را حس کنید. هر بار دو دایره را روی سر ماساژ دهید و سپس به نقطه ی بعدی بروید. به دنبال نقاطی باشید که کشیدگی و سفتی در آن حس می شود. مسلماً از این که در این اندام چقدر سفتی وجود دارد و ماساژ آن تا چه اندازه موجب آرامش شما خواهد شد تعجب می کنید.

۳. پس از بررسی های اولیه با انگشتانتان، از کف دستانتان برای ماساژ نواحی وسیع تری از سر و ایجاد فشار عمیق تر استفاده کنید. به خاطر داشته باشید که از فشارهای آرام در دو طرف جمجمه بهره گیرید و از حرکات دورانی استفاده کنید.

۴. دوباره انگشتان خود را درون موهایتان فرو ببرید اما این بار فقط در یک نقطه. سپس به آرامی دسته ای از موهایتان را چنگ بزنید و کمی بکشید. مراقب باشید، نیرویی که وارد می کنید نباید به حدی باشد که موجب آسیب و درد گردد. این حرکت باید در عین حال که ریشه های مو را تقویت می کند، خوشایند نیز باشد.

۵. اکنون بر روی نقطه ی $GV 20$ که در بالای سر قرار دارد (بر روی خطی که درست از روی بینی و در میان دو گوش می گذرد.) فشار وارد کنید. این نقطه برای تقویت انرژی و تسکین سر درد مناسب است و تمرکز را بهبود می بخشد.

۶. برای پایان دادن به برنامه ی ماساژ می توانید از نوک انگشتانتان برای ضرب گرفتن، با ریتمی آرام، روی تمام پوست سر استفاده کنید. این کار جریان خون را در این ناحیه تقویت می کند و انرژی را در تمام بدن جاری می سازد.

غمز و دلک در طب سنتی ایران (ماساژ)

در این گفتار به طور خلاصه به مفهوم غمز و دلک و کاربرد پزشکی این دو واژه در متون کهن طب ایرانی می‌پردازیم تا زمینه‌ای باشد برای تحقیق بیشتر و تلاش برای بازیابی و بازسازی کاربرد این روشها.

غمز در لغت به معنی فشردن، فشردن با دست، مالش دادن و مالیدن آمده است. دلک نیز به معنی مالیدن چیزی را، نرم و تابان گردانیدن، نیک بمالیدن اندام، به دست مالیدن بدن را و مالش دادن آمده است. این عبارات به نوعی معادل واژه ماساژ امروزی است که هم برای رفع تنش‌ها و خستگی‌ها و هم درمان یا کمک به درمان بعضی از مشکلات طبی به کار می‌رود.

در تعریف جدید از ماساژ درمانی گفته می‌شود: مجموعه دستکاریهای بافت نرم بدن که بر اساس قواعد علمی و برای طبیعی کردن این بافتها انجام می‌شود و شامل تکنیک‌های دستی است که به صورت فشار ثابت یا جابجاشونده و یا نگهدارنده صورت می‌پذیرد.

کاربرد عمومی یا طبی این روشها

شاید نتوان کاربرد عمومی یا طبی این روشها را به تاریخ یا زمان خاصی منتسب نمود همانطور که نمی‌توان گفت که اولین اقدام پزشکی از چه زمانی آغاز شد. اما مسلم است که در طول تاریخ و در اکثر مکاتب پزشکی

و درمانی سنتی به تدریج انواع مشت‌ومال و ماساژ شکلی قانونمند به‌خود گرفته و دارای اصولی قابل آموزش شده‌اند. گفته می‌شود که این جمله از بقراط است که پزشک باید بسیاری از چیزها را بداند و یکی از واجب‌ترین‌ها، مالش است.

دلک و غمز یا مالش اصطلاحاتی هستند که در مکتب طب ایرانی به عنوان اقدامی طبی، درمانی، اصلاحی و در بعضی موارد تشخیصی به‌کار می‌رفته است اما متأسفانه در طول زمان و با از رونق افتادن طب ایرانی، آموزش و کاربرد این شیوه‌ها نیز منسوخ شد و این در حالی است که امروزه در بسیاری از نقاط دنیا ماساژ درمانی یک روش متداول در درمان یا کمک به درمان است و گسترش آن در دنیای غرب مرهون تلاش پر هنریک لینگ، محقق سوئدی است که در قرن نوزدهم با تأسیس یک مؤسسه در سوئد به این دانش رسمیت بخشید.

مرحوم دکتر سید جلال مصطفوی در یکی از مقالات خود می‌نویسد:
«عده‌ای چنین می‌پندارند که فقط به کمک دانش و فنون امروزی است که بشر به بسیاری از دشمنان دیرینه خود و میکروب‌ها و بیماری‌ها غلبه کرده است، در حالی که این‌طور نیست و آدمی از هزاران سال پیش، راه مبارزه با ناراحتی‌ها و دردمندی‌های خویش را می‌دانسته است. از همه عجیب‌تر اینکه شیوه‌هایی که قدما برای غلبه بر پاره‌ای از بیماری‌ها، ناراحتی‌ها،

دردمندی‌ها و عوارض پیری ابتکار کرده بودند، چنان قاطع و مؤثر بوده که در قرن اتم، با وجود گسترش دانش و فرهنگ، هنوز هم راهی مؤثرتر و قاطع‌تر از آن کشف نشده است.

سرآمد این قبیل ابتکارات دیرینه، شیوه‌ای است که اجداد ما مخصوصاً مردم مشرق‌زمین برای مبارزه با پیری و عوارض آن، از قبیل کمردرد، رخوت و سستی، شل شدن عضلات و چین‌وچروک زودرس، ابتکار کرده بودند. به نظر بیشتر کارشناسان زیبایی اندام و متخصصان جوان‌سازی، تاکنون هیچ وسیله‌ای برای پیشگیری و جلوگیری از شل شدن عضلات مؤثرتر از مشت‌ومال، آن هم به سبک شرقی نبوده است.

مشت‌ومال در حمام

روزگاری بود که در ایران خودمان، مشت‌ومال در حمام از واجبات بود و یکی از خصوصیات کارگر خوب و حمام خوب این بود که بتواند نظر مشتری را در این مورد جلب کند. ولی با توسعه حمام‌های داخلی منازل و تبلیغات افراطی بی‌حساب، وسیع و همه‌جانبه که مظاهر تمدن غرب، علیه آثار تمدن و آداب و سنن دیرینه ما صورت گرفته مشت‌ومال در حمام هم، رنگی از کهنگی داده و به صورت عملی «غیربهداشتی» جلوه‌گر شده است.

مجله آمریکایی «ترو» در آخرین شماره خود، با توجه به وسایل مدرن پزشکی و فنی به مشت‌ومال مبتنی بر اصول شرقی با نظر علمی نگریسته و آن را تنها راه مبارزه با شل شدن عضلات و جلوگیری از عوارض میان‌سالی دانسته است.

این هشت مورد که از منابع قدیم ایرانی گردآورده شیوه پسندیده‌ای را که رو به زوال گذاشته است به این ترتیب تشریح می‌کند:

۱- اولین بار که متخصص ماساژ کار خود را شروع می‌کند، شما - که هیچ اطلاعی درباره شیوه او ندارید - ناراحت می‌شوید و عضلات شما در برابر مشت‌ومال او مقاومت نشان می‌دهد.

۲- ولی همین که با روش خود اطمینان شما را جلب کرد، عضلات را شل کرده و بدن را در اختیار او می‌گذارید.

۳- فشار متخصص مشت‌ومال بر شانه و پهلوی شما، در مرحله اول، دشوار است ولی نشاط تازه‌ای به ریه شما می‌دهد.

۴- او... و... ه، این مرحله از همه دشوارتر است و اشک را در چشم شما جمع می‌کند ولی علاج بسیاری از دردهای شانه و پشت همین است.

۵- متخصص مشت‌ومال خوب می‌داند که اساس شل شدن عضلات از کف پا شروع می‌شود، در اصطلاح پزشکی امروز، شل شدن کف پا را

«ترس چاق» می‌نامند، بنابراین، متخصص مشت‌ومال کار مبارزه با عضلات شل را ابتدا از کف پا شروع می‌کند.

۶- بالای زانو از جمله نقاطی است که چربی زیادی جمع می‌شود و همین تراکم چربی است که به اصطلاح قوه زانوی شما را می‌گیرد و در تمام قسمت‌های پای خود از ران تا کف پا احساس سستی و سنگینی می‌کنید. متخصص ماساژ مخصوصاً به این قسمت توجه دارد.

۷- شانه‌های شل و آویخته از قرن‌ها پیش مورد توجه متخصصان مشت‌ومال بوده است.

بسیاری اوقات برای شما اتفاق افتاده که پس از مدتی که کتاب سبکی را در دست راست یا چپ گرفته‌اید دستتان خسته شده و یا از گرفتن گوشی تلفن برای مدت کوتاهی عاجز مانده‌اید، علت را باید در چربی‌هایی دانست که در سرشانه و بازوها رسوب کرده و مانع کار عضلات به راحتی و آسانی می‌شود. تجربه نشان داده که تنها راه مبارزه با این دردمندی حرکت همه‌جانبه بازو و مشت‌ومال مرتب آن است.

مرحله آخر

۸- و بالأخره مرحله آخر مشت‌ومال باز هم به اصطلاح عامیانه، به چهار ستون بدن، دست‌ها و پاها تمام می‌شود. متخصص مشت‌ومال که با انجام

هفت مرحله مختلف عضلات خسته شما را نرم کرده است به آسانی می‌تواند این مرحله دشوار را هم تمام کند.

در این مرحله، خستگی و خشکی عضلات گردن، میچ دست و ران‌ها از میان می‌رود و شما در حالی که احساس راحتی بی‌سابقه‌ای می‌کنید از زیر دست او بیرون می‌آیید».

کاربرد دلک و غمز در منابع مختلف طب ایرانی

در منابع مختلف طب ایرانی به فراخور علاقه و توجه نویسنده کتاب، به صورت پراکنده و یا متمرکز به منافع و کاربرد دلک و غمز اشاره شده است.

مرحوم محمد حسین عقیلی شیرازی در کتاب خلاصه‌الحکمه می‌فرماید: «بدانکه دلک که عبارت از مالش و مشت‌مال بدن است، اقسام می‌باشد: قوی صلب، ضعیف لین، معتدل، کثیر، خشن، و املس...» و سپس خواص کلی هر یک از این انواع را به ترتیب زیر برمی‌شمرد:

قوی کردن عضو، تحلیل رطوبت‌های سست کننده و جذب روح و خون به

سوی عضو

ارخاء و نرمی عضو

تسمین و فربهی

لاغری عضو

بزرگ کردن عضو، خشن کردن سطح عضو، دفع سردی مجمد یا ریج محتبس

خواص دلک

او دلک را نوعی ورزش می‌شمارد و علاوه بر آنکه تمامی خواص یک ورزش مناسب را برای آن نیز قائل است، خواصی را نیز شماره می‌کند که مخصوص دلک است و ورزش را فاقد آن می‌داند؛ از آن جمله:

تحلیل ماده غلیظ یا لزج که در عضوی خاص محتبس باشد.
جذب و نفوذ دادن خون به عضوی که بر اثر عارضه دچار لاغری یا کوچکی شده است.

جذب ماده از سویی به سوی دیگر.

نگهداشتن رطوباتی که نباید تحلیل روند.

به تحلیل بردن مواد زایدی که در عضلات تجمع پیدا کرده‌اند.

ایجاد آمادگی برای ورزش (دلک استعداد) و برگرداندن بدن به وضع طبیعی پس از ورزش (دلک استرداد) که به آن از جهت ایجاد آرامش، دلک مسکن یا راحت نیز گویند.

توصیه های شیخ‌الرئیس پورسینا درباره دلک و غمز
شیخ‌الرئیس پورسینا - که رحمت خدا بر او باد - نیز علاوه بر اختصاص
فصل چهارم (از تعلیم دوم از فن سوم از کتاب اول) به کلیات بحث دلک
و همچنین توجه تخصصی به دلک و ورزش کهنسالان، تقریباً حدود ۳۰۶
بار واژه دلک و حدود ۹۷ بار واژه غمز را به کار برده است و در یک نگاه
کلی، گذشته از کاربرد غمز برای تشخیص افتراقی بعضی از انواع ورم و
وضعیت‌های فیزیکی، این اقدام را در موارد زیر مورد اشاره یا توصیه قرار
داده است:

توصیه ها

نگهداری و مراقبت از نوزادان و شیرخواران، دندان درآوردن اطفال و
سرماخوردگی شیرخواران
لاغر کردن (تجفیف) بدن و منع سیلان رطوبت به مفاصل
کنترل عوارض ناشی از القاء قی
اصول و روش انجام فصد
جذب و انتقال مواد از محلی به محل دیگر در بدن
افزایش جذب و تأثیر بعضی از داروهای پوستی
تحریک مثانه برای خروج ادرار
درمان بعضی از انواع فراموشی (نسیان)

درمان بعضی از انواع صرع در شیرخواران
کنترل یا درمان بعضی از انواع بیماریهای عصبی (خدر، تشنج، رعشه، فلج
و اختلاج)

درمان شرناق (تجمع بیش از حد نوعی چربی در پلک فوقانی)

درمان بعضی از انواع ورم ضمن اینکه متذکر می‌شود در بعضی از اورام،
غمز به شدت مضر است.

درمان بعضی از انواع ترومای کبد

افزایش خونرسانی و بهبود تغذیه اعضاء

درمان بروز ضعف ناشی از بعضی از انواع اسهال و اسهال خونی

درمان بیخوابی

در درمان قولنج ریچی

کمک به زایمان و درمان بعضی از انواع دیستوشی (سختی زایمان)

در درمان فتق امعاء

در درمان درد عرق‌النسا (سیاتیک)

در کنترل خونریزی‌ها

مرحوم اعتماد الاطباء حاج میرزا حسین همدانی نیز در کتاب مقامع رشیق
لمنکری طب‌العتیق (برهان رسا) مطالبی را به کاربرد طبی پاشویه توأم با
دلک و آبن‌های طبی آورده که مطالعه آن را نیز به علاقه‌مندان توصیه
می‌نماید.

پیشگیری از پیری زودرس با مشت و مال ایرانی

عده‌ای چنین می‌پندارند که فقط به کمک دانش و فنون امروزی است که بشر به بسیاری از دشمنان دیرینه خود و میکروب‌ها و بیماری‌ها غلبه کرده است، در حالی که این‌طور نیست و آدمی از هزاران سال پیش، راه مبارزه با ناراحتی‌ها و دردمندی‌های خویش را می‌دانسته است.

از همه عجیب‌تر اینکه شیوه‌هایی که قدما برای غلبه بر پاره‌ای از بیماری‌ها، ناراحتی‌ها، دردمندی‌ها و عوارض پیری ابتکار کرده بودند، چنان قاطع و مؤثر بوده که در قرن اتم، با وجود گسترش دانش و فرهنگ، هنوز هم راهی مؤثرتر و قاطع‌تر از آن کشف نشده است.

سرآمد این قبیل ابتکارات دیرینه، شیوه‌ای است که اجداد ما مخصوصاً مردم مشرق‌زمین برای مبارزه با پیری و عوارض آن، از قبیل کمردرد، رخوت و سستی، شل شدن عضلات و چین‌وچروک زودرس، ابتکار کرده بودند. آدمی، مخصوصاً در عصر ماشین، وقتی از سنین چهل پا به بالا می‌گذارد گرفتار عوارض چندی می‌شود که به هر دکتری مراجعه می‌کند، نه جواب قطعی می‌شنود و نه دارویی مؤثر بدو عرضه می‌شود.

سرآمد این عوارض کمردردهای مرموز و ناپیدا و شل شدن عضلات است. اگر شما در آستانه چهل سالگی هستید و هنوز بدین عوارض گرفتار نشده‌اید بی‌شک آثار و قرائن آن را در خود دارید.

پیشگیری از پیری زودرس

اگر وقتی کمربند خود را محکم می‌کنید مثل سابق احساس چابکی نمی‌کنید؛ اگر هر وقت عکس (پرتره) از خود می‌گیرید عکاس مبلغ بیشتری برای روتوش از شما می‌گیرد؛ اگر هرچه بیشتر و عمیق‌تر نفس می‌کشید، کمتر احساس راحتی می‌کنید؛ اگر وقتی روی دو پای خود می‌نشینید، کمی نفستان تنگ می‌شود، مطمئن باشید که قرائنی از عوارض پیری در شما پدیدار شده است. برای «مبارزه با این دردهای بی‌درمان» چه باید کرد؟

دانش پزشکی تا امروز وسایل مختلفی عرضه کرده است که سرآمد آن، داروها و ویتامین‌های مختلف است و بستن کمرست‌های طبی در نقاطی که مستعد چین‌وچروک هستند یا به آن دچار شده‌اند و مالش الکتریکی عضلات خسته و دردمند کسانی که از عوارض میان‌سالی در عذاب‌اند.

اما به نظر بیشتر کارشناسان زیبایی اندام و متخصصان جوان‌سازی، تاکنون هیچ وسیله‌ای برای پیشگیری و جلوگیری از شل شدن عضلات مؤثرتر از مشت‌ومال، آن هم به سبک شرقی نبوده است.

روزگاری بود که در ایران خودمان، مشت‌ومال در حمام از واجبات بود و یکی از خصوصیات کارگر خوب و حمام خوب این بود که بتواند نظر مشتری را در این مورد جلب کند.

ولی با توسعه حمام‌های داخلی منازل و تبلیغات افراطی بی‌حساب، وسیع و همه‌جانبه که مظاهر تمدن غرب، علیه آثار تمدن و آداب و سنن دیرینه ما صورت گرفته مشت‌ومال در حمام هم، رنگی از کهنگی داده و به صورت عملی «غیربهداشتی» جلوه‌گر شده است.

روانشناسی ماساژ درمانی چیست ؟

ماساژ درمانی عبارتست از دست ورزی بر روی بافت های نرم بدن. این درمان به رهایی از استرس و فشار عضلانی و درد ناشی از صدمات و سرعت بهبود ناراحتیهای حاد و مزمن کمک می کند. امروزه میلیونها نفر در سراسر جهان از این روش به عنوان یک روش مراقبت بهداشتی استفاده می کنند.

تاریخچه ماساژ درمانی به حدود ۲۷۰۰ سال قبل از میلاد برمی گردد . در متن کتاب امپراتور زرد (کتاب مرجع طب داخلی چین) برای درمان فلج و تب و لرز به ورزش، ماساژ پوست و عضلات و نیز تمرینات بر روی دست و پا توصیه شده است. بقراط در حدود ۴۰۰ سال قبل از میلاد ضرورت استفاده از مالش را به عنوان یک درمان بخصوص در درمان آسیبهای ورزشی و جنگی ، به پزشکان گوشزد کرد. اسناد قدیمی دال بر استفاده ژاپنیها و نیز سایر تمدنها نظیر مصر، روم و عرب از ماساژ درمانی موجود است.

ماساژ درمانی به شیوه نوین و علمی، توسط هنریک لینگ (۱۷۷۶-۱۸۳۹) بر پایه ماساژ و ورزش بنیان نهاده شد.

دو برادر پزشک امریکایی به نام جورج و چارلز تیلور پس از تحصیل در سوئد ، در سال ۱۸۵۰ این رشته را به امریکا معرفی نمودند .

سبک‌های مختلف ماساژ درمانی کدامند؟
امروزه بالغ بر ۸۰ نوع مختلف ماساژ و کار بر روی بدن وجود دارد. این
تکنیک‌ها به پنج گروه تقسیم می‌شوند:

ماساژ سنتی اروپایی:

شامل متدهایی بر اساس فیزیولوژی و آناتومی طب غربی. پنج تکنیک
دست‌ورزی بافت‌های نرم بدن در آن مورد استفاده قرار می‌گیرند.

ماساژ معاصر غربی:

پایین‌روشن نیز بر پایه روشهای مدرن آناتومیک شامل تکنیکهای دست
ورزی فراتر از چارچوب ماساژ سوئدی بنا شده است و شامل ماساژ عصبی،
ماساژ ورزشی و میوتراپی می‌باشد.

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 دست‌ورزی بر روی بافت‌های نرم و یا اصلاح الگوهای غلط
حرکتی، سازماندهی و کامل می‌کنند. نمونه‌های آن عبارتند از: هلر ورک،
رولفینگ، فلدن کرایس و تکنیک الکساندر.

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.
متدهای انرژی - پایه:

این متدها که در طب سنتی چین یافت نمی شوند، منجر به اثر بر روی حوزه انرژی که درون و اطراف بدن را احاطه کرده، می شوند. این کار هم با فشار و دست ورزی بر روی جسم وهم از طریق عبور دست از میان یا درون حوزه انرژی بدن صورت می گیرد. نمونه های روش های انرژی عبارتند از: درمان قطبی، لمس شفابخش و ریکی.
بسیاری از ماساژدرمانگرها ترکیبی از روش های فوق را بر اساس وضعیت بیمار اعمال می کنند.

ماساژ درمانی چگونه اثر می کند؟

معمولا انواع ماساژ با یک مکانیسم مشابه بر روی بدن اثر می گذارند. زمانیکه ماهیچه بیش از حد فعالیت دارد تجمع مواد زاید از جمله اسیدلاکتیک می تواند باعث درد، گرفتگی و حتی اسپاسم عضلات شود. ماساژ بطور عام و ماساژ سوئدی به طور خاص، 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.

علاوه بر این، ماساژ باعث افزایش اندروفین ها (نابود کننده های درد) و افزایش ترشح هورمون سروتونین (تعديل کننده خلق و خوی) می شود. همچنین ثابت شده که هورمون استرس (کورتیزول) را آزاد می نماید. به همین دلیل ماساژ اغلب به عنوان یک درمان تکمیلی برای افرادی که سیستم ایمنی آنها بر اثر استرس تضعیف شده توصیه می شود.

در جلسه ماساژ درمانی چه اتفاقی رخ می دهد؟

پاسخ بستگی به نوع ماساژی دارد که دریافت می کنید. در اینجا ماساژ سوئدی ذکر شده است.

در ویزیت اول احتمالاً ماساژ درمانگر از شما در مورد سابقه پزشکی سؤال خواهد کرد. سپس برخی سؤالات در مورد وضعیت جسمی فعلی شما، روش زندگی، میزان استرس، هرگونه تجربه درد و اینکه به دنبال چه درمانی هستید مطرح می شود.

اتاقی که ماساژ درمانی در آن انجام می شود بطور مشخص گرم و دارای نور ملایم می باشد. در صورت تمایل شما از یک موسیقی آرام بخش نور

شمع و بخور با یک رایحه دلپذیر استفاده می شود. اغلب برای مالش پوست از اسانسهای روغنی برای بالا بردن کیفیت ماساژ استفاده می شود. شما می توانید ماساژ کل بدن و یا ماساژ موضعی را درخواست کنید. می توانید روی قسمت‌های دیگر بدن یک حوله یا ملافه بیندازید. روی یک تخت راحت پوشش دار که اغلب دارای جایگاه سری است و نیاز به چرخش سر و گردن ندارد دراز می کشید.

متخصصین ماساژ سوئدی ممکن است از انواع ضربه ها و تکنیک های مختلف استفاده کنند . شما می توانید ماساژ کلی بدن یا ماساژ متمرکز بر مناطق دردناک یا تحت کشش را درخواست نمایید. توصیه می کنیم هر زمان که احساس ناراحتی و درد کردید درمانگر را مطلع سازید. یک جلسه درمان معمولاً بین ۳۰ الی ۹۰ دقیقه طول می کشد .

ماساژ نشسته ، روی صندلی و با لباس درحالیکه جلوی بدن به صندلی تکیه دارد انجام می شود. ۵ الی ۳۰ دقیقه طول می کشد و برای ماساژ کتف و پا کاربرد دارد.

تعداد جلسات مورد نیاز برای درمان متغیر است. برای کاهش استرس اغلب هفته ای یک مراجعه توصیه می شود. برای وضعیتهای حاد تعداد جلسات درمان بستگی به طبیعت بیماری دارد. معمولاً ماساژدرمانی به منظور تکمیل درمان از سوی پزشک توصیه می شود.

چه تحقیقات و مطالعاتی در مورد ماساژ درمانی موجود است ؟

برای ماساژ درمانی اثرات مثبت زیادی از بهبود گردش خون تا بهبود متابولیسم بدن ذکر شده است. بخصوص در مورد ماساژ سوئدی نشان داده شده که در کاهش درد عضلانی، کاهش استرس و بهبود ایمنی مؤثر بوده است. همچنین در افزایش عملکرد تنفسی، کاهش ادم ناشی از انسداد رگهای لنفاوی و کمک به بهبود صدمات وارد به بافت های نرم بدن بسیار مؤثر است.

هنوز بسیاری از خواص ضد استرس ماساژ درمانی بصورت مطالعه علمی دانشمندان در نیامده است، ولی در طول ۲۰ سال اخیر بررسی های بسیاری بخصوص در زمینه ماساژ سوئدی جمع آوری شده. بسیاری از این تحقیقات در مؤسسه تحقیقاتی لمس شفابخش دانشگاه میامی و تعدادی از مطالعات نیز در مرکز ملی طب مکمل و جایگزین انجام شده است.

گرچه بررسی های کنترل شده زیادی در مورد ماساژ درمانی لازم است، اما یافته ها شامل موارد زیر می باشد:

بیماران بستری در بیمارستان که ماساژ دریافت کردند، افزایش در تحرک ، انرژی ، تغییرات مثبت خلقی و سرعت بهبودی از خود نشان دادند.

بیماران مبتلا به پشت درد مزمن پس از دریافت دو جلسه درمان ۳۰ دقیقه ای در هفته برای مدت پنج هفته ، کاهش درد ، افسردگی و اضطراب و نیز بهبود خواب را گزارش کرده اند. برخی نتایج متناقض نیز گزارش شده که نیاز به بررسی های بیشتر دارد.

کارکنان ادارات که ماساژ دریافت کردند ، هشیارتر، فعال تر و کم استرس تر از آنهایی بودند که ماساژ دریافت نکرده بودند.

بیماران مبتلا به درد های عضلانی که دو جلسه ۳۰ دقیقه ای ماساژ درمانی در هفته به مدت ۵ هفته دریافت کردند، کاهش درد ، کوفتگی و خستگی را گزارش دادند، همچنین در تعداد شبهای کمتری اختلالات خواب داشتند. در این قسمت نیز به مطالعات بیشتری نیاز است.

در مصدومین سوختگی ،ماساژ درمانی در کاهش اختلالات روحی(اضطراب ، تنش و افسردگی) و علایم جسمی (درد و خارش) مؤثر بوده است.

اثرات ماساژ در کودکان نیز به خوبی بزرگسالان است. برای مثال نوزادان نرسی که ماساژ دریافت می کنند ، بیشتر وزن اضافه می کنند و سریعتر از بیمارستان مرخص می شوند. کودکان مبتلا به اوتیسم نیز با ماساژ درمانی رفتارهای غیرمعقول کمتری از خود بروز دادند.

سایر بیماری هایی که به ماساژ درمانی خوب جواب داده اند عبارتند از: سندرم خستگی مزمن، استئوآرتریت، سندرم تونل کارپال ، میگرن و سیاتیک.

درمانگر ماساژ درمانی چگونه انتخاب می شود؟

۳۰ ایالت و ناحیه در ایالات متحده قانون حمایت از تخصص ماساژ درمانی را گذرانده اند و آزمایشات این دوره ها را تعریف کرده اند. اگرچه مقررات اخذ مدرک از ایالتی به ایالت دیگر تفاوت دارد. در بسیاری از

ایالات یک دوره ۶۰۰ ساعته برای آموزش آن در نظر گرفته شده است و اخذ درجه منوط به شرکت در امتحان سراسری بورد تخصصی ماساژ درمانی ویرجینیا است.

برای مراجعه به یک ماساژ درمانگر از دوستان خود و یا مراقبین بهداشتی قابل اعتماد کمک بگیرید. قبل از ملاقات با درمانگر خود تحقیق کنید. برای مثال سؤال کنید که در کدام رشته ماساژ درمانی تخصص دارد. (AMTA) دارد.

بخاطر داشته باشید که در زمان ویزیت باید احساس راحتی داشته باشید. در صورتیکه شخصیت و خصوصیات اخلاقی درمانگر خود را نمی پسندید فرد دیگری را جستجو کنید که با او احساس راحتی بیشتری داشته باشید. برای یادگیری روش های ماساژ درمانی و آموزش آن به اطرافیان می توانید از کتاب ها و نوارهای آموزشی ویدیویی بهره جوید. در بسیاری از کشورها کلاس تکنیکهای ماساژ درمانی یا مراکز آموزشی بزرگسالان وجود دارد.

موارد احتیاط در ماساژ درمانی 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 یک بیماری مزمن، مانند آرتрит، سرطان یا بیماری قلبی، قبل از انجام ماساژ با پزشک خود مشورت نمایید. در صورتیکه باردار هستید به ماساژ درمانگر خود اطلاع دهید، زیرا ماساژ برخی نواحی، باعث زایمان زودرس می شود..

عوارض جانبی ماساژ درمانی

اگر ماساژ به طور درست و توسط افراد حرفه‌ای انجام شود، به نظر می‌رسد که ریسک کمی خواهد داشت. عوارض جانبی ماساژ درمانی ممکن است شامل درد یا ناراحتی موقت، کبودی، تورم و حساسیت یا آلرژی به روغن ماساژ باشد.

احتیاط‌های زیر را درباره ماساژ درمانی در نظر داشته باشید: افرادی که مبتلا به اختلالات خونریزی بوده یا میزان پلاکت خون آنها پایین است و همچنین، افرادی که از داروهای رقیق کننده خون مانند وارفارین استفاده می‌کنند، نباید از ماساژ شدید و قوی استفاده کنند. از ماساژ نباید برای نواحی بدن که مبتلا به شرایط زیر هستند استفاده کرد:

لخته شدن خون

شکستگی

بهبود یا باز بودن زخم

عفونتهای پوستی یا ضعف استخوانها (از جمله پوکی استخوان یا سرطان) و جای جراحی

یومی هو به معنی "ریشه درمانی" یکی از روشهای درمانی کل نگر است که تمامیت انسان را مورد نظر قرار می‌دهند و مبدع آن آقای دکتر "ماسایوکی سایونجی" از انجمن طب پیشگیر ژاپن است. سابقاً شکل ابتدایی آن روشی بود به نام "دینوماساژو"

چنین سیستمی هم طب پیشگیری است هم طب پیش درمان است که به بدن این فرصت را می‌دهد تا خودش را بطور طبیعی و بدون استفاده از داروها و عوامل مصنوعی بازسازی کند. "یومی هو" یکی از روشهای پارامدیكال است که به ریشه بیماری‌ها و دردها می‌پردازد. پایه‌های عملکردی یومی هو بر اساس استئولوژی لگن و ستون مهره هاست. لگن از طریق عملکرد اشتباه ناحیه مفصل "ساکروایلیاک" دچار عدم تقارن گشته و ۲۶ مهره ستون فقرات را تحت تأثیر قرار می‌دهد. هرگونه عدم تقارن در استخوانهای اصلی لگن اعم از استخوان "ایلیاک" و "هیپ" که به وسیله^۴ تغییر در مفصل ایلیاک ایجاد می‌گردد را اصطلاحاً جابجایی لگن می‌گوییم.

این عارضه مستقیماً ستون مهره‌ها را دچار مشکل می‌کند.

علل بیماری‌ها:

بر مبنای طب سنتی شرق، بیماری‌ها بر اساس سه عامل بوجود می‌آیند:

الف) دلایل بیرونی:

باد، سرما، خشکی، رطوبت، آتش، گرما، ویروس‌ها، سموم مواد غذایی، مصرف زیاد داروهای شیمیایی و آثار جانبی آن.

ب) دلایل داخلی:

لذت، غم، عصبانیت، هیجان، اضطراب و تشویش، ارث، مزاج و خلق و خو، انقباضات عضلانی و جابه‌جایی استخوان‌ها (به ویژه لگن خاصره)

پ) روش زندگی

خستگی ناشی از کار زیاد، کمی تحرک فیزیکی بدن، کمبود خواب و سوء تغذیه.

هر کس که تحت نفوذ و تأثیر هر یک از عوامل سه‌گروه فوق‌الذکر قرار گیرد دچار بیماری می‌شود. عوارض و نشانه‌های این بیماری‌ها بر سطح ظاهر می‌شود و بیمار متوجه آن می‌شود. از جمله این عوارض: انقباضات، تورم، گرم شدن و تعرق، سرخ شدن، دردهای عضلانی و...

کسی که دچار جابه جایی استخوان ها (به ویژه لگن خاصره) شده باشد، طول پاهای او برابر نیست. یکی از پاها از دیگری بلندتر است. وزن بدن در این وضعیت به طور مساوی بر هر دو پا منتقل نمی شود. پایی که وزن بیشتر بدن را تحمل می کند، دچار خستگی و انقباض می شود و پای دیگر ضعیف می شود. بدن در این زمان تمایل به تغییر وضعیت پیدا می کند و وزن را به پای دیگر منتقل می کند. پس از مدتی این پا نیز خسته و منقبض می شود، حال دوباره وزن بدن به پای دیگر منتقل می شود. این فرایند مرتب تکرار می شود. هر چقدر پا ضعیف تر باشد این جابه جایی وزن بیشتر می شود. همین امر می تواند منجر به انحراف و جابه جایی در مفاصل ایللیاک، مهره های ستون فقرات، گرفتگی سیستم عصبی، اختلال در گردش خون و بالاخره آرام آرام عدم تعادل در کل بدن شود.

کارکرد زیاد یا تحریک زیاد، که منجر به ترشح زیاد اسید معده، اسپاسم و درد می شود.

کارکرد کم، پدیده عصبی از کار افتادگی اندام، گرفتگی عصبی و خستگی، با عوارضی همچون سر درد، سرگیجه، بی خوابی، رویا بینی، وزوز گوش، که منجر به کاهش ترشح اسید معده و احساس فلج شدگی می شود.

اثر درمانی " یومی هو "

"یومی هو تراپی" روشی است مرکب از ماساژ، فشار و مالش روی نقاط معین همراه با ۱۰۰ حرکت بنیادی و حرکاتی که بر اساس عوارض بیماری انتخاب می شود. انتخاب این حرکات با هدف از بین بردن کلیه انقباضات عضلانی، اصلاح مفاصل و بازگشت تعادل به بدن، از بین بردن گرفتگی و فشار بر روی سلسله اعصاب، فعال کردن اعصاب سمپاتیک و پاراسمپاتیک و زیر پوستی انجام گرفته است.

تسریع و بهبود گردش خون، بهبود متابولیسم بدن، تقسیم هموگلوبین و ionosmosis و سرانجام کاهش درد از جمله آثار درمانی "یومی هو تراپی" است. بنابراین "یومی هو تراپی" می تواند بیماریهای بسیاری را درمان کند. این روش برای درمان بسیاری از بیماریهای حاد، مزمن، سیستم عصبی و ... مفید می باشد. همچنین برای بیماریهای روحی، داخلی، زنان و کودکان می تواند به کار گرفته شود. برای بیماریهای مربوط به چشم، گلو، دهان و پوست نیز می توان از این روش استفاده کرد. در زیر چند نمونه از بیماریهایی که به کمک "یومی هو تراپی" درمان شده اند آورده شده است:

۱ - بیماریهای روحی و عصبی:

"یومی هو تراپی" می تواند بسیاری از انواع بیماریهای عصبی را در زمان کوتاهی درمان کرده یا شدت آن را کاهش دهد. بیماریهایی همچون: سیاتیک، نورالژی، تری جمین (trigemin)، پاره ایی از بیماریهای سیستم عصبی در سر، سینه، کمر و اندام ها، بی حسی، مورمور شدن، حساس شدن های جلدی با ریشه روماتیسمی و تورمها با ریشه عصبی.

بسیاری از این بیماران عموماً احساس آرامش، کاهش درد و بهبودی بیماری خود را پس از مدت کوتاهی از شروع درمان ابراز می دارند.

۲ - بیماریهای داخلی (گرفتگی اعصاب نباتی)

"یومی هو تراپی" می تواند با چند جلسه درمانی، حملات آسمی را برطرف کند. بیماران بسیاری به همین ترتیب درمان شدند. صدای خشک و خس خس در ریه ها می تواند کاهش یافته یا به کلی از بین برود. این روش برای درمان التهاب شدید معده، اسپاسم های معده، اسپاسم مری، تکرر ادرار، درد ناشی از زخم امحاء و احشاء، درد و سوزش در مری بالای معده، یبوست مزمن یا اسهال، درمان بسیاری که مبتلا به فشار خون بالا، تپش قلب بالا در بیماران با شخصیت عصبی، دیابت و ... بوده اند، تأییدی است بر اثر بخشی روش "یومی هو تراپی".

۳ - کمر درد و درد شانه

عوامل گوناگونی باعث کمر درد می شود. بیرون زدگی دیسک بین مهره ای، افتادگی یا کاهش فاصله بین مفصلی مهره های ستون فقرات، تغییر شکل ستون فقرات و ... دردهایی که در ناحیه کمر و لگن بروز می کند، عمدتاً ناشی از انحراف و جا به جایی ستون فقرات و لگن خاصره است که منجر به انقباضات عضلات لگنی و پشت بدن می شود و درد حادث می شود.

۴ - بیماری های زنان

" یو می هو تراپی " برای درمان مشکلاتی چون: اختلالات قاعدگی، دردهای قاعدگی، تا حدودی مانع از بروز توقف قاعدگی و یائسگی، تهوع ناشی از حاملگی، درد رحم، افتادگی رحم و ... شده است.

پروفسور تران (tran)، دانش آموخته قدیمی انستیتوی فشار و مالش درمانی فرمز، معتقد است که حتی مواردی از نازایی را می توان به کمک این روش درمان کرد. (لازم به ذکر است که چندین مورد نازایی تاکنون درمان شده است).

به عنوان مثال: ن.ت.هونگ، زنی ۲۹ ساله، که از توقف قاعدگی رنج می برد و ۶ ماه قاعده نشده بود، پس از ۵ جلسه درمان شد (استاد آذرهوشنگ خود موفق شد که خانمی ۲۸ ساله را که ده سال دچار توقف قاعدگی شده بود و به خاطر درد شانیه و ناحیه پشت برای درمان مراجعه کرده بود در ۸

جلسه درمان کند و زنی ۴۹ ساله را که یک سال دچار یائسگی شده بود، دوباره به روند قاعدگی بازگرداند).

بر اساس این بینش اکثریت مردم مبتلا به جابجایی لگن خاصره‌اند. این امر سبب ایجاد بیماری‌هایی از جمله کمردرد، دست یا پا درد، انحراف ستون فقرات، دردهای روده‌ای، انقباضات عضلانی، سردردهای مزمن، احساس خستگی و کسالت مفرط، افسردگی و... می‌شود.

یومی هو با استفاده از ترکیبی از "ماساژ" و "جا انداختن مفاصل" اندامها را از انقباضات ماهیچه‌ها آزاد کرده و به از بین بردن رسوب‌های گرانولی عضله‌ها کمک می‌کند.

استرس زدایی با ماساژ

درمان با ماساژ توانایی خروج تنش و استرس از جسم را داراست و علاوه بر ایجاد آرامش در ذهن، به عنوان مکملی برای درمانهای پزشکی کلاسیک، موجب بهبود سلامت جسمانی می‌گردد. چه کسی دوست ندارد که ماهیچه‌هایش را ورز دهند و با ماساژ به بالاترین میزان آرامش دست پیدا کند؟ ماساژ در همه جای دنیا جزء نرمش‌های آرام بخش به حساب می‌آید و همه کشورها در حال ارتقاء آن هستند و رفته رفته این نرمش در حال وارد شدن به چرخه سلامتی انسان است. هزاران نوع مختلف ماساژ وجود دارد که با سلیقه‌ها و نیازهای متفاوت مردم مطابقت دارد. در این قسمت تعداد انگشت شماری از انواع مختلف ماساژ را برای شما آورده ایم که هر یک از شما چه یک مرد تنومند، چه فرد درحال رشد و در سنین بلوغ، همه و همه می‌توانید از آنها بهره ببرید.

ماساژهای ملایم

ماساژ کالیفرنایی

ابتدا کل بدن را چرب می‌کنید و سپس ضربه‌های آرامی را پشت سر هم بر آن وارد می‌کنید. مقدار بسیار کمی فشار در این نوع ماساژ وجود دارد. فواید: کل بدن به آرامش دست پیدا می‌کند و ذهن شما نیز در حالت

مناسبی قرار می گیرد. همانطور که مشاهده کردید این ماساژ باعث می شود که حالت نرمی به تمام اعضای بدن شما دست بدهد.

HOW STRESS AFFECTS THE BODY

BODYRUB.IR

بهترین مراکز ماساژ

BRAIN

Difficulty concentrating, anxiety, depression, irritability, mood, mind fog

CARDIOVASCULAR

higher cholesterol, high blood pressure, increased risk of heart attack and stroke

JOINTS AND MUSCLES

increased inflammation, tension, aches and pains, muscle tightness

IMMUNE SYSTEM

decreased immune function, lowered immune defenses, increased risk of becoming ill, increase in recovery time

SKIN

hair loss, dull/brittle hair, brittle nails, dry skin, acne, delayed tissue repair

GUT

nutrient absorption, diarrhea, constipation, indigestion, bloating, pain and discomfort

REPRODUCTIVE SYSTEM

decreased hormone production, decrease in libido, increase in PMS symptoms

دلیل نیاز شما به آن: اگر شما در محیطی زندگی می کنید که دائما تحت فشار قرار دارید ماساژ کالیفرنایی بهترین راه برای تمدد اعصاب و بدست آوردن آرامش است. این ماساژ باعث می شود که باتری بدن شما مجددا شارژ شود و نگرانی هایتان را برای مدتی بدست فراموشی بسپارید.

بدن دارای دو قسمت از سیستم عصبی، سمپاتیک و پاراسمپاتیک است. هر دو بخش سیستم عصبی اتونومیک، سیستم های عصبی سمپاتیک و پاراسمپاتیک به طور غیرمستقیم کار می کنند. همدردی مسئول پاسخی است که معمولا به عنوان "مبارزه یا پرواز" ((جنگ و گریز)) خوانده می شود در حالی که پاراسمپاتیک به عنوان "استراحت و هضم" خوانده می شود. هنگامی که ما زمان را برای ماساژ یا رول فوم می گذاریم، ما دلسوزی را از بین می بریم و پاراسمپاتیک را فعال می کنیم. دوره های طولانی مدت هر دو بدون تعادل منجر به مسائلی می شوند که از لحاظ جسمی، احساسی یا ذهنی آشکار می شوند.

اسالِن

این نوع ماساژ ماهیچه ها را منبسط کرده و گردش خون را به وسیله مالش های طولانی مدت و ملایم تنظیم می نماید. با این کار هشیاری بدن شما بالا رفته و قدرت تفکر شما را به طرز شگفت انگیزی ارتقا می دهد.

فواید: علاوه بر اینکه آرامش عضلات و سیستم عصبی را برای شما به همراه دارد، غدد لنفاوی و رگ های خونی را هم وادار می کند که تکسین

بیشتری دفع کنند و همچنین قابلیت ارتجاعی بافت ها را نیز افزایش می دهند.

دلیل نیاز به آن: اگر شما در دنیای سرعت زندگی می کنید و نمی توانید برای بدن خود آنطور که باید و شاید اهمیت قائل شوید این تنها کاری است که می تواند جوانی و شادابی را تضمین کند.

حس درمانی

نقاطی که در دست ها و پاها از خود نسبت به یک محرک بیرونی عکس العمل نشان می دهند، به تمام نقاط بدن می رسند و از این طریق از فشار وارد بر این قسمتها را کاهش می دهند.

این ماساژ گردش خون، و عملکرد ذهن و بدن را بهبود می بخشد. فواید: از جمله مزایای این تمرین ارتقای هشیاری روحی و جسمی است. انگیزه، اعتماد به نفس و تمرکز شما افزایش پیدا می کند.

دلیل نیاز به آن: یک تغییر جزئی در دست ها و پاها می تواند سیستم کل بدن شما را دگرگون سازد پس هر طور که شده به دنبال این نوع ماساژ بروید. حکایات زیادی از گذشته بر جا مانده که دلیل خوبی برای حمایت از این ادعا می باشد.

ماساژ تایلندی این نوع ماساژ به "یوگا برای افراد تنبل" تشبیه شده که در آن تمام عضلات بدن کشیده می شوند و مفاصل نیز باز و بسته می شوند.

این کار را باید از کف پای خود شروع کنید و کم کم آنرا به قسمت های بالایی هدایت کنید.

فواید: متخصصان این نوع ماساژ معتقد هستند که اگر تمرین های آنرا انجام دهید، بدن شما از آن حالت خشکی در می آید و "سطح انرژی" بدن در حال نرمال قرار می گیرد.

دلیل نیاز به آن: با این کار قابلیت ارتجاعی بدن افزایش پیدا کرده، سلامت تمام نقاط آن تضمین می شود. و بیشتر به افرادی توصیه می شود که بیشتر وقت خود را در پشت میز صرف می کنند.

وتسو

در این نوع ماساژ فرد مورد نظر در داخل آب گرم دراز می کشد و سپس قسمت های مشخصی از بدن او مورد ماساژ قرار می گیرد. به دلیل اینکه جاذبه در آب تا حدی کمتر می شود ماساژ دهنده از آزادی عمل بیشتری برخوردار است.

فواید: زمانی که در آب شناور هستید بیشتر بر روی تنفس خود تمرکز می کنید و به همین دلیل نفس های عمیق کشیده و به آرامش بیشتری دست پیدا می کنید.

دلیل نیاز به آن: اگر می خواهید زمانیکه در آب شناور هستید به آرامش کامل دست پیدا کنید، وتسو بهترین انتخاب است. ماساژ استخوانی بر اساس درمان از طریق مالش ماهیچه ها و استخوان ها این نوع ماساژ شما

را از شر فشار و استرس ذهنی و ماهیچه ای خلاص می کند. بدن را متعادل می کند، درد و استرس را از شما دور نگه می دارد. فواید: هشیاری درونی شما را افزایش می دهد و سبب می شود شما مشکلات و ناراحتی هایتان را درمان کنید. (به اصطلاح نوعی خود درمانی است)

دلیل نیاز به آن: این ماساژ از سایر ماساژ هایی که ذکر شده تاثیر بیشتری داشته و اثر آن برای مدت زمان بیشتری در بدن شما باقی می ماند. همچنین سلامتی روحی و روانی را نیز به همراه دارد.

ماساژ های شدید حالا از این ماساژ های ملایم و شیرین می گذریم و به انواع سخت تر آن می رسیم. ماساژ های عمیقی که تاثیر آنها بسیار شگرف و عینی است.

آما

بر اساس طب سوزنی چین باستان این ماساژ بر روی قسمت های حساس بدن تاثیر گذاشته و میزان انرژی را تنظیم می کند. فواید: کانال هایی برای ورود و خروج انرژی باز می کند و مزایای بیشماری را به همراه دارد.

دلیل نیاز به آن: استرس، کمر درد، اضطراب، سر درد، بیخوابی، و آرتروز تنها نمونه های کوچکی از بیماری هایی هستند که از طریق این نوع ماساژ

قابل درمان می باشند. ماساژ نقاط حساس فشارهای دائمی معمولاً بر روی نقاط حساس بدن تاثیر منفی می گذارند و سبب می شوند که مواد زائد در این قسمت ها انباشته شود. این ماساژ باعث دفع تکسین و ترشح آندروفین در بدن می شود.

فواید: باعث از بین بردن فشار ماهیچه ای شده و دردهایی که از طریق آسیب های ورزشی، جراحی و تصادفات به بدن وارد شده را از بین می برد. دلیل نیاز به آن: اگر شما ورزشکار هستید،

- از دردهای دائمی گردن رنج می برید،

- میچ درد دارید،

- دچار آماس کیسه های مفصلی،

- کمر درد،

- سیاتیک،

- آرنج درد هستید؛

ماساژ نقاط حساس می تواند به سادگی تمام این دردها را درمان کند.

شیاتسو

همانند آما، شیاتسو نیز بر روی نقاط فشار کار می کند، اما علاوه بر آن بر روی گردش خون و کشش مفاصل نیز موثر است.

فواید: این ماساژ سیستم دفاعی بدن را تقویت می کند و شما را در مقابل کمر درد، سر درد، اسهال، و خشکی ستون فقرات نجات می دهد.

دلیل نیاز به آن: شیاتسو به عنوان یکی از ماساژهای معروف به شمار می رود که تمام مزایای آن از طریق علمی به اثبات رسیده اند. این ماساژ برای دنیای سخت کاری امروز گزینه خوبی است. ماساژهای ورزشی این ماساژ بیشتر برای ورزشکاران کاربرد دارد و تلفیقی از ماساژ سوئدی و شیاتسو است که بر روی ماهیچه های خاصی که ورزشکار بیشتر از آنها استفاده می کند توجه دارد.

فواید: باعث می شود که ورزشکار کار خود را به بهترین نحو انجام دهد، احساس سستی و تنبلی را از بین می برد، آسیب های ورزشی را التیام می بخشد، از ورم کردن قسمت های مختلف بدن جلوگیری می کند و در آخر به بهبود اندام صدمه دیده کمک می کند.

دلیل نیاز به آن: اگر شما ورزش را به طور حرفه ای دنبال می کنید، این ماساژ یکی از تمرین های ضروری در دوره آموزشی شماست. ماساژ سوئدی این ورزش به عمق ماهیچه ها و استخوان ها نفوذ می کند و جریان خون به سمت قلب را تسریع می بخشد.

فواید: زمان بهبودی از آسیب های وارده بر ماهیچه ها را کاهش می دهد، دفع اوریک اسید و لاکتیک را افزایش می دهد و در آخر قابلیت ارتجاعی رباط و زرد پی را بیشتر می کند.

دلیل نیاز به آن: اگر شما دچار تنبلی مزمن عضلات هستید و یا اگر شغل شما طوری است که باید همیشه مشغول کارهای سخت فیزیکی باشید، ماساژ سوئدی برای شما نقش دارو را بازی می کند. سایر ماساژها بسیاری

از پیشگامان امر ماساژ درمانی انواع مختلفی از ماساژ های نوین را معرفی کرده اند که البته فواید آن به طور علمی ثابت نشده است. اما به طور چشمگیری قابل استفاده بوده و نتایج مطلوبی را نیز به دنبال داشته اند. در این قسمت تعدادی از آنها را ذکر می کنیم

کشش لنفاوی

مالش های آرام و دایره ای شکل بر روی سیستم لنفاوی بدن تاثیر بسزایی دارد. عدم تحرک باعث جمع شدن میزان بالایی تکسین در بدن انسان می شود و شما می توانید از طریق ماساژ آنها را از بدن خود خارج نمایید. فواید: این ماساژ سیستم ایمنی بدن را بهبود می بخشد و همچنین سوخت و ساز شیمیایی را که می تواند استرس و فشار را کنترل نماید، را تنظیم می کند.

دلیل نیاز به آن: اگر شما به درستی غذا نمی خورید، سیگار می کشید، از مشروبات الکلی استفاده می کنید و بدن شما توانایی تنظیم ترشح مناسب هورمون ها را ندارد و تکسین ها تمام نقاط بدن شما را اشغال کرده اند، بهتر است خیلی سریع به این ماساژ رجوع کنید.

جین شین دو

بر اساس طب سوزنی چین و طب سنتی ژاپنی ها، جین شین دو باعث از بین رفتن استرس و پیدا کردن دید تازه ای نسبت به دنیای خارج می شود.

فواید: جین شین دو نقاط تحت فشار را آرام می کند و احساساتی نظیر: استرس، اضطراب، گناه و خشم را از بین می برد. دلیل نیاز به آن: اگر شما جزء آن دسته از افراد خود دار هستید که تمام ناراحتی ها و مشکلات را برای خودتان نگه می دارید این ماساژ راه خوبی برای تخلیه عواطف درونیتان است.

تراگر

استفاده مکرر از دست و پا و کمر باعث گرفتگی عضلات این قسمت از بدن می شوند و از طریق این ورزش می توانید تسکین و آرامش را به آنها هدیه کنید.

فواید: تحرک شما را بیشتر می کند، آرامش خاطر و "سلامت درونی" را برایتان به ارمغان می آورد.

دلیل نیاز به آن: خشکی مفاصل را از بین می برد و قابلیت انعطاف پذیری بدن را افزایش می دهد.

ماساژ سنگی سنگ های سرد و یا گرم کاملا صاف را که به روغن آغشته شده اند را به بدن فرد فشار می دهیم. این ماساژ معمولا با ماساژ سوئدی همراه است.

فواید: گفته می شود که سنگ های مختلف دارای خواص درمانی متفاوتی هستند به همین دلیل مزایای هر سنگی متفاوت است و با توجه به نیاز مراجعین قابل درمان می باشد.

دلیل نیاز به آن: برای آندسته از افرادی که به خواص جادویی سنگ ها اعتقاد دارند پیشنهاد می شود.

ماساژ سر

با لمس کردن جمجمه که تمام اعصاب بدن انسان در آن قرار دارد و تنش و استرس از آنجا شروع می شود می توانید تمام عملکردهای نادرست را از بین ببرید.

فواید: این ماساژ به عنوان نوعی خود درمانی به شمار می رود و هر کس به راحتی می تواند این کار را بر روی خود پیاده کند. همچنین عملکرد کلیه سیستم ها بدن را به حالت نرمال باز می گرداند.

دلیل نیاز به آن: برای بیماری های گردن، ستون مهره ها و تمام بیماری هایی که به دلیل استرس در فرد بروز می کنند و بیماری های روانی بسیار مفید است.

پفیریم

ر این ماساژ را خانمی که خود دچار فلج نسبی بود کشف کرد به همین دلیل نام او را بر روی این ماساژ گذاشتند. این ماساژ فشار های عضله ای

را کاهش می دهد و باعث به جریان افتادن خون در رگ ها شده و اعصاب حسی را رها می کن.

فواید: فرایند اکسید و دی اکسید شدن را در ماهیچه هایی که هیچ حرکتی ندارند تسریع می بخشد و سلامت فرد را تضمین می کند.

دلیل نیاز به آن: این ماساژ می تواند به کسانی که از بیماریهای ماهیچه ای نظیر: تصلب بافتها، پارکینسون، سکته، سوء تغذیه رنج می برند می تواند از فواید این ماساژ بهرمنند شوند .

چگونه ماساژ درمانی می تواند اضطراب شما را بر طرف سازد؟

اگر شما با اضطراب دست و پنجه نرم می کنید (یکی از مشکلات عمومی سلامت روانی امروزی)، طلب درمان از طریق ماساژ درمانی ممکن است ارزشمند باشد. استفاده طولانی مدت از آن به منظور بالا بردن آرامش و خنثی کردن اثرات منفی استرس، ماساژ ممکن است هم اثرات روانی و هم فیزیکی اضطراب را برطرف سازد.

راه های مختلفی وجود دارد که در آن ماساژ درمانی می تواند برای اضطراب مردم سودمند باشد. به طور مثال، برخی از تحقیقات پیشنهاد می دهند که مورد ماساژ قرار گرفتن ممکن است به آرامش و سیستم عصبی سمپاتیک کمک نماید.

ماساژ امری شناخته شده در تنظیم کردن موجی از تغییرات فیزیکی در پاسخ به استرس (مانند افزایش ضربان قلب و افزایش تعداد تنفس) می باشد و سیستم عصبی سمپاتیک در زمان اضطراب تمایل به بیش فعالی دارد به علاوه، این تفکر وجود دارد که ماساژ ممکن است شما را از میزبان بودن مشکلات سلامتی مرتبط با اضطراب، ایمن سازد (مانند بی خوابی و سردرد). همچنین این مطلب گفته شده است که ماساژ از طریق بهبود وضعیت روانی، به مردم در مقابله با اضطراب کمک می نماید.

تحقیقات درباره ماساژ مربوط به اضطراب

تحقیقات در مورد اثرات ماساژ درمانی در مورد مردمی که اضطراب دارند، شمال مطالعه کوچکی به نام افسردگی و اضطراب می باشد که در سال ۲۰۱۰ منتشر شده است. برای این تحقیق، به ۶۸ فرد با اختلال کلی اضطراب (یک اختلال سلامت روانی مشخص با ثبات نگرانی که به طور منفی بر عملکردهای روزانه تاثیر می گذارد)، ده جلسه ماساژ درمانی، گرما درمانی یا اتاق آرامش درمانی تخصیص داده شد (درمانی که شامل دراز کشیدن، گوش دادن به موسیقی آرامش دهنده و تمرین مهارت های تنفس عمیق می باشد).

در پایان دوره مطالعه ۱۲ هفته ای، اعضای همه گروه های درمانی سه گانه نشانه های از بهبودی را در مورد علائم اضطراب بروز دادند (همچنین در مورد افسردگی همینطور بود).

در حالی که تحقیقات بعدی درباره ماساژ و اختلالات اضطراب محدود می باشد، تعداد مطالعاتی نیز وجود دارد که پیشنهاد می دهد انجام ماساژ، ممکن است به کاهش اضطراب همراه با دیگر شرایط سلامت کمک نماید.

در یک تحقیق منتشر شده در نشریه داروهای جایگزین و تکمیلی در سال ۲۰۱۳، به طور مثال، این موضوع دریافت گردید که ماساژ های کمر کمک

چشمگیری به کاهش اضطرای در مردمی که نارسایی قلبی دستگاه گوارش دارند، می نمایند. این مطلب نیز آشکار گردید که ماساژ همچنین در بهبود فشار خون نقش دارد.

همچنین مدارکی وجود دارد که پیام های دریافتی ممکن است در افراد مبتلا به فیبرومیالژیا و نیز در بزرگسالانی که سکتة قلبی دارند و در افراد تحت درمان سرطان می باشند مانند رادیولوژی درمانی و شیمی درمانی، اضطراب را کاهش می دهد.

علاوه بر این، برخی از مطالعات نشان می دهند که ماساژ درمانی ممکن است باعث کاهش اضطراب و درد کمتر در حین انجام کار گردد.

جایگزین های ماساژ برای برطرف ساختن اضطراب ماساژ تنها یکی از جایگزین های زیاد درمانی می باشد که ممکن است مشکلات ناشی از اضطراب را کنترل نماید. تحقیقات نشان می دهد که درمان هایی مانند طب سوزنی و هیپنوتیزم، ممکن است برای کسانی که مرتبا اضطراب را تجربه می کنند، مفید باشد. علاوه بر این، بالا بردن سطح مهارت های آرامش بخش مانند مدیتیشن و یوگا، راهکاری روزانه برای برطرف ساختن اضطراب می باشد.

برخی از پیشگیری های طبیعی ممکن است در آرام کردن علائم اضطراب کمک نماید.

این پیشگیری ها شامل استفاده از گیاهانی مانند کاوا، گل ساعت و آشواگاندها می باشد.

اخطارها و احتیاطها

به این مطلب باید توجه شود که ماساژ نباید به عنوان راهبرد اولیه درمانی در میان مردم در مقابله با اضطراب استفاده گردد (مانند حملات پانیک و اختلالات پس از سوانح). هنگامی که این اختلال به نادرستی درمان گردد، اضطراب می تواند شدیدتر گردد و عملکردهای روزانه را معیوب سازد.

علائم رایج اختلالات اضطراب شامل احساس مرتب استرس، ترس یا وحشت زدگی، سخت خوابیدن، زودرنجی، تپش قلب و عدم تمرکز می باشد. اگر شما هر کدام از این علائم را تجربه می کنید، ابتدا با یک فرد متخصص در این زمینه مشاوره کنید تا اضطراب خود را از طریق ماساژ، درمان نمایید.

منتظر پیشنهادات و انتقادات سازنده شما هستیم

Dbvaziry@gmail.com