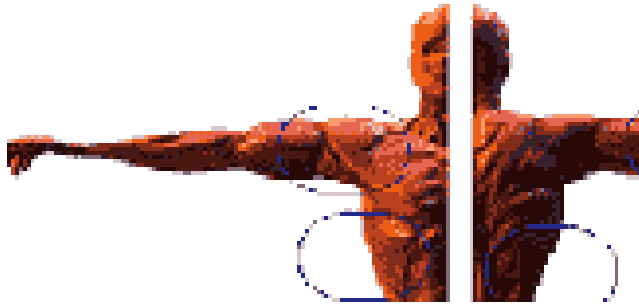


ماساژ

محمد حسین رضوانی - دانشجوی دکتری تربیت بدنی آکادمی تربیت بدنی مسکو
(hrezvani@mail.ru)



۱- تاریخچه ماساژ

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 و در گذشته مردم بدون اینکه از تأثیرات فیزیولوژیکی و درمانی ماساژ آگاهی داشته باشند از آن استفاده می کردند، مثلاً" در ضربدیدگی 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 می توان از مصریها، ایرانیان، یونانیان، چینی ها و ژاپنی ها نام برد و همینطور از بین دانشمندان و اطباء قدیمی که از تکنیکهای 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 روشها استفاده نمود. امروزه نیز از ماساژ با اهداف مختلف و به شکل وسیع و گسترده ای استفاده می کنند و بویژه در درمان دردهای عضلانی و مفصلی جایگاه ویژه ای را نسبت به سایر روشهای درمانی به خود اختصاص داده است و همچنین در توانبخشی و بازتوانی بیماریهای مختلف به شکل خاصی بکار می رود.

۲- تعریف ماساژ:

کلمه ماساژ از یک کلمه یونانی به نام Masseur که به معنای مالیدن است و مربوط به یک لغت لاتین Manus به معنای دست گرفته شده است ولی بطور کلی، ماساژ عبارتست از یک سری حرکات منظم، مرتب و اصولی که روی بافتهای بدن به منظور اهداف خاصی بکار می

رود. به عبارت دیگر ماساژ عبارتست از یک سری حرکات و مهارتهای دستی که بطور منظم و مخصوص بر روی بافتهای بدن جهت تأثیر بر سیستم عصبی، عضلانی، پوست، مفاصل و گردش خون بکار می رود.

۳- تأثیرات فیزیولوژیکی

الف: بر پوست

ماساژ در پوست باعث بهتر شدن گردش خون و نیز باز شدن مجاری غدد چربی و عروقی شده که این امر در نتیجه کنده شدن بخش قشری پوست صورت می گیرد همچنین سبب بهبود تنفس پوستی و عملکرد تراوش آن می شود، پوست گرم شده و به همین سبب خاصیت الاستیکی و ارتجاعی پوست افزایش یافته و در نتیجه باعث کاهش درد ناشی از کشیدگی پوست هم شده و نهایتاً "اینکه کمک به دفع سریعتر مواد زاید متابولیکی و از بین رفتن چسبندگیهای مزمن می شود.

ب: بر سیستم گردش خون

ماساژ باعث کمک به برگشت خون و لنف از اندامها و عضلات به قلب می شود و برای رسیدن به هدف فوق یعنی کمک به برگشت خون باید جهت ماساژ از اندامها بطرف مرکز بدن یا قلب باشد در هنگام انجام دادن ماساژ روی مویرگها و عروق خونی فشار وارد می شود و همین فشار باعث کمک به برگشت مواد و خون از عضلات به سمت قلب می شود و در نتیجه از توقف مواد زاید همراه با خون و لنف جلوگیری بعمل می آید. از طرف دیگر در اثر فشاری که بر روی بافتها وارد می شود بطور رفلکسی مویرگها اتساع پیدا می کنند و مقدار خونی که بین بافتها مبادله می شود افزایش می یابد

ج: بر عضلات و مفاصل

ماساژ باعث بهبود خاصیت ارتجاعی تارهای عضلانی شده، به انقباض عضله کمک می کند و کاهش آتروفی عضلات را بهمراه دارد و باعث افزایش مقدار اکسیژن موجود در عضله شده، همچنین موجب بهبود جریان اکسیداسیون و احیاء و نیز بهبود عملکرد جذب مواد غذایی در فیبرهای عضلانی می شود و نیز موجب تجدید قوای تحلیل رفته ناشی از خستگی عضلات می شود. در مجموع ماساژ در بدست آوردن توان از دست رفته عضلات خسته کمک مؤثری می کند و عضلات را به حالت استراحت بر می گرداند.

همچنین ماساژ باعث بهبود جریان گردش خون مفاصل و بافتهای اطراف آنها شده و موجب تسریع در جذب تراوشات مفصلی (مایع سینویال) گردیده و تقویت کپسول مفصلی و لیگامنت های مفاصل و نیز بهبود تحرک مفاصل را به همراه دارد.

د: بر روی درد

شاید یکی از پرکاربردترین فواید ماساژ کاهش درد باشد چون ماساژ از یکطرف با بر طرف نمودن مواد زاید در بافتها موجب کاهش درد و ناراحتی می شود (یعنی در اثر افزایش گردش خون عوارضی مانند کوفتگی عضله یا اسپاسم عضلانی را کاهش می دهد) و از طرف دیگر باعث بالا رفتن آستانه درد گیرنده های عصبی می شود زیرا چنانچه حرکات ماساژ را بصورت ملایم شروع کنیم و بتدریج بر شدت حرکات آن اضافه نماییم امکان دارد در نتیجه این عمل، حساسیت گیرندههای درد کاهش یابد و آستانه درد بالا رود.

ه: تأثیرات روحی ماساژ

با توجه به وجود استرسها و هیجانهای ناشی از زندگی روزمره که یک امر طبیعی به شمار می آید، عضلات خسته و سفت می شوند و قرار گرفتن در محلی ساکت و آرام و دراز کشیدن بر روی تخت راحت و برخورد ملایم و آرام ماساژیست همگی باعث ایجاد آرامش در فرد می شوند و همچنین چنانچه درد و ناراحتی فرد متعاقب حرکات ماساژ بر طرف گردد تأثیر بسیار مهمی از نظر روحی و روانی بجای می گذارد.

ادامه دارد