

# چه کسانی نباید ماساژ بگیرند؟ لیست سیاه افراد ممنوعه

ماساژ، به عنوان یک روش درمانی و آرامش‌بخش، فواید بی‌شماری برای سلامتی جسمی و روحی دارد. از کاهش استرس و درد عضلانی گرفته تا بهبود گردش خون و افزایش آرامش، ماساژ می‌تواند تاثیرات مثبتی بر کیفیت زندگی داشته باشد. با این حال، در برخی شرایط خاص، ماساژ می‌تواند مضر و حتی خطرناک باشد. بنابراین، شناخت موارد منع ماساژ و لیست سیاه افرادی که نباید ماساژ بگیرند، از اهمیت بالایی برخوردار است. در این مقاله جامع، به بررسی دقیق موارد منع ماساژ، شرایط منع ماساژ و بیماری‌های منع ماساژ می‌پردازیم تا از عوارض ماساژ برای برخی افراد و خطرات ماساژ برای برخی افراد جلوگیری شود.

## لیست سیاه ماساژ: چه کسانی نباید ماساژ بگیرند؟

به طور کلی، ماساژ برای افراد سالم بی‌خطر است. اما، برخی از افراد به دلیل شرایط خاص جسمی یا بیماری‌های زمینه‌ای، نباید ماساژ بگیرند. این افراد در واقع در لیست سیاه ماساژ قرار دارند و ماساژ برای آنها مضر است. در زیر به برخی از این موارد اشاره می‌کنیم:

1. بیماری‌های حاد: افرادی که به بیماری‌های حاد مانند تب، عفونت‌های ویروسی یا باکتریایی، و التهاب‌های شدید دچار هستند، نباید ماساژ بگیرند. ماساژ می‌تواند باعث تشدید بیماری و انتشار عفونت در بدن شود. به عنوان مثال، در صورت ابتلا به آنفولانزا یا سرماخوردگی، بهتر است از ماساژ خودداری کنید تا زمانی که علائم بیماری بهبود یابند.
2. مشکلات پوستی و ماساژ: برخی از بیماری‌های پوستی مانند اگزما، پسوریازیس، و زخم‌های باز، مانع از انجام ماساژ هستند. ماساژ می‌تواند باعث تحریک پوست و افزایش التهاب شود. در صورت داشتن هرگونه مشکل پوستی، پیش از انجام ماساژ با پزشک خود مشورت کنید. به عنوان مثال، اگر دچار زخم باز یا سوختگی هستید، از ماساژ در ناحیه آسیب‌دیده خودداری کنید.
3. بیماری‌های قلبی و ماساژ: افرادی که به بیماری‌های قلبی مانند نارسایی قلبی، فشار خون بالا، و آنوریسم دچار هستند، باید قبل از ماساژ با پزشک خود مشورت کنند. ماساژ می‌تواند باعث تغییر در ضربان قلب و فشار خون شود و برای این دسته از افراد خطرناک باشد. به عنوان مثال، افرادی که سابقه حمله قلبی یا سکته مغزی دارند، باید با احتیاط بیشتری ماساژ بگیرند.
4. مشکلات تنفسی: افرادی که به بیماری‌های تنفسی مانند آسم و برونشیت دچار هستند، باید قبل از ماساژ با پزشک خود مشورت کنند. ماساژ می‌تواند باعث تنگی نفس و تشدید علائم بیماری شود. به عنوان مثال، در صورت داشتن آسم فعال، از ماساژ در زمان‌هایی که علائم بیماری شدید هستند، خودداری کنید.
5. مشکلات استخوانی و مفصلی: افرادی که به بیماری‌های استخوانی مانند پوکی استخوان، آرتروز، و دیسک کمر دچار هستند، باید قبل از ماساژ با پزشک خود مشورت کنند. ماساژ می‌تواند باعث آسیب بیشتر به استخوان‌ها و مفاصل شود. به عنوان مثال، در صورت داشتن پوکی استخوان شدید، از ماساژهای عمقی و فشار زیاد خودداری کنید.
6. جراحی و ماساژ: افرادی که به تازگی جراحی کرده‌اند، باید قبل از ماساژ با پزشک خود مشورت کنند. ماساژ می‌تواند باعث خونریزی و عفونت در محل جراحی شود. به عنوان مثال، پس از جراحی‌های بزرگ مانند جراحی قلب یا جراحی ستون فقرات، مدتی باید از ماساژ خودداری کنید.
7. بارداری و ماساژ: ماساژ در دوران بارداری، به خصوص در سه ماهه اول، باید با احتیاط و زیر نظر پزشک انجام شود. برخی از انواع ماساژ می‌توانند برای جنین خطرناک باشند. برای کسب اطلاعات بیشتر در این خصوص می‌توانید با متخصصین [نیلوفرآبی](#) مشورت کنید. به عنوان مثال، در دوران بارداری، از ماساژ شکم و کمر به صورت مستقیم

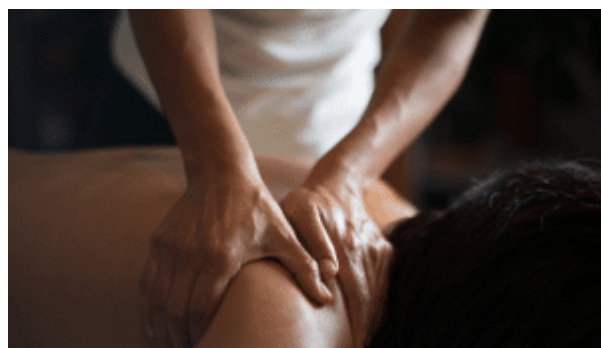
خودداری کنید.

8. سرطان و ماساژ: بیماران سرطانی باید قبل از ماساژ با پزشک خود مشورت کنند. برخی از انواع ماساژ می‌توانند باعث انتشار سلول‌های سرطانی در بدن شوند. به عنوان مثال، در صورت داشتن تومورهای بدخیم، از ماساژ در ناحیه تومور و غدد لنفاوی مجاور خودداری کنید.

9. دیابتو ماساژ: افراد دیابتی نیز باید قبل از انجام ماساژ با پزشک خود مشورت کنند، زیرا ماساژ می‌تواند بر سطح قند خون آنها تأثیر بگذارد. به عنوان مثال، در صورت داشتن دیابت و مشکلات گردش خون، از ماساژ پاها و ساق‌ها با احتیاط بیشتری انجام دهید.

10. داروهای خاص و ماساژ: مصرف برخی از داروها مانند داروهای رقیق‌کننده خون، می‌تواند مانع از انجام ماساژ باشد. در صورت مصرف هرگونه داروی خاص، حتماً پزشک خود را در جریان بگذارید. به عنوان مثال، افرادی که داروهای ضد انعقاد خون مصرف می‌کنند، باید از ماساژهای شدید و عمقی خودداری کنند.

11. سن و ماساژ: ماساژ برای کودکان و سالمندان باید با احتیاط و زیر نظر متخصص انجام شود. به عنوان مثال، ماساژ نوزادان باید بسیار ملایم و با استفاده از روغن‌های مناسب برای پوست آنها انجام شود.



## موارد و شرایط منع ماساژ

علاوه بر موارد ذکر شده، در برخی شرایط خاص نیز ماساژ ممنوع است. این موارد و شرایط منع ماساژ عبارتند از:

- وجود لخته خون در وریدها: ماساژ می‌تواند باعث جابجایی لخته خون و آمبولی شود.
- التهاب و عفونت در محل ماساژ: ماساژ می‌تواند باعث تشدید التهاب و انتشار عفونت شود.
- شکستگی استخوان: ماساژ می‌تواند باعث آسیب بیشتر به محل شکستگی شود.
- تومورهای بدخیم: ماساژ می‌تواند باعث انتشار سلول‌های سرطانی شود.

## نتیجه‌گیری

ماساژ، با وجود فواید بسیار، برای همه افراد مناسب نیست. شناخت موارد منع ماساژ و شرایط منع ماساژ، از جمله مشکلات منع ماساژ و بیماری‌های منع ماساژ، به شما کمک می‌کند تا از عوارض احتمالی جلوگیری کنید. به خاطر داشته باشید که ماساژ برای چه کسانی مضر است؟ و ماساژ در چه شرایطی ممنوع است؟ سوالاتی هستند که باید پیش از اقدام برای ماساژ به آنها پاسخ داده شوند. در صورت وجود هرگونه بیماری یا مشکل جسمی، قبل از ماساژ با پزشک خود مشورت کنید. همچنین، انتخاب یک ماساژور متخصص و با تجربه، می‌تواند از بروز عوارض جانبی جلوگیری کند و تجربه ماساژ ایمن و لذت‌بخشی را برای شما فراهم آورد. همواره به یاد داشته باشید که این مقاله فقط جنبه اطلاع‌رسانی دارد و نمی‌تواند جایگزین نظر پزشک متخصص شود. برای دریافت مشاوره تخصصی و انجام ماساژ ایمن، می‌توانید با متخصصین ما در [نیلوفرآبی](#) در تماس باشید. ما در نیلوفرآبی، با ارائه [خدمات ماساژ در 19 نوع](#) مختلف و با کیفیت بالا و رعایت اصول ایمنی، به شما کمک می‌کنیم تا از

فواید ماساژ به طور کامل بهره‌مند شوید.