

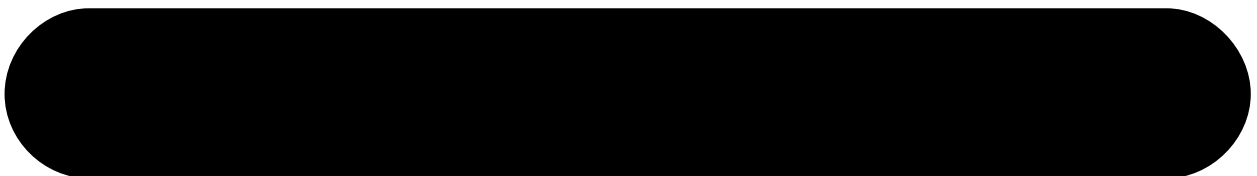
# ماساژ بافت عمیق و فواید آن برای بدن

ماساژ بافت عمیق چیست؟



ماساژ بافت عمیق یک نوع **ماساژ درمانی** به شمار می‌رود که تکنیک شامل اعمال فشار پایدار با استفاده از ضربات آهسته و عمیق برای هدف قرار دادن لایه‌های داخلی عضلات و بافت‌های همبند است. این نوع ماساژ به کاهش تنش در ماهیچه و بافت کمک می‌کند و همچنین می‌تواند با افزایش جریان خون و کاهش التهاب باعث بهبود سریع‌تر شود. ماساژ بافت عمیق برای گرفتگی‌های گردن، کمر درد، گرفتگی ران پا و ... مناسب است.

## فواید ماساژ بافت عمیق چیست؟



ماساژ بافت عمیق فواید جسمی و حتی روحی متعددی دارد. برخلاف برخی از تکنیک های ماساژ که روی آرامش تمرکز دارند، ماساژ بافت عمیق به درمان درد عضلانی و بهبود گرفتگی آن کمک می کند و در نهایت شما را از نظر ذهنی آسوده خواهد کرد. مطالعات نشان می دهد که انجام ماساژ بافت عمیق باعث کاهش درد در افراد مبتلا به کمردرد مزمن می شود.

به طور کلی فواید ماساژ بافت عمیق می تواند در موارد زیر موثر باشد:

– آسیب های ورزشی

– فیبرومیالژیا (سندرم ایجاد درد پراکنده در بدن)

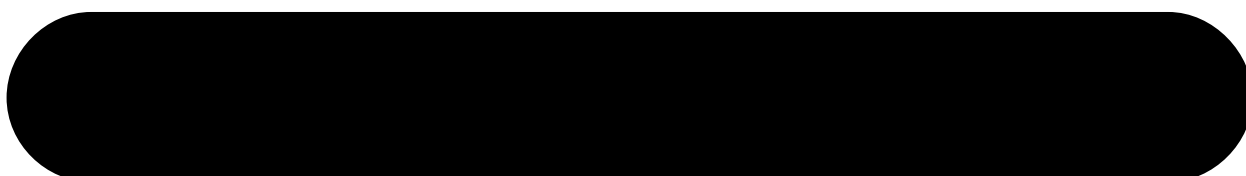
– خار پاشنه

– فشار خون بالا

– سیاتیک

– درد آرنج به ویژه در تنیس‌بازان

## تفاوت ماساژ بافت عمیق و ماساژ سوئدی چیست؟



ماساژ سوئدی و ماساژ بافت عمیق هر دو از انواع محبوب ماساژ هستند. در [ماساژ سوئدی](#) از ضربات طولانی و فشار سبک و نسبتاً ملایم برای ایجاد آرامش استفاده می‌شود، در حالی که ماساژ بافت عمیق یک تکنیک قوی است که تنش را در عمق ماهیچه‌ها از بین می‌برد. از آنجایی که ماساژ سوئدی اساس بسیاری از تکنیک‌های ماساژ بافت عمیق است، این دو روش درمانی شباهت‌های زیادی دارند.

در ماساژ سوئدی از یک سری ضربات سبک و طولانی برای کاهش تنش سطحی و تحریک گردش خون در عضلات استفاده می‌شود. در ماساژ بافت عمیق نیز همیشه ضربات اما با قدرت بیشتری انجام می‌گیرد. در واقع قدرت بیشتر ضربات به آزاد شدن تنش در لایه‌های عمیق‌تر عضله و در بافت‌های همبند یا فاسیا (fascia) در زیر ماهیچه‌ها کمک می‌کند. همچنین در ماساژ بافت عمیق فشار بیشتری برای آزاد کردن تنش در عمق عضلات اعمال می‌شود و می‌تواند برای افرادی که به دنبال ماساژ آرامش بخش هستند، مناسب نباشد.

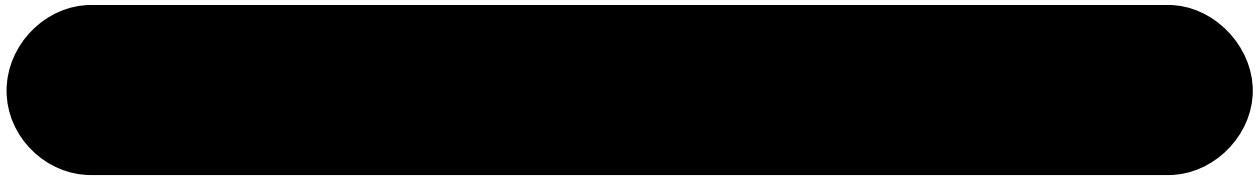
به طور کلی ماساژ سوئدی یک ماساژ محبوب برای ایجاد آرامش است. فشار ملایم تا متوسط این نوع ماساژ برای تسکین تنش و استرس عضلانی ایده‌آل به شمار می‌رود. در صورتی که ماساژ بافت عمیق بیشتر برای کمک به تنش‌های عمیق عضلانی یا بهبودی پس از کشیدگی عضله است. در نتیجه، ماساژ بافت عمیق به طور معمول برای آرامش یا کاهش استرس مورد استفاده قرار نمی‌گیرد.

## ماساژ بافت عمیق چگونه انجام می‌شود؟

قبل از انجام ماساژ بافت عمیق با تراپیست خود در مورد ناحیه درد مشورت کنید. ماساژ بافت عمیق می‌تواند کل بدن یا فقط یک ناحیه را درگیر کند. پس از آماده شدن، از شما خواسته می‌شود که به پشت یا شکم، در حالی که یک ملحفه روی شماست، دراز بکشید. میزان لباس پوشیدن شما بر اساس احساس راحتی‌تان خواهد بود، اما ناحیه‌ای که روی آن کار می‌شود باید در معرض دید قرار بگیرد.

تراپیست ابتدا عضلات شما را با حرکات سبک‌تر گرم می‌کند. پس از گرم شدن، از تکنیک‌های ماساژ شامل ورز دادن عمیق و حرکات با مقادیر مختلف فشار استفاده می‌کند.

## آیا ماساژ بافت عمیق عوارض جانبی دارد؟



حالا که درباره ماساژ بافت عمیق و فواید آن برای بدن اطلاعات کافی کسب کردید، بیایید کمی درباره عوارض جانبی آن صحبت کنیم. از آنجایی که این نوع ماساژ همانطور که از نامش پیداست، عمیق انجام می‌شود، درد بدن چند روز پس از ماساژ غیرعادی نیست. استفاده کمپرس آب سرد می‌تواند به تسکین درد کمک کند.

اگرچه ماساژ درمانی به طور کلی بی‌خطر است، اما در ماساژ بافت عمیق از فشار زیادی استفاده می‌شود و مناسب همه نیست.

در موارد زیر قبل از انجام ماساژ بافت عمیق حتما با پزشک خود مشورت کنید:

– دارا بودن سابقه لخته شدن یا اختلال در خونریزی

– مصرف داروهای رقیق‌کننده خون

– افراد مبتلا به سرطان یا تحت شیمی درمانی یا پرتودرمانی

– افراد مبتلا به پوکی استخوان

– خانم‌های باردار

– در موارد زخم باز یا عفونت پوستی

## در یک مرکز معتبر ماساژ بگیریید

ماساژ بافت عمیق برای افرادی که درگیر فعالیت‌های بدنی شدید مانند دویدن و ورزش‌های حرفه‌ای هستند، یا کسانی که آسیب یا درد مزمن دارند، بهترین گزینه است. اگر آستانه درد پایینی دارید یا به دنبال تسکین عضلات منقبض هستید، ماساژ سوئدی ملایم‌تر است و می‌تواند گزینه بهتری نسبت به ماساژ بافت عمیق باشد. اگر یک بیماری زمینه‌ای دارید، قبل از انجام ماساژ بافت عمیق حتماً با پزشک خود مشورت کنید.

در نهایت با توجه به اینکه ماساژ بافت عمیق نسبت به سایر ماساژها به تخصص و دقت بیشتری نیاز دارد، حتماً در یک مرکز معتبر ماساژ بگیریید.