

ماساژ لاغری می کند؟

مدتی است وقتی برای شنا به استخر می روم، تابلویی توجه ام را به خود جلب می کند؛ ماساژدرمانی. از چند نفر از دوستانی که مراجعه کننده پروپاقرص اتاق ماساژ بودند، سوال هایی پرسیدم. خیلی راضی بودند. می گفتند احساس آرامش می کنند و سبک می شوند و بعد از یک ساعت شنا، یک ماساژ حسابی، خستگی بدنشان را رفع می کند و سرحالشان می آورد...

خانم دکتر! به نظر شما هدف از انجام ماساژ چیست؟

ماساژ عمقی بافت ها برای رفع فشار و گرفتگی در عضلات به کار می رود. در مواقع درد و بعد از فعالیت های سنگین می توان از ماساژ استفاده کرد. به طور کلی، ماساژ به منظور کاهش موقتی درد، اضطراب، افسردگی و فشار خون، افزایش ترشح اندورفین، بهبود جریان خون لفاوی و بهبود خواب انجام می شود و باعث بهبود گردش مواد مغذی در خون و عضلات شده و متابولیسم را در بدن افزایش می دهد.

حتی بعد از ورزش، ماساژ باعث دریافت ریزمغذی ها و ترمیم عضلات نیز می شود؛ به طوری که با افزایش جریان خون سبب می شود مواد زایدی نظیر اسیدلاکتیک و اسیدکرینیک که بعد از ورزش در عضلات تجمع می یابند، از بدن خارج شوند.

آیا ماساژ می تواند موجب لاغری نیز بشود؟

بله؛ ماساژ می تواند به طور مستقیم یا غیرمستقیم به کاهش اندازه بافت چربی در بدن کمک کند. طبق تحقیقات، رژیم غذایی مناسب و ورزش در کنار ماساژ می توانند در کاهش بافت چربی و تناسب اندام نقش داشته باشند. ماساژ در ناحیه بافت چربی و بافت زیرجلدی سبب افزایش سوزاندن چربی در این نواحی می شود و علاوه براین با افزایش جریان خون، اکسیژن و موادمغذی در این بافت ها می تواند سبب افزایش مصرف کالری شود.

نکته دیگر اینکه ماساژ سبب کاهش استرس در بدن می شود. کاهش استرس خود موجب افزایش حساسیت بدن به انسولین و کاهش سریع تر وزن می شود. در مواقعی که به خاطر وجود استرس شخص نمی تواند رژیم غذایی مناسبی را دنبال کند و میزان پذیرش ورزش در او پایین می آید، ماساژ، ورزش و رژیم غذایی دست به دست هم می دهند تا شخص بتواند هم ورزش مناسبی انجام دهد، هم رژیم غذایی مناسبی را دنبال کند و به این ترتیب به تناسب اندام برسد.

در حال حاضر افرادی در استخرها کار ماساژ انجام می دهند. مراجعه به این افراد را کار صحیحی می دانید؟

قبل از هر چیز، ماساژدهنده باید کاملا آموزش دیده باشد و از آناتومی بدن شخص و بیماری های نیازمند ماساژ اطلاعات کافی داشته باشد. همچنین با انجام حرکات شدید که موجب ایجاد صدا در مفاصل می شود، باید خودداری کند. متخصصان طب فیزیکی و توان بخشی در رابطه با حرکات شدید در مفاصل کاملا آموزش دیده اند و تنها آنها می توانند این کار را انجام دهند. قبل از آغاز ماساژ هم بهتر است یک پزشک فرد را ویزیت کند و به ماساژور یا فیزیوتراپیست اطلاع دهد که فرد دچار چه مشکلاتی است؛ زیرا به کار بردن حرکات شدید و ناگهانی در مفاصل، خصوصا در ناحیه گردن، کمر، ستون فقرات و لگن می تواند بسیار خطرناک باشد.

ماساژ روی چه اعضای از بدن بیشتر به کار گرفته می شود؟

عضلات، تاندون ها، رباط ها، پوست، مفاصل و سایر بافت های همبند مثل عروق لنفاوی و احشای داخل شکمی و نیز بافت های چربی زیرجلدی مثل کنار ران ها و شکم و بازوها. جالب است بدانید اگر ماساژ دردناک نباشد و سبب افزایش جریان خون در بدن شود، می تواند سبب آرامش شخص و کاهش استرس شود.

ماساژ نادرست چه عوارضی در پی دارد؟

ماساژ غلط می تواند به دیسک های بین مهره ای در ناحیه ستون فقرات، گردن و پشت آسیب برساند و حتی گاهی در افرادی که مستعد پوکی استخوان هستند، می تواند سبب شکستگی استخوان شود.

اگر ماساژ نامناسب، می تواند سبب ایجاد کبودی و صدمات در ناحیه عضلات شود. ماساژ باید به نحوی باشد که سبب ایجاد ریلکسیشن در بدن فرد شود و کمک کند تا جریان خون به تمامی نواحی بدن برسد. همین برقراری جریان خون است که به کاهش بافت چربی و افزایش متابولیسم بدن کمک می کند و نیازی نیست که حتما ماساژ با درد همراه باشد.

چقدر زمان لازم است تا ماساژ در کنار رژیم غذایی و ورزش، تاثیر خودش را نشان دهد؟

هر برنامه جدیدی، حداقل 4 تا 6 هفته زمان لازم دارد تا بدن را از وضعیت قبلی به وضعیت جدید تغییر دهد ولی فایده ای که فرد از ماساژ می برد، در همان جلسه اول یا در هفته اول، خود را نشان می دهد

آیا استفاده از ماساژورهای دستی هم موثر است؟

بہتر است ماساژ توسط فرد آموزش دیده انجام شود.

به نظر شما، افرادی هستند که نتوانند از ماساژ استفاده کنند؟

بله؛ برای مفاصلی که صدمه دیده و متورم هستند، بافت های سرطانی، مناطقی که دچار پوکی استخوان است و در مناطقی که بافت زخم شده یا عفونت دارد، مثل سلولیت ها، می توان گفت که انجام ماساژ ممنوع است.