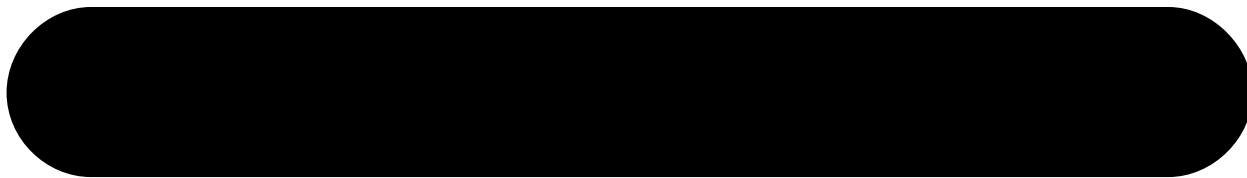


آیا ماساژ به سیاتیک کمک می کند؟

اگر کمردرد را تجربه می کنید، تنها نیستید. مطالعه سازمان بهداشت جهانی نشان می دهد که بین 60 تا 70 درصد از مردم کشورهای صنعتی در زندگی خود نوعی کمردرد را تجربه خواهند کرد. اگر درد شما از کمر به پایین در امتداد یک پا پخش می شود و همچنین باعث بی حسی، سوزن سوزن شدن یا ضعف می شود، ممکن است یکی از 40 درصد افرادی باشید که در سراسر جهان از سیاتیک رنج می برند. البته خوشبختانه درمان های موثری برای کاهش درد و ناراحتی ناشی از سیاتیک وجود دارد، اما آیا ماساژ به سیاتیک کمک می کند؟ با [نیلوفر آبی](#) همراه باشید.

ماساژ درمانی و کاهش درد سیاتیک

ماساژ به کاهش دردهای ناشی از سیاتیک کمک می کند. تحقیقات نشان داده که [فواید ماساژ](#) روی سلامت عمومی قابل توجه است و چندین مورد از این فواید می تواند به درمان سیاتیک کمک کند. اگر شما یا شخصی که می شناسید در حال حاضر علائم سیاتیک را تجربه می کنید، این مقاله برایتان مفید خواهد بود.



سیاتیک چیست؟

سیاتیک اصطلاحاً هر دردی است که در امتداد عصب سیاتیک گسترش می‌یابد. سیاتیک یکی از طولانی‌ترین و نازک‌ترین اعصاب بدن شماست که از بالای باسن در قسمت تحتانی کمر شروع شده و تا پشت باسن و پایین هر پا امتداد می‌یابد و درست به زیر زانو ختم می‌شود.

آسیب مستقیم به عصب سیاتیک نادر است، اما اصطلاح سیاتیک برای توصیف هرگونه درد و ناراحتی در آن ناحیه استفاده می‌شود که می‌تواند دلایل مختلفی داشته باشد. برخی از دلایل سیاتیک عبارتند از:

– تنگی کانال نخاع: یکی از مشکلات شایع ستون فقرات کمر و گردن تنگی کانال نخاعی است.

– سندرم پیریفورمیس: به دلیل تخت فشار قرار گرفتن عصب سیاتیک با عضله پیریفورمیس ایجاد شده و باعث بروز علائم سیاتیک می‌شود.

– اسپوندیلولیزتیزیس: لغزش مهره‌های کمری که در نتیجه آن، استخوان ستون فقرات عصب سیاتیک را تحت فشار قرار می‌دهد.

– فتق دیسک بین مهره ای: این شایع‌ترین شکل درد سیاتیک است. عارضه‌ای است که به دلیل ضربه یا بلندکردن جسم سنگین یا گاهی خود به خود در ستون فقرات اتفاق می‌افتد.

سیاتیک چه علائمی دارد؟

درد عصب سیاتیک می‌تواند خفیف تا حاد و شدید باشد، اما متمایز است، چراکه به طور معمول فقط یک طرف بدن را یعنی از قسمت پایین کمر تا طول یک پا را درگیر می‌کند. سایر علائم سیاتیک عبارتند از:

– دردی که با حرکت پاها بدتر می‌شود یا از حرکت جلوگیری می‌کند.

– بی‌حسی یا ضعف در ناحیه کمر، باسن، ساق پا یا پا

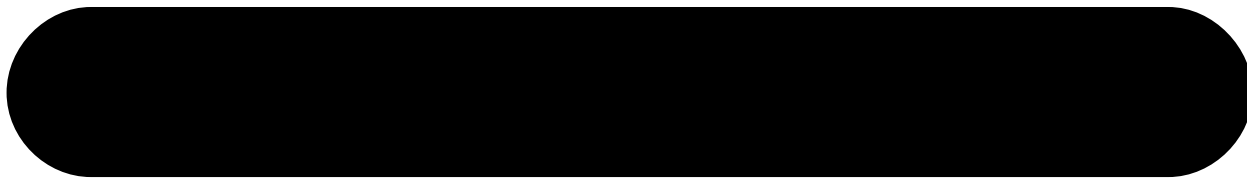
– احساس سوزن سوزن شدن در پاها و انگشتان

– تداخل در فعالیت‌های روزانه، سخت کردن ایستادن، راه رفتن یا نشستن

چگونه ماساژ می‌تواند درد عصب سیاتیک را تسکین دهد؟

ماساژ درمانی برای تسکین درد روشی موثر است و می‌تواند به طور خاص به کاهش درد کمر نیز کمک کند. هنگامی که عضلات مرکزی و پایین کمر شما سفت هستند، می‌توانند به عصب سیاتیک فشار وارد کرده یا نقاط اطراف عصب را تحریک کنند.

ماساژ به تسکین عضلات منقبض و شل شدن گره‌ها کمک می‌کند، که همین مسئله فشار را روی عصب کاهش می‌دهد. ماساژ همچنین ترشح اندورفین را تحریک می‌کند و می‌تواند سطح هورمون استرس یعنی کورتیزول را کاهش دهد. این فواید ماساژ به بهبودی، درد و آرامش بدن کمک خواهد کرد.



بهترین نوع ماساژ برای سیاتیک کدام است؟

انواع مختلف ماساژ می‌تواند به طرق مختلف بر بدن تاثیر بگذارد. تکنیک های ماساژ درمانی زیر به درمان سیاتیک کمک می‌کند:

- **ماساژ بافت عمیق:** شامل ضربات آهسته و فشار عمیق است. این نوع ماساژ، به عمق ماهیچه‌ها، تاندون‌ها و بافت‌ها می‌رسد تا سفتی و گره‌ها را آزاد کند. ماساژ بافت عمیق محبوب ترین روش ماساژ برای درمان کمردرد است.

- **ماساژ سوئدی:** یکی دیگر از انواع ماساژ که در آن از فشار کمتری نسبت به بافت عمیق، برای تحریک بافت‌های همبند استفاده می‌شود تا تنش را کاهش داده و آرامش را تقویت کند.

- **رها سازی میوفاشیال:** هدف این نوع ماساژ، تسکین درد در بافت‌های میوفاشیال است. این بافت های غشایی عضلات را

حمایت و احاطه می‌کنند. رهاسازی مایوفاشیال با کشش نقاط ماشه‌ای برای کاهش درد و سفتی موثر است.

ماساژ عصبی عضلانی: که به عنوان ماساژ نقطه ماشه ای شناخته می‌شود، یک تکنیک فشار مستقیم شدیدتر را به گره ها و نقاط فشاری که تنش و درد دارند، اعمال می‌کند. این ماساژ با هدف قرار دادن مستقیم این نواحی، به شل شدن عضلات و کاهش کاهش کمک خواهد کرد.

درمان سیاتیک با ماساژ در یک مرکز معتبر

تراپیست ها در یک مرکز معتبر ماساژ می‌توانند درمان هدفمند و سفارشی را در نواحی خاص اطراف عصب سیاتیک برای کمک به کاهش استرس و درد ارائه دهند. **ماساژ درمانی برای ماساژ** باید بر اساس ارزیابی‌های خاص متقاضی و تحمل او اجرا شود. هنگام ارزیابی و درمان افراد مبتلا به سیاتیک، ساختارهای مختلفی وجود دارد که باید در نظر داشت. در مجموعه تخصصی نیلوفر آبی می‌توانید انواع ماساژ را با ماساروهای تایلندی و باتجربه دریافت کنید.