

ماساژدرمانی یک روش موثر برای درمان بسیاری از بیماری ها

و تسکین دردهاست.

کمک به درمان بعضی از بیماری‌ها با روش ماساژ که به آن ماساژ پزشکی یا ماساژ درمانی گفته می‌شود، با روش‌های معمولی و ساده که به منظور آرامش افراد استفاده می‌شود، متفاوت است. این روش، امروزه به عنوان یکی از شاخه‌های طب مکمل برای درمان برخی بیماری‌ها، طرفداران زیادی دارد. روش‌های ساده ماساژ که در مراکز غیرپزشکی به منظور آرامش مراجعان انجام می‌شود نیز می‌تواند دارای فواید پزشکی باشد، اما نباید این نوع ماساژ را با ماساژ پزشکی که هدف آن درمان بیماری است، اشتباه گرفت. درمانگران فیزیوتراپی و کایروپراکتیک نیز از بعضی تکنیک‌های ماساژ استفاده می‌کنند. یکی از شاخه‌های تخصصی ماساژ پزشکی، توینا (Tuina) نام دارد که بر اساس تکنیک‌های فشار، کشش، حرکت مفاصل و تحریک نقاط خاص طب سوزنی در بدن و بر اساس فلسفه طب چینی است. اثرات ماساژدرمانی ماساژ درمانی تنش و اضطراب را کاهش می‌دهد. ماساژ، گره‌های چربی حبس شده در اندام‌های بدن را باز نموده و جریان آزاد مایعات را در نسج میسر می‌سازد و مواد زائد را از سیستم بدن خارج می‌نماید. ماساژ باید در حال استراحت و به دور از فشار روانی و بدون عجله صورت پذیرد، چون در حال فشار روانی، کانال‌های خروج مواد زائد و سمی منقبض شده و بسته می‌شوند، ولی در حال استراحت، کانال‌های فوق آزاد هستند و لذا مواد زائد و سمی به راحتی دفع می‌شوند. با ماساژ درمانی، می‌توانید شادابی، طراوت پوست و جوانی خود را حفظ کنید نقاط مهم صورت یعنی پیشانی، اطراف چشم‌ها، طرفین بینی، گونه‌ها و اطراف دهان را با انگشتان دست، فشار و ماساژ دهید. با این روش کشیدگی عضلات بر طرف شده و ماهیچه‌ها سفت می‌شوند. این روش را به طور منظم حداقل هفته‌ای یک بار برای خود برنامه ریزی نمایید. ماساژ درمانی گردش خون را بهبود می‌بخشد و ذخیره‌ای از اکسیژن را به پوست و سلول‌ها می‌رساند و برای داشتن پوستی نرم، با طراوت و شاداب سودمند است. کمک‌هایی که بدن از طریق ماساژ دریافت می‌کند، باعث پاکسازی آن از سموم و ناخالصی‌ها از طریق دفع مواد زائد می‌شود و همین مساله، به کل سیستم بدن، طراوت و تعادل می‌بخشد. در واقع ماساژ، گردش خون را تحریک نموده و بهبود می‌بخشد و در نتیجه مواد زائد به راحتی از بدن دفع می‌شوند. این عمل برای کاهش اضافه وزن نیز مؤثر خواهد بود. ماساژ درمانی در واقع، نتایج طب سوزنی را به همراه دارد با این تفاوت که در این روش، از فشار به جای سوزن استفاده می‌شود و بهداشتی‌تر نیز می‌باشد. دکتر دالت از متخصصان بیمارستان بویون پاریس، در کتاب خود اشاره می‌کند که چگونه با فشار و ماساژ ساده انگشتان، آرامش برقرار می‌شود، درد تسکین می‌یابد، جریان خون بهتر انجام می‌شود و حرکات تنفسی، به ویژه در بیمارانی که آسم و مشکل ضربان قلب دارند بهبود می‌یابد و پس از به کار بردن این روش، بهبودی چشم‌گیری در وضع آنها دیده می‌شود. ماساژ برای درمان چه بیماری‌هایی؟ دردهای مزمن، آسیب‌های تاندونی، مشکلات مفصلی و ستون فقرات بویژه کمر درد و گردن درد، بازتوانی پس از سکتة مغزی، فلج مغزی، آسیب‌های ورزشی، گرفتگی‌های عضلانی، سندرم تونل کارپال، سیاتیک، آسیب‌ها و درد مفصل شانه، سردردها، یبوست، میگرن، چاقی موضعی، اختلالات قاعدگی، استرس، ضعف و فلج‌های عضلانی از جمله مواردی است که ماساژ پزشکی می‌تواند به درمان آنها کمک کند. نکته بسیار مهم در اینجا اینکه، ماساژ درمانی باید از سوی افراد متخصص، آموزش دیده و مجرب که با اصول پزشکی آشنا هستند و می‌توانند تشخیص صحیحی از مشکل بیمار داشته باشند، انجام شود. مشاوره با پزشک معالجتان قبل از شروع این روش نیز توصیه می‌شود. تشخیص نادرست قبل از درمان و استفاده از تکنیک‌های ناصحیح و غیرعلمی ماساژ دارای عوارض و خطراتی است؛ به عنوان مثال در بعضی موارد فتق شدید دیسک، نباید از ماساژدرمانی استفاده کرد. موارد ممنوع سابقه جراحی جدید، برخی بیماری‌های شدید پوستی، التهاب حاد مفاصل، حاملگی، تب بالا، آنوریسم و نیز سابقه سوختگی، اسکار زخم، ادم، عفونت، واریس، التهاب، آبسه و زخم باز در موضع از مواردی است که نباید برای درمان آنها از ماساژ استفاده کرد.