

# بهترین ماساژ برای کمر درد

## دلایل شایع کمر درد مزمن

فواید **ماساژ** از گذشته تا به امروز در موارد متعدد برای آرامش بدن و حتی درمان به اثبات رسیده است. ماساژ برای اولین بار 2700 سال قبل از میلاد، در چین به کار گرفته شد و چیزی نگذشت که در خاورمیانه، یونان و هند گسترش یافت. از آن روز تاکنون انجام ماساژ و بهره‌گیری از فواید آن در موارد متعدد بسیار مورد توجه قرار گرفت.

یکی از فواید ماساژ کمک به کاهش درد در قسمت‌های مختلف بدن از سر گرفته تا کمر، دست، پا و ... است. عوامل متعددی باعث ایجاد درد در عضلات بدن می‌شوند که برخی از آنها عبارتند از:

- به کارگیری بیش از اندازه عضلات

- طرز ایستادن یا نشستن نامناسب

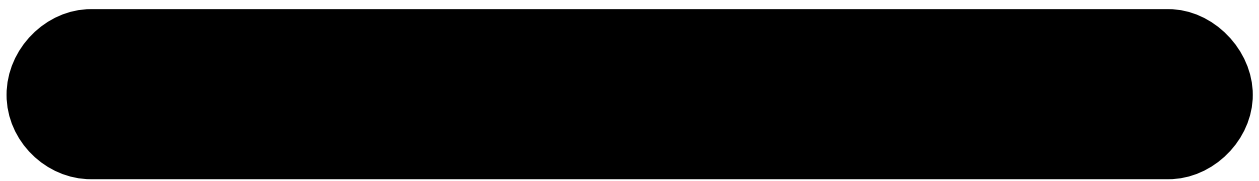
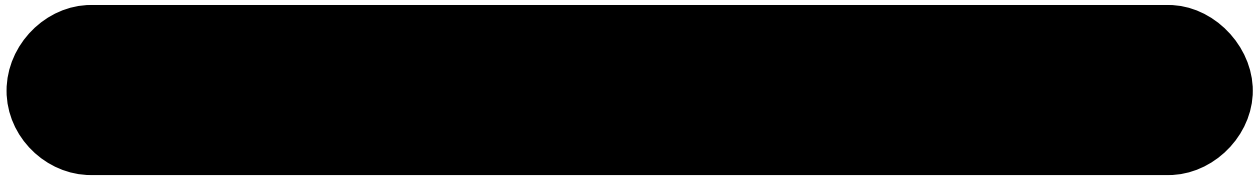
- بیومکانیک معیوب

- صدمات وارد شده به بدن

- فشار عضلانی

- رگ به رگ شدن رباط

**ماساژ چگونه به درد کمر کمک می‌کند؟**

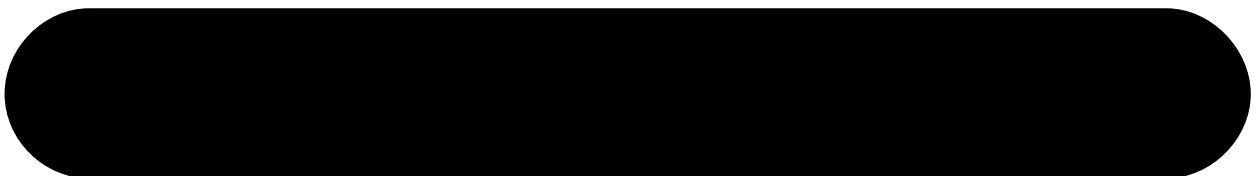


کمردرد احتمالاً شایع ترین نوع درد است که افراد عادی از آن رنج می‌برند. این درد می‌تواند دلایل مختلفی داشته باشد که برخی از آنها با فعالیت‌ها و وضعیت بدنی مرتبطند و برخی دیگر نشان‌دهنده مشکلات جدی‌تری هستند. بررسی‌های انجام شده توسط انجمن ماساژ درمانی آمریکا (AMTA) نشان می‌دهد که سالانه افراد زیادی به دلایل سلامتی به دنبال ماساژ هستند و پزشکان بیشتری ماساژ را به بیماران خود توصیه می‌کنند. شواهد زیادی مبنی بر موثر بودن ماساژ برای کمردرد مزمن وجود دارد.

ماساژ با دستکاری بافت‌های نرم حس آرامش و کاهش استرس و در عین حال کم شدن درد را به همراه دارد. در واقع، ماساژ باعث افزایش اکسیژن و بهبود جریان خون به عضلات، دفع سموم بدن و بهبود عملکرد دستگاه‌های مختلف بدن می‌شود.

زمانی که تراپیست تکنیک‌های ماساژ را به کار می‌گیرد، مغز شما نیز سروتونین و اندورفین، هورمون آرامش‌بخش، ترشح می‌کند. افزایش سروتونین باعث کاهش درک درد می‌شود و به درمان اختلالاتی مانند افسردگی که در دردهای مزمن نیز نقش دارند، کمک می‌کند. ماساژ منظم با کیفیت بالا همچنین می‌تواند انعطاف‌پذیری ماهیچه‌ها را بهبود بخشد و به بهبود دردهای عضلانی کمک کند.

## بهترین ماساژ برای کمردرد کدام است؟



در حالی که کمردرد مزمن را می‌توان با ماساژ درمان کرد، اما همه سبک‌های ماساژ برای انواع دردها مناسب نیستند و اثرات ماساژ به دلیل تفاوت در تکنیک‌ها و مهارت تراپیست متفاوت است.

بهترین ماساژ برای درد کمر می‌تواند شامل موارد زیر باشد:

– ماساژ سوئدی

– ماساژ دیپ تیشو

– ماساژ نقطه‌ای

## ماساژ سوئدی

[ماساژ سوئدی](#) یک ماساژ ملایم است و مناسب افرادی است که می‌خواهند تنش را از بدن خود دور کنند و تمایل به ماساژ آرامتر دارند. ماساژ سوئدی می‌تواند به باز شدن گره‌های عضلانی کمک کند. تراپیست در ماساژ سوئدی از تکنیک‌هایی مانند ورز دادن، ضربات طولانی و روان در جهت قلب، حرکات دایره‌ای عمیق، ضربه زدن و تکنیک‌های حرکت مفاصل غیرفعال استفاده می‌کند. ماساژ سوئدی به طور معمول 60 تا 90 دقیقه طول می‌کشد.

## ماساژ دیپ تیشو

ماساژ دیپ تیشو برای همه مناسب نیست. همانطور که به نظر می‌رسد، این ماساژ درمانی به طور عمیق روی عضله‌های دردناک انجام می‌شود و تا آنجا که ممکن است از طریق عضله به استخوان می‌رسد. این نوع ماساژ به باز شدن گره عضلات که باعث درد مزمن گردن و قسمت بالایی کمر می‌شود، کمک می‌کند. ماساژ دیپ تیشو از بسیاری از تکنیک‌های ماساژ سوئدی استفاده می‌کند. ماساژ دیپ تیشو برای افراد مبتلا به درد مزمن ایده‌آل به شمار می‌رود و همچنین برای کسانی که دارای نواحی دردناک در گردن، شانه‌ها و پشت خود هستند، توصیه می‌شود. ممکن است چند روز پس از ماساژ احساس درد کنید، اما یک حمام آب گرم می‌تواند به شما کمک کند.

## ماساژ نقطه ماشه ای یا تریگر پوینت

ماساژ نقطه ماشه ای شبیه به ماساژ دیپ تیشو است که بسیار عمیق‌تر از ماساژ سوئدی به داخل عضله می‌رود. هدف از این نوع ماساژ شناسایی و رهاسازی نقاط ماشه ای است. نقاط ماشه ای، نواحی سفت درون عضله هستند که باعث درد در ناحیه دیگری از بدن می‌شوند. به عنوان مثال، یک نقطه ماشه‌ای در گردن ممکن است باعث درد میگرنی شود، یا یک نقطه در پشت ممکن است درد در پایین پا ایجاد کند که منجر به سیاتیک می‌شود. در ماساژ نقطه ماشه‌ای بارها و بارها فشار عمیق به نقطه مورد نظر و سپس رها کردن آن انجام می‌شود تا زمانی که نقطه مورد نظر آزاد شود. این نوع ماساژ برای دردهای مزمن و تنش عضلانی و همچنین میگرن ناشی از تنش عضلانی بهترین گزینه است.

## بهترین ماساژ برای کمر درد در یک مرکز معتبر

ماساژ امروزه محبوبیت زیادی پیدا کرده است، چراکه مردم بسیاری به دنبال مراقبت‌های جایگزین هستند. بسیاری از مزایای سلامتی ماساژ درمانی باعث شده تا توجه مردم و متخصصان را به خود جلب کند. اگر از درد در ناحیه پشت خود رنج می‌برید، بهترین روغن برای ماساژ کمر درد را با به کارگیری تکنیک مناسب در یک مرکز معتبر تجربه کنید.