

## ماساژ ورزشی و رمز و رازهای آن



یکی از لذت‌های زندگی قطعاً ماساژ است و چه چیزی می‌تواند بهتر از یک ماساژ ورزشی حرفه‌ای باشد؟ ماساژ حرفه‌ای هم لذت‌بخش است و هم تاثیر فوق‌العاده‌ای روی آزاد شدن گرفتگی‌های بدن و روحیه دارد. ماساژ ورزشی اثرات مفید زیادی بر ورزشکاران دارد.

ماساژ را می‌توان قبل از تمرین، بعد از تمرین، در حین تمرین یا برای توانبخشی استفاده کرد. از ورزشکاران حرفه‌ای گرفته تا ورزشکاران مبتدی و تازه کار، همه، طرفدار ماساژ هستند. با ما همراه باشید تا رازهای یک ماساژ مطلوب و حرفه‌ای به شما بگوییم.

## ماساژ ورزشی چیست؟

ماساژ ورزشی یک دستکاری سیستماتیک در بافت‌های نرم بدن است که بر روی عضلات مربوط به یک ورزش خاص تمرکز می‌کند. جک میگر پدر ماساژ ورزشی در ایالات متحده است.

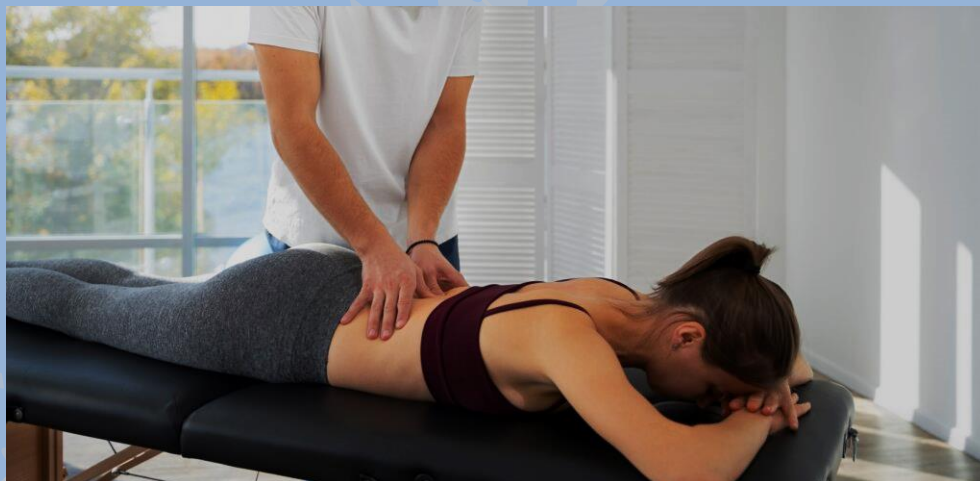
در این نوع ماساژ از حرکات و تکنیک‌های مختلفی استفاده می‌شود. نمونه‌هایی از این تکنیک‌ها عبارتند از: **ماساژ سبک**، **سوئدی**، **افلوراژ (نوازش)**، **پتریساز (خمیر دادن)**، **فشرده‌سازی**، **اصطکاک**، **ضربه‌ای ریتمیک**، **لرزش**، **سر خوردن**، **کشش**، **ضربی** و **نقاط ماشه‌ای**.

شاید این نکته برایتان جالب باشد که بدانید، آقای پاوو نورمی که در المپیک ۱۹۳۴ پاریس ۵ مدال طلا کسب کرد از ماساژ ورزشی استفاده کرده بود.

## هدف ماساژ ورزشی چیست؟

انواع حرکات و تکنیک‌های ماساژ در واقع برای رسیدن به این اهداف ورزشکار را یاری می‌دهند :

- کمک به بدن ورزشکار جهت رسیدن به حداکثر عملکرد
- آمادگی بیشتر جسمانی
- کاهش احتمال آسیب یا درد یا بهبودی سریع‌تر



## فواید ماساژ ورزشی

فواید بسیاری از این نوع ماساژ بر اساس تجربه و تحقیقات گزارش شده است. به طور کلی ماساژ، هم برای ذهن و هم برای جسم مفید هستند.

## برخی از مزایای گزارش شده و ثابت شده ماساژ ورزشی عبارتند از:

- کاهش تحریک پذیری عصبی (اعصاب آرامتر)
  - کاهش اسپاسم عضلانی
  - افزایش حس خوب بودن
  - خواب بهتر
  - افزایش انعطاف پذیری
  - کاهش تنش عضلانی
  - افزایش دامنه حرکتی مفصل (ROM)
- علاوه بر موارد بالا، ادعا می‌شود که ماساژ فواید زیر را هم دارد؛ اما به صورت علمی این موارد تایید نشده‌اند.
- افزایش جریان خون
  - افزایش دفع مواد زائد ورزش (اسید لاکتیک)
  - کاهش احتمال آسیب دیدگی
  - کاهش زمان ریکاوری بین تمرینات

## آیا ماساژ ورزشی برای همه مفید است؟

تقریباً می‌توان گفت که ماساژ برای همه افرادی که مشکل خاصی ندارند، مفید است؛ اما اینکه حتماً لازم باشد ماساژ ورزشی بگیرید یا نه، به تجربه و لذت شخصی شما بستگی دارد. اگر علاقه‌ای به ماساژ ندارید اصلاً سراغش نروید. برای بسیاری از افراد، گرفتن یک ماساژ عمومی می‌تواند به سلامت کلی و جسمی آنها کمک کند. ماساژ ورزشی می‌تواند باعث شود که ورزشکار برای یک فعالیت آمادگی بیشتر و عملکرد بهتری داشته باشد.

ماساژ ورزشی فقط برای ورزشکاران نیست؛ بلکه می‌تواند یک نوع روش درمانی باشد و برای افرادی که نیاز به حرکات درمانی یا حرکت بافت نرم دارند، مفید باشد. ضمناً ماساژ دارای اثرات درمانی پس از جراحی، در کنار فیزیوتراپی، استئوپاتی یا کایروپراکتیک، هم است.

در تیم‌های ورزشی حرفه‌ای معمولاً در کنار مربی و کارشناس، یک ماساژور حرفه‌ای هم حضور دارد که به ورزشکار کمک می‌کند تا از نظر روحی و جسمی او را آرام کند و عملکردش را بهبود ببخشد.



### عوارض احتمالی ماساژ ورزشی

در اکثر موارد، ماساژ بی خطر است؛ اما در موارد محدودی ممکن است که برخی با گرفتن ماساژ دچار عوارضی شوند. عوارض جانبی احتمالی آن، می‌تواند شامل موارد زیر باشد :

- سفتی عضلات ۱ تا ۲ روز پس از ماساژ
  - حساسیت و واکنش پوستی ناشی از روغن های ماساژ
- نکته مهم:** ماساژ درمانی نوعی ماساژ با هدف تقویت دامنه حرکتی و عملکرد عضلات و مفاصل است. این بخشی از یک برنامه درمانی فیزیوتراپی است که باید توسط فیزیوتراپیست آموزش دیده انجام شود.

### چه تکنیک هایی در ماساژ ورزشی استفاده می‌شود؟

ماساژ درمانگران با طیف گسترده‌ای از تکنیک‌ها، ماساژ را انجام می‌دهند. تکنیک‌های رایج ماساژ مورد استفاده در طول ماساژ ورزشی عبارتند از:

۱. افلوراژ Effleurage
۲. ورز دادن Wringing
۳. پیچیدن Kneading
۴. هک Hacking
۵. اشاره ماشه Trigger Pointing

### افلوراژ

**Effleurage** اهداف و اثرات زیادی دارد که آن را به یک تکنیک مهم تبدیل می‌کند. افلوراژ را می‌توان به صورت سطحی و عمیق انجام داد. از افلوراژ می‌توان برای پخش روغن و گرم کردن بدن استفاده کرد. این تکنیک، یک فضای آرامش بخش، هم از نظر فیزیولوژیکی و هم از نظر روانی برای شما ایجاد می‌کند.

## ورز دادن

ورز دادن در یک ماساژ ورزشی شامل اعمال فشار سبک روی بافت به طرق مختلف است. ورز دادن شامل بلند کردن، فشار دادن و حرکت دادن بافت‌ها است. فشار متناوب و شل شدن ضربات دست، یک عمل پمپاژ را روی مویرگ‌ها و وریدهای زیرین اعمال می‌کند. ورز دادن برای تحرک بافت‌ها، کمک به افزایش گردش خون و کمک به تحریک حذف مواد زائد استفاده می‌شود.

## پیچیدن

پیچاندن، نوعی ماساژ دستی دیگر است که معمولاً در ماساژ ورزشی استفاده می‌شود که در آن بافت‌ها از استخوان جدا می‌شوند و با حرکت دست‌ها به سمت بالا و پایین از یک طرف به سمت دیگر فشار داده می‌شوند. فشار دادن و رها سازی متناوب دست‌ها بر روی بافت، گردش خون را در یک ناحیه افزایش می‌دهد و وضعیت بافت را بهبود می‌بخشد. از پیچاندن برای بهبود کشسانی و کشش بافت نیز استفاده می‌شود. انقباض در یک ماساژ ورزشی باعث کشش فاسیای سفت و فیبرهای عضلانی می‌شود تا تنش را آزاد کرده و عضلات بزرگ را به حرکت درآورد.

## هک

هک بخشی از تکنیک‌های ماساژ کوبه‌ای است که در ماساژ ورزشی استفاده می‌شود. لبه دست‌ها برای ضربه زدن به بافت‌ها به شکلی سبک، فنی و تند استفاده می‌شود. هک می‌تواند باعث افزایش گردش خون، تحریک و نرم شدن نواحی بافت سخت و تحریک انقباض رفلکس فیبرهای عضلانی شود و می‌تواند تون را افزایش دهد.

## تریگر پوینت

تکنیک تریگر پوینت در ماساژ ورزشی با هدف غیرفعال کردن نقاط ماشه‌ای، تسکین درد و گرفتگی عضلات و کمک به بازگشت عملکرد فیزیولوژیکی عضلات است. در این ماساژ نقاط خاصی از بافت عضلانی که تحریک پذیری بالایی دارد، به شکل حرفه‌ای ماساژ داده می‌شود.

**چه زمانی ماساژ ورزشی لازم است؟**

واضح است که ماساژهای ورزشی برای افرادی که ورزش حرفه‌ای انجام می‌دهند، مفید و لازم است؛ اما این ورزشکاران تنها افرادی نیستند که می‌توانند از ماساژ درمانی ورزشی بهره‌مند شوند. به خصوص ورزشکاران دو و میدانی که فشار تمرینی بالا و گاهی آسیب‌های شدید تحمل می‌کنند، ماساژ ورزشی برای‌شان لازم و سودمند است.

با این حال، افراد دیگر هم مثل ورزشکاران مبتدی یا فقط کسانی که زندگی شلوغ و شغل پرتحرکی دارند هم بهتر است که ماساژ ورزشی را در برنامه زندگی خود قرار دهند.

## ماساژ ورزشی برای چه کسانی ممنوع است؟

اگرچه ماساژ ورزشی می‌تواند مزایای زیادی را برای افراد ورزشکار و فعال به همراه داشته باشد، اما برخی از افراد هستند که این نوع ماساژ برای آنها به طور بالقوه ناامن است. افرادی که دچار خونریزی و یا تعداد کم پلاکت خون هستند؛ همچنین کسانی که از داروهای رقیق کننده خون استفاده می‌کنند.

ماساژ ورزشی برای زنان باردار نیز تا حدی خطرناک است. اگر باردار هستید پیشنهاد می‌کنیم، ورزش‌های مطلب زیر را انجام دهید تا یک بارداری بانشاط و سلامت را بگذرانید.

حتما بخوانید

ضمناً نباید در مناطقی که سرطان، یا تومور یا زخم‌های باز، وجود دارد؛ ماساژ انجام شود، زیرا این موارد می‌توانند به طور بالقوه برای فرد خطرناک باشند.

## سخن پایانی

ورزش حرفه‌ای نیاز به ماساژ ورزشی دارد. البته غیر از ورزشکاران، افراد دیگر هم می‌توانند از این نوع ماساژ بهره ببرند. گاهی ماساژ ورزشی جنبه توان‌بخشی و درمانی دارد. این نوع ماساژ دارای فواید زیاد و تکنیک‌های مختلفی است که همه آنها را در این مطلب توضیح داده‌ایم.