

ماساژ سنگ داغ چیست؟ روش انجام و فواید ماساژ سنگ داغ



بومیان آمریکا از ماساژ سنگ داغ برای درد های عضلانی استفاده می کردند

ماساژ سنگ داغ چگونه به سلامتی بدن شما کمک می کند؟

ماساژ، یکی از راه های بهبود بخشیدن به فعالیت های بدن است، و با استفاده از آن، حتی می توان بیماری های زیادی را هم درمان کرد. ماساژ سنگ داغ یکی از انواع ماساژ است که امروزه در جهان، طرفداران بسیاری پیدا کرده است. برای اطلاعات بیشتر از این نوع ماساژ، با ما همراه باشید.

سیر تکامل ماساژ سنگ داغ

سر آغاز بهره گیری از ماساژ سنگ داغ به هزاران سال قبل در دوره ی بومیان آمریکا باز می گردد. آن ها از سنگ های داغ برای تسکین درد های عضلانی استفاده می کردند .

ماساژ درمانی مدرن نیز در عصر حاضر توسط ماساژوری آریزونا به نام ماری نلسون گسترش یافت.

خانم نلسون به صورت تصادفی در حین استحمام خواهر زاده ی خود، روند ماساژ درمانی سنگ داغ را تکامل بخشید. او به اقصی نقاط مختلف در دنیا سفر کرد و روش های ماساژ سنگ داغ را به افراد متعددی آموزش داد.

ماری نلسون تکنیک ها و مهارت های جدیدی را در خصوص این قبیل ماساژ درمانی کشف کرد و لقب لاستون تراپی و تکنیک های جدید را کسب کرد.

مدتی پس از خانم نلسون، فیزیوتراپیست ها متدهای جدیدی را با هدف تکامل این تکنیک درمانی ارائه کردند و در خصوص تسریع روند درمان بیماران مختلف از آن استفاده کردند.



ماساژ سنگ داغ آرامش و تمرکز ذهنی را در بدن حاکم می کند

ماساژ سنگ داغ چیست؟

ماساژ سنگ داغ نوعی روش ماساژ درمانی به وسیله ی سنگ های داغ است که آرامش و تمرکز ذهنی را در بدن حاکم می کند.

به طور کلی تمامی ماساژ درمانی ها با هدف آرامش روحی و جسمی صورت می گیرند. اما ماساژ درمانی سنگ داغ به موجب انتشار حرارت و انقباض ماهیچه های مسدودی روند درمان سریع تری دارد.

ماساژ سنگ داغ یکی از زیر شاخه های فیزیوتراپی محسوب می شود. یکی از تصورات اشتباهی که در میان عامه ی مردم در خصوص تکنیک ماساژ درمانی سنگ داغ در فیزیوتراپی گسترده است، این است که سنگ تراپی عملکردی دردناک است و پوست را می سوزاند.

این درحالی است که **سنگ ماساژ** مصرفی در این نوع ماساژ درمانی ها، کاملاً استاندارد هستند و به منظور تضمین ایمنی سلامت بیمار تا دمای ۱۱۰ درجه فارنهایت گرم می شوند.

در حقیقت بهره گیری از سنگ های منحصر به فرد است که ماساژ سنگ داغ را خاص جلوه می دهد. تراپیست ها در راستای ماساژ سنگ داغ از سنگ های آتشفشانی، مرمر و سالت استفاده می کنند. جنس سنگ های مورد استفاده سالت است و سرشار از آهن می باشد. لذا حرارت را در خود نگه می دارند.

این قبیل سنگ ها از رود خانه جمع آوری می شوند و به موجب جریانات مداوم آب صاف و نرم هستند. طبق بررسی های انجام شده ماساژ سنگ داغ برای افراد با طبع سرد بازدهی بیشتری دارد.



بعد از انجام ماساژ سنگ داغ از سنگ مرمر یخ استفاده می کنند تا تعادل ایجاد شود

روش انجام ماساژ سنگ داغ

ماساژ سنگ داغ به صورت کاملا برهنه صورت می گیرد. تراپیست قبل از آغاز ماساژ درمانی نوعی سنگ های مخصوص نظیر سالت، مرمر و آتشفشانی را داخل آب گرم حرارت می دهد و در روغن آغشته می کند. سپس سنگ ها را بر اساس نقاط مختلف بدن در اندازه های مختلف جدا می کند.

ماساژور با بهره گیری از تکنیک های ماساژ روغن، این سنگ های داغ را بر روی نقاط کلیدی بدن نظیر دو طرف ستون مهره ها، ساق پا، پیشانی، میان انگشتان پا و بر روی کف دست ها قرار می دهد. او به منظور نفوذ گرما در اعماق ماهیچه های تنش زا سنگ ها را به آرامی بر روی سطح پوست فشرده می کند .

ماساژور پس از اتمام این مراحل، سنگ مرمر یخ را بر روی برخی نقاط قرار می دهد، تا تعادل گرما و سرما را در بدن ایجاد کند. در اکثر موارد بازه ی زمانی مورد نیاز برای انجام ماساژ درمانی سنگ داغ، میان ۶۰ الی ۹۰ دقیقه است.



ماساژ با سنگ داغ در درمان درد ها به خصوص درد کمر مؤثر است

مزیت های ماساژ سنگ داغ

در فرایند ماساژ سنگ داغ، حرارت موجود در سنگ ها به بافت های درونی بدن و عروق نفوذ پیدا می کنند و به موجب رفع انسداد رگ های خونی، عملکرد سیستم گردش خون را بهبود می بخشند .

با شکل گیری گردش مناسب خون در بدن، روند اکسیژن رسانی به اقصی نقاط بدن به خصوص ماهیچه ها بیشتر می شود. بدین جهت خستگی ها، گرفتگی ها و درد های عضلانی درمان می شوند.

لازم به ذکر است گرما و وزن مناسب سنگ ها در ماساژ سنگ داغ، موجب نرم شدن بافت های اسپاسمی در بدن می شوند. عضلات و بافت های اسپاسمی به شدت سفت و سخت هستند که با قرار گیری در معرض گرمای سنگ ها، ریلکس یا به عبارتی شل می شوند .

علاوه براین، بستر سنگی انرژی در خور توجهی را به بدن منتقل می کند.

از دیگر مزایای بهره گیری از ماساژ سنگ داغ می توان به موارد زیر اشاره کرد:

- درمان درد به خصوص کمر
- درمان درد های ناشی از آرتروز
- رفع بی خوابی
- کاهش افسردگی و استرس
- رفع گرفتگی های عضلانی
- منعطف سازی مفاصل
- تعدیل هماهنگی بدن
- آرامش بخش
- ارتقای سلامت قلب و عروق
- تسکین سیستم اعصاب مرکزی: به موجب قرار گیری سنگ های داغ بر روی ستون فقرات
- دفع سموم از بدن
- مناسب برای بیماران مبتلا به فیبروماالژیا
- تقویت بافت های آسیب دیده



ماساژ سنگ داغ برای افراد دیابتی و سرطانی توصیه نمی شود

محدودیت های ماساژ سنگ داغ

ماساژ درمانی سنگ داغ برای بانوان باردار، کودکان، افراد مبتلا به سرطان، دیابتی، فشار خون بالا و مبتلا به نارسایی های قلبی توصیه نمی شود .

دیابت در روند عملکرد اعصاب و رگ های خونی قسمت های پایین تنه (پاها و انگلستان پا) تداخل ایجاد می کند. افراد مبتلا به دیابت به مرور زمان احساس درد، زخم و سوختگی را در پاها و دست ها از دست می دهند. لذا احتمال دارد در طی انجام ماساژ متوجه داغ بودن بیش از حد سنگ ها نشوند و تراپیست را از این قضیه مطلع نسازند.

همچنین بهره گیری از این ماساژ درمانی برای افرادی که به موجب مصرف دارو، از غلظت خونی بسیار کمی برخوردار هستند، محدودیت دارد .

توجه داشته باشید که قبل از شروع ماساژ سنگ داغ در خصوص شدت فشار و میزان گرمی سنگ ها با ماساژور مورد نظر گفت و گو کنید. زیرا تحمل درد و گرمای بیش از اندازه به بدن صدمه وارد می کند.

علاوه براین، قبل از مراجعه به درمانگاه های ماساژ از خوردن غذاهای سنگین پرهیز کنید.

در ادامه برخی بیماری های را که احتمال دارد به وسیله ی ماساژ سنگ داغ تشدید شود را بیان می کنیم:

•عارضه ی عروق واریسی

•میگرن

•صرع

•تومور

•زخم های پوستی: باکتری های موجود در روغن روند تکثیر عفونت های زخم را شدید می کنند

•ایمپلنت فلزی

•نواحی تضعیفی یا سوختگی

آموزشگاه فنی و حرفه ای سفیران تهران سستی