



ماساژ سوئدی رایج ترین و شناخته شده ترین ماساژ غربی است. درواقع، ماساژ سوئدی پایه ماساژ ورزشی، ماساژ بافت عمیق، ماساژ آروماتراپی و دیگر ماساژهای مشهور است.

بر خلاف ماساژهای آسیایی که به کانال های انرژی بدن توجه و روی آن تمرکز می کنند، درمانگران از ماساژ سوئدی برای تحریک گردش خون، تخلیه سیستم گردش خون، آزاد کردن عضلات تنگ، بازگردانیدن محدوده حرکات و از بین بردن درد استفاده می کنند.

با این ماساژ میتوانید اسپاسم های عضلانی و تنش های عصبی را از بین ببرید، همچنین در این شیوه با هدایت خون به طرف قلب، عضلات و اندام ها پرورش می یابند و این امر باعث خارج شدن اسید لاکتیک و دیگر سم ها از بدن می گردد. ماساژ سوئدی در درمان بیماری های اعصاب موثر است.

ماساژ سوئدی بر اساس آناتومی و فیزیولوژی توسط یک فیزیولوژیست سوئدی، هنریک لینگ (۱۷۷۶-۱۸۳۹) با نام "پزشکی ژیمناستیک" ابداع شد. پزشکی ژیمناستیک شامل حرکات انجام شده به وسیله درمانگر بود که در دانشگاه استکهلم به ثبت رسید.

فواید ماساژ سوئدی به شرح زیر می باشد:

ریلکسیشن

برتری اصلی ماساژ سوئدی آرامش عمومی است. یک جلسه استاندارد سوئدی ۳۰ یا ۶۰ دقیقه طول میکشد و اکثر ماهیچه های اصلی بدن را مورد هدف قرار می دهد. این جلسه معمولاً بر روی یک میز ماساژ نرم در محیطی آرام انجام می شود که هدف آن آرامش بخشیدن به گیرنده است

افزایش گردش خون

ماساژ با تسریع و تشدید گردش خون در تمام بدن، فشار وارد بر عروق را کاهش می دهد و گردش خون ضعیف را بهبود می بخشد. به علاوه ماساژ تعداد ضربان قلب را کاهش داده و باعث بهبود فشار خون بالا و در نتیجه تقویت قلب می شود. با انجام ماساژ سوئدی بدن ضایعات متابولیک را از اعضای بدن دفع می کند. برخی از ضربات انجام شده در این ماساژ درمانی با افزایش جریان خون، سرعت دفع سموم و پسماندهای بدنی را افزایش می دهند.

تسکین درد

ماساژ سوئدی هم بعنوان بخش جدایی ناپذیر از پروتکل های مدیریت درد برای آسیب های ورزشی و دردهای مزمن استفاده می شود. جلسات ماساژ درمانی سوئدی برای مدیریت درد مزمن در مفاصل ها و درد در اثر آسیب های ورزشی یا آرتروز مناسب بوده و مورد استفاده قرار می گیرد. با استفاده از ضرباتی که باعث افزایش گردش خون و آرامش شده درمانگر میتواند به مدیریت و کاهش درد کمک کند.

کاهش افسردگی و استرس

تسکین استرس یکی از فواید ماساژ سوئدی می باشد. یک جلسه ماساژ یک ساعته، میتواند استرس را با کاهش ضربان قلب و کاهش مقدار انسولین و کلسترول بدن، کاهش دهد. ماساژ ریکلسی هم گردش خون را بهبود می بخشد و هم هم منجر به کاهش فشار خون و بهبود عملکرد بدن می شود.

هنگامی که ماهیچه ها به آرامی کشیده میشوند ، اسید لاکتیک از ماهیچه ها خارج می شود و به بهبود عملکرد سیستم لنفاوی کمک می کند. کاهش فشار خون ناشی از ماساژ میتواند خطر ابتلا به استرس، افسردگی و احساسات خصمانه، کنترل هورمون اضطراب و تقلیل خطر ابتلا به سکته مغزی، حمله قلبی یا نارسایی کلیه را کاهش دهد. استرس میتواند سبب درد عضلانی شود، ولی ماساژ، عضلات را شل کرده و درد را کاهش می دهد. با استفاده از روش های ویژه، ماساژدهنده میتواند تنش را از عضلات برداشته و انعطاف پذیری آن ها را افزایش دهد.

حرکات اصلی ماساژ سوئدی عبارتند از:

افلوراز: مالشهای طولانی و با کف دو دست

فشار: شل شدن عضلات و افزایش گردش خون

ضربه: با کف دست و انگشتان تحریک عضلات و رفع تنش

لرزش: با استفاده از دست یا یکدستگاه برای ایجاد حرکت سریع که سبب شل و آرام شدن عضلات میشود.

اصطکاک: با فشار، سریع، بصورت حرکت دایره ای معمولاً به آزادی گره های عضلانی انجام می شود.

خم شدن و کشش نیز ممکن است مورد استفاده قرار گیرد برای استراحت مفاصل.

مدت زمان لازم برای انجام ماساژ سوئدی

ماساژ سوئدی میتواند اهنسته و یا قدرتمند باشد که بستگی به شیوه شخصی ماساژور و انتظار شخص از ماساژ دارد. بیشتر اشخاص به مدت ۵۰ تا ۶۰ دقیقه تحت ماساژ سوئدی و یا ماساژ عمقی عضلات قرار می گیرند؛ ولی ۷۵ تا ۹۰ دقیقه زمان مناسب برای کار با عضلات توسط ماساژور و کسب نتیجه مناسب است.

چند نکته پیش از آغاز ماساژ دادن

ایجاد محیطی گرم، آرام و راحت

استفاده از سطح ثابت راحت مانند تخت، میز ماساژ یا تشک صاف برای فرد.

استفاده از روغن ماساژ، روغن بچه برای تازه کار ها بهتر خواهد بود.

استفاده از چند حوله برای دراز کشیدن بر روی آن ها و همچنین برای پوشانیدن بدن.

استفاده از کوسن ها یا بالش ها

از ماساژ دادن پوست آسیب دیده ، جوشدار یا قسمتهایی که احتمال انتقال عفونت وجود دارد پرهیز کنید.

از فشار مستقیم بر قسمتهای استخوانی پرهیز کنید.

روی هر قسمتی از بدن را که خوب کار نمیکند با حوله گرم بپوشانید.

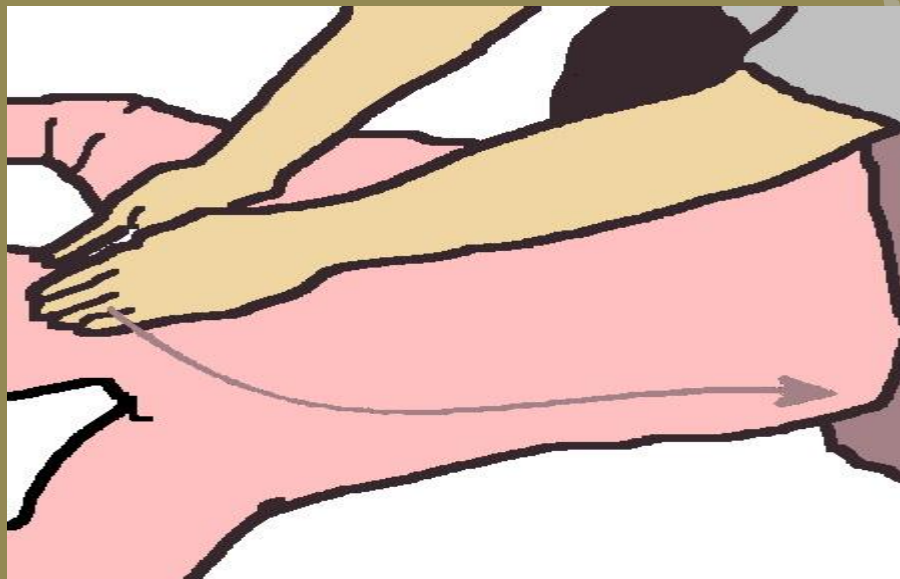
نخست روغن ماساژ را بر روی دستهایتان بریزید و سپس یکمرتبه اعمال ماساژ را آغاز کنید. یک دست راهمیشه روی شخص نگه دارید. همچنین به علامت های قرمز کمردرد توجه داشته باشید.

روش های ماساژ سوئدی

در ماساژ سوئدی از روغن های گیاهی و کرم های مخصوص ماساژ سوئدی استفاده می شود. در طول این ماساژ، ماساژور با حرکات کششی، فشاری، لرزشی و اعمال روش های گوناگون چرخشی، زیگزآگی و ضربه ای را با هدف افزایش اکسیژن موجود در خون و دفع سم ها از عضلات به طرف قلب اعمال می نماید.

روش ماساژ (روغن ماساژ را در دستهایتان گرم کنید. باکل دستهایتان حرکات معتدل و نسبتاً کم را اجرا کنید) به شکلهای بالا نگاه کنید). از تمام سطح صاف دستها استفاده کنید (به شکل نگاه کنید) از کمر به طرف بالا، همه قسمت پشت تا گردن را به صورتی پایدار و محکم دست بکشید. آنگاه (فشار آرام تر) دایره چرخشی و برگشت به قسمت پائین کمر. (۵ تا ۱۰ دقیقه)

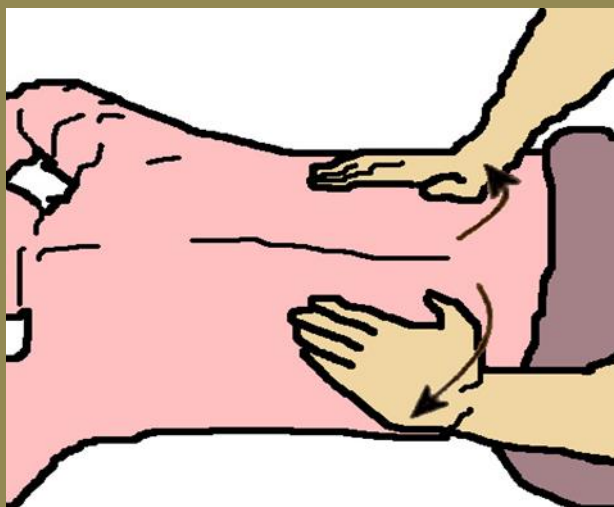
۲- استفاده از باسنه دست



تکنیک ماساژ ۲

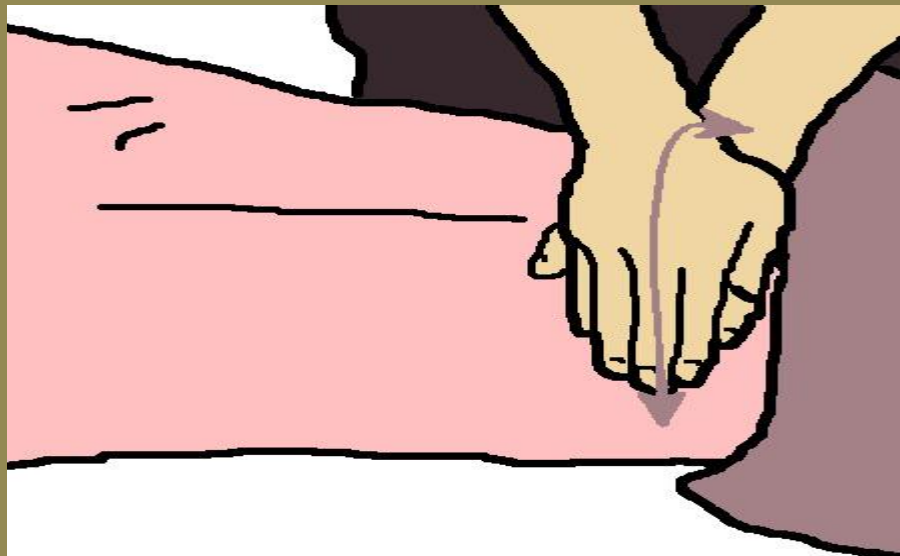
باهر دودست در قسمت کمر حرکات دایره ای را با فشار بیشتری آغاز کرده. جابه جایی و حرکت در یک دایره صورت می گیرد. اول به طرف بیرون سپس به طرف بالا و بازگشت به مرکز در این حرکت دایره ای صورت می گیرد. به تدریج به طرف بالای پشت حرکت می کنیم.

۳- استفاده محکم از انگشتان



روش ماساژ ۳ در برابر پهلوی کسی که با وی کار می کنید بایستید. من پیشنهاد میکنم شما نخست به طرف راست بایستید. با آپارتمانی از انگشتهایتان فشاردهید. (یک دست بر بالای دیگری) و آنگاه به طرف ستون فقرات کمر بکشید. درقسمت پایینتر کمر آغاز کنید و آرام آرام به قسمت بالایی پشت بروید. (۵دقیقه)

۴- استفاده محکم از انگشت شصت

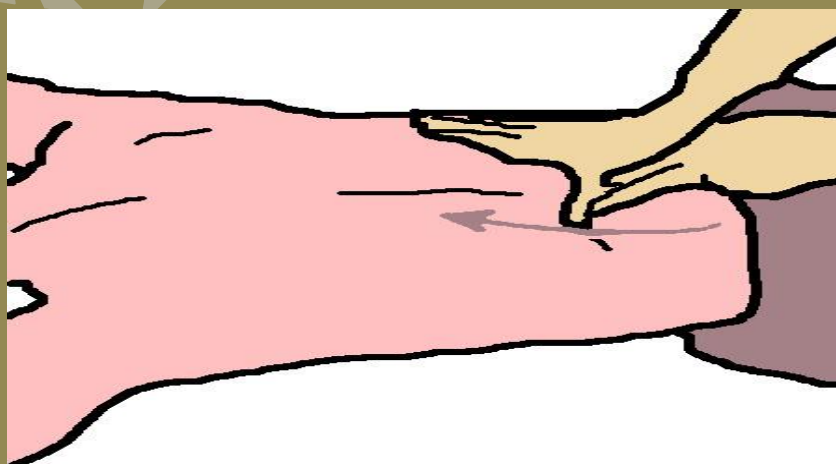


تکنیک ماساژ ۴

تکنیک ماساژ فشار عمیق و پایدار تا تمام طول عضلات سوسیس شکل دو طرف ستون فقرات بکشید. (به شکل نگاه کنید) هم چنان که گردن را پوشش می دهید فشار را کمی کاهش دهید. هم چنان که از پائین تر به بالاتر کمر دست می کشید. برای غده ها یا نقاط حساس به آرامی و با تامل و حساس دست بکشید.

سه بار در هر طرف: با دوتا از خلاصه گفته های ماساژور این کار را عوض کنید و روتراشی را آغاز کنید (تکنیکهای ۱ تا ۳ در بالا)

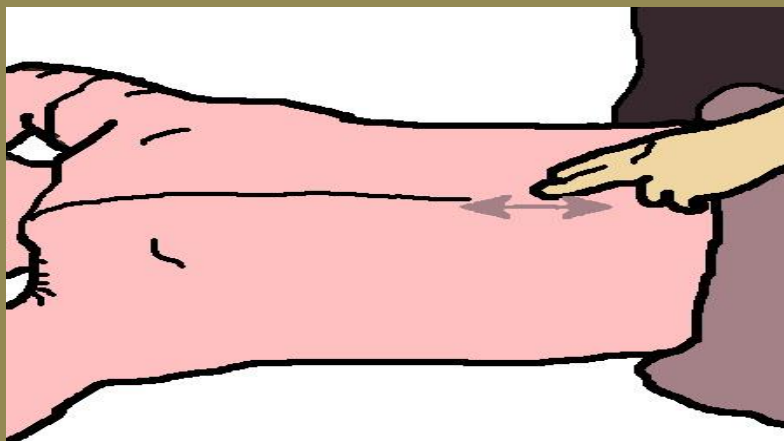
۵- مالش با استفاده از تقویت انگشت وسط



تکنیک ماساژ ۵

روش ماساژ حرکتهای عمیق محکم در هریک از دوطرف ستون فقرات شیوه نامطلوبی است. از بخشی از پایین ستون فقرات آغاز نموده و تا بالا حرکت کنید. اگر بیش از یک نقطه درد پیدا کردید در هر نقطه بیشتر از ۵ تا مالش اجرا کنید.

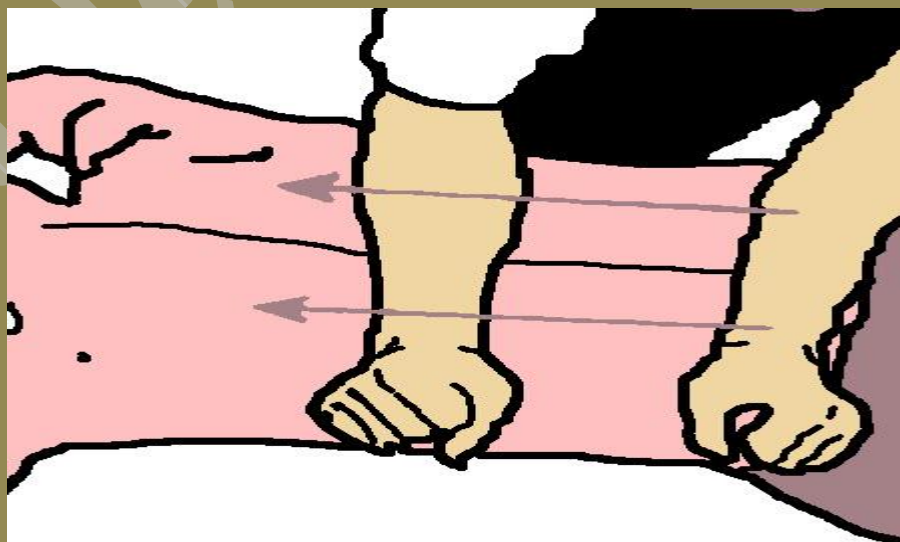
۶- از بازوها استفاده کنید



تکنیک ماساژ ۶

روش ماساژ فشارهای محکم به طرف پائین اعمال کنید (به شکل نگاه کنید) دست تا نزدیک سر درست تا حدود زیر استخوانهای کتف حرکت میکند. ۶ بار حرکت دادن. در حرکت نخست از کمر درد احتمالی آگاه باشید.

۷- پایان ماساژ



تکنیک ماساژ ۷

حرکتهایی که ماساژور با انگشتهایش انجام میدهد. (روش شماره ۳ بالا) سپس، ماساژور با پاشنه ی دستش انجام میدهد. (روش ۲بالا). آنگاه با تمام دستهایش انجام می دهد. (تکنیک ۱بالا) . این سبب میشود که شما با استفاده از سلب کردن وانتشار پاشنه دست به کار خود ادامه دهید. آنگاه بیمار که آرام است را برای چند دقیقه ترک کنید.

اقدامات بعد از ماساژ سوئدی

ماساژ سوئدی اثر سم زدایی در بدن است و شما می توانید با نوشیدن مقدار زیادی آب و اجتناب از مصرف کافئین، نیکوتین و الکل برای ۲۴ ساعت بعد از ماساژ اثر ماساژ سوئدی را بیشتر کنید. همچنین از هر ورزش شدید به مدت ۲۴ ساعت پس از ماساژ دوری کنید و استراحت کنید زیرا استراحت اجازه می دهد تا بدن خود را از درون درمان کند.

موارد منع ماساژ سوئدی:

چنانچه فرد یکی از مشکلات زیر را داشته باشد نمی توان برای او ماساژ سوئدی را به کار برد: دیسک کمر- دیسک گردن- آرتروز- پوکی استخوان- افراد مسن – خانم های باردار – بیماران سرطانی.