



آموزشگاه ماساژ میس

تأثیر ماساژ بر بدن

تأثیر ماساژ بر بدن

ماساژ بر تمامی دستگاههای بدن از جمله دستگاه عضلانی اسکلتی تنفسی گردش خون گوارش ادراری و ... اثر گذار است ماساژ باعث افزایش گردش خون و در نتیجه اکسیژن رسانی و رساندن مواد مغذی بیشتر به تمامی اندامها می.گردد ماساژ منجر به شفافیت پوست رفع گرفتگیهای عضلانی افزایش مایع بین ،مفصلی رفع یبوست و همچنین افزایش خلق و ایجاد آرامش میشود.

در ادامه تاثیرات ماساژ به صورت اختصاصی بر دستگاههای مختلف بدن شرح داده خواهد شد.

تأثیر ماساژ بر دستگاه اسکلتی

ماساژ مستقیماً استخوانها تأثیر میگذارد با بهبود گردش خون و لنف در عضلات گردش خون در استخوانها نیز بهتر میشود با بیشتر شدن جریان خون در استخوانها تغذیه و رشد استخوانها بهبود می یابد. همین موضوع باعث پیشگیری از ابتلا به پوکی استخوان شده سفتی مفاصل از بین میرود و برخی از مشکلات حرکتی ماساژ گیرنده بهبود میابد

تأثیر ماساژ بر دستگاه عضلانی

بیشترین تأثیر ماساژ بر عضلات بدن است ایجاد توازن و تعادل در عملکرد عضلانی رفع تنشها و گرفتگی های عضلانی و ایجاد آرامش رفع خستگی بین بافتهای عضلانی، دفع سریع سموم و تولیدات مضر ناشی از سوخت و ساز سلولها به ویژه اسید لاکتیک مهمترین تأثیر ماساژ بر عضلات میباشد ماساژ باعث تغذیه عضلات شده و به دنبال انقباض عضله حرکت مایع میان بافتی را تسریع میگردد در هنگام استفاده از ماساژ تعادل اسیدی بازی عضلات حفظ میشود ماساژ علاوه بر این که بر عضلات اسکلتی اثر گذار است برای عضلات صاف نیز موثر میباشد با تأثیرگذاری روی عضلات صاف، روده عمل و حرکت آنها را تسهیل روند گوارش و دفع را ساده و متابولیسم را افزایش میدهد در هنگام ماساژ عضلات بین انقباض و آرامش آنها توازن ایجاد میشود.

بعضی از حرکات ماساژ با کشش بافتهای نرم بدن و عضلات گرفتگی و تنش را در آنها کاهش میدهند. هنگامی که عضلات منقبض میشوند ترشحات سمی دفع خواهند شد. برخی دیگر از حرکات دست در ماساژ سبب انقباض عضلات و در نتیجه ایجاد هماهنگی بین فعالیتهای طبیعی عضلات میگردد

تأثیر ماساژ بر دستگاه گردش خون

ماساژ از طریق تأثیر اولیه بر مویرگها و همچنین عروق سطحی و تأثیر ثانویه بر عروق قلبی منجر به بهبود عملکرد سیستم گردش خون می‌شود. در نتیجه ماساژ فشار روی عروق را کاهش داده و گردش خون را تقویت مینماید. این امر موجب کاهش بیماریهای قلبی و عروقی، کاهش ضربان قلب افزایش حجم ضربه ای و افزایش خاصیت ارتجاعی دیواره عروق خونی جلوگیری از ابتلا به بیماری های آترواسکلروزیس و فشار (خون می‌شود همچنین ماساژ موجب بهبود متابولیسم شده و تبادلات سلولی را افزایش میدهد که پیامد آن ترشح بیشتر کلیه ها و بهتر شدن روند تخلیه ادرار میباشد

تأثیر ماساژ بر دستگاه تنفسی

ماساژ باعث افزایش فعالیت سیستم تنفسی شده و در نتیجه تنفس آرام و عمیق میشود. سیستم تنفسی بدن به خصوص ریه ها میتواند در ماساژ دادن فعالیت بهتری داشته باشد. هنگامی که درمان با ماساژ شروع میشود تنفس عمیقتر و کندتر خواهد شد استفاده از حرکات تپوتمنت که بر پشت و بالای قفسه سینه انجام میشود ترشحات برونشها را افزایش میدهد

تأثیر ماساژ بر دستگاه گوارش

ماساژ منجر به افزایش حرکات دودی جدار روده شده و دفع مواد را سریعتر میکند همچنین ماساژ موجب جلوگیری از بروز یبوست میشود و در صورت وجود یبوست آن را برطرف میکند از طریق حرکات روی شکم جهت عقربه‌های ساعت باعث افزایش آنزیمهای روده، معده، کبد و لوزالمعده میشود و به هضم و جذب مواد غذایی کمک می‌کند. ماساژ دیواره‌های عضلات روده و شکم را تقویت کرده و ترشح شیره‌های گوارشی از کبد معده و روده‌ها را تحت تأثیر قرار میدهد.

تأثیر ماساژ بر دستگاه ادراری

ماساژ فعالیت کلیه‌ها را افزایش داده و دفع مواد زائد را تسریع مینماید این امر به نوبه خود موجب پیشگیری از تجمع مقدار زیادی مایع و آب در کلیه‌ها می‌شود. همچنین ماساژ شکم و پشت موجب کاهش و یا درمان مشکلات زنان؛ به ویژه قاعدگیهای دردناک تنظیم دوره قاعدگیهای نامنظم و سندروم قبل از یائسگی میشود و نشانه‌های یائسگی را به تأخیر می‌اندازد.

تأثیر ماساژ بر دستگاه عصبی

ماساژ بر دستگاه عصبی مرکزی و دستگاه عصبی محیطی اثر اثرگذار است و موجب ایجاد آرامش می شود، همچنین ماساژ در درمان بیماریهای مختلف عصبی از جمله اختلالات خواب، تنشهای عصبی، اضطراب، افسردگی، درمان انواع سردردها و سایر انواع بیماریهای ناشی از فشارهای روانی، میگرن سینوزیت و غیره تأثیرات معجزه آسایی را به دنبال دارد. این موضوع در اثر آزاد سازی اپیوئیدهای درونزاد از قبیل، انکفالین، دینورفین و اندورفین و همچنین آزاد سازی انتقال دهنده های عصبی از جمله سروتونین دوپامین و ... انجام میپذیرد همچنین تأثیر ماساژ بر دستگاه عصبی سمپاتیک و پاراسمپاتیک که بستگی به نوع ماساژ ریلکسی تحریکی دارد، منجر به ایجاد برانگیختگی و یا ایجاد حس آرامش میشود