



آموزشگاه ماساژ میس

جزوه ماساژ دیپ تیشو

تاریخچه ماساژ دیپ تیشو

تاریخچه به وجود آمدن ماساژ به قرن‌ها قبل بازمی‌گردد ولی ماساژی که امروزه شاهد آن هستیم، قدمتی ۲۰۰ ساله دارد. انجام دادن ماساژ با این حرکات که امروزه نیز باب است را یونانیان باستان و مردم خاورمیانه آغاز کردند و دریافتند که با انجام ماساژی عمیق می‌توانند مشکلات فیزیکی را تا حد زیادی رفع و دردهای ناشی از آن تسکین بدهند.

جالب است بدانید در قرن ۱۹ متخصصان کانادایی این نوع ماساژ را دیپ تی شو یا Deep Tissue Massage نامیدند و در سال ۱۹۴۹ دکتر تریز فیمز راهنمایی‌های زیادی برای انجام دادن ماساژ ارائه داد تا این ماساژ به راحتی به بافت‌های عمیق بدن نفوذ کند و بتوان از ماساژ برای رفع مشکلات فیزیکی و استفاده کرد تا دردها مزمن نشوند و تحت کنترل قرار بگیرند. ماساژ دادن عمیق بافت‌ها، یکی از سبک‌های مهم ماساژ به حساب می‌آید که انجام این ماساژ بیشتر بر روی بافت‌های همبند تأثیر دارد؛ یعنی نه تنها ماهیچه‌های بدن ماساژ داده می‌شوند؛ بلکه بر کل سطح بدن تأثیر دارد.

برای انجام دادن ماساژ عمیق بافت‌ها، ماساژ تراپیست‌ها نه تنها از دست‌های خود بلکه از بازوان، انگشتان و حتی ابزارهای دیگری مانند؛ چوب، سنگ، سرامیک نیز استفاده می‌کنند. هر چه میزان فشار وارده بر بدن بیشتر باشد، ماساژ عمیق تر خواهد بود و این ابزار به کمک ماساژ دهنده خواهند آمد. ماساژ عمیق بافت‌های بدن می‌تواند به راحتی مشکلات عضلانی و حتی اسکلتی شخص ماساژ گیرنده را درمان کند و اگر درد مزمن یا فشار عضلانی در بدن وجود داشته باشد، برای رفع آن بسیار مفید خواهد بود.

تحقیقات انجام شده در دانشگاه مریلند مشخص کرد، ماساژ عمیق برای بافت‌ها در رفع درد و تسکین دردهای مزمن آن بیشتر از درمان‌های دارویی تأثیر دارد و می‌توان آن‌ها را کنترل کرد. ماساژ گرفتن برای بدن دارای اثرات اولیه و ثانویه است که تأثیر اولیه آن شامل ریلکس شدن و احساس خوشایندی است که پیدا می‌کنید و اثرات ثانویه آن شامل درمان بیماری‌های عمیقی است که در زیر به‌اختصار در مورد آن‌ها توضیح خواهیم داد.

اگر به‌صورت حرف‌های و عمیقی بافت‌های بدن مورد ماساژ قرار بگیرند، سیستم ایمنی ارتقا می‌یابد؛ بررسی‌ها نشان داده انجام ماساژ عمیق بر روی بافت‌های بدن می‌تواند به‌طور قابل ملاحظه‌ای فشارخون بالا را پایین بیاورد و در کنترل آن بسیار کمک‌کننده باشد. این نوع ماساژ می‌تواند گردش خون و لمفاتیک بدن را نیز بهتر کند و این موضوع سبب بیشتر شدن انعطاف و افزایش سوخت‌وساز بدن می‌شود؛ با انجام دادن این ماساژ می‌توانید دردهای مزمن و مشکلات جسمی را رفع کنید.

اثر کاهش درد توسط ماساژ به اثبات رسیده است و دردهایی که ممکن است بر اثر عوامل مختلفی در بدن به وجود آمده باشد را می‌تواند از بین ببرد و باعث شود مفاصل حرکت طبیعی داشته و درد در نواحی مختلف بدن کاهش پیدا کند. انجام دادن ماساژ بر روی بافت‌های بدن می‌تواند سموم را که در یک نقطه جمع شده‌اند را در کل بدن آزاد کند و باعث شود هر چه زودتر این سموم دفع شده و از بین بروند و شخص تحت درمان قرار بگیرد.

تشابه با ماساژ سوئدی

اکثر تکنیک‌های این ماساژ شبیه ماساژ سوئدی است به همین جهت معمولاً آن را با ماساژ سوئدی اشتباه گرفته یا ادغام می‌کنند. به‌منظور رفع گرفتگی‌های مزمن و مقطعی یا برطرف نمودن دردها و همچنین اسپاسم‌های عمیق که نیاز به فشار به همراه کشش دارد، این ماساژ اجرا می‌گردد. انجام این ماساژ، نیاز به قدرت بدنی و استقامت قلبی تنفسی فرد ماساژ دهنده دارد. از آنجاکه میزان فشار واردشده به بدن در این سبک نسبت به ماساژ سوئدی بیشتر است، لذا به کسانی که برای اولین بار می‌خواهند ماساژ را تجربه کنند توصیه می‌شود با سبک‌های آرام‌تری این کار را شروع کنند.

رفع گرفتگی و باز نمودن انقباض عضلانی از ساده‌ترین روش‌های دیپ تیشو به شمار می‌رود؛ که نیاز به مهارت و تعداد جلسات متوالی و همکاری ماساژ گیرنده دارد. برای رهایی فرد از دردهای عصبی ناشی از درگیری عصب و عضله مانند سندرم پلانتاریس و یا درد میگرن و همچنین دررفتگی‌های اسکاپولا با استفاده از تکنیک‌های رهاسازی عضله می‌توان به مقصود نهایی که رفع درد و فشار بر عصب است دست یافت.

تفاوت ماساژ سوئدی و ماساژ دیپ تیشو

تفاوت دو سبک سوئدی و دیپ تیشو در میزان فشاری است که به بدن ماساژ گیرنده اعمال می‌شود. در سبک دیپ تیشو Tissue Deep یا ماساژ عمیق بافت، فشار عمیق‌تری نسبت به سبک سوئدی اعمال شده و باعث رهایی عضلات از تنش می‌شود. هدف نهایی این ماساژ تمرکز بر عمیق‌ترین لایه‌های بافت ماهیچه‌ها، تاندون‌ها و فاشیا است. فاشیا به لایه محافظ در اطراف عضلات، استخوان‌ها و مفاصل اطلاق می‌شود.

مطالعه در مجله طب جایگزین و مکمل آمریکا نشان داد که فشارخون افراد پس از طی زمان ۴۵ تا ۶۰ دقیقه ماساژ بافت‌های عمیق کاهش می‌یابد. علاوه بر این، سال ۲۰۱۰ تجزیه و تحلیل این ماساژ در مجله روان‌پزشکی بالینی آمریکا نشان داد که ماساژ عمیق بافت، باعث کاهش سطح هورمون استرس و کاهش ضربان قلب نیز می‌شود؛ درحالی‌که بهتر شدن خلق و خو و تسکین اعصاب با تحریک و آزادسازی اکسی‌توسین و سروتونین ممکن است.

برخی از روش‌ها در این ماساژ از ماساژ درمانی کلاسیک گرفته شده است، اما حرکت دست درمانگر آهسته‌تر و فشار عمیق‌تر و متمرکز در زمینه‌های تنش و درد است. هنگامی که تنش عضلانی یا آسیب‌دیدگی مزمن وجود دارد، معمولاً چسبندگی باند دردناک، بافت سفت و سخت در عضلات، تاندون‌ها و رباط به وجود می‌آید. این چسبندگی می‌تواند گردش خون را مسدود کرده و باعث درد، کاهش دامنه حرکت عضله و التهاب نیز شود. ماساژ عمیق بافت با از بین بردن این چسبندگی باعث تسکین درد و بازگرداندن حرکت طبیعی می‌شود. برای این کار، ماسور یا ماساژ دهنده درمانگر اغلب با استفاده از فشار مستقیم عمیق یا اصطکاک اعمال شده در سراسر عضلات این چسبندگی را از بین می‌برد.

ماساژی دردناک

اکثر مردم در حین این ماساژ معمولاً ناراحتی و درد احساس می‌کنند. خیلی مهم است زمانی که درد و فشار وارده در حین ماساژ از حد توان افراد خارج شد به ماسور بگویند زیرا فشار بیش از حد و درد زیاد می‌تواند نشانه آسیب به افراد باشد. معمولاً بعد از ماساژ بافت عمقی درد وجود دارد که این درد می‌تواند یک یا دو روز نیز ادامه داشته باشد.

کارهایی که پس از ماساژ عمیق بافت باید انجام داد: مهم است که بعد از یک ماساژ بافتی عمیق آب زیادی بنوشید تا اسیدلاکتیک را از بین بافت‌ها بیرون برانید. اگر این کار را نکنید، روز بعد ممکن است دچار درد شدید شوید. حتی در صورت نوشیدن آب، ممکن است که روز بعد از ماساژ عمیق بافت؛ باز هم احساس درد داشته باشید، حتی اگر آب مصرف کنید. این فقط به این معنی است که مواد زائد زیادی به وسیله ماساژ از بافت‌های شما خارج شده است که باید با نوشیدن آب طی دو روز آینده آن‌ها را از بدن خارج کنید.

چه مدت بعد از دریافت ماساژ، درد کاهش می‌یابد؟

مهم این است که در مورد آنچه که پس از دریافت ماساژ عمیق بافت می‌تواند رخ دهد، توقع منطقی و واقع‌بینانه داشت. چراکه بسیاری از مردم می‌خواهند از تمام تنش‌هایی که طی مدت زیادی، در بدنشان ایجاد کرده‌اند خلاص شوند. آن‌ها فشار بیشتری را خواهند آید و فکر می‌کنند که اگر درمانگر فشار بیشتری به محل دردناک وارد کند، می‌تواند ظرف مدت کوتاهی، تمام گره‌های عضلانی و درد را از بین ببرد که قطعاً این اتفاق نخواهد افتاد. در حقیقت، برای از بین بردن گره‌های مزمن و تنش، بهتر است با یک برنامه یکپارچه که شامل ورزش، کار بر روی بدن و نحوه حرکت، تکنیک‌های آرام‌سازی و برنامه منظم ماساژ است، پیش رفت. در نهایت، درحالی‌که ماساژ عمیق بافت یا دیپ تیشو مطمئناً باارزش است، باید بدانید که سبک‌های آرام ماساژ نیز می‌توانند باعث آزاد شدن و اصلاح در بدن شوند.