

1. BÖLÜM

GİRİŞ

Masaj ‘**yavaşça bastırmak**’ anlamına gelen Arapça mass kelimesinden gelir. Masaj insanı, vücudu, akli ve ruhu bir bütün olarak tedavi eden bütünsel bir tedavidir. Araştırmalar masajın İsa’nın doğumundan asırlar önce kullanıldığını gösteriyor. Eski Yunan, Mısır, Hint ve Çin’de bulunan tıbbi metinlerde geçiyor. Homeros M.Ö 18. yy.da Odisseye kitabında, Hipokrat M.Ö 4. yy.da ve Galen (M.S 150) adlı bir hekim hastalıkların tedavi edilmesi ve önlenmesi konusuyla ilgili olarak masaj kelimesini kullanmışlardır. Masaj Mısır’da bitkisel tedavi ile birlikte tapınaklarda öğretiliyordu.

Masaj tarih boyunca rahatlamak ve güzelleşmek için de kullanılmıştır. Romalılar aromatik merhemlerle yapılan masajların müptelası idiler, Romalı soyluların ve imparatorların kullandıkları masaj ve banyo merkezleri ile ilgili efsaneler vardır. Onlar banyo yapmayı lüks bir iptila olma noktasına taşımışlardır. Roma İmparatorluğu’nun düşmesinden sonra Batı dünyası vücudun şımartılmasının günah olduğu konusunda katı fikirli olmuşlardır. Vücudun bir güzellik objesi olarak görülmesi ve şımartılması düşüncesi dinsizlik olarak değerlendiriliyordu. Bunun sonucunda bir rahatlama ve ilaç şekli olan masaj asırlar boyunca yok sayıldı. 18. yy.ın sonlarında liberalizmin dünyayı vurması ile birlikte masaj yeniden icat edildi.

Masajın etkinliği dokunuşların gücüne ve sihrine bağlıdır. Dokunuş çok güçlü bir araçtır. Tedavi eder, rahatlatır ve dokunan ve dokunulan arasında ilginç bir bağ kurarak ikisi için de güvenin ılık ateşini getirir. Dokunma hissinin ve insanlarla kurulan bağın yayılmasını sağlayan ılık sevgi kozası belki de tedaviler içinde en iyileştirici olandır. Yaralandığınız ve rahatlatıcı bir dokunuş için annenize koştuğunuz zamanları hatırlayın. O zamanlar, anneniz yaraya sadece yumuşakça dokunurdu ve bir mucizenin gerçekleştiğini hissederdiniz. O küçük dokunuş bütün acıyı ve ağrıyı yok ederdi; size dünyadaki hiçbir ilacın size veremeyeceği bir rahatlama hissi verirdi. O zaman yaşadığınız dokunma tedavisiydi.

Dokunmak canlılar için birincil ve temel bir içgüdüdür. Gerek insan veya hayvan olsun, gerek bitkiler olsun, bütün canlılar dokunma dürtüsüne cevap verirler. Bitkiler bile müzik ve dokunuşa maruz kaldıklarında daha sağlıklı bir şekilde ve hızlı büyürler. En vahşi hayvanlar bile dokunuşun sevgi dolu gücü

sayesinde durdurulabilirler. Bu pek çok toplumun maalesef ihmal ettiği hayati bir gerekliliktir. Masaj, refleksoloji ve REİKİ gibi tedavilerin yaygınlığının artması dokunuşun ne kadar etkili olabileceğini gösteriyor.

Son 30 yıldır araştırmacılar dokunuşun tedavi edici etkilerini araştırıyorlar ve düzenli fiziksel temasın kaygıyı azaltmanın ve yaşam kalitesini yükseltmenin yanı sıra kan basıncının ve hatta damar sertliğinin, beyin hücresi zedelenmelerinin ve yaşlanmayla gelen hafıza kayıplarının azalması gibi fizyolojik etkileri de olduğunu kanıtladılar. Kas-iskelet sistemi bozuklukları çoğunlukla yönlendirici veya diğer fiziksel tedavilerle iyileştirilir ve hem ağrı seviyesi hem de ağrı eşiğı dokunma tedavisi yardımı ile tedavi edilebilir.

Masaj dokunuşun teknik olarak uyarlanmış halinden başka bir şey değildir. Etkili olabilmesi için çeşitli basınç değerleri ve teknikler kullanılır. İnsanlara, özellikle hayatımızın önemli bir parçası haline gelen stres ve gerginlikten kaynaklanan sorunlar yaşayanlara çok fazla fayda sağlayabilir.

Tedavisel olarak faydalı olmasının yanı sıra, masaj yapmak ve yaptırmak eğlencelidir. Sadece sözlerin yapabileceğinden çok daha fazlasını yapar. Uygulayan eşlerin birbirlerinin yanında rahat ve güvende hissetmelerini sağlayarak aralarındaki ilişkiyi geliştirir. Masaj birini etkilemenin, onu rahatlatmanın ve güvende hissettirmenin, ağrıyı azaltmanın, ilişki kurma kabiliyetimizi arttırmanın ve hatta hastalıklara karşı savaşmanın en kısa yoludur. Duygusal getirileri bir çok fiziksel sorunu iyileştirebilecek türdendir.

Masajın Kökeni

Masajın nasıl ve nerede doğduğı tam olarak bilinmiyor. Dokunmak kırgınlık, ağrı ve takatsizliğe karşı en güçlü içgüdüsel karşılık olduğu için masajın kökenleri insanoğlu kadar eskidir. Canlı türleri olarak pek çok şey olmadan yaşayabilir ancak dokunuş bunlardan biri değildir. Fiziksel temas insanlar tarafından sevgi ve bağlılığı göstermek ve karşıdakini rahatlatmak için kullanılır. İnsanlar ve hayvanların ortak içgüdüğü olan bağ kurma ve paylaşma yoludur. Bu tedavi, bir annenin bebeğini okşaması veya olgun bir insanın hafif bir masaj yaparak yorgunluk ve stresi azaltması şeklinde, insanların dünya üzerinde yaşamaya başladığı zamandan beri var. Stresi hafifletmede eşit etkiye sahip başka bir yöntem yoktur ve bütün kültürler tarih boyunca masajı şu veya bu şekilde kullanmışlardır.

Bir tedavi olarak masaj, en içgüdüsel arzumuz olan dokunmak ve dokunulmanın evrim geçirmesi sonucunda ortaya çıkmıştır. Üzerinde çalışılmış bir tedavi olarak da 5000 yıl önce Çin'de doğduğı ve akupunktur ve Taoizm ile aynı gelenekten geldiğı söylenir. Masajdan ve eski çağlarda bilinen adıyla sürtmeden bahseden yazılı kaynaklara, kol ve bacakların okşanmasının

'soğuğa karşı koruduğunu, organları esnekleştirdiğini ve küçük hastalıkları engellediğini' savunan Çin'de bulunan tıpla ilgili en eski metinlerde rastlanmıştır. Hindistan'da, 4000 yıl önceye dayanan Ayurvedik yazılarda vücudun sağlığını korumak ve hastalıkları iyileştirmek için vücuda sürme uygulamak ve vücudu şampuanlamak tavsiye edilir ve bu yöntemler o zamandan beri değişmez bir masaj geleneği olarak uygulanır. Hindistan'da annelere yeni doğan bebeklerine masaj yapmaları gerektiği öğretilir.

Eski Yunan'da, yorgunluğu, spor ve savaş nedeniyle oluşan yaraları ve hastalıkları iyileştirmek için kol ve bacaklara sürünme veya 'anatripsis' uygulanması tavsiye edilirdi. Tıbbın 'babası' olarak bilinen Hipokrat M.Ö 5. yy.da yazdığı yazılarda bir hekimin 'pek çok konuda fakat elbette ki sürme konusunda deneyimli' olması gerektiğini belirtmiştir ve sağlığa giden yolun her gün esanslı bir banyo ve yağ masajı yapmaktan geçtiğini söylemiştir.

Romalılar da masajın faydaları konusunda çok coşkululardı ve masajı ılıcalarında, soğuk ve sıcak banyolarında kullanarak günlük hayatın rutin bir parçası haline getirmişlerdi. Onların banyo ritüelleri yaşamlarının önemli bir kısmını oluşturunuyordu ve hemen herkes bu ritüellere müptelaydı. Roma'nın en ünlü hekimlerinden Galen, M.S 2. yy.da masaj, egzersiz ve sağlık üzerine yazılar yazmış ve farklı hastalıklarda kullanılacak farklı okşama şekillerini sınıflandırmıştır. Roma İmparatorluğu döneminde iyi bir masöre her zaman talep vardı ve bunlar sosyal statüsü yüksek kişilerdi.

Masaj, Avrupa'da Romalılardan sonra da, Romalıların özenli banyo ve masaj tesislerinin harap olmasına rağmen, popüler olmaya ve saygı görmeye devam etti. Ancak, Hristiyanlığın katı kuralcı özelliğinin ön plana çıkmasıyla vücudun duyduğu ihtiyaçlar günah olarak görülmeye başlandı ve masaj daha da fazla ihmal edilen bir teknik oldu.

Klasik tıp ve felsefenin tekrar revaçta olduğu Rönesans döneminde masaj yeniden canlandı ve saygı görmeye başladı. Bu canlanma yavaş ve temkinli olsa da elit sınıfın masajın farklı şekillerini uygulamasını sağlayacak ilgi yaratıldı.

16. yy.da Fransız doktor Ambroise Pare konuya duyulan ilgiye daha anatomik ve fizyolojik olan yaklaşımı ile yeniden hayat verdi. Pare an az dört Fransa kralının hekimliğini yaptı ve uygulamalarında çokça masaj kullandı. Diğer kültürler masaja her dönemde değer verdiler –Kaptan Cook günlüklerinde Haiti'de birçok kadının aynı anda baştan ayağa yaptıkları masajlar sayesinde siyatik ağrılarından nasıl kurtulduğunu yazar.

19. yy.ın başlarında İsveçli Per Henrik Ling modern masaj tekniklerinin temelini oluşturan, İsveç masajı olarak bilinen bir masaj ve jimnastik tekniği geliştirdi. İsveçli bir jimnastikçiysen tedavist olan Ling, tedavi masajının babası

olarak bilinir. O zamandan bugüne farklı masaj ekolleri ortaya çıktı ve farklı metotlar gelişmeye devam ediyor.

Ling'den sonra Amerikan masaj tedavisti George Downing trend yaratan kitabı 'Masaj Kitabı'nı yayınlıyarak bu tedaviyi 1970'lerin başında popüler hale getirdi. İnsanın fiziksel, zihinsel ve duygusal yapısıyla bir bütün halinde ele alarak bütünsel masaj düşüncesini formüle etti. Downing aynı zamanda tanınmış iki farklı masaj tedavisinin –Refleksoloji ve Shiatsu inançlarını ve tekniklerini de bu sisteme dâhil etti.

Masajda son gelişmeler 1960'lar ve 70'lerde, özellikle ABD'de, kişisel gelişim merkezlerinin –bunlardan en önemlisi Esalen İnstitute'dir- masajı, yalnızca yorulan kasları veya ağrıyan kol ve bacakları rahatlatmayı değil, kısıtılmış duyguları gevşetmeyi ve tam anlamıyla bir sağlamlık ve denge durumu yaratmayı amaçlayan bütünsel bir yaklaşıma adapte etmesi sonucu meydana geldi.

Bu şaşırtıcı tedavi o noktalardan modern kullanımına gelinceye kadar uzun bir yolculuk geçirdi. Masajın bugünkü yaygınlığını, güzellik kliniklerinde, spor merkezlerinde ve hastanelerde kapsamlı olarak kullanıldığı gerçeğinden yararlanarak ölçebiliriz. Masajın stres bozukluklarının tedavisinde, kalp ameliyatlarının nekahat döneminde ve fiziksel ve duygusal birçok problemin tedavi edilmesinde geleneksel tıbbi tedavi yöntemlerinin tamamlayıcısı olarak kullanımı artmaktadır.

MASAJ TERAPİSİNİN TARİHÇESİ

Genel Kronoloji

Bu kronolojideki bilgiler pek çok kaynaktan, esas olarak masajla ilgili ders kitaplarından, masaj kitaplarından ve masaj okullarının el kitaplarından alınmıştır. Farklı kitaplar arasında pek çok çelişki vardır ve buradaki tarihlerin pek çoğu durumda yaklaşık tarihler olarak alınabilir.

M.Ö 3000: Tao-Tse'nin Çince yazılmış olan Cong-Fu kitabı keşfedildi. Masajla ilgili bilinen en eski kitaptır. 1700'lerde Fransızcaya çevrildi.

M.Ö 2000: masajla ilgili ilk yazıtlar.

M.Ö 1800: Ayurveda'nın eski yazılı eserleri bulundu. Bunlar Yaşama Sanatı ile ilgiliydi ve masaj tekniklerini içeriyordu. Hindistan'da masajın bedensel yönlerine odaklanılmıştı.

M.Ö 776, Olimpiyat Oyunları: Oyunlara katılan atletlerin yarışmalardan önce masaj yaptırdığı düşünülüyor.

M.Ö 500, Herodiküs: İyileşmek için jimnastik yapılmasını söyledi. Tıbbi Jimnastiğin kurucusu olarak kabul edilir.

M.Ö 460–380: Herodiküs'un öğrencisi olan Hipokrat burkulma ve çıkıkların tedavisinde (anatripsis denilen- Yunanca da sürtünme anlamına gelir) 'Sürtünme ' tekniğini kullandı. Vücudun, doğal nedenlerden ve kendisinden kaynaklanan hastalıkları iyileştirme gücü olduğuna inanırdı. Hipokrat aynı zamanda Hipokrat Yemini olarak bilinen etik kurallarını da yazdı.

M.Ö 100–44, Romalılar: Julius Caesar nevroz ve epilepsi nöbetlerinde rahatlamak için masaj tedavisi yaptırdı. Her gün çimdik hareketiyle masaj yaptırdığı düşünülürdü.

M.S 130-201, Galen: Köken olarak Yunanlıdır. Galen gladyatör okulunun hekimiydi ve dövüşlerden önce gladyatörlere sürtünme uyguluyordu. Elle uygulanan tıp üzerine bir kitap yazdı.

M.Ö 25-50: Romalı hekim Aulus Cornelius Celsius 'De Medicina'yı (masajla ilgili bir çok bilgi içeren 8 tane ders kitabı) yazdı.

M.S 228-337: Roma imparatoru Konstantin seks istismarına neden olduklarını düşündüğü için banyo ve jimnastik salonlarını lanetledi.

M.S 589- 617: Sui hanedanı, önceden sahip oldukları masaj bilgisini tedavi olarak kullandı.

M.S 980-1037: Persli tıpçı (İbni Sina) Tıbbın Topu'nu yazdı.

1300–1368: Guy de Chauliac cerrahi üzerine yazdığı kitapta vücut hareketlerinin cerrahiye katkısından bahsetti.

1517–1590: Fransız cerrah Ambroise Pare masaj kullanımının bilinirliğini arttırdı.

1564–1626: Lord Francis Bacon masajın dolaşımı arttırmak gibi faydalarının olduğunu gözlemledi.

1660–1742: Prusya'da, Prusya kralının hekimisi olan Friedrich Hoffman kraliyet ailesine sürtünmeyi ve jimnastiği tavsiye etti.

1742–1823: İngiliz cerrah John Grosvenor elle tedavi yöntemini uyguladı.

1776–1839: Eskrim ustası ve jimnastikçi Per Henrik Ling kolundaki romatizmayı tedavi ettikten sonra masaj üzerine çalışmaya başladı. Tıbbi Jimnastik sistemini geliştirdi.

1813: Per Henrik Ling İsveçre'nin Stockholm şehrinde Kraliyet Jimnastik Merkezi Enstitüsünü kurdu. Öğrencileri O öldükten sonra çalışmalarını devam ettirdiler.

1837: Ling'in öğrencisi M. LeRon hareket tedavisini Rusya, St.Petersburg'a getirdi.

1839–1909: Hollandalı Johann Mezger bilim dünyasına tıbbi masajı kazandırdı. Efloraj, petrisaj ve tapokment terimlerini kullandı.

1856:İngiliz hekim Mathias Roth, Charles Fayette Taylor ve George Henry Taylor'a masaj tedavisinin temellerini öğretti ve onlar masajı Amerika'ya tanıttı.

1852–1943: John Harvey Kellog masaj ve su tedavisini uyguladı. 'İyi Sağlık' adında bir dergi yayınladı.

1879: Douglas Graham Jomi-kimi tekniğini tanımladı ve masajın tarihçesini yazdı. Masajı ABD'de ilk uygulayan kişi olabilir.

1880: Amerika'da tıp doktoru ve profesör olan Mary Putnam Jacobi ve Victoria A White masajın ve buz torbalarının anemi tedavisindeki faydalarını araştırdılar.

1884: Sigmund Freud'un hocası Fransız Hekim profesör Charot Fransız doktorların tedavi sırasında masajı daha fazla kullanmaları gerektiği düşüncesindeydi.

1884: Avrupa'da masaj skandalları yaşandı. Hekimler masaj tedavistlerinin masaj yapan insanlarla ilgili ifadelerinden şüphelendiler ve onları hastalarını çalmakla suçladılar.

1894: Eğitimli Masörler Derneği Britanya'da kuruldu. Dernek, masaj çalışmalarında eğitim şartı getirdi ve okulların tanınması ile ilgili kriterleri tespit etti.

1895: Sigmund Freud masaj tedavisini histerinin tedavisinde kullandı. Histeri üzerine çalışmalar yaptı ve yüzleşmediğimiz ve yüzleşmeyeceğimiz her şeyin şuur altında gömüleceğini öne sürdü.

1899: Sir William Bennet Londra'daki St. George Hastanesinde masaj bölümü açtı.

1900: Allbert Hoffa 'Technique der Massage' kitabını yazdı.

1907: Edgar Ferdinand Cyrax Ling'in İsveç hareket tedavisini ve mekanik tedaviyi kullandı.

1913: Dr. William Fitzgerald Refleksolojiyi keşfetti ve bölge tedavisi olarak adlandırdı.

1917: Londra'daki St. Thomas Hastanesi'nden James Mennel hareket, el kullanımı ve masaj ile fiziksel tedaviyi uyguladı.

1. Dünya Savaşı: Yaralanan askerlerin tedavisinde İsveç masajı uygulandı.

1929: Alman fizik tedavi uzmanı Elizabeth Dicke 'Bindgeweb message' veya birleştirici doku masajını yarattı. Uygulamasında refleks bölgelerini kullandı.

1930'lar: Bir çok hastane hastalara masaj tedavisi uygulamak üzere fizik tedavi uzmanlarını işe aldı.

1930: Neromasküler tedavi Stanley Leif tarafından bulundu.

1932: Danimarkalı fizyolog Emil Voder Elle Lenf Drenajını buldu.

1934: Freud'un öğrencisi Avusturyalı psikanalist Wilhelm Reich kas kasılmalarını açmak için Somato tekniklerini kullandı. Aynı zamanda nevrozu, ilgili kas gerginliklerini nefes, hareket ve ellerini kullanarak gevşetip, tedavi etmeyi denedi.

Dernek onu fiziksel temasla ilgili düşüncelerinden dolayı ayıpladı. İhtilafları nedeniyle hapse atıldı ve orada öldü. Alexander Lowen tarafından bulunan Biyoenerji Reich'in çalışmalarından doğmuştur.

1940: Edgar Ferdinand Cyriax'ın oğlu İngiliz Kemik bilimci James Cyriax derin çapraz sürtünmeyi buldu.

1943: Chicago Amerikan Masörler ve Masözler Birliği kuruldu. Daha sonra adı Amerikan Masaj Tedavisi Birliği olarak değiştirildi.

1949: AMM tarafından Masaj Sicil Kanunu formüle edildi.

1944: Harold Storm fibrokistik nodüller için Storm tekniğini formüle etti.

1950'ler: Francis Tapan ve Gertrude Beard masaj teknikleri üzerine kitap ve makaleler yazdılar.

1952: Janet Travell tetikleyici noktaları araştırdı.

1956: Margaret Knott ve Dorothy Vass "*Kas-Sinir İletimini Kolaylaştırma*" (*'Propriyoseptif Nöromuskular Kolaylaştırma'*) kitabını yazdı.

1960'lar: Albert Baumgartner masajı atletizmde kullandı.

1960'lar: Esalen masajın insanlar üzerindeki potansiyel faydalarını araştıran ilk merkez oldu. Masaj tedavisi ve ilgili branşlarla ilgili kayda değer gelişmelere imza attı. Ida Rolf (Rolfing'in yaratıcısı) ilk eğitimlerini orda verdi. Deane Yuhan orada çalıştı ve Bernie Gunter insanlara masaj eğitimi verdi.

1966: Raymond Nimmo çalışmasından doğan '*Reseptör Tonus Metodu*' adlı kitabını yazdı.

1972: Moshe Feldenkrais 1949'da yayınlanan kitabı '*Beden ve olgun Davranış*'tan sonra '*Hareketle Bilinçlenmek*' kitabını yazar.

1981: Fizik tedavi uzmanı ve makine mühendisi Lauren Berry kendi birleşik el hareketleri metotlarını kaydetti, '*Berry Metodu, Cilt 1*'

1981: Lawrence H. Jones zayıf noktaları tanımlar ve '*Gerilim-Karşı Gerilim*' tedavi tekniklerini geliştirir.

1983: Janet Travell, David Simons'la birlikte bir kitap yazar. Kitabın adı '*(Myofascial) Kas Kılıfı Ağrı ve İşlevsizlik: Tetikleyici Noktalar El Kitabı: Cilt 1&2*'.

MASAJ TEDAVİSİ NEDİR?

Masaj ve masaj tedavisi kavramları arasında çok fark yoktur. Eğer herhangi bir insan karşısındakine hafiflik ve mutluluk duygusu vermek için dokunma, bastırma veya ovalama hareketi yapıyorsa masaj sanatını uyguluyor demektir. Ancak, aynı teknikler bilimsel bir şekilde kasların yerleri, stres noktaları ve diğer anatomik bilgileri göz önünde bulundurularak uygulanıyorsa, bu masaj tedavisidir.

Masaj herkes tarafından, her yerde ve her durumda yapılabilir. Masaj yapmak için insan vücudunun, sistemlerin inceliklerinin bilinmesi gerekmez. Ancak, masaj tedavisi yapmak için insan vücudu, sistemler ve işleyişleri hakkında bilgi sahibi olunması gerekir. Masaj tedavisini teknik olmaktan ziyade içgüdüsel olan masajın daha fazla kabiliyet ve teknik gerektiren türüdür.

Masaj tedavisi, yumuşak dokulara normal hale gelmeleri için sistemli bir şekilde elle müdahale edilmesidir. Masaj uygulayanlar vücuda sabit veya hareketli basınç, tutma veya hareket ettirme gibi çeşitli fiziksel metotlar uygularlar. Fizik tedavi uzmanları öncelikle ellerini, bunun yanında kollarını, bileklerini ve ayaklarını kullanırlar.

Masaj tedavisinin temel amacı vücuda kendi kendisini iyileştirmesinde yardımcı olmak ve sağlık ve refahı arttırmaktır. Dokunmak masaj tedavisinin içeriğinin temeli olmakla birlikte bilim ve sanatı bir araya getirir. Masaj uygulayanlar masaj yapmak için bazı teknikler öğrenirler ve kime ne kadar basınç uygulayacaklarını ve gerilim veya diğer yumuşak doku problemlerinin nerede olduğunu bulmak için dokunma hislerini kullanırlar. Dokunmak aynı zamanda iyileştirme ilişkisinin önemli bir parçası olan ilgi duygusunu da taşır.

Kaslar fazla çalıştığında laktik asit gibi atıklar kas içinde birikerek ağrıya, tutukluğa ve kas spazmına neden olurlar. Masaj dolaşımı arttırarak kan akışını hızlandırır ve bu da dokulara taze oksijen gitmesini sağlar. Bu artıkların vücuttan atılmasına, yaralanmalardan sonra çabuk iyileşmeye ve hastalıkların çabuk geçmesine yardımcı olabilir.

Tedavi edici masaj kan basıncını, kan dolaşımını, kasların gücünü, sindirimi ve cildin gücünü arttırmak için dolaşım ve bağışıklık sistemlerini harekete geçirmesi, genel iyilik halinin artması ve kendinden memnun olma hissinin gelişmesi için kullanılabilir. Masaj tedavisi pek çok sağlık sistemine dahil edilmiştir ve farklı masaj teknikleri çeşitli tamamlayıcı tedaviler ile birleştirilmiştir.

Pek çok tedavi uzmanı, ve tabi ki bütünsel olarak çalışanlar, düzenli vücut masajının duygusal gerilimi azaltacağını ve fiziksel sağlığı destekleyerek kişiyi bir bütün olarak yavaş yavaş bir sağlık dengesine kavuşturacağını düşünürler. Masaj aromatedavi, Shiatsu ve psikotedavi gibi diğer tedavilerin de temelini

oluşturur ve Çinli ve Ayurvedik tıpta da masajın önemli bir yeri vardır. Masaj öncelikle dokunma ile ilgilidir ve dokunmanın tek başına bizim anlayışımızın ötesinde olan nedenlerden gelen iyileştirici özellikleri vardır.

Nasıl İşler?

Masajın bir çok çeşidinden Shiatsu, refleksoloji ve Çin masajı refleks noktalarında işlev görür, diğerleri özel durumlarda gevşetici etkiye sahiptir, örneğin iyileştirici masaj spor yaralanmalarını ve kas gerilmelerini iyileştirir ve elle yapılan lenfatik drenaj (MLD) lenf sistemini çalıştırmak için kullanılır.

Tedavi edici masaj pratik olarak sandalyede oturan bir insana yapılan omuz ve bel masajından, masada yapılan ve bir saatlik baştan ayağa masaja kadar değişir.

Okşama, ovma, sıkma, yumruklama ve çıtlatma gibi temel masaj tekniklerinin fiziksel ve duygusal iyileşme sağladığı bir mekanik hareket ve bir refleks hareketi ile gösterilmiştir.

Masajın Mekanik Etkileri

Bunlar yumuşak dokuları bastırmanın, sıkmanın ve hareket ettirmenin fiziksel sonuçlarıdır. Bu sonuç kullanılan masaj tekniklerine bağlı olarak rahatlatıcı veya harekete geçirici olabilir. Gergin kaslar dolaşımı yavaşlatabilirler çünkü kan damarlarının daralmasına neden olurlar. Kaslara masaj yapılması onları gevşeterek dolaşımı harekete geçirir ve kanın ihtiyaç duyan yerlere oksijen ve besin götürmesini, serbestçe dolaşmasını sağlar. Dolaşım üzerinde düzenli masaj yapılması aşırı yüklenen atardamarların ve toplardamarların basıncını düzenleyerek kan basıncının normalleşmesine yardımcı olabilir. Masaj, hücrelerin beslenmesinden, artık maddelerin vücuttan atılmasından ve vücutun enfeksiyonlara karşı korunmasından sorumlu olan lenf sistemini harekete geçirir.

Refleks Hareketi

Bu hareket vücutun bir parçasının bir diğer parçasının harekete geçmesine verdiği istek dışı tepkidir. Vücut, zekâ ve duygular birbirlerine enerji kanalları ve deride reseptörleri olan karmaşık bir sinir sistemi ile bağlı karmaşık bir organizma olduğundan, vücutun bir parçasına gelen bir uyarı başka birçok parçayı etkileyebilir. Bu nedenle, ilginçtir ki, bel masajı bacak ağrısını geçirmek için de kullanılabilir.

Masaj, kuvvetli bir duygusal yönü de olan, fiziksel bir tedavidir. Avusturyalı psikanalist Wilhelm Reich masajın duygular üzerindeki etkisini anlayan ilk tedavistti. İfade edilmeyen duyguların, sinir ve öfke gibi, vücutta tutulduğu

inancı için kullanılan 'vücut zırhı' kavramını o çıkarmıştır. Gergin, sert kaslar vücut için sağlıklı değildir, bastırılmış duygular akıl için iyi değildir. Reich'in felsefesi bütünsel tedavinin yolunu açmıştır. California'daki Esalen Enstitüsü daha sonra bu yaklaşımı kişisel gelişimi serbestleştiren ve teşvik eden bir tedavi olarak geliştirdi.

Daha sonra, ABD'de yapılan araştırmalar Reich'in zihin ve bedenin birbirinden net bir şekilde ayrılamayacak kadar ilintili oldukları yönündeki inancını destekledi. Geçmiş duyguların omurilik sinir düğümlerinde (gonglion) ve otonom sinir sisteminin diğer parçalarında depolandığı bulundu. Masaj, rahatlama sağlayarak, endorfin –vücuttaki ağrı azaltıcı maddeler- salgılatarak ve sinir sisteminde hücrelerarası mesaj taşıyıcı olarak işlev gören nöropeptid moleküllerini tetikleyerek bu duyguları serbest bırakır.

Deriye masaj yapmak akli etkileyen, bağışıklık sistemini harekete geçiren ve vücudun sağlıklı olmasını sağlayan peptidleri serbest bırakır. ABD'nin önde gelen farmakologlarından Dr. Candace Pert'e göre masajın önleyici etkileri o kadar büyük ki 'haftalık bir masaj ilaçların yaklaşık % 90'ının yerini tutar'.

Masaj Ne Yapabilir?

Dokunmak bebek olan bizlerin gelişmesinde fiziksel ve zihinsel olarak gereklidir. Prematüre bebekler üzerinde yakın zamanda yapılan bir araştırmada Amerikan bir fizyolog, bir hemşire, bir erken çocukluk dönemi gelişimi uzmanı ve annenin yaptığı masajın sinir ve beyin hücresi gelişimini arttırdığını, kilo artışını hızlandırdığını ve genel olarak hormonal ve hücrel aktiviteyi hızlandırdığını gösterdi.

Masajın yararları bebeklikle sınırlı değildir. Gençlerin ve olgun insanların yaşadığı bulimia (çok yemek yeme) ve diğer beslenme bozukluklarına, masajla bu insanların konforlu ve güvende hissetmeleri ve kendilerini iyi görmeleri sağlanarak, karşı koyulabilir. Masaj depresyon, kaygı, hipertansiyon ve uyku bozukluğu yaşayanlara da yardım eder. İleriki yaşlarda masaj yalnızlık ve dışlanmışlık hislerine ve bunaklığa karşı koyar.

Masajın birincil yararlarından biri kas sistemine yöneliktir. Kaslar gergin ve sertse gevşetilip rahatlatılabilir. Eğer çok gevşekse gerilimi düşükse sıkılık artırılabilir. Bütün bu yararlar darbelerin rahatlatıcı mı yoksa harekete geçirici mi olduğuyla ilgilidir. Kasların gücünün dengelenmesinde masaj kan ve lenf dolaşımına da yardımcı olur.

Artan sayıdaki araştırma çalışmaları masajın kalp atışını azalttığını, kan basıncını düşürdüğünü, kan dolaşımını ve lenf akışını arttırdığını, kasları rahatlattığını, hareket çeşitliliğini arttırdığını ve endorfinleri arttırdığını (tıbbi tedaviye tamamlayıcı olarak) gösteriyor. Tedavi edici masaj kasları

güçlendirmese de güçsüz ve hareketsiz kasları harekete geçirebilir ve böylelikle egzersiz eksikliğini ve yaralanma veya hastalıktan kaynaklanan hareketsizliği telafi edebilir. Egzersiz veya yaralanma sonrası toparlanmayı hızlandırabilir veya başlatabilir.

Araştırmalar masaj yaptıran masa başı çalışanların yaptırmayanlara göre daha ayık olduğunu, daha iyi çalıştığını ve daha az stresli olduklarını doğruladı. Aslında, ABD'deki lider şirketlerin bir çoğu kahve ve yemek aralarında çalışanlarına masaj tedavisi imkanı sağlıyor. Çalışanların performansının tedaviden sonra arttığı gözlemlendi.

Masaj tedavisi kaygı, gerginlik, depresyon, ağrı ve yanık hastalarında kaşınmayı azalttı. Karın ameliyatı geçiren hastalar masajdan sonra daha çabuk iyileşti. ABD'de depresyon ve uyum sorunu yaşayan 52 çocuk üzerinde yapılan bir hastane çalışması, beş gün boyunca her gün bel masajı yapılan çocukların kontrol grubundaki rahatlatıcı filmler izletilen çocuklardan daha az depresif olduğunu ortaya çıkardı. Ayrıca masaj yapılan çocukların daha iyi uyuduğu görüldü.

Masaj yapılan prematüre bebeklerin yapılmayanlara göre daha çok kilo aldı ve daha iyi duruma geldi. Otistik çocuklar masajdan sonra daha az düzensiz davranışlar sergilediler.

Diğer çalışmalar masaj tedavisi uygulanan insanlarda kaygı ve solunum hızında önemli düşüş ayrıca masajın bağışıklık sistemine faydalı olduğunu gösterecek şekilde, beyaz kan hücrelerinde ve doğal öldürücü hücre faaliyetlerinde önemli bir artış olduğunu gösterdi.

Çalışmalar masajın HIV taşıyan bebeklerde kilo kazancını arttırdığını ve karın ameliyatı geçiren hastaların iyileşmesini hızlandığını ortaya koydu. Miami Üniversitesi Tıp Fakültesi Dokunma Araştırma Merkezi'ndeki araştırmacılar masajın hipertansiyon hastalarında kan basıncını düşürdüğünü, migren hastalarında ağrıyı azalttığını ve masa başı çalışanlarında ayıklığı ve performansı arttırdığını keşfettiler.

Londra'da bir hastanede 30 ameliyatlı hasta üzerinde ağrı azalması ve uykusuzluk arasındaki bağlantı üzerine bir çalışma yapıldı. Hastalara yüz, bel veya ayak masajı yapıldıktan sonra, hastalardaki fiziksel ve fizyolojik değişimler görüntülendi. Hastaların çoğu ağrı, kaygı ve kas spazmının azaldığını söyledi.

Bilimsel kanıtlar bugün kas, kiriş, lif ve eklem yaralanmalarının tedavisinde karmaşık ve özelleşmiş bir araç olarak kullanılan masajın faydalarını hem destekliyor hem de açıklıyor. Ayrıca derinin duruşunu ve dokusunu geliştirerek deriyi yağlandırır böylece kafa derisindeki gözenekleri rahatlatarak sık sık şikâyet edilen bazı baş ağrıları üzerinde etkili olur.

Göğüs kanseri nedeniyle radyoterapi gören bir grup kadın üzerinde yapılan bir araştırma sırtlarına masaj yapılan kadınların radyoterapiye girmeden önce daha az stresli ve kaygılı olduğunu gösterdi. Mide bulantısı, ağrı, fiziksel görünüş, soluk alıp verme şekli gibi faktörler masaj tedavisi alan kadınlarda fark edilir derecede iyileşti. Daha az gergindiler, daha canlıydılar ve durumlarında genel olarak bir iyileşme vardı.

Tedavi Edici Masajın Fiziksel Faydaları

- Stresin azaltılmasına ve rahatlamaya yardımcı olur.
- Kas gerginliğinin ve sertliğinin giderilmesine yardımcı olur.
- Hamilelik dönemindeki sıkıntıyı hafifletir.
- Zorlanan kasların ve burkulan liflerin iyileşmesini teşvik eder.
- Ağrı ve şişliği azaltır, aşırı doku yaralanmalarını azaltır.
- Kas spazmlarını azaltır.
- Eklemelerin esnekliğini ve hareket çeşitliliğini artırır.
- Atletik performansı geliştirir; spor veya çalışma sırasında oluşan yaralanmaları tedavi eder.
- Derin ve kolay nefes almayı sağlar.
- Kan dolaşımını ve lenf akış hareketlerini güçlendirir.
- Kan basıncını düşürür.
- Gerilim tipi baş ağrıları ve göz yorgunluğunun etkilerinin giderilmesinde yardımcı olur.
- Cildin sağlık ve beslenmesini artırır.
- Duruşu iyileştirir.
- Bağışıklık sistemini güçlendirir.
- Kas-iskelet sorunlarını iyileştirir.
- Ameliyat sonrası iyileşmeyi sağlar.
- Yaralanma sonrası iyileşmeyi sağlar.

Duygusal Faydaları

- İlgı, bakım ve dokunma ihtiyaçlarını karşılar.
- Zihni sakinleştirir.
- İyilik duygusu verir.
- Rahat bir zihni uyanıklık hali sağlar.

- Kaygı seviyesini düşürür.
- Zihni gerilimin giderilmesine yardımcı olur.
- Beden bilinci oluşturur.
- Gerilim işaretlerini kontrol etmeyi ve uygun cevaplar verme yeteneğini geliştirir.
- Sakin düşünme ve yaratıcılık kapasitesini artırır.
- Duygusal yararlar.
- Akıl-beden ilişkisi bilinci oluşturur.

(Kaynak: AMTA)

Akıl -Masaj İlişkisi

Masajın faydalarının tamamen anlaşılabilmesi için beden, akıl ve masaj arasındaki ilişkinin anlaşılması gerekir. (Oryantal felsefe) Doğu Felsefesi ve Hint tedavi sistemleri daima akıl, ruh ve beden ilişkisi üzerinde durmuşlardır. Gerek chi kavramı veya prana prensibi, gerekse yin-yang kavramı olsun bu üçü arasındaki ilişki ve enerji akışı doğudaki tedavi yöntemlerini yönetmiştir. Batı dünyası buna yeni yeni önem vermeye başladı.

Doğuda, vücuttaki organlar ve sistemler akupunktur veya Shiatsu'da kullanılan meridyenler üzerindeki tedavi noktalarından etkilenir. İçsel ve dışsal beden arasındaki bu ilişki batıda da araştırılmıştır. Vücudun belirli alanlarının dokunularak uyarılmasının zamanla belirli organlarda ve sistemlerde değişiklikler yapacağı ortaya çıkarıldı.

Daha ileri araştırmalar bu 'refleks etkisinin' muhtemel nedenlerini ortaya çıkardı. Deriye masaj yapılması omurilik yoluyla beyine taşınan sinir reseptörlerini uyarır. Bu uyarılma omuriliğin aynı parçasından gelen sinirlerin gittiği bölgelerde etki yaratır. Bu etkiler istemli kasların uyarılmasını ve rahatlmasını, kan kılcallarının kapanıp açılmasını ve muhtemelen sinir algılayıcılarının rahatlmasını ve sonuç olarak ağrının hafiflemesini içerir.

Masajın yalnızca fiziksel etkileri yoktur, sayısız duygusal ve zihinsel değişikliğe neden olur. Stres ve kaygıyı azaltarak stres ve strese bağlı bozukluklar yaşayan insanlara büyük yararlar sağlar. Masörler masaj yaptıkları kişiye, üzerindeki gerilimi ve bu gerilimin ona dokundukları süre boyunca hafiflediğini fark ettirirler. Bu bilinç gerilimle gelen endişeyi, kaygıyı, üzüntüyü ve rahatsızlığı dağıtır.

Masaj Tipleri

Yatıştırıcı bir dokunuş ve rahatlatıcı bir faaliyet olan masaj önemli bir tedavi haline geldi. Durumun gereklerine göre uygulanan çok çeşitli masaj darbeleri vardır.

Derin Doku Masajı : Yavaş vuruşlar ve derin parmak baskısı kullanarak yapılan ve vücutta rahatlamayı sağlamak için kas dokusunun alt katmanlarına odaklanan bir masaj tekniğidir. Baskı kaslar, tendonlar ve bağ dokular aracılığıyla iletilir.

Rahatlatıcı Masaj : Rahatlatıcı masaj, yumuşak ve akıcı bir masaj türüdür. Dolaşımı hızlandırır, kas gerginliğini alır ve genel rahatlama sağlar.

İsveç Masajı : Bu popüler bir Avrupa masajıdır. Cildin daha çok dış dokularını uzun vuruşlar, yoğurma ve sürme ile etkiler. Buna ek olarak eklemleri aktif ve pasif olarak hareket ettirmeyi içerir. Vuruşları aynı zamanda spor masajında da kullanılır.

Tedavi Masajı : Bu tedavi ve rehabilitasyon masajı yaralanmış dokulara eski fonksiyonunu kazandırmak için kullanılır. Sakatlıklara tedavi, genel ağrılara çözüm olacak bir çok düzeltici teknik kullanılır. Tedavide birçok masaj tekniği kullanılabilir ve bunlara ek olarak diğer fiziki tedavi yöntemlerinden faydalanılabilir.

Kullanılan Teknikler; Tetik noktası tedavisi, derin çapraz friksiyon, genel germe vb. Bunlara ek olarak hastanın iyileşme sürecini hızlandırması için evde kendi kendine belirli hareketler uygulanması istenebilir.

Spor Masajı : Spor masajı, yapılan sporla ilgili kaslara yoğunlaşan özelleşmiş bir masajdır. Spordaki performansı arttırabilmek ve iyileşmeyi sağlamak için çeşitli teknikleri birleştirir. Modern, rekabete dayalı spor dünyasında masaj, idman döneminin önemli bir parçasıdır. Sadece bu konuda teknik bilgiye sahip kişilerin yapması gerekir çünkü yanlış uygulanırsa çok ciddi sonuçları olabilir.

Tetik Noktası Tedavisi : Tetik noktası tedavisi aynı zamanda nöromüsküler tedavi olarak da bilinir. Belirli ağrıyan ya da tahriş olmuş bölgelere yoğun olarak parmaklarla uygulanır. Spazm ve ağrıları yok etmeyi amaçlar. Tetik noktaları kaslarda bulunan aşırı hassas bölgelerdir. Buralar faal iken acının nereden kaynaklandığını bulmanız için size yardımcı olacaktır.

Bunun avantajı acıyı yok etmek için hangi kaslara masaj uygulamanız gerektiğini anlayacaksınız.

Bu önemlidir çünkü acı kasın kendisinden bir kol boyu uzaklıkta olabilir. **Örneğin,** acı yolu vücudunuzun ön kısmından, göğüs kemiğinden kasıklara kadar inebilir, sırtınızın ortası ve altı olarak iki acı şeridi içerebilir. Bu durumda acıyı yaratmak yerine, tetik noktaları hareket kısıtlaması, kasılma ve buna ek olarak, terleme, baş dönmesi gibi otonomik belirtiler yaratabilir. TNT’de özel bir basınçla, o bölgedeki kanın ve sıvıların 10-15 saniye uzaklaşması sağlanabilir. Bu aradığımız bölgeler gibi çok hassas bölgeleri bulmamızda yardımcı olabilir.

Aromaterapi Masajı : Özel masaj teknikleri ve tedavi edici etkisi olan bazı esans yağlarının karışımının kullanıldığı bu masaja, aromaterapi masajı denir. Aromaterapi masajı gerilim kaynaklı veya diğer pek çok hastalıkta artarak kullanılan bir yöntemdir.

Refleksoloji : Bu tedavi baş parmak ve parmak baskılarıyla ayaktaki refleks noktalarını(bunlar bütün vücudu etkiler) uyararak yapılır. Vücut içi dengeyi sağlamaya yardımcı olarak kullanılan özel bir işlemdir.

Hamilelik Masajı : Hamileliğin, masaj tedavisi ile ortadan kaldırılabilecek veya önlenilebilecek, birçok negatif etkisi vardır. Bunlardan bazıları, bitkinlik, varisli damarlar, boyun, sırt ve omuz ağrısı, alınganlık, hormonal kaynaklı duygusal bozukluklar, baş ağrıları, doğum dönemi rahatsızlıkları ve acıları ve sabah hastalıkları. Hamilelik masajı aynı zamanda rahimdeki bebeğe de faydalı olabilir.

Masaj kan akışını rahatlatır ve lenf dolaşımını hızlandırır. Bu, dokulara daha rahat besin gidebileceği ve atıkların da daha çabuk ortadan kaldırılabilceği anlamına gelmektedir ki bunlar da sağlıklı bir bebek için en gerekli iki şeydir. Masaj anneyi de rahatlatır çünkü gerilim erken doğumun en önemli sebeplerindendir. Ayrıca gerilim hem anne hem de çocukta bazı toksinler ve kimyasalların oluşmasını sağlar. Son olarak da masaj annenin vücudunun daha farkında olmasını sağlar ve doğum öncesi ve doğum döneminde vücudunun verdiği mesajları algılamasına yardımcı olur.

Doğu Tedavileri : Shiatsu ve akupres gibi Doğu tedavileri parmak basınçlarına dayanır. Bu tedaviler akupresure meridyenleri (Vücuttaki enerjinin aktığı görünmez kanallar) boyunca noktalara uygulanır ve enerjiyi düzenlemeyi ve buna bağlı rahatsızlıkları gidermeyi amaçlar. Masaj tedavileri enerji yolu boyunca olan engellerin fiziksel rahatsızlıklar yaratabileceğine inanırlar, bu yüzden hedefleri bu engelleri yok etmek ve vücut içi enerji akışını yeniden sağlamaktır.

Masaj ve Sağlığa Faydaları

Masaj bütünsel bir tedavidir. Hem vücut hem de zihin üzerinde etkilidir. Masaj kan ve lenf dolaşımının akışını hızlandırır. Masaj sırasında uygulanan doğrudan mekanik etkinin kan akışı üzerinde çok büyük bir etkisi vardır. Ayrıca sinir algılayıcılarının uyarılması (refleks etki ile) damarların genişlemesini sağlar, bu da kan akışını rahatlatır. Bunların kişinin sağlığı üzerinde önemli etkileri vardır.

Masaj aynı zamanda kanda değişmelere de neden olur. Kandaki oksijen seviyesi masajdan sonra % 10-15 artabilir. Masaj vücuttaki bütün kasları etkiler. Masaj kasılmış, kısalmış kasları düzeltebilir, zayıf kasları uyarabilir.

Masaj, kasları çevreleyen ve vücudun pek çok yerinde bulunan ve onları destekleyen bağ dokusu üzerinde de nazik bir gerilim etkisi oluşturur.

Bu, vücudun iç ve dış salgılarını artırır. Midesel salgıların, tükürük salgısının ve idrar üretiminin arttığı kanıtlanmıştır. Ayrıca nitrojen, inorganik fosfor ve sodyum klorür (tuz) salgılamasında da bir artış gerçekleşir. Bütün bunlar, masaj seansı sonrasında metabolizmanın çalışmasını hızlandığını gösterir.



Sinir sistemi için önemli faydaları vardır. Sinir sistemini gevşeterek veya uyararak, masaj sırasında gerekli, sinirlerin çalışmasını dengeler.

Masaj, aynı zamanda cilt sağlığı açısından da faydalıdır. Deri üzerindeki yağ ve ter gözeneklerinin daha etkin çalışmasını sağlayarak cildi temiz, pürüzsüz ve zinde tutar.

Son olarak masaj, iç organlar üzerinde çok etkilidir. Doğrudan veya dolaylı bir şekilde, iç organları besleyen sinirleri uyararak damarların açılmasını, böylece organların daha verimli bir şekilde kan almasını sağlar.

MASAJ TEDAVİSİNİN BASAMAKLARI

Masajın vücudu iyileştirebileceğini kabul ettiğinizde, bu iyileşmenin nasıl gerçekleştiğini anlamaya yardımcı olur. Masaj sağlıklı insanlar üzerinde hemen etki gösterir ancak eğer kişi hastaysa iyileşmesi zaman alır. Masaj tedavileri iyileşme sürecini dört basamağa ayırır.

Rahatlama: İlk birkaç tedavi seansı ağrıyı keser, tansiyonu düşürür ve sorunlu sinirleri uyarır. Bu seanslar rahatsızlığı bitirmez ama belirtileri zayıflatır ve böylece kişi daha iyi hisseder.

Düzeltilme: Ağrı kesilince terapist, ağrıların nüksetmesini önlemek için ağrının gerçek sebebi üzerinde çalışabilir. Düzeltilme sırasında oynamış kaslar yerlerine yerleştirilir, tıkanan lenf sistemi açılır veya düğümlenen ya da incinen lifler onarılır.

Güçlendirme: Bu safha çok zarar görmüş alanlar için önemlidir. Yaralanan bölgede zayıflık, sorunun ileride nüksetmesine sebep olabilir. Mesela spor yaralanmalarında, dokular yaralanmada ve uzun iyileşme sürecinde

zayıflamışsa, iyileştikten çok sonra bile sorunlar görülebilir. Masaj, yaralanma bölgesindeki dokuları aktif tutarak iyileşme sonrasında gereken yeterli gücü sağlayacak şekilde güçlendirir.

Bakım: Bu safha tedavinin son, koruyucu bakımın ilk basamağıdır. Terapistler, problemleri kontrol altında tutmak ve küçük şeylerin büyük sağlık problemlerine dönüşmesini engellemek için ara sıra masaj yaptırılmasını tavsiye ediyorlar.

Masaj Önlemleri/Masaj Uygulanmaması Gereken Durumlar

Bazı sağlık durumları için masaj uygulamasının tavsiye edilebilirliği hususunda dikkatli olunması gerekir. Bir şüpheniz varsa veya siz ya da partneriniz tıbbi gözetim altındaysanız masaj tedavisine başlamadan önce doktorunuza veya diğer yetkili tıbbi personele danışın. Kalp-damar hastalığı durumlarında ve özellikle trombozis, flebit ve ödem olmak üzere kalp hastalıklarında tıbbi danışma önemlidir.

- Varisli damar üzerine veya altına asla basınç uygulamayın.
- Yaralı cilt üzerine doğrudan masaj yapmayın (siğiller, deri hastalıkları, çibanlar, iltihaplı yerler, sebebi bilinmeyen yumrular, morluklar, ve kesikler).
- Masaj yaparken elinizdeki kesik ve çizikleri bandajla veya başka bir araçla kapatın.
- Akut bel ağrılarının sebeplerini masaj tedavisinden önce bir doktor teşhis etmelidir.
- Yüksek ateş, enfeksiyon veya bulaşıcı hastalık durumlarında bir doktora danışın.
- Flebit, trombozis, varis, şiddetli sırt ağrısı veya ateşten şikayetçiyseniz masaj yaptırmadan önce bir doktora danışın.
- Şişkinlikler, kırıklar, deri enfeksiyonları veya morarmalara masaj uygulanmamalıdır. Masaja başlamadan önce doktorunuz yumru ve şişkinlikleri kontrol etmelidir.
- Hamileliğin ilk üç ayı boyunca karın bölgesine, bacaklara ve ayaklara masaj uygulanmamalıdır.
- Kanseri hastaları, hangi bölgelere masaj yapılmayacağı ve hangi masaj metodunun uygun olacağı hususlarında özel olarak eğitilmiş masörlere kendilerine en uygun masajı uygulatabilirler.

Ne Zaman Klinik Masaj Tedavisi Almalısınız?

Aşağıdakilerden birinden sıkıntı çekiyorsanız klinik masaj işinize yarayabilir.

- Kronik kas veya eklem ağrısı

- Teşhis konmuş kas veya eklem ağrısı
- Kas sertleşmesinden kaynaklanan veya onunla bağlantılı tekrarlanan belirtiler
- Eklem hareketini kısıtlayan sertleşmiş kaslar
- Kronik olarak yorgun kaslar
- Düşük enerji seviyesi, özellikle kas acısı ve ağrılarıyla birlikte olduğunda
- Yaralanan bölgeyle alakası olmayan kısımlarda ağrı veya işlev bozukluğu yaratan yakın zamanda gerçekleşmiş kas rahatsızlığı
- İç organların, tıbbi testlerde sebebi belirlenemeyen, işlev bozuklukları
- Yeni bir sebep olmaksızın bir bölgede tekrar eden kas ağrısı
- Basit bir zorlanma veya sakatlanma halinde ağrının diğer kaslara yayılma eğiliminde olması
- Tedavi edici özelliği bulunan masaj yöntemlerinin alerjiler de dahil birçok tıbbi durumda faydalı olduğuna dair bulgular vardır.
- Sürekli gerginlik
- **Arthritis, Mafsal iltihabı**, (kemik erimesi ve romatizma)
- Astım ve bronşit
- **Carpal tunnel syndrome**, (Karpal tünel sendromu—el bileği bağlarında sertleşme
- Kronik ve akut ağrılar
- Dolaşım sorunları
- Depresyon
- Sindirim bozuklukları (Spastik kolon, kabızlık ve ishal dahil), mide ve bağırsak bozuklukları (Spastik kolon, karında sancı ve kabızlık dahil)
- Baş ağrısı
- Bağışıklık fonksiyonu bozuklukları
- Uyku bozukluğu (insomnia)
- **Kas kılıfı ağrısı** (kasları birleştiren dokunun bir durumu)
- Prematüre bebekler
- Hareket kabiliyetinin azalması
- Sinüzit
- Spor yaralanmaları (çeken veya zorlanan kaslar, burkulan bağlar)
- Stres
- **Temporomandibular joint dysfunction (TMJ)** (Çene eklemi işlev bozukluğu)

MASAJIN AĞRI KONTROLÜ İÇİN KULLANILMASI

Masaj ağrıyı kontrol etmek için çok etkili bir yöntemdir.

Nasıl Kullanılır?

Masajın ağrıyı kontrol etmeye yardım etmesinin birçok yolu vardır. Masaj vücudun ağrı sinyallerini şaşırtır. Uzmanlara göre ovma, giriş kontrol teorisi dedikleri bir süreçte, beyne giden ağrı sinyallerinin yolunu kesebilir.

Ağrı iletileri omuriliğe, oradan da beyne gider. Bu iletiler ancak beyne eriştiklerinde ağrı olarak algılanır. Bir yerinizi ovduğunuzda aynı sinir yolunu kullanarak ovmanın yarattığı iletiler de beyne gider. Bütün bu iletiler sinirler yoluyla beyne ulaşmaya çalışınca, sinirler sabah trafiğindeki caddeler gibi tıkanır.

Sonuç? Çoğu ileti beyne ulaşmaz. Ve eğer ağrı sinyalleri beyne ulaşmazsa ağrı hissetmezsiniz. Yani masaj, ağrı sinyallerinin kullanacağı yolu tıkayarak çalışır.

Ayrıca masaj, vücudun doğal ağrı kesicilerini de devreye sokar. Vücudun ürettiği morfin işlevi gören endorfinin beyne ve sinir sistemine verilmesini sağlar.



Masaj Gevşetir

Masaj, kas gerginliğini, spazmları ve kasılmaları iyileştirir. Bütün bunlar ağrıya sebep olan durumlardır. Uzmanlar sertleşmenin, söz konusu alanda kan dolaşımını azalttığından dolayı sertleşmiş kasların genellikle oksijen alamadığını söyler. Masaj kan dolaşımını artırarak kasların ihtiyacı olan oksijenin ve diğer besleyici maddelerin kaslara ulaşmasını sağlar. Sonrasında ise kas gevşer ve ağrı azalır.

Masaj Zihinsel Stresi ve Gerginliği Azaltır

Masaj, ağrı çeken insana dokunmanın tedavi edici özelliğini sağlar. Bir araştırma bir saniyeden daha az bir dokunuşun bile insanın daha iyi hissetmesini sağladığını ortaya koymuştur. Bir saatlik bir dokunma sağlayan masajın kişiyi iyi hissettireceği açıktır.

Masaj Ne Tür Ağrılara İyi Gelir?

Masaj, kas gerginliğinden kaynaklanan bütün ağrılara iyi gelebilir: bir insan baş, bel, boyun ve omuz ağrılarında masaj yardımıyla kurtulabilir. Kaslardaki gerilmeyi ve sertleşmeyi alması iyi bir masajın en bariz etkisidir.

Ayrıca masaj, artrit, yaralanmalar ve hatta ameliyat sonrası ağrılar için de faydalıdır.

Masaj ve Birleşik Tedaviler

Masaj, birçok alternatif ve doğal tedavi için ilham kaynağı olmuştur. Bunların içinde en önde gelenleri "Aromaterapi, Shiatsu, Acupressure, Osteopathy, Refleksoloji ve Rolfing"dir. Kişi bu tedavilerin etkisini anladığında, masajın önemini takdir etmek kolaydır.