

تأثیر ماساژ درمانی در کنترل و بهبود دردهای ناشی از ستون فقرات

عصمت السادات حسینی نسب

دکتری تربیت بدنی، آسیب شناسی حرکات اصلاحی

چکیده

درد یک مکانیسم محافظ بدن است، زیرا موقعی تولید می‌شود که ضایعه ای بافتی ایجاد شده باشد، بدین ترتیب باعث می‌شود که شخص درصدد دفع عامل آن برآید. درد ستون فقرات یکی از مشکلات رایجی است که اکثر افراد به آن مبتلا هستند. درد ستون فقرات را می‌توان براساس علت ایجاد آن به ۲ دسته تقسیم کرد: درد مکانیکی یا غیراختصاصی که (۹۸ درصد دردها را تشکیل می‌دهد) و بیشتر ناشی از اسپاسم عضلات یا کشیدگی تاندون‌ها و رباط‌هاست. علت دوم دردهای ثانویه است که ۲ درصد دردهای ستون فقرات را تشکیل می‌دهد ممکن است ناشی از عفونت‌های مهره و دیسک، آبسه و بیماری‌های روماتیسمی باشد که معمولاً با فعالیت، درد بیمار تخفیف پیدا می‌کند. استفاده از طب مکمل و جایگزین، به عنوان درمان کم خطر، مقرون به صرفه، آسان و با عوارض جانبی محدود در مراکز درمانی و مراقبتی رو به گسترش است. استفاده از درمان‌های مکمل به منظور کاهش نشانه‌های دردهای ستون فقرات و بهبود علائم آن در دهه‌های اخیر رو به افزایش بوده است. ماساژ درمانی یکی از روش‌های طب مکمل است که از گذشته‌های دور در جهت کاهش و رفع ناخوشی‌ها مورد استفاده قرار می‌گرفته است. در سالیان اخیر نیز گرایش به این روش افزایش یافته است به طوری که بر اساس نتایج پژوهش‌ها به عنوان یک درمان مؤثر و بی خطر محسوب می‌شود. از نتایج پژوهش‌های انجام شده مربوط به ماساژ به مواردی مانند کاهش نیاز به مسکن و خواب آور، کاهش اضطراب، برطرف شدن استرس‌های روحی، کاهش خستگی، افزایش ترشح اندورفین، افزایش دوپامین و سروتونین می‌توان اشاره کرد. در زمینه بررسی و تأثیر ماساژ درمانی بر دردهای ستون فقرات در جهان پژوهش‌های جدیدی در جهان انجام شده که در این مقاله به طور جامع به انواع دردهای ناشی از ستون فقرات و اهمیت ماساژ در کنترل و پیشگیری و درمان این دردها پرداخته شده است.

کلمات کلیدی: ماساژ درمانی، درد، ستون فقرات، درمان مکمل

مقدمه

ماساژ درمانی عبارتست از دست ورزی بر روی بافت‌های نرم بدن. این درمان به رهایی از استرس و فشار عضلانی و درد ناشی از صدمات و سرعت بهبود ناراحتی‌های حاد و مزمن کمک می‌کند. امروزه میلیون‌ها نفر در سراسر جهان از این روش به عنوان یک روش مراقبت بهداشتی استفاده می‌کنند. تاریخچه این درمان به حدود ۲۷۰۰ سال قبل از میلاد برمی‌گردد. بقرات در حدود ۴۰۰ سال قبل از میلاد ضرورت استفاده از مالش را به عنوان یک درمان بخصوص در درمان آسیب‌های ورزشی و جنگی، به پزشکان گوشزد کرد. ماساژ درمانی به شیوه نوین و علمی، توسط هنریک لینگ (۱۸۳۹-۱۷۷۶) بر پایه ماساژ و ورزش بنیان نهاده شد. دو برادر پزشک امریکایی به نام جورج و چارلز تیلور پس از تحصیل در سوئد، در سال ۱۸۵۰ این رشته را به امریکا معرفی نمودند. ماساژ درمانی از تکنیک‌های مختلفی تشکیل شده است. معمولاً فرد متخصص مانند فیزیوتراپ، عضلات و سایر بافت‌های نرم بدن را فشار داده، مالش می‌دهد، و یا با دست وضعیت قرارگیری آن‌ها را تغییر می‌دهد. در اکثر مواقع برای ماساژ از دست‌ها و انگشتان استفاده می‌شود، اما امکان استفاده از بازو و آرنج نیز برای این کار وجود دارد.

انواع ماساژ

با توجه به اهداف و شرایط فرد ماساژ گیرنده، متخصص ماساژ ممکن است استفاده از یک نوع خاص ماساژ را پیشنهاد دهد یا ترکیبی از چند روش را تجویز نماید. این موارد عبارت‌اند از: ماساژ سوئدی، ماساژ با سنگ داغ، ماساژ عمیق بافت، درمان نقطه محرک، شیاتسو، ماساژ تایلندی، ماساژ ورزشی، کالیفرنایی، اسالن، و تسو، حس درمانی، استخوانی، کشش لنفاوی، جین شیندو

کاربردها

ماساژ درمانی دیسک کمر و کمر درد

درد کمر ناشی از دیسک کمر و سایر عامل معمولاً برای همه افراد در بعضی مقاطع زندگی اتفاق می‌افتد. در حقیقت، هنگامی که به دنبال کسب اطلاعات درباره ماساژ درمانی هستیم، اکثر افراد به دنبال استفاده از ماساژ کمر در مقایسه با ماساژ شانه‌ها، زانو‌ها، دست‌ها، گردن، و سایر اعضای بدن هستند. کمر انسان دارای عضلات و رباط‌های پر کاربردی است که به سادگی دچار گرفتگی و درد در نواحی مختلف در تمام مدت زندگی می‌شود. در عمل امکان بهبود مشکلات مختلف کمر با استفاده از ماساژ درمانی وجود دارد. برخی از این مشکلات به شرح زیر هستند:

گرفتگی عضلات در قسمت پایین یا بالای کمر / گردن

اکثر موارد درد در قسمت پایین کمر به خاطر گرفتگی عضلات در نتیجه بلند کردن اجسام سنگین، حرکت سریع یا افتادن از بلندی ایجاد می‌شود. درد در قسمت بالای کمر می‌تواند به خاطر شرایط خاص همچون گرفتگی عضلات، آسیب‌های ورزشی، یا تصادف با اتومبیل نیز ایجاد شود. در این حالت می‌توان از ماساژ درمانی برای بر طرف کردن اسپاسم / التهاب ایجاد شده و بهبود دامنه حرکت عضلات استفاده کرد.

استئو آرتروز (آرتروز) ستون فقرات:

آرتروز ستون فقرات یک شکستگی در غضروف بین مفاصل فاست در قسمت پشت ستون فقرات است. ماساژ درمانی می‌تواند به کاهش درد استئو آرتروز با بهبود گردش خون و کاهش فشار و گرفتگی عضلات کمک کند. به هر حال، مهم است که برای این کار از خدمات یک فرد حرفه‌ای که به طور خاص دارای آموزش و تجربه لازم در حوزه آرتروز است، استفاده شود.

فیبرومیالژی یا

این بیماری می تواند بر افراد مختلف تأثیر متفاوت داشته باشد، اما این تأثیر معمولاً با درد، خشکی، کوفتگی و یا مشکلات خواب همراه است. هر چند ماساژ یک فعالیت به نسبت بی خطر است، در اکثر مواقع برای بیمارانی توصیه می شود که در ابتدا قبل از شروع ماساژ یا هر نوع روش درمانی دیگر وضعیت خود را با پزشک یا فیزیوتراپ در میان گذاشته اند.

ماساژ درمانی برای سیاتیک

عصب سیاتیک بلندترین عصب در بدن است و حتی فرد ممکن است به خاطر آن با درد در ناحیه پایین کمر مواجه شود که این درد تا پاها می تواند وجود داشته باشد. درد سیاتیک معمولاً به خودی خود در طول دو ماه کاهش پیدا می کند، اما امکان تسکین آن در فاصله زمانی کوتاه تر نیز با استفاده از روش های خاص وجود دارد.

ماساژ درمانی اثر قابل توجه بر درمان درد عصب سیاتیک دارد. نتایج مطالعات انجام شده در این حوزه نیز نشان دهنده ماساژ درمانی باعث کاهش درد و ناراحتی بیمار می شود. برای مثال یک مطالعه انجام شده بر روی ۴۰۰ نفر که ماساژ درمانی را به طور منظم هفته ای یکبار یا هر گاه که تمایل به انجام ماساژ داشتند، انجام دادند نشان می دهد با گذشته ده هفته، دریافت کنندگان ماساژ عملکرد بهتر عضلات کمر و کاهش درد را گزارش کرده اند.

ماساژ درمانی برای درد گردن

درد گردن یکی از شایع ترین دردهای مفاصل است. در حقیقت، در ۴۰ تا ۷۰ درصد موارد درد گردن جدی برای مدت طولانی فرد را آزار می دهد. درد دیسک گردن اغلب با درد کمر همراه است و علائم این دو مشکل نیز مشابه می باشند. ماساژ درمانی یک روش غیر تهاجمی است که می تواند به عنوان جایگزین دارو برای درمان درد گردن مورد استفاده قرار گیرد. ماساژ یک روش درمان دستی است که در آن عضلات و سایر بافت های نرم برای کاهش گرفتگی عضلات و نیز کاهش فشار وارد شده، مالش داده می شود. هر چند ماساژ، کل بدن فرد را تحت تأثیر قرار می دهد، این روش درمانی به طور خاص برای مشکلات عضلانی اسکلتی، گردش خون، و بهبود سیستم های لنفاوی و عصبی بدن مورد استفاده قرار می گیرد.

ترکیبی از تکنیک ها که توسط فیزیوتراپ برای ماساژ درمانی استفاده می شود می تواند به کاهش درد و ریکاوری بیمار کمک مؤثر کند. انواع مختلف ماساژ که می توان از آن ها برای کاهش درد گردن استفاده کرد شامل ماساژ سوئدی، ماساژ عمیق عضلات، درمان نقطه محرک، و ماساژ شیاتسو است.

ماساژ منظم شانه

هیچ جایگزینی برای یک متخصص حرفه ای در زمینه ماساژ وجود ندارد. هر چند مالش گردن یا شانه توسط خود فرد با دست مقابل می تواند باعث تسکین موقت درد شود، یک متخصص می داند که چگونه وارد کردن فشار مستقیم به ناحیه مورد نظر می تواند بهترین نتایج را به همراه داشته باشد. شما ممکن است هنگام ماساژ در زیر پوست احساس توده یا تراکم داشته باشید که این موضوع نشان می دهد عضله و بافت مربوط به آن دچار چسبندگی و گرفتگی شده است و به همین خاطر ناحیه مورد نظر درد می کند.

ماساژ شانه منجمد

با وجودی که کپسولیت چسبیده (که بیشتر به عنوان شانه یخ زده یا شانه منجمد شناخته می‌شود) شرایط خاصی است که نیاز به یک یا دو سال زمان برای درمان دارد، امکان بهبود آن با استفاده از تکنیک‌های مشابهی که برای سایر انواع درد شانه استفاده می‌شود نیز وجود دارد. این موارد عبارت‌اند از: ماساژ سوئدی، درمان نقاط حساس.

ماساژ دست و پا

ماساژ می‌تواند خون جدید و سرشار از اکسیژن را به نواحی خاص بدن که ممکن است دچار گرفتگی و سفتی شده باشند، هدایت کند. نه تنها عضلات، بلکه تاندن‌ها، مفاصل، غضروف‌ها و بافت‌های ارتباطی موجود در دست‌ها می‌توانند از ماساژ درمانی منظم بهره‌مند شوند.

بحث و نتیجه گیری

امروزه ماساژ درمانی در اکثر نقاط ایران به طور گسترده در مراکز و کلینیک‌های درمانی به عنوان یک روش درمانی معتبر برای تسکین انواع مختلف درد کمر و یا به عنوان یک روش جانبی به همراه سایر روش‌های درمانی دیگر مورد پذیرش قرار گرفته است. ماساژ درمانی به روش‌های مختلفی صورت می‌گیرد، که با توجه به نیازهای بیمار برای وی تجویز می‌شود. ماساژ درمانی با بهبود گردش خون در مفاصل و عضلات، اکسیژن و مواد مغذی کافی را در اختیار سلول‌های این بافت‌ها می‌گذارد و بدین ترتیب باعث کاهش درد، خشکی و گرفتگی می‌شود. توجه داشته باشید فواید ذکر شده در مقاله به شرطی حاصل می‌شوند که ماساژ توسط یک فرد آموزش دیده مانند فیزیوتراپ انجام شود که در زیر به بعضی از فواید ماساژ ذکر می‌شود:

- ۱- ماساژ می‌تواند باعث بهبود فرآیند گردش خون شود و به گرفتگی عضلات ناشی از فعالیت‌های فیزیکی کمک کند.
- ۲- ماساژ می‌تواند به ریلکس شدن عضلات برای انجام یک حوزه گسترده‌تر از حرکت‌ها کمک کند. ریلکس شدن عضلات همچنین به رفع مشکل بی‌خوابی کمک می‌کند.
- ۳- ماساژ می‌تواند به افزایش سطح اندورفین در بدن کمک کند. افزایش سطح اندورفین در واقع یکی از بهترین مزایای ماساژ درمانی است. اندورفین یک ماده شیمیایی است که باعث می‌شود فرد احساس خوبی داشته باشد و این ماده نقش بسیار موثری در مدیریت دردهای مزمن دارد.
- ۴- ماساژ به کاهش گرفتگی عضلات کمک می‌کند. ریلکس شدن عضلات انعطاف پذیری آن‌ها را افزایش داده و درد ناشی از خشکی عضلات را کاهش دهد. به این ترتیب ماساژ می‌تواند به بهبود وضعیت خوابیدن فرد کمک کند.

منابع

- ۱- وایس، روبرتا. ماساژ درمانی، ترجمه گلچین، ماهرخ. تهران، انتشارات شهرآب، ۱۳۷۹.
- ۲- کلارک دی بی، بارنز ای دی. پرستاری مراقبت‌های ویژه، ترجمه سلطانزاده، فاطمه. تهران، انتشارات دانشگاه تهران، ۱۳۷۹.
- 3- Jane SW, Wilkie DJ, Gallucci BB, Beaton RD, Huang HY. Systematic review of massage intervention for adult patients with cancer: a methodological perspective. *Cancer Nurs* 2008; 36:24-35.
- 4- Ezzo J. What can be learned from Cochrane systematic reviews of massage that can guide future research? *J Altern Complem Med* 2007; 13(2):291-5.