

بررسی و تامل در خون‌رسانی به اندام‌ها با ماساژ

بفرمایید مشت و مال

نزدیک به یک سال تحصیلی دیگر هم گذشت. در این مدت سعی شد از جنبه‌های گوناگون با مسائل مربوط به ورزش، تغذیه یا مصدومیت آشنا شویم. اما در این شماره درباره موضوعی صحبت می‌کنیم که هر انسانی می‌تواند با آن سر و کار داشته باشد؛ بعد از یک تمرین شدید، بعد از یک رقابت تفریحی، پس از استخر شنا یا حتی پس از مدتی بی‌حرکی در خانه. منظور «ماساژ» است.

اگر با کف دست خود روی یکی از قسمت‌های بدن‌تان دست بکشید، کم‌کم می‌بینید پوست آن قسمت از بدن قرمز می‌شود. تا به حال فکر کرده‌اید دلیل قرمز شدن پوست چیست؟

پاسخ ساده است. وقتی روی پوست دست می‌کشید، خون در آن بخش از بدن جمع می‌شود و به همین دلیل پوست آن بخش قرمز می‌شود. همین تجمع خون، پایه و اساس علم ماساژ است. همان‌طور که دلاک‌ها در حمام‌های قدیمی پدربزرگ‌های ما را مشت و مال می‌دادند، در حال حاضر مراکز متعددی وجود دارند که ماساژهای متعدد را روی بدن ورزشکاران و افراد عادی انجام می‌دهند.

اگر بخش‌های بدن‌تان را به خوبی ماساژ دهید، جریان خون به خوبی در بدن‌تان برقرار می‌شود و این حالت می‌تواند به سلامتتان کمک کند.

خیلی از شما در حمام خانه‌تان

«سنگ پا» دیده‌اید. شاید تاکنون از این

سنگ سیاه و متخلخل که بسیار زبر و خشن است، استفاده نکرده باشید! اما استفاده از این سنگ سیاه هم نوعی ماساژ بسیار مفید برای پاهاست. مثلاً افرادی که در سن رشد قرار دارند، به تحریک غده هیپوفیز مغز نیاز فراوان دارند تا هورمون‌های رشد در بدنشان ترشح شوند. به همین خاطر لازم است کف پا ماساژ داده شود؛ چه با دست و چه با وسیله‌ای دیگر. سنگ پا به خاطر سطح متخلخل و خشن خود، ماساژدهنده‌ای مناسب است که می‌توانید با آن کف پا را به خوبی ماساژ بدهید.



اما چرا ماساژ پا این قدر

اهمیت دارد؟ پاسخ این سؤال هم

پیچیده نیست. کف پاها در دورترین

فاصله ممکن نسبت به قلب قرار گرفته‌اند

و خون پمپاژ شده توسط قلب دیرتر از تمام

اندام‌های دیگر به کف پاها می‌رسد. به همین

خاطر لازم است با ماساژ دادن، سرعت

خون‌رسانی به این اندام مهم بدن را

افزایش بدهیم.



در ماساژ باید به خوبی از انگشتان و کف دست استفاده کنید. اما نکته بسیار مهم این است که تنها باید روی پوست دست بکشید و به هیچ عنوان ماساژ را روی مفصل‌ها (مثلاً استخوان زانو) انجام ندهید.

نکته مهم دیگر این است که ماساژ حتماً روی پوست انجام شود. به همین خاطر نمی‌توان از روی لباس یا شلوار گرمکن ماساژ انجام داد. نباید مانعی (مثلاً دستکش) بین دست و پوست هنگام ماساژ وجود داشته باشد. می‌توانید به جای استفاده از دست، از رولر که سطح زبری دارد استفاده کنید.



اگر می‌خواهید یک نفر دیگر را ماساژ بدهید، او باید به صورت دمر روی یک تخت بخوابد. از کف پاهای او کار ماساژ را شروع کنید و به مرور بالا بیاورید. سرانجام هم به بالاتنه برسید و با ماساژ دست‌ها و صورت کار را به پایان برسانید. البته حواستان باشد در تمام این مدت شخص ماساژگیرنده دمر نباشد. بلکه باید روی شکم هم بخوابد تا بتوان بخش جلویی بدن او را هم ماساژ داد.

«پهن کردن» هم روشی است که در آن باید دو کف دست را نزدیک هم قرار دهید و بعد دو دست را با فشار از هم دور کنید.

«فشار دادن» هم روشی است که در ماساژ استفاده می‌شود. در این حالت باید دست خود را مشت کنید و با بخش مشت‌شده، اندام مورد نظر را فشار دهید.

ماساژ تنها به دست‌کشیدن روی یک اندام خلاصه نمی‌شود. از جمله دیگر کارهایی که در ماساژ انجام می‌شود، قرار دادن پوست بدن بین دو انگشت شست و سبابه و کشیدن آن به سمت بالاست. این تکنیک را «رول کردن» می‌گویند.

روش دیگر کشیدن اندام‌های کوچکی مثل انگشتان پاست. البته این کار را باید به آرامی و با کمترین فشار انجام دهید. مبادا زیادی بکشید و پایتان را مصدوم کنید!

اما اگر روزی علاقه‌مند شدید به شکلی جدی و علمی کار ماساژ را انجام دهید، لازم است تحصیلات دانشگاهی خود را در رشته ماساژ ورزشی و «کاریو پراکتیک» ادامه دهید.

سعی کنید این روش‌ها را تمرین کنید. اگر می‌توانید، این کار را با دوستان انجام دهید، ولی اگر تنها هم هستید، می‌توانید همان‌طور که پاهایتان را دراز کرده‌اید و مثلاً به مبل یا دیوار تکیه داده‌اید، این حرکات را انجام دهید.



تیم‌ها و ورزشکاران رشته‌های گوناگون برای آماده شدن، استراحت و برطرف شدن مصدومیت‌هایشان به ماساژ نیاز فراوان دارند. همچنین است افراد عادی که می‌خواهند خستگی‌شان برطرف شود. چه بخواهید ماساژور شوید و چه ورزشکار، آشنایی با چگونگی ماساژ می‌تواند برای شما مفید باشد!

