



دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی  
معاونت درمان و توانبخشی  
کلینیک اسما



آکادمی ملی المپیک و پارالمپیک  
جمهوری اسلامی ایران  
N.O.P.A.I.R. IRAN

به نام خداوند رنگین کمان

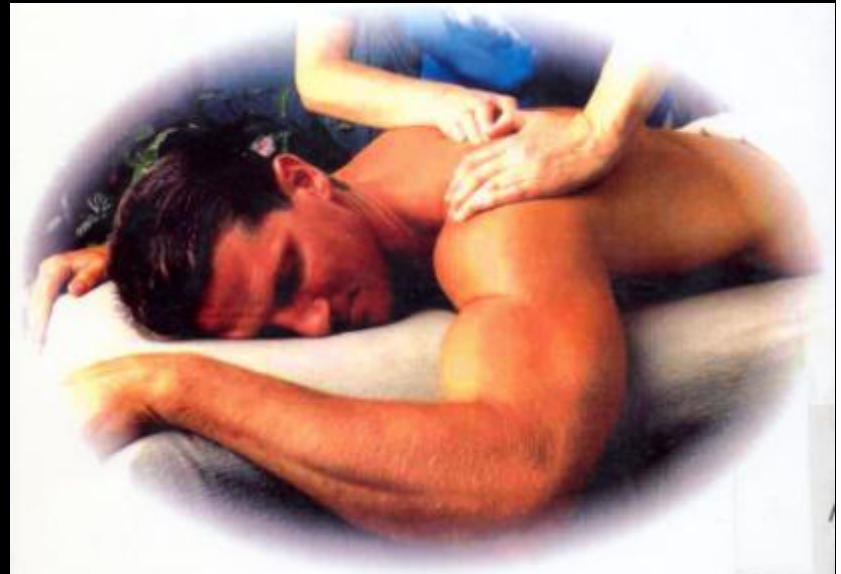
خداوند بخشنده مهربان

*Mehrdad naghikhani*  
*MSc of anatomy & BS of PT*

# ماساژ ورزشي

- ماساژ انجام يك سري دستكاري روي بافت نرم با هدف درماني است
- ماساژ ورزشي کاربرد خاصي از تكنيك هاي ماساژ است
- علم يا هنر استفاده از ماساژ جهت حفظ سلامت و ارتقاء عملکرد ورزشكار مي باشد.
- در سال ۱۹۷۲

لاز ورن فنلاندي رکورد جهاني دوي ماراتن تغيير داد چون ماساژ روزانه ميگرفت



# روش های ماساژ ورزشی

۱. بازگشت به حالت اولیه

۲. درمانی - ترمیمی

۳. توانبخشی

۴. نگهدارنده

۵. مسابقه ( قبل - حین - بعداز )

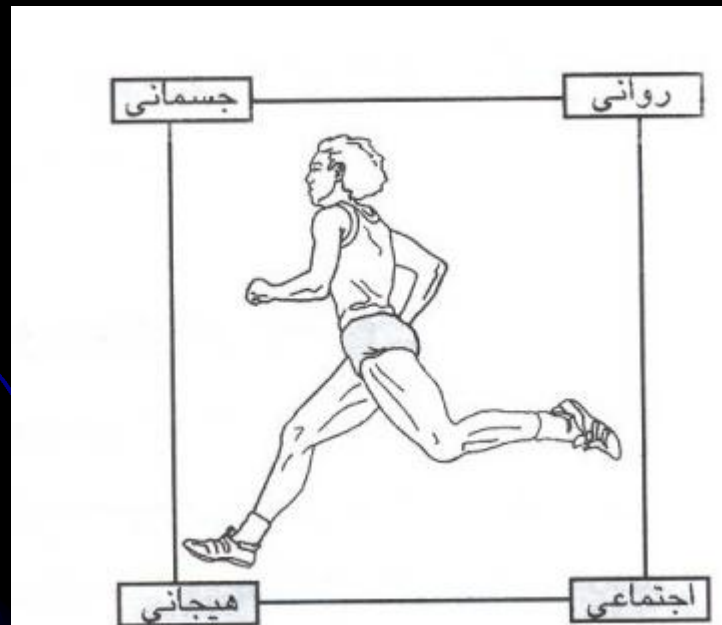
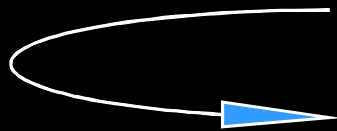
متخصص ماساژ ورزشی + مربی = موفقیت ورزشکار

# الگوي ورزشكار كامل

● ورزشكار....

● سطح آمادگي پايين ← بافتهاي ضعيف ← آسيب

مشكل روحي → کاهش عملکرد → درد



مشكلات هيجاني .....

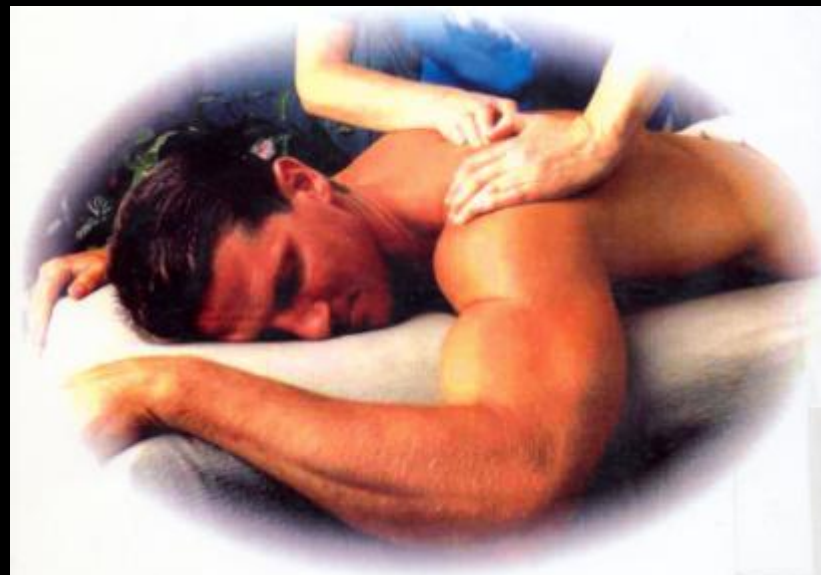
# ماساژ ورزشي خوب

اگر ماساژ ورزشي بصورت ماهرانه اجراء شود قابليت عملکردي ورزشكار را از سه طريق افزايش مي دهد.

۱. بهينه سازي عوامل حرکتي

۲. کاهش احتمال آسیب

۳. حمايت از روند ترميم



# اثرات ماساژ

تأثیرات اولیه ماساژ اشاره به تغییرهای جسمانی و روانی ورزشکار ناشی از اثر مستقیم ماساژ دارد. تأثیرات اولیه شامل موارد زیر است:

افزایش گردش مایعات

آرام‌سازی عضلانی

جداسازی عضلات و بافت‌های همبند (رفع چسبندگی‌ها)

شکل‌گیری طبیعی بافت جوشگاهی

طبیعی‌سازی بافت‌های همبند

غیرفعال کردن نقاط ماشه‌ای

آرام‌سازی عمومی

کاهش اضطراب

افزایش احساس خوب بودن

افزایش هوشیاری و شفافیت ذهنی

تأثیرات ثانویه ماساژ اشاره به پیامدهای عملکردی مرتبط با نتایج حاصل از تأثیرات اولیه ماساژ دارد. اثرات ثانویه شامل موارد زیر است:

انرژی بیشتر

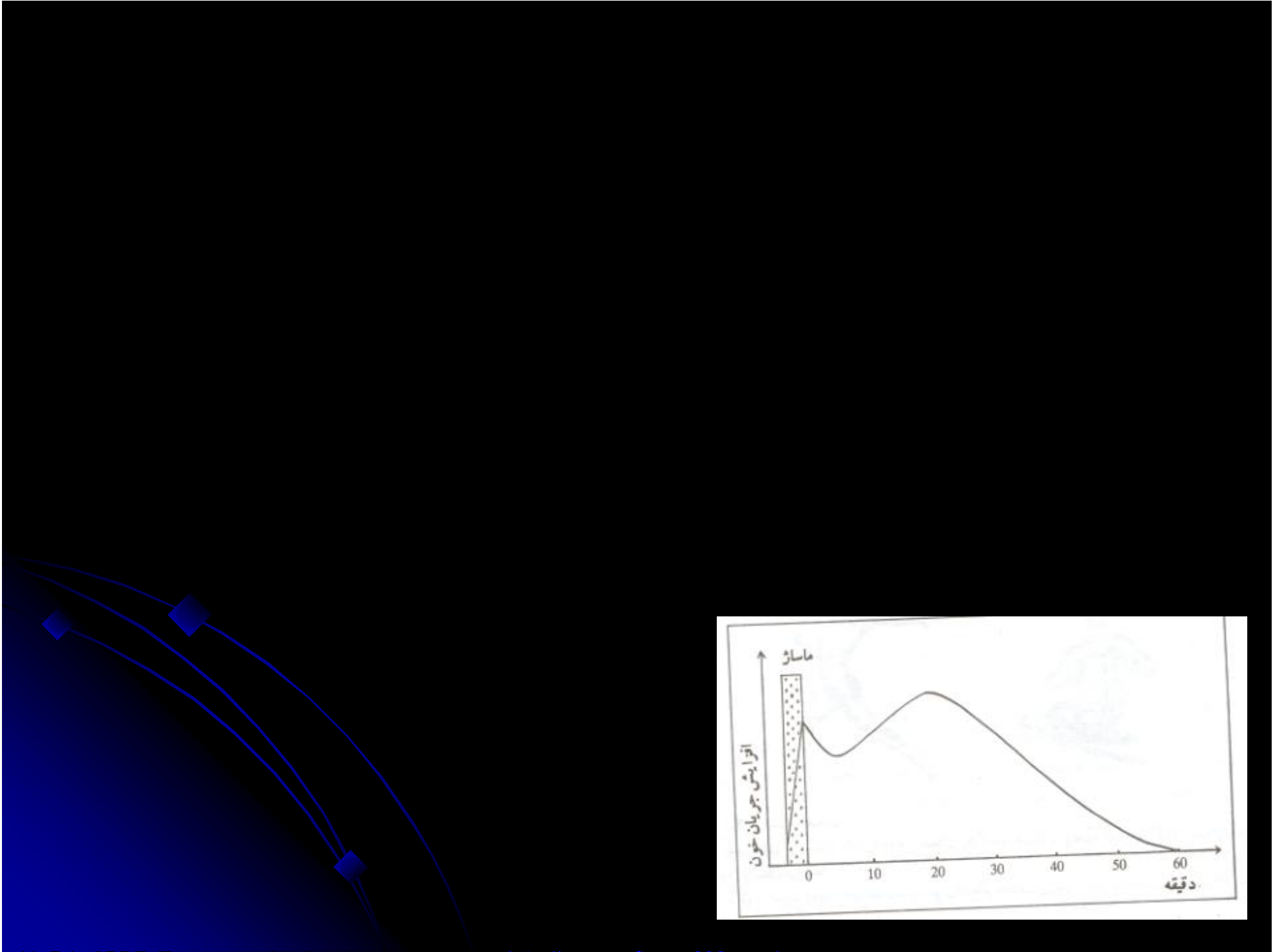
حرکت آزادتر در مفاصل

بازگشت به حالت اولیه سریع‌تر

کاهش درد

سطح مناسبی از تحرک هیجانی

چشم‌انداز مثبت‌تر و انگیزه مطلوب



# موارد منع ماساژ

- در محدوده عفونت
- در منطقه نزدیک شکستگی و یا مشکوک به شکستگی
- روی زخم باز یا سوختگی
- نزدیک تومورها
- روی وریدهای واریسی
- التهاب وریدی
- روی جوشها
- بیماریهای واگیر دار



# موارد احتیاط ماساژ

- بعداز ماساژات

کنترل دمایی بدن ورزشکار ؛ فشار خون ؛ کاهش آب بدن

- التهاب های شدید و حاد

- استفاده از داروهای خاص توسط ورزشکار

# داروها و ماساژ

● NSAID اسپرین - استامینوفن.....

بلوك گیرنده درد - خون ریزی - شکستگی استخوان - پارگی تاندون.....

● مسکن های مخدری : مورفین - ترامادول - کدئین

ماساژ و کشش ممنوع

● مثل کننده های عضلانی متاکاربامول - ...

ماساژ و کشش ممنوع

● ضد التهاب کورتونی : متیل پردنیزولون - بتامتازون - ...

● ماساژ و کشش ممنوع

● داروهای ضد اضطراب آلپرلزولام - ...

از روشهای خشن باید خودداری کرد

● داروهای دوپینگ.....

# ماساژ و بیماریهای خاص

## ● بیماری دیابت

کاهش قند

ماساژ روی محل انسولین ممنوع

تزریق انسولین ممنوع

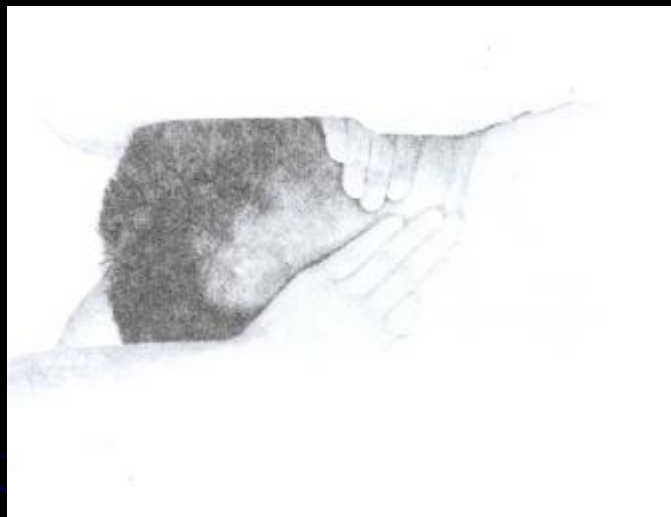
## ● بیماریهای قلب و عروق

فشار خون بالا

آنژین صدری

ضربان غیر طبیعی

# وضعت انگشتان و دست



● استقرار تک انگشتي

● استقرار دو انگشتي

● استقرار چند انگشتي



# وضعت انگشتان و دست

- استقرار انگشتان روی هم
- استقرار پشت انگشتان روی بافت



# وضعیّت انگشتان و دست

● استقرار کف دست

● استقرار ساعد



# روشهاي پايه ماساژ

● اين روشها بيشتر مربوط روشهاي ماساژ غربي است

● شامل موارد زير ميباشد

۱. حرکت سراندن

۲. ورز دادن

۳. فشردن

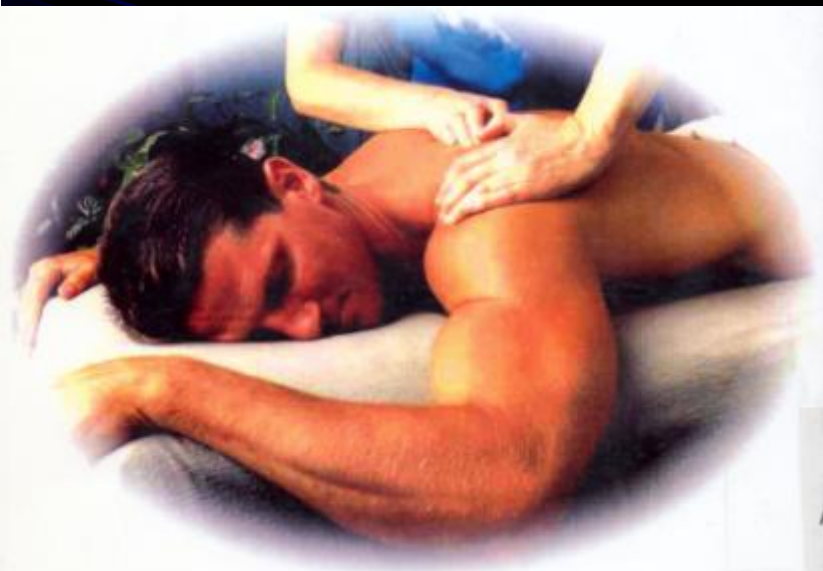
۴. باند کردن پوست

۵. حرکت ضربه اي

۶. مالش سطحي

۷. مالش عميق

۸. حرکت لرزشي



# حرکت سراندن

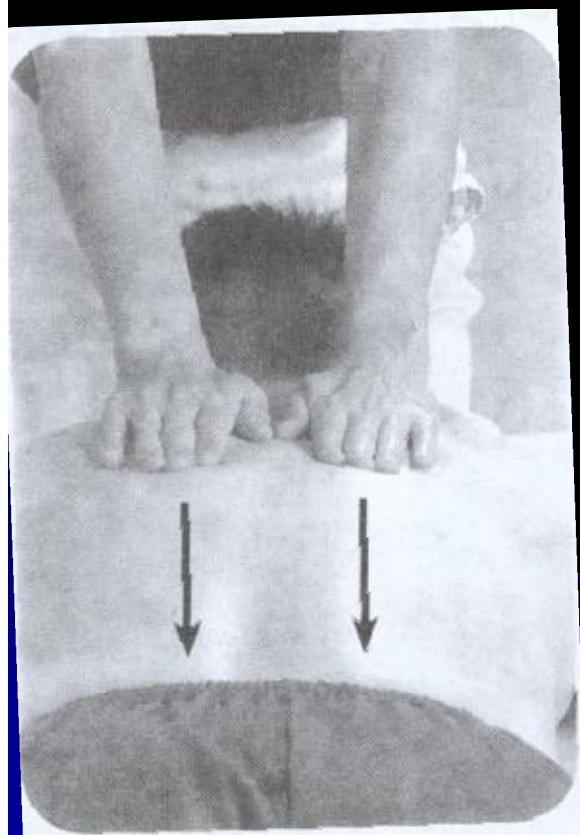
- معمولاً از يك ماده واسط استفاده مي شود

- مقداري فشار اعمال مي شود

- اثرات

- حرکت مایع و لنف

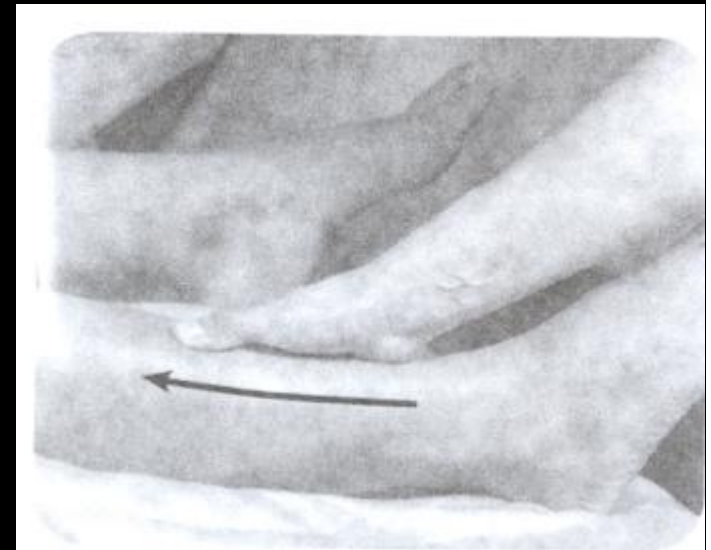
- آرام سازی سیستم عصبی





# انواع حرکت سراندن

- همراه لرزش
- حرکت سراندن نواری با لرزش
- حرکت گسترشی



# حرکت ورزش دادن

- روی بالک عضله انجام میشود
- دستها موزون یک پس از دیگری...
- عضلات بزرگ
- اثرات

کاهش تن عضله- وسعت دادن بافت - رفع چسبندگی و کشش



# حرکت فشردن



۱. حالت پمپ کردن

۲. حالت پایدار

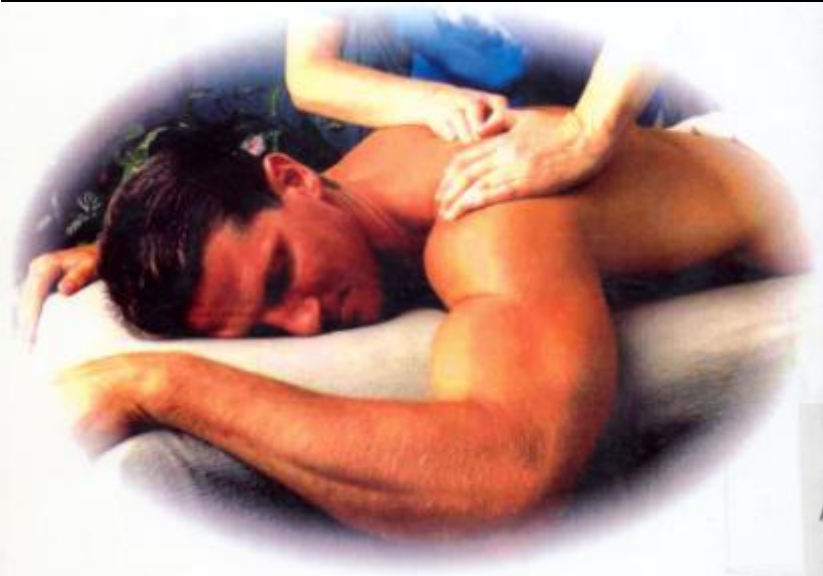
۳. حالت جنبشی

● فشردن با کف دست

● فشردن با انگشتان



# اثرات حرکت فشردن



## ● فشردن با کف دست

افزایش گردش خون

افزایش انعطاف پذیری بافت

کاهش گرفتگی عضله

آرام سازی عضلات

حرکت در مفصل

## ● فشردن با انگشت

تحریک نقاط انرژی

درمان نقاط دردناک

# ببند کردن پوست

- قبل از شروع باید از روش قبلي عضله گرم و پرخون شود
- پوست و عناصر زیر آن کشیده میشود
- اثرات
- جدا کردن با از نیام عضله
- افزایش گردش خون موضعي



# حرکت ضربه اي



۱. ضربه با کنار دست
  ۲. ضربه بادرست مشتم شده
  ۳. ضربه با كف دست
  ۴. ضربه با دست فنجاني
  ۵. ضربه نيش گون
  ۶. ضربه با نوک انگشت
- اثرات

تحريك ريشه هاي عصبی-افزایش هوشیاری-توسعه تمرکز فكري



# انواع ماساژ ضربیه ای



# حرکت مالشی

● یکی از قدیمی ترین روشها است

۱. مالش سطحی

● اثرات

تحریک پوست

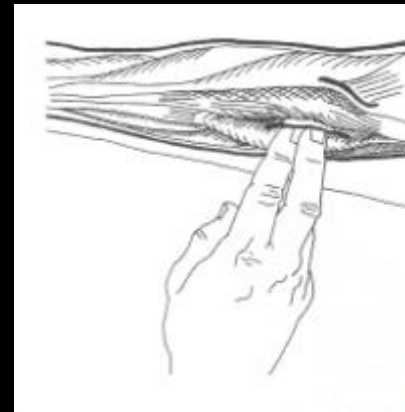
افزایش گردش خون موضعی





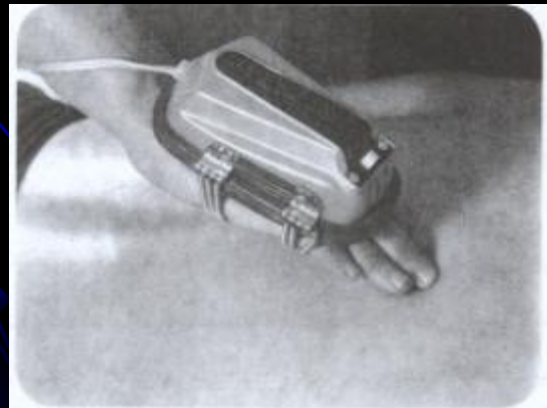
# مالشي عميق


- با نوک انگشت انجام میشود
- دایره‌های
- درمان نقاط درناک
- عریضی
- درمان التهاب تاندون



# روش لرزشي

- با چند انگشت انجام میشود
- اثرات
- تحريك روند فيزيولوژيك
- افزايش گردش خون
- کاهش درد
- آرام سازي عضلات





با تشکر از صبر و حوصله شما سروران

مهرداد نقی خانی

*mehrdad@uswr.ac.ir*

۰۹۱۲۱۹۹۳۶۶۲