

# ماساژ

دکتر زهرا حاجتی

(استاد ناظر دانشگاه آزاد اسلامی واحد رشت)

آسیب و جرمی



www.DEHSARA.com

|                     |                                   |
|---------------------|-----------------------------------|
| سرشناسه             | ۱: جیتی، زهرا                     |
| عنوان و نام پدیدآور | ۲: ماساز درمانی / زهرا جیتی.      |
| مشخصات نشر          | ۳: رشت، د هسرا.                   |
| مشخصات ظاهری        | ۴: آ.ج. (بدون شماره گذاری)، مصور. |
| شابک                | ۱-۹۳-۱۹۷-۹۶۳-۹۷۸                  |
| وضعیت فهرست نویسی   | ۵: فیبا                           |
| یادداشت             | ۶: واژه نامه.                     |
| موضوع               | ۷: ماساز درمانی                   |
| رده بندی کنگره      | ۸: RM ۷۲۱ / ج۳ م۴:                |
| رده بندی دیویی      | ۹: ۶۱۵ / ۸۲۲:                     |
| شماره کتابشناسی ملی | ۱۰: ۴۰۷۷۶۲۴:                      |

- نام کتاب: ماساز
- مولفین: دکتر زهرا جیتی، امیر محتشمی
- ناشر: انتشارات دهسرا (ناشر برگزیده ی ۸۹، ۸۷، ۸۵، ۷۹، ۸۹، ۹۳، ۹۲، ۹۰، ۸۶، ۹۸، ۱۴۰۳)
- دفتر مرکزی و ناشر: رشت، خ لاکانی، ابتدای خ هفده شهریور  
تلفن: ۰۱۳-۳۳۲۳۰۹۷۱-۳۳۲۳۰۵۵-۳۳۲۴۰۰۹۵-۳۳۲۴۰۰۹۵ فکس: ۰۱۳-۳۳۲۴۱۹۷۱
- حروفچینی و صفحه آرایی: انتشارات دهسرا
- طرح جلد: کانون تبلیغاتی دهسرا [www.DEHSARA.com](http://www.DEHSARA.com)
- نوبت چاپ، تاریخ انتشار: چاپ ششم ۱۴۰۴
- شمارگان: ۱۰۰ جلد
- تعداد صفحات، قطع: ۱۲۸ صفحه، وزیری
- لیتوگرافی، چاپ و صحافی: لیتوگرافی همراهان، چاپ لیتو
- شماره استاندارد بین المللی کتاب: ۱-۹۴-۱۹۷-۹۶۳-۹۷۸
- قیمت در سراسر کشور: ۱۵۳،۰۰۰ تومان

[www.DEHSARA.com](http://www.DEHSARA.com)

کلیه ی حقوق قانونی و شرعی برای مؤلف و ناشر محفوظ می باشد و هیچ شخص حقیقی یا حقوقی، حق تکثیر تمام یا قسمتی از این اثر را نداشته و متخلفان تحت پیگرد قانونی قرار خواهند گرفت.

## فهرست مطالب

| عنوان                                              | صفحه |
|----------------------------------------------------|------|
| پیشگفتار.....                                      | ۸    |
| <b>فصل اول: (تاریخچه ماساژ و درمان دستی)</b> ..... | ۹    |
| مقدمه.....                                         | ۹    |
| شواهد تاریخی.....                                  | ۱۰   |
| ماساژ نقاط انعکاسی.....                            | ۱۲   |
| تاریخچه ماساژ در اروپا.....                        | ۱۳   |
| جایگاه ماساژ درمانی.....                           | ۱۶   |
| <b>فصل دوم: (آثار فیزیولوژیک ماساژ)</b> .....      | ۱۹   |
| مقدمه.....                                         | ۱۹   |
| اثر ماساژ بر پرست.....                             | ۲۰   |
| اثر ماساژ بر دستگاه اسکلتی.....                    | ۲۱   |
| اثر ماساژ بر دستگاه عضلانی.....                    | ۲۳   |
| اثر ماساژ بر دستگاه گردش خون.....                  | ۲۵   |
| اثر ماساژ بر دستگاه لنفاوی.....                    | ۲۶   |
| اثر ماساژ بر دستگاه عصبی.....                      | ۲۷   |
| اثر ماساژ بر دستگاه تنفس.....                      | ۲۸   |
| اثر ماساژ بر دستگاه گوارش.....                     | ۲۸   |
| اثر ماساژ بر درد و احساس.....                      | ۳۰   |
| نتایج برخی از تحقیقات اخیر.....                    | ۳۰   |
| تئوری‌های مرتبط با اثرات ماساژ.....                | ۳۱   |
| نکات مهم درباره استفاده از ماساژ.....              | ۳۱   |
| دورنمای آینده.....                                 | ۳۲   |
| <b>فصل سوم: (انواع ماساژ)</b> .....                | ۳۳   |
| مقدمه.....                                         | ۳۳   |
| ماساژ سوئدی.....                                   | ۳۳   |
| ماساژ و اصلاح حرکت.....                            | ۳۴   |
| ماساژ کالیفرنایی.....                              | ۳۴   |
| ماساژ شرقی.....                                    | ۳۵   |
| ماساژ انرژی.....                                   | ۳۵   |
| ماساژ استخوانی.....                                | ۳۵   |

|    |                                                |
|----|------------------------------------------------|
| ۳۵ | ماساژ آما                                      |
| ۳۶ | ماساژ اسالن                                    |
| ۳۶ | ماساژ حس درمانی                                |
| ۳۶ | ماساژ تایلندی                                  |
| ۳۷ | ماساژ وتسو                                     |
| ۳۷ | ماساژ نقاط حساس                                |
| ۳۷ | ماساژ شیانتسو                                  |
| ۳۸ | ماساژ کشش لنفاوی                               |
| ۳۸ | ماساژ تراگر                                    |
| ۳۹ | ماساژ سنگی                                     |
| ۳۹ | ماساژ سر                                       |
| ۴۰ | ماساژ پفریمر                                   |
| ۴۰ | ماساژ چشم                                      |
| ۴۱ | آروما تپ                                       |
| ۴۱ | یومی هاراب                                     |
| ۴۱ | ماساژ ورزشی                                    |
| ۴۴ | تفاوت های موجود بین ماساژ ورزشی و دیگر ماساژها |

|    |                                      |
|----|--------------------------------------|
| ۴۵ | فصل چهارم: (مقدمه ماساژ)             |
| ۴۵ | مقدمه                                |
| ۴۵ | ویژگی های اطلاق ماساژ یا کلینک ماساژ |
| ۴۷ | تجهیزات مورد نیاز برای ماساژ         |
| ۴۸ | ویژگی های تخت ماساژ                  |
| ۴۹ | انواع روغن های مورد استفاده در ماساژ |
| ۵۲ | ویژگی های ماساژ دهنده                |
| ۵۴ | ایمنی در ماساژ                       |
| ۵۴ | موارد مهم به هنگام ماساژ             |

|    |                             |
|----|-----------------------------|
| ۵۵ | فصل پنجم: (تکنیک های ماساژ) |
| ۵۵ | مقدمه                       |
| ۵۵ | اصول اولیه ماساژ            |
| ۵۷ | افلوراژ                     |
| ۶۰ | فواید روش افلوراژ           |
| ۶۰ | پتریساز                     |
| ۶۲ | نیدینگ                      |

|    |       |                           |
|----|-------|---------------------------|
| ۶۳ | ..... | پیک آب                    |
| ۶۴ | ..... | رینگینگ                   |
| ۶۵ | ..... | رولینگ                    |
| ۶۵ | ..... | فواید پتریساز یا ورز دادن |
| ۶۶ | ..... | تاپونمنت                  |
| ۶۶ | ..... | هکینگ                     |
| ۶۷ | ..... | پوندینگ                   |
| ۶۸ | ..... | کلایپینگ                  |
| ۶۹ | ..... | بیپینگ                    |
| ۶۹ | ..... | لرزاندن                   |
| ۷۰ | ..... | مالش و سائیدن             |

|    |       |                                     |
|----|-------|-------------------------------------|
| ۷۳ | ..... | فصل ششم: (ماساژ قسمت‌های مختلف بدن) |
| ۷۳ | ..... | مقدمه                               |
| ۷۳ | ..... | ماساژ صورت                          |
| ۷۴ | ..... | ماساژ پیشانی                        |
| ۷۵ | ..... | ماساژ عضلات اطراف چشم               |
| ۷۶ | ..... | باز کردن راه‌های تنفسی              |
| ۷۶ | ..... | ماساژ گونه                          |
| ۷۶ | ..... | ماساژ گیجگاه                        |
| ۷۶ | ..... | ماساژ چانه                          |
| ۷۶ | ..... | ماساژ عضله جوونده                   |
| ۷۸ | ..... | رها ساختن تنش پوست سر               |
| ۷۸ | ..... | ماساژ عضلات پس سر                   |
| ۷۹ | ..... | ماساژ سینه و گردن                   |
| ۸۰ | ..... | ماساژ گردن                          |
| ۸۲ | ..... | ماساژ سینه                          |
| ۸۳ | ..... | ماساژ شکم                           |
| ۸۴ | ..... | فواید ماساژ شکم                     |
| ۸۴ | ..... | ماساژ عضلات شکم                     |
| ۸۶ | ..... | ماساژ پشت                           |
| ۸۸ | ..... | ماساژ تمام پشت                      |
| ۸۸ | ..... | مالش افقی                           |
| ۸۸ | ..... | ماساژ عضلات اطراف ستون مهره‌ها      |
| ۸۹ | ..... | ماساژ باسن                          |

|     |                     |
|-----|---------------------|
| ۸۹  | ماساژ شانه و کتف    |
| ۹۱  | ماساژ بازو و دست    |
| ۹۱  | ماساژ بازو          |
| ۹۳  | ماساژ آرنج          |
| ۹۳  | ماساژ ساعد و مچ     |
| ۹۵  | ماساژ دست و انگشتان |
| ۹۶  | ماساژ ران           |
| ۹۸  | ماساژ ساق پا        |
| ۱۰۱ | ماساژ پا            |

## فصل هفتم: (ماساژ ورزشی) ۱۰۵

|     |                                            |
|-----|--------------------------------------------|
| ۱۰۵ | مقدمه                                      |
| ۱۰۵ | تعریف ماساژ ورزشی                          |
| ۱۰۵ | کاربردهای ماساژ ورزشی                      |
| ۱۰۸ | تأثیرات ماساژ ورزشی                        |
| ۱۰۹ | کاربردهای توانبخشی ماساژ ورزشی             |
| ۱۱۱ | موارد کلی آثار ماساژ                       |
| ۱۱۱ | اثر ماساژ پیش از رقابت ورزشی               |
| ۱۱۲ | اثر ماساژ بر فشار خون                      |
| ۱۱۲ | اثر ماساژ بر روی حالت روانی و اضطراب       |
| ۱۱۴ | آثار ماساژ بر اجرای ورزشی                  |
| ۱۱۴ | آثار ماساژ بر انعطاف‌پذیری                 |
| ۱۱۶ | آثار ماساژ بر قدرت                         |
| ۱۱۸ | آثار ماساژ بر بازیافت پس از تمرین یا رقابت |
| ۱۱۸ | آثار ماساژ بر کوفتگی تأخیری عضلات          |
| ۱۱۸ | اثر ماساژ بر جریان خون                     |
| ۱۱۸ | پاکسازی لاکتات خون                         |
| ۱۲۱ | آثار ماساژ بر کراتین کیناز و نوتروفیل‌ها   |
| ۱۲۲ | نقش ماساژ برقی بر درمان آسیب‌ها            |
| ۱۲۲ | گزارشات در باره ماساژ ورزشی                |
| ۱۲۳ | آثار ماساژ عرضی فریکشن                     |
| ۱۲۳ | بحث                                        |
| ۱۲۴ | جمع‌بندی                                   |
| ۱۲۴ | بررسی یک تحقیق                             |
| ۱۲۶ | منابع                                      |

## پیشگفتار

یکی از معضلات مهم بشر امروزی، دردها و عوارض مزمن ناشی از شیوه زندگی و ارتباط اجتماعی او است. شیوه زندگی بی تحرک، که خود به دلیل اشتغال به مشاغل بی تحرک، وسایل و امکانات پیشرفته، آموزش های غلط و بسیاری از عوامل دیگر شکلی همه گیر پیدا کرده، بلای اصلی سلامتی انسان است. از طرف دیگر ساعات کار طولانی و کاهش تجمعات خانوادگی و دوستانه، فرصت ارتباط نزدیک و آرامش بخش را برای افراد در جوامع صنعتی و حتی روبه توسعه به شدت کاهش داده است.

نیاز به لمس و نوازش به طور غریزی در نوزادان به خوبی دیده می شود. با بزرگ شدن کودک و نوجوان، این نیاز به دست فراموشی سپرده می شود در صورتی که همچنان در وجود او نهفته است. ماساژ به عنوان نوازشی ماهرانه برای انسان خسته دردمند تنهای امروزی بسیار لذت بخش و در کمک به دردهای او اثری شگفت انگیز دارد.

در این کتاب پس از بررسی اجمالی تاریخچه، به آثار فیزیولوژیک ماساژ پرداخته شده است. انواع سبک های ماساژ، مقدمات ماساژ، تکنیک های اجرای ماساژ از دیگر مباحث مورد توجه در این کتاب است. اجرای ماساژ بر روی قسمت های مختلف بدن، فصل دیگری از کتاب را به خود اختصاص می دهد. در پایان درباره ماساژ ورزشی بازنگری مختصری انجام گرفته است.

امید است کوشش گردآورندگان کتاب حاضر، مورد توجه و استفاده عزیزان قرار گیرد. بدیهی است مؤلفین از نظرات و اصلاحات سازنده خوانندگان و صاحب نظران استقبال می کنند.

دکتر زهرا حجتی

امیر محتشمی