

بعضی از افراد وقتی به ماساژ فکر می کنند فقط به یک سبک ماساژ فکر می کنند. آنها نمی دانند که سبکهای مختلف ماساژ وجود دارد که اهداف مختلفی دارند و می توانند به روشهای مختلف به شما کمک کنند. دو مورد از رایج ترین سبک های ماساژ، ماساژ ریلکسی و ماساژ درمانی است. برخی از افراد ممکن است این دو سبک ماساژ را شنیده باشند اما کاملاً مطمئن نیستند که تفاوت چیست؟

ماساژ ریلکسی یا همان ماساژ سوئدی

تمرکز اصلی ماساژ آرام سازی، استرس زدایی، و آرامش ذهن و بدن است. این یک نوع درمان فیزیکی کمتر خاص نسبت به ماساژ درمانی در رابطه با تسکین درد است، اما هنوز هم به خصوص با زندگی شلوغی که امروز زندگی می کنیم، بسیار درمانی است، زیرا در تسکین استرسی که در بدن و ذهن ایجاد می شود، بسیار عالی است. این سبک ماساژ به سلامتی روحی و روانی شما کمک می کند، زیرا باعث آرامش ذهن و تسکین سیستم عصبی می شود. ماساژ ریلکسی باعث ایجاد شل شدن عمومی می شود، جریان خون را در سراسر بدن تشویق می کند و با تحریک لنفاوی به تقویت سیستم ایمنی بدن کمک می کند.

ماساژ ریلکسی برای افرادی که هفته / ماه استرس را داشته اند عالی است، زیرا به بدن اجازه می دهد جبران شود و دوباره شارژ شود. یک درمان ماساژ ریلکسی معمولاً شامل جریانهایی مغزی و ورز دادن است که با فشار انتخابی شما انجام می شود.

این یک روش درمانی بدون درد و روشی موثر برای استرس زدایی و آرام سازی ذهن و بدن است.

ماساژ درمانی

هدف از ماساژ درمانی این است که بدن را درمان کند. این سبک ماساژ به طور کلی به کل بدن نگاه می کند، با تمرکز بر روی درمان درد، اختلالات عملکردی و کمک به بازتوانی آسیب ها.

درمانگران ماساژ درمانی از ارزیابی ها و آزمایشات استفاده می کنند تا بفهمند چه ساختارهایی باعث درد شما یا اختلال عملکرد وضعیتی شما می شوند. معمولاً درد عضلانی مانند کمردرد، به دلیل ضعف عضلات، عضلات بیش از حد فعال یا جبران کننده عضلات ایجاد می شود. هنگامی که درمانگر علت درد / ناراحتی شما را پیدا کرد، ماساژ در اطراف معالجه عضلات ایجاد کننده درد در بدن شما متمرکز می شود. بنابراین ماساژ درمانی بر خلاف بیشتر ماساژهای ریلکسیشن، متناسب با هر فرد متغیر است.

ماساژ درمانی شامل روشهای مختلفی است که گروههای عضلانی خاصی را هدف قرار می دهد. برخی از تکنیک ها شامل درمان نقطه ماشه، کشش PNF، آزاد سازی مایوفاشیال و پاکسازی عضلات است. فشار در ماساژ درمانی می تواند در بعضی مواقع عمیق تر از ماساژ ریلکسی باشد، اما همیشه در موارد قابل تحمل برای مشتری کار می کند.

افرادی که از ماساژ درمانی بهره مند می شوند شامل هر کسی است که دچار تنش عضلانی شده است؛ مانند کسی که درد حاد یا مزمن را تجربه می کند. برخی از این موارد کمردرد یا گردن درد است. مانند ماساژ ریلکسی، ماساژ درمانی نیز در تحریک جریان خون در بدن و کمک به دفع سموم مفید است.

اگرچه ممکن است ماساژ درمانی به عنوان آرامش دهنده در ماساژ ریلکسیشن در نظر گرفته نشود، اما در آرامش ذهن و بدن هنوز بسیار موثر است. به خصوص به نظر می رسد که درمان های ماساژ درمانی می توانند دردهای اسکلتی-عضلانی شما را برطرف کنند که تأثیر مستقیم بر وضعیت روحی و روانی شما دارد.

هر دو سبک ماساژ بسیار درمانی و سودمند است. بسته به فرد و شرایط فعلی آنها، ماساژ آرامش بخش یا ماساژ درمانی بیشتر مناسب خواهد بود. اگر احساس استرس و خستگی می کنید، ماساژ ریلکسی بسیار ارزشمند است. اگر درد و تنش عضلانی-اسکلتی یا عضلانی دارید یا از نظر قدرت یا انعطاف پذیری نیاز به کمک دارید، ماساژ درمانی بسیار مفید خواهد بود. اگر هنوز مطمئن نیستید که درمان ماساژ بیشتر به شما کمک می کند یا خیر، همین امروز با کلینیک آریا پارس تماس بگیرید تا با کارشناسان ما صحبت کنید.