

فهرست مطالب

صفحه	عنوان
۱	فصل ۱: کلیات
۱	اهمیت و ضرورت ماساژ در طب ایرانی
۱۰	تاریخچه کلی ماساژ
۲۸	تعریف اصطلاحات
۳۸	اصطلاحات قابل ارتباط:
۳۹	اصطلاحات نیازمند تامل:
۴۱	فصل ۲: طبقه بندی انواع ماساژ در طب ایرانی
۵۱	فصل ۳: فیزیولوژی و مکانیسم‌های ماساژ در طب ایرانی
۷۳	اعمال کیفی حرکت
۷۴	اعمال کمی حرکت
۷۵	افعال حرکت سریع و کند
۷۹	فصل ۴: شیوه‌ها و تکنیک‌های ماساژ در طب ایرانی
۹۹	فصل ۵: احتیاطات و ملاحظات ماساژ در طب ایرانی
۱۰۴	ملاحظات جذب ماده
۱۰۷	ملاحظات اخلاقی
۱۰۸	سایر ملاحظات

فصل ۶: کاربردهای ماساژ در طب ایرانی.....	۱۱۳
الف) کاربردهای پیشگیرانه	۱۱۷
ب) کاربردهای تشخیصی	۱۳۱
ج) کاربردهای درمانی	۱۴۶
منابع:.....	۱۵۶

tnbook.ir

فصل ۱

کلیات

اهمیت و ضرورت ماساژ در طب ایرانی

بررسی‌ها نشان می‌دهد که، محبوبیت طب مکمل و جایگزین در سراسر جهان غرب افزایش یافته^۱ و استفاده از آن در حال افزایش است.^۲ طوریکه برآورد شده به ازای هر سه بزرگسال یک نفر در طول زندگی از طب مکمل و جایگزین استفاده کرده است.^۳ دلایلی برای رو آوردن شماری از بیماران به طب مکمل و جایگزین وجود دارد؛ از جمله نارضایتی با درمان‌های متعارف، عدم تمایل به استفاده از روش‌های تهاجمی و یا نگرانی‌های ناشی از سمیت مصرف بیش از حد داروها.^۴

^۱ . House of Lords Select Committee on Science and Technology Sixth Report. 31 March 2004. Available at <http://www.parliament.the-stationery-office.co.uk/pa/ldselect/ldscitech/123/12302.htm>.

^۲ . Eisenberg DM, Davis RB, Ettner SL, et al. Trends in alternative medicine use in the United States, 1990–1997: results of a follow-up national survey. JAMA. 1998; 280:1569–75. [PubMed]

^۳ . Department of Health, 2004. Better regulation of complementary healthcare. Reference no. 2004/0464.

^۴ . Thomas K, Carr J, Westlake L, Williams B. Use of nonorthodox and conventional health care in Great Britain. BMJ 1991; 302:2074302. & Ernst E. Complementary medicine: the facts. Phys Ther Rey 1997; 2:49-57. & Eisenberg DM, Kessler R, Rompay M, Kaptchuk T, Wilkey S, Appel S, et al. Perceptions about complementary therapies relative to conventional therapies from a National Survey. Ann Intern Med 2001; 135(5):344-51.

در این میان ماساژ به عنوان یک روش غیر تهاجمی، بدون عارضه یا امن یا بی خطر، ارزان، بدون عوارض جانبی، راحت برای اجرای مقرون به صرفه و دارای فن ساده در درمان بسیاری از بیماری‌ها، در زمره روش‌های درمانی طب مکمل برای چندین شرایط طبی پدید آمده که بسیاری از آنها مورد تایید NCCIH نیز قرار گرفته.^۱

لذا در حال حاضر روش‌های مختلفی از ماساژ در سراسر دنیا وجود دارد که از بین آنها می‌توان به ماساژ چینی (Tui Na)، ماساژ سوئدی، ماساژ آیورودیک، ماساژ رفلکسولوژی با بازتاب درمانی، ماساژ تایلندی، ماساژ شیاتسو (فشار درمانی)، ماساژ یومی هو تراپی، ماساژ ورزشی، ماساژ سنگ داغ و... اشاره کرد.^۲ مزید بر این NCCIH مطالعات و تحقیقاتی را که به بررسی اثرات ماساژ بر روی شرایط و بیماری‌های مختلف می‌پردازند؛ مورد حمایت قرار می‌دهد. منجمله؛ اثرات یک دوره ۸ هفته‌ای ماساژ سوئدی در مقایسه با مراقبت‌های معمول بر روی درد و عملکرد در بزرگسالان مبتلا به استئوآرتریت زانو؛ آیا ماساژ به افراد مبتلا به اختلال اضطراب فراگیر کمک می‌کند یا خیر؟ تاثیر ماساژ درمانی بر خستگی مرتبط با سرطان؛ چگونه ماساژ درمانی و آرام سازی پیشرونده عضلانی (Relaxation) برای کاهش درد کمر مزمن در بیماران ارجاعی از اقدامات

^۱ . National Center for Complementary and Integrative Health, Massage Therapy for Health Purposes, <http://nccih.nih.gov/>.

^۲ . خلاصه مقالات کنگره ملی طب و داروسازی سنتی و طب مکمل، مقایسه ماساژ در طب سنتی ایرانی با سایر مکانب مرسوم ماساژ، مهدی زروندی، تهران، آذر ۹۵، ص ۴۷ (<http://tmpcam.iuims.ac.ir/>)

مراقبتی اولیه، مورد مقایسه قرار گیرند؛ فرکانس و طول ماساژ پرداختی مورد نیاز جهت گردن درد.

همچنین این مرکز در خصوص آموزش، یادگیری، صدور مجوز و گواهینامه، نقل می‌کند که: امور مربوط به درمانگران ماساژ در ۴۴ ایالت و منطقه کلمبیا در آمریکا، سامان یافته و برنامه ماساژ در شهرهای استان‌ها با دولت‌های محلی دیگر نیز می‌تواند مورد سامان قرار گیرد و اگر چه استانداردهای آموزشی و نیازمندی‌های درمانگران ماساژ تا حد زیادی در هر دولت و منطقه متفاوت است؛ لکن اغلب ایالت‌هایی که امور مربوط به درمانگران ماساژ در آنها سامان یافته، به داشتن حداقل ۵۰۰ ساعت آموزش، در قالب یک برنامه آموزشی معتبر، نیاز دارند. برد یا هیئت مدیره صدور گواهینامه ملی برای درمانگران ماساژ و افرادی که بر روی بدن کار می‌کنند، در صورتی مجوز صادر می‌کنند که افراد آموزش دیده، آزمون ملی را پشت سر گذرانده باشند و سایر نیازمندی‌های انجام کار را مرتفع ساخته باشند.^۱

از سوی دیگر، مطالعه و بررسی متون کتب حکمای طب ایرانی نیز، نشان می‌دهد که تمام حکمای برجسته این مکتب و حتی بنیانگذاران فلسفی این مکتب طبی برای مقوله ماساژ و نقش آن در تندرستی و تشخیص و درمان بیماری‌ها، اهمیت بسیار زیادی قائل بوده و آن را برای بسیاری از شرایط طبی توصیه و بکار می‌بسته‌اند. به عنوان نمونه، یکی از محورهای موثر و دخیل در مقوله «حفظ

^۱ . <https://nccih.nih.gov/health/massage/massageintroduction.htm>.

الصَّحَّة» یا نگهداشت تندرستی در طب سنتی ایرانی بحث «حرکت و سکون» است که مصداق بارز آن انجام حرکات ورزشی و ماساژ است.^۱

همچنین در «رساله دلاکیه» کریم خان بن ابراهیم - از دانشوران دوره قاجاریه - ذکر می‌کند که؛ «... بدانکه در مشیت و مال منفعت‌های عظیم است حتی آنکه وارد شده است که اگر بگویند که مالش مرده را زنده می‌کند بعید نیست».^۲

حکیم اردستانی طباطبائی، طیب فتحعلی شاه قاجار، نیز در بخش پایانی رساله «راح الارواح» به نقل از آموزه‌های افلاطون به ارسطو با تاکید و ظرافت ادبی بسیار مضمون به این جمله چنین نگاشته است که؛ نبایستی بدن را از ماساژ توسط افراد خوش سیما و خوش سیرت محروم ساخت. به خاطر آنکه به مرور زمان طبیعت بدن (عملکردهای فیزیولوژیک و طبیعی بدن) به ضعف و سستی روی می‌آورد و آن نشاط و شادمانی همیشگی را دیگر نخواهد داشت، لکن ماساژ تحت چنین شرایطی (توسط چنین افرادی) و به خاطر تاثیر و تاثر بدن از امر ماساژ، هم برانگیختگی حرارت تمام اعضا را در پی خواهد داشت و هم سبب تقویت و بهبود عملکرد اعضای رئیسه یا اصلی و حیاتی، بویژه قلب خواهد شد. چرا که ماساژ با بهبود جریان گردش خون، حرارت غریزی و روح حیاتبخش بدن، به دفع و پاکسازی مواد زائد کمک کرده و با دفع عوامل بیماری‌زا و تضعف سیستم

۱. خلاصه الحکمه، ج ۲، ص ۸۵۳-۸۶۳ و مفرح القلوب، ج ۳، ص ۷۹۲-۸۰۶.

۲. رساله دلاکیه، کریم خان بن ابراهیم، دانشگاه علوم پزشکی ایران، تهران، چاپ اول، ۱۳۸۷ ه.ش،

ایمنی بدن و عوامل ناتوان کننده حواس، شرایط را برای بهبود عملکرد سلطان بدن یعنی قلب فراهم می‌سازد.^۱

البته این ضرورت در متون دیگر طب ایرانی به شکل دیگری این چنین تبیین شده؛ «لزوم و ضرورت فعالیت حرکتی (اعم از ورزش و ماساژ) برای بدن از آن خاطر است که عملکرد دائمی حرارت غریزی بر روی مواد ورودی به بدن باعث درماندگی و ناتوانی آن در دفع و از بین بردن مواد زائد از بدن شده و این مسئله سبب تجمع تدریجی فضولات در اعضای بدن و کم فروغ شدن فعل حرارت در بدن و نهایتاً روی آوردن مزاج اعضا به سمت سردی می‌شود. لذا فعالیت حرکتی برای بدن لازم است تا با کمک گرمای حاصل از آن، مواد زائد از بدن براحتی

^۱ . «مسئله اول، در تفسیر دلاک، نیر اعظم (افلاطون) به معلم اول (ارسطو) فرموده که فارغ مساز بدن را از دلک اصحاب ملاحظت و ارباب صباحت، به درستی چون طبیعت را کسالت و رهاالت (سستی) طاری (عارض شود) و از حلیه شوق و ذوق عاری شد، معین می یابد به مزاج رسانید تا حرارت غریزه که لطیف آن روح حیوانی است و منبع آن دل و محل و منزل روح است؛ و هرگاه خداوند آن جمال و صاحبان ملاحظت و دلال به لحاظ و قرب ایشان روح را لذتی و نفس را عشرت و بهجتی حاصل شود و از این کیفیت ملایم انبساط و حالت فرح و نشاط واصل گردد و چون طبیعت را حکما غیر شاعر ذکر نموده و حذاق اطبا شاعر تحریر فرموده اند و حق هم همین است، از دلک دو قوه به هم رسد: یکی در ثوران حرارت جمیع اعضا، و یکی در اعضای رئیسه، خصوصا سلطان مملکت بدن که قلب بوده باشد». (رساله دلاکیه، ص ۲۸-۲۹)

دفع شوند و حرارت غریزی بدن همچنان شعله ور یا پر انرژی باقی بماند و کم فروغ نگردد،^۱ چرا که از شتون ضروری حرکت، گرما بخشی است.^۲ حکیم اردستانی باز در همان «رساله راح الأرواح» با نقل سخنی از بقراط در خصوص علاج تقویت دماغ و قلب مبنی بر این که «لحاظ الجمال يصلح الذبال»^۳ و استفاده زکریای رازی از این کلام بقراط با ذکر حکایتی در خصوص معالجه ضعف بدنی عارض شده به یکی از بزرگان و اعیان مصر - که پزشکان مشهور وقت از علاج وی مایوس شده بودند بوسیله ماساژ، آن را بهترین معالجه اعمال یداوی ذکر کرده و ضمن تاکید و اصرار بر آن، مراتب ماساژ هر عضو را جداگانه بیان نموده است.^۴

وی در ادامه باز به نقل از محمدبن زکریای رازی چنین نگاشته است که؛ محمد بن زکریا صریح از کتب فلسفه نقل نموده که کل یونانیان عمل دلک را لازم دانسته، نیر اعظم (افلاطون) فرموده که هر عضوی حظی و بهره‌ای دارد، می‌باید به دلک بهره او را رسانید، و تفصیل این مقال را حکما و اطبا به وفاق ذکر فرموده؛ از آن جمله در «مفاتیح الكنوز و حیات العلوم نورالاطباء» یعنی معلم ثانی (فارابی)

۱. به بیان امروزی؛ فعالیت متابولیسمی مداوم سلولها یا بافتها و اعضای بدن از یک سو، شرایط ضعف آنها را در دفع مواد زاید ناشی از متابولیسم فراهم می‌کند. از سوی دیگر، تجمع تدریجی این مواد زاید در بدن سبب غلبه آنها و نهایتا اختلال عملکرد سلولها و اعضا به شکل نقصان یا بطلان) می‌شود. اصطلاحی که در آن در طب ایرانی به «غلبه سردی، یاد می‌شود. لذا حرکت (اعم از ورزش، ماساژ) با مکانیسم گرم کردن ذاتی، مانع از سرد شدن و تجمع یا انباشت مواد زاید در بدن شده، ضمن آنکه سبب تسهیل جریان دفع آنها به وسیله تحلیل یا دفع نا محسوس می‌شود.

۲. مفرح القلوب، ج ۳، ص ۳۹۷

۳. ملاحظه زیبایی سبب بهبود لاغری با آب شدن بدن می‌شود.

۴. رساله دلایقه، ص ۲۹