

MASSASJETERAPI

– EN TRYGG BEHANDLINGSFORM



www.massasjeforbundet.no



Innledning

Klassisk massasje er anerkjent over hele verden. Dette er en svært gammel, stolt og trygg behandlingsform som har dannet mye av grunnlaget for moderne manuell behandling. Massasje behandling kan i mange sammenhenger være en effektiv og trygg tilleggsbehandling både i opptrening, rehabilitering og forebygging av muskelspenninger og belastningsskader.



Vanlige årsaker for å oppsøke massør

Det kan være flere årsaker til at din lege eller behandler anbefaler massasjebehandling:

- spenninger i nakke, skulder og rygg
- hofte- og knesmerter
- hodesmerter
- svimmelhet
- stressrelaterte plager
- idrettskader
- kroniske smerter hvor massasje kan lindre

Hva kan massasje hjelpe deg med

Klassisk massasje er hovedsakelig trykk, tøyninger, manipulasjon og bearbeiding av kroppens mykvev, basert på vestlig medisin. Massasje behandling kan i mange sammenhenger gi positive psykiske og fysiske virkninger som bl.a:

- dypere og bedre pust
- dempe uro
- berolige og avstresse
- gi velvære
- gjøre muskulatur og bindevev mer elastisk og smidig
- øke næringsopptaket i mykvevet
- bedre bevegelsesutslag og muskel- og leddfunksjon
- redusere smerter ved muskelspenninger

Leger og annet helsepersonell ønsker alle å behandle hele mennesket. Massasje er i denne sammenheng en trygg tilleggsbehandling. I det offentlige helsevesenet finnes det lite systematisk terapeutisk berøring av pasienten.

Det unike med massasjebehandling er nettopp den terapeutiske berøringen. Massøren/terapeuten bruker god tid, og i tillegg til en effektiv behandling kan man finne ro og velvære.

Klassisk massasje og smertelindring

Det er hovedsakelig fire smertereduserende mekanismer som utløses ved massasjebehandling. Hvilken mekanisme som aktiveres avhenger bl.a. av hvor kraftig eller mild behandlingen er:

1. «Vondt skal vondt fordrive» «Diffuse noxious inhibitori control» er mekanismen som kjennetegnes ved at smerte påført et annet sted på kroppen enn der du har vondt undertrykker den første smerten. Det trenger ikke å gjøre vondt.
2. «Gate control» er en annen smertelindrende mekanisme i kroppen. Denne mekanismen stopper smertesignalene i ryggmargen, slik at de ikke når hjernen og kan på denne måten lindre smerte.
3. Berøring. Massasjebehandling kan også redusere smerter ved å påvirke C-taktile nervefibre. Disse sender signaler om velbehag til hjernen og gir oss en opplevelse av smertelindring.
4. Kroppens egne smertelindrende stoffer; endorfiner og oxytocin utløses av massasjebehandling. I tillegg vet vi at massasje kan øke blodgjennomstrømningen, og frigi neuropeptider som har direkte smertelindrende innvirkning på nervesystemet. (kilde: NIFAB artikkel 16/4/18)

Stress

Stress er en av de største årsakene til sykefravær. Både hodesmerter, uro, korsryggsmerter, svimmelhet og stiv nakke kan sette seg i kroppen som følge av stress.

Massasjeterapi kan gjennom å redusere stress bidra til å minske smerter og spenninger. Ved regelmessige behandlinger kan man oppnå en generelt bedre helsetilstand og motivasjon til å ta vare på egen helse.

Berøring

Huden er vårt største sanseorgan, og de fleste nyter godt av å få berøring. Svært mange får ikke dekket dette behovet. Massasje er berøring direkte mot huden. Berøring i form av massasje kan minske stress og uro. Man føler seg ofte mer emosjonelt balansert etter en avslappende behandling i tillegg til alle de fysiologiske fordelene. Forskning har vist at massasje stimulerer et område i hjernen som aktiviseres når man har det bra. Dette er det samme området som aktiviseres når endorfiner frigis. (Kilde: Lenita Lindgren (2012). Emotional and physiological responses of touch massage. Umeå University medical dissertations, ISSN 0346-6612; 1531)

Antall tapte sykedager på grunn av angst og depresjon har de siste årene økt mer enn annet sykefravær med andre diagnoser. De underliggende årsakene til dette sykefraværet er mange, og behandlingstilbudene få. Kvalitative undersøkelser innenfor massasjeterapi viser at man ved regelmessige behandlinger kan redusere depresjon samt fysiologiske og følelsesmessige responser som anspenthet, situasjonsangst og bekymringer betydelig. Det unike ved massasje er at berøringen stimulerer nervesystemet direkte, noe som har stor betydning for våre følelser, stemninger og emosjoner. (Kilde: International Journal of Therapeutic Massage & Bodywork, Affective massage therapy, Christopher A. Moyer PhD, Research section editor, IJTMB, Assistant Professor).

Muskel- og skjelettlidelser plager flest og koster mest!

Muskel- og skjelettlidelser er den vanligste årsaken til sykefravær og uføretrygd og koster samfunnet store summer hvert år. Forekomsten av muskel- og skjelettlidelser ser ut til å holde seg stabil i befolkningen over tid.

Ifølge Norges Migreneforbund opplever nesten 80% av befolkningen hodesmerter en eller flere ganger i livet, og ca. 38% opplever det årlig. Årsaken antas å være muskulære eller psykiske spenninger. Stress og søvnmangel forverrer tilstanden. Forskere mener at massasje kan være en effektiv og medikamentfri metode for å redusere hyppigheten og varigheten av hodesmerter og forskjellige hodeplager. (Kilde: Quinn, Chandler og Moraska: 2000) (Bodes-Pardo et. Al 2013) (Moraska et. Al 2015)

Så mange som 60-80% av Norges befolkning vil mest sannsynlig oppleve korsryggsmerter i løpet av livet. Så mange som 80-90% av disse igjen har det man definerer som uspesifikke ryggsmerter, altså at man ikke med sikkerhet kan fastslå hva som er årsaken til smertene. Rygglidelser er det helseproblemet som koster det norske samfunnet mest når det gjelder trygdeutgifter, korttids-sykefravær, produksjonstap og bruk av helsetjenester. Det er også den vanligste årsaken til uføretrygd i Norge. Forskning viser at massasje og trening kan ha god effekt på korsryggsmerter. (Kilde: The Cochrane Library (Furlan, Imadura, Dryden & Dryden 2008).

For mer informasjon om forskning på massasjens effekter se www.massasjeforbundet.no.

NMF samarbeider med flere pasientorganisasjoner som blant annet Ryggforeningen og Landsforeningen for Kvinner med Bekkenleddsmerter.



Norges Massasjeforbund ble grunnlagt i 1995 og har siden vært et varemerke for en trygg og seriøs profesjon. Alle våre massører har pasientskadeforsikring og tilfredsstiller forbundets krav til utdanning. Det er viktig at du får kvalitet og seriøsitet når du mottar massasjebehandling. På www.massasjeforbundet.no kan du søke etter en av NMF sine godkjente terapeuter.

Se etter vår logo. Den er et kvalitetsstempel.



Søk terapeut på: www.massasjeforbundet.no