

MASAJIN GELİŐİMİ

TARİHSEL

- Masaj, bilinen en eski tedavi yöntemlerinden biridir.
- Çok eski çağlardan beri, ağrı ve rahatsızlıkların giderilmesinde sıvazlama, ovma hareketleri, çeşitli kültürler tarafından tedavi amaçlı kullanılmıştır.
- Terapötik masajın kökleri, Geleneksel Çin Tıbbı'na dayanmaktadır.
- Bugünkü şekliyle olmasa da değişik amaçlarla Hint, Çin, Pers, Grek ve Mısırlılar masajı kullanmışlardır.





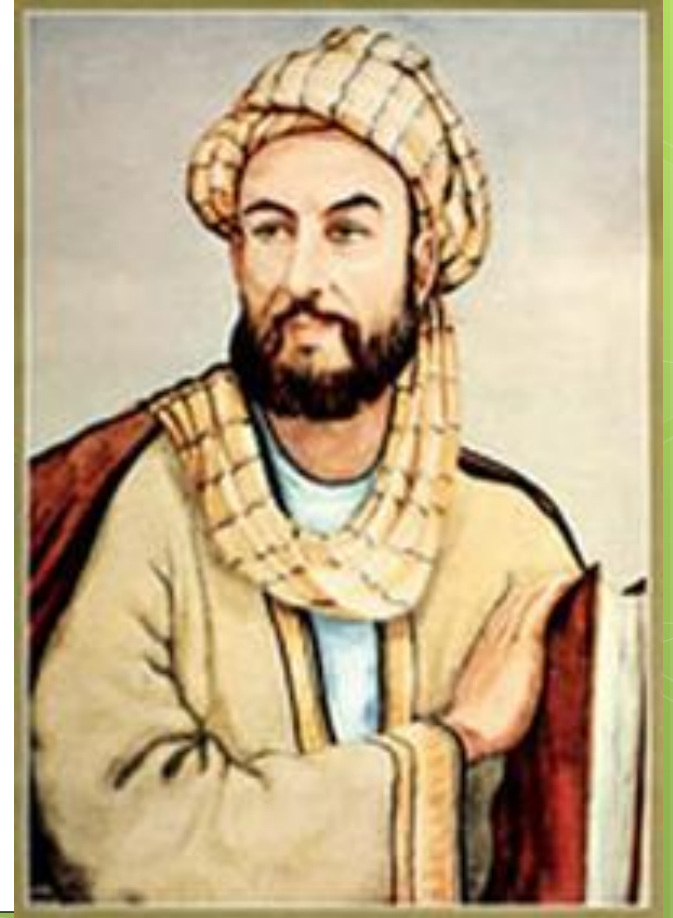


- Hint kültüründe masajın özel bir yeri vardır. Hindistan'da halk arasında masajın bedeni geliştirip yenilediğine dair inançlar çok güçlüdür.
- Çin tıbbı da hastalıklardan korunmak için masajdan yararlanılabileceğini savunur.
- Mısır uygarlığında sağlığı geliştirme ve hastalıklardan korunma için masajdan yararlanılmıştır.



- Antik dönemde Ege Uygarlıklarında zeytin yağı ile karıştırılan güzel kokulu otlarla masaj yağları hazırlanıp kullanılmış.
- Antik Yunan kültüründe spor ve masaj bir yaşam biçimiydi.
- Türk düşünür ve tıp adamı İbni Sina da masajın yararlarından söz etmiştir.

- “Hekimler yalnız hastalıkların değil aynı zamanda sağlığı sürdürmenin nedenlerini de göz önüne almalıdır” diyen İbni Sina yüzyıllar öncesinden koruyucu sağlık hizmetlerinin önemine dikkat çekmiştir.
- Sağlığın korunması için egzersiz yapmanın ve beraberinde masajın yararlarından söz etmiştir.



Antik dönemde Ege uygarlıklarında zeytin yağıyla karıştırılan güzel kokulu otlarla masaj yağları hazırlanırdı.Homeros (İ.Ö 1000) ünlü İliada, Odessa destanlarında kahramanların yıkandıktan sonra vücutlarını güzel kokulu yağlarla ovduklarını belirtmiştir.

M.Ö. 500 yıllarında Yunan tarihçi Heredot egzersiz ve masajın hastalıkların tedavisinde kullanıldığından, masaj manipulasyonlarından olan Öfloraj ve Friksiyondan bahsetmektedir. Bu tarihlerde öfloraj hakkındaki prensipler belirlenmeye başlandı. Bu yıllarda masaj kalpden uzağa doğru yapılıyordu. Uygulanan tedavi boyunca değiştiriliyordu. Masajın başlangıcında hafif, sonrasında daha derin ve daha çabuk, sonlarına doğru ise daha yavaş manipulasyonlar yapılıyordu.

M.Ö.(460-377)' de Hipokrat ise omuz çıkıkları ve kas yırtıklarından sonra friksiyon; kabızlıkta ise yoğurma tarzında hareketleri önermiştir. Hipokrat, bu tarihlerde dolaşım sisteminin tam anlaşılamamış olmasına rağmen öflorajın kalbe doğru yapılmasının daha yararlı olacağını ileri sürdü.

Eczacılığın babası sayılan, kimine göre de tarihteki ilk spor hekimi kabul edilen Romalı Gallen (M.S.130-200) Gladyatörlere karşılaşma öncesi ve sonrasında "yağla kızarana dek oarak masaj yapmıştır. Gallen masaj hareketlerinin yönünün kas lifleri yönünde olması gerektiğini de belirtmiştir.

- İlk olarak masaj hakkındaki Çin yapıtları Batı'da ilgi görmüş, Fransızca'ya çevrilmiştir.
- Günümüz masaj terminolojisinin büyük ölçüde Fransızca'nın etkisinde olması bu nedenledir.
- Klasik masajın temelini 1893 yılında yayınladığı masaj kitabıyla **Albert Hoffa** kurmuştur.



Albert Hoffa

TERAPÖTİK MASAJ

- Kas, deri, ligament ve fasya gibi yüzeyel yumuşak dokulara ve yüzeyel dokular altında yer alan bazı yapılara sistematik ve bilimsel bir şekilde uygulanan stroking, friksiyon, vibrasyon, perküsyon, kneading, germe ve kompresyon hareketlerinin kombinasyonundan oluşan tedavi edici manuel yöntemlere verilen genel addır.

AMAÇ

- Fiziksel kondüsyonu korumak,
- Kas tonusunu arttırmak,
- Gevşeme sağlamak,
- Dolaşımı uyarmak,
- Kardiovasküler sistem ve sinir sisteminde tedavi edici etkiler oluşturmak ,
- Tüm vücut sistemleri arasındaki etkileşimi dengelemek amacıyla kullanılabilir.

Masajın Sınıflandırması

- Masaj tekniklerinin sınıflandırılmasında dominant kültürel etkilenimler dikkate alınmıştır.
- Bunların başlıcaları Batılı, Doğulu ve Melez kültürlerdir.

Tablo 1. Masaj Tekniklerinin Sınıflandırılması

Batı Kültürleri	Doğu Kültürleri	Melez Kültürler
<p>I. Klasik Masaj (İsveç masajı) tekniği II. Çağdaş masaj teknikleri</p> <ul style="list-style-type: none">• Derin doku masajı• Transvers friksiyon masajı• Miyofasyal gevşetme• Yumuşak doku mobilizasyonu• Konektif doku masajı• Nörmüsküler masaj, tetik nokta masajı, miyoterapi• Spor masajı• Manuel lenfatik drenaj masajı <p>III. Mekanik aletlerle yapılan masaj (vibratör, aralıklı basınç aletleri)</p>	<p>I. Acupressure II. Shiatsu</p>	<p>A. Biyoenerji Teknikleri</p> <p>I. Terapötik dokunma II. Manyetik terapi veya Polarite terapisi III. Reiki</p> <p>B. Diğer Teknikler</p> <p>I. Refleksoloji II. Cranio Sacral terapi</p>

I. BATI TEKNİKLERİ

Klasik Masaj

- Anatomik ve fizyolojik konseptlere dayalı, geleneksel Batı masajıdır.
- Yüzeydeki kas kitlelerine, kalbe doğru olan kan akımının yönünü izleyerek, stroking, kneading, friksiyon, perküsyon ve vibrasyon hareketleri ile uygulanır.
- Amaçları genel bir gevşeme oluşturmak, dolaşımı artırmak, eklem hareketliliğini artırmak ve kas gerginliğini azaltmaktır.

Derin Doku Masajı

- Daha derinde yer alan kas, fasya ve konnektif doku sahalarına uygulanan yavaş stroking, derin basınç ve friksiyon hareketlerinden oluşur.
- Klasik masaja göre basıncın şiddeti daha fazladır ve hareketler daha yavaş yapılıır.
- Kronik kas gerginliklerini giderme, kas, tendon ve ligamanlardaki adezyonları açma amaçlıdır.

Transvers Friksiyon Masajı

- Kas, ligaman ve tendon gibi derin yapılar üzerine uygulanır.
- Amaç derin yapılardaki akut yaralanmalardan sonra fibröz yapışıklıkların oluşmasını engellemek, kronik yaralanmalardan sonra ise oluşan fibröz doku yapışıklıklarını parçalamaktır.
- Tek bir nokta üzerine uygulanan lokal bir tekniktir, bu nedenle iyi bir anatomi bilgisi gerektirir.

Miyofasyal Gevşetme

Myofasyal Trigger Nokta Tedavisi

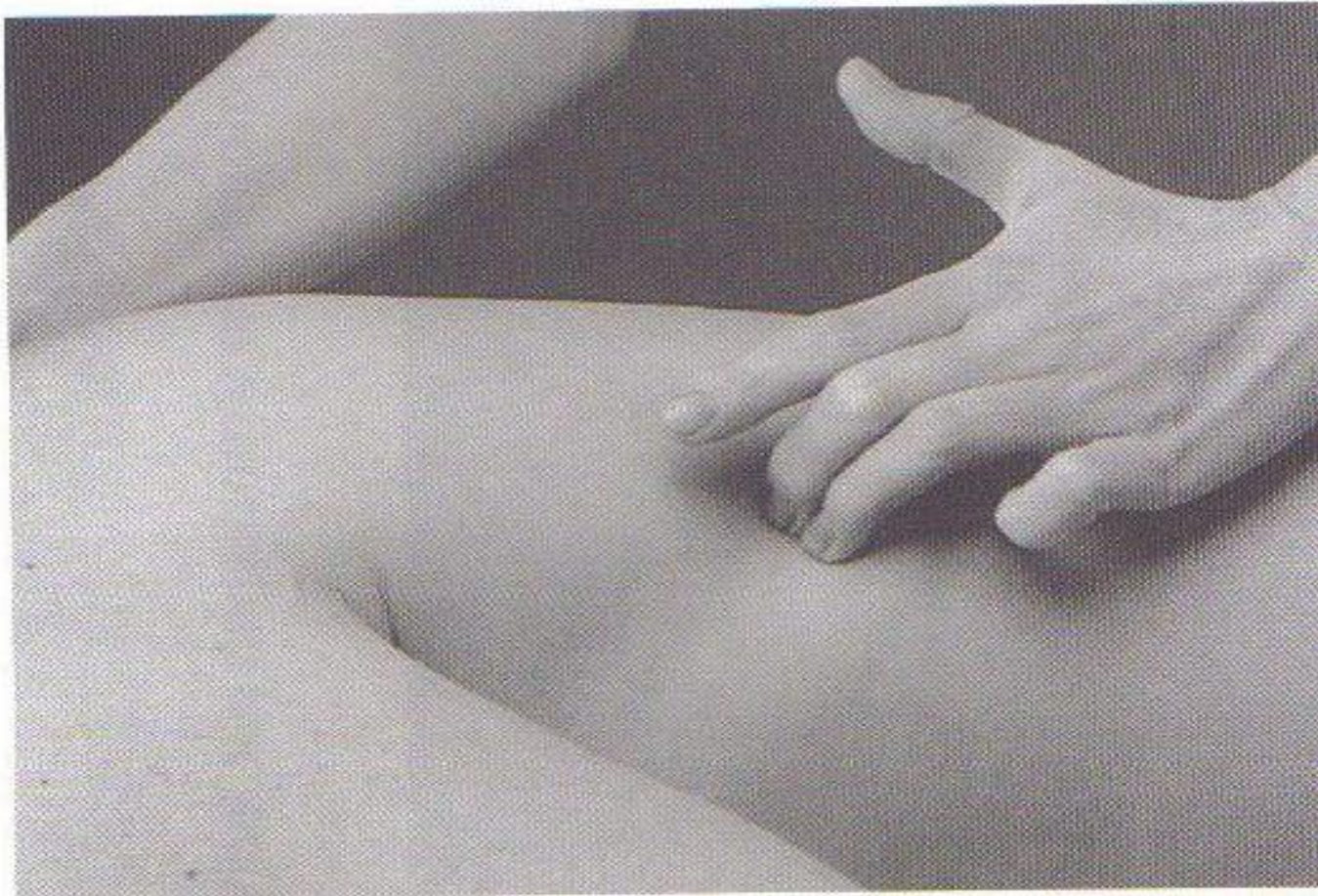
- Fasyayı germek amacıyla uygulanan bir tekniktir.
- Anormal şekilde gerginleşmiş fasya tarafından mobilitesi engellenmiş olan deri, kas ve bağları gevşetmek için fasya sisteminin spesifik yönleri doğrultusunda, uzun süreli nazik ve hafif basınç verilerek uygulanır.
- Genellikle kronik ağrı tedavisinde veya eklem hareket açıklığını arttırmak amacıyla uygulanan pasif germenin daha hafif bir formudur.

Konnektif Doku Masajı (KDM)

- Alman Fizyoterapist Elizabeth Dicke'in 1929 yılında kendi üzerinde yaptığı bir çalışmayla ortaya çıkmıştır.
- Kendisine bacaklarındaki dolaşım bozukluğu nedeniyle amputasyon önerilmiş.
- Kalça ve pelvis bölgesindeki ağrıları azaltmak için bu bölgelere çekme tarzında manipulasyonlar yapmış ve bu bölgede gergin dokuların olduğunu tespit etmiş.
- 3 aylık bir uygulamanın sonunda ağrılarında ve bacaklarındaki dolaşım bozukluğunda ciddi bir gerileme olduğunu görmüştür.
- Daha sonra mesleğinde bu konu ile ilgili çalışmalarına devam etmiş ve ilk kitabını 1938'de yayınlamıştır.

- Konnektif doku masajı her ne kadar konnektif dokuya yapılan bir işlem olsa da temel amacı bu dokuları kullanarak otonom sinir sisteminde cevap elde etmektir.
- Segmental innervasyon nedeniyle çeşitli iç organlar ve konnektif doku birbirlerine refleks yolla bağlıdır. Dolayısıyla konnektif doku üzerine yapılacak manipulasyonlar aynı segmentteki organlar üzerinde de etkili olacaktır.
- KDM dolaşım sistemi hastalıkları, iç organ problemleri, baş ağrıları ve özellikle migren gibi hastalıklarda etkili sonuçlar vermektedir.

Konnektif Doku Masaji



Yumuşak Doku Mobilizasyonu

- Kas ve fasyadaki sınırlanmalar doğrutusunda yapılan kuvvetli pasif germelerdir.
- Temel konnektif doku masajı tekniklerinin arasına hareket ve eklem pozisyonlama teknikleri karıştırılarak uygulanır.
- Konnektif doku gerilir, dinlenme durumundaki kas boyu uzar.

Nöromuskuler Masaj (Trigger Nokta Masajı veya Miyoterapi)

- Tek tek kaslar üzerine yüzeyel basınç ile uygulanan bir masaj şeklidir.
- Kan dolaşımını artırmak, trigger noktaları gevşetmek, kas spazmını azaltmak ve sinirler üzerindeki basıncı azaltmak amacıyla kullanılır.
- Ağrı giderici etkileri nedeniyle de sık kullanılan bir tekniktir.

Spor Masajı

- Sporcuların performansını arttırmak amacıyla farklı masaj teknikleri (örn. İsveç masajı, derin doku masajı, transvers friksiyon masajı) kullanılmaktadır.
- Spor karşılaşmalarından önce, sporcunun ısınma rutininin bir parçası olarak yapılır ve sporcuyu karşılaşmaya hazırlar.
- Egzersizden sonra da gecikmiş kas ağrısını azaltmak ve iyileşmeye yardım etmek amacıyla kullanılır.

Manuel Lenfatik Drenaj

- Lenfatik sıvı drenajına yardım etmek için hafif, ritmik stroklarla uygulanan bir masajdır.

MEKANİK ALETLERLE YAPILAN MASAJ

- **Vibratörler:** Dokular üzerine pozitif basınç uygulayan aletlerdir. Kas spazmı ve ağrıyı azaltarak dolaşımı arttırması amaçlanır.
- **Shaking aletleri:** Sallanma hareketi yapan osilatörlerdir. Genellikle lokal yağ birikimlerinin giderilmesi amacıyla kullanılırlar.
- **Pnömatik kompresyon cihazları:** Dolaşım bozukluklarında venöz dönüşü arttırır.
- **Vakumlar**



II. DOĞU TEKNİKLERİ

o Acupressure

Qi (gözle görülemeyen kanallar (meridyenler) içinde akan yaşam enerjisi) akışını etkileyerek ağrı ve stresi azaltmak amacıyla, akupunktur veya trigger noktalar üzerine parmaklar veya başparmak ile basınç uygulayarak yapılan bir çeşit Çin masajıdır.

● Shiatsu Masajı

Japonya'da geliştirilmiştir. Acupressure'ın (keskin basınç olarak da bilinir) Japon versiyonudur. Akupunktur noktalarına parmak ile derin basınç uygulayarak yapılır. Ayrıca eller, dirsekler, dizler hatta ayaklar kullanılarak vücuttaki daha geniş bölgelere basınç uygulayarak da yapılmaktadır.

III. Melez Kùltùrlere Ait Masaj Yöntemleri

Enerji Yöntemleri (Biyoenenerji)

- Biyoenerji alanı olarak da adlandırılan ve beden ile zihin arasında bağ oluşturarak fiziksel ve ruhsal durumu etkileyen bir cins yaşam enerjisi olduğuna inanılır.
- Evrensel enerji yer kürenin etrafında oluşan güçlü elektromanyetik alandır. Kaynağı doğa ve büyük ölçüde güneş enerjisidir.
- Biyoenerji uygulayıcısı, kişi ile evrensel enerji arasında bir kanal rolü üstlenir ve enerji dengesi bozulmuş kişiye enerji aktarır.

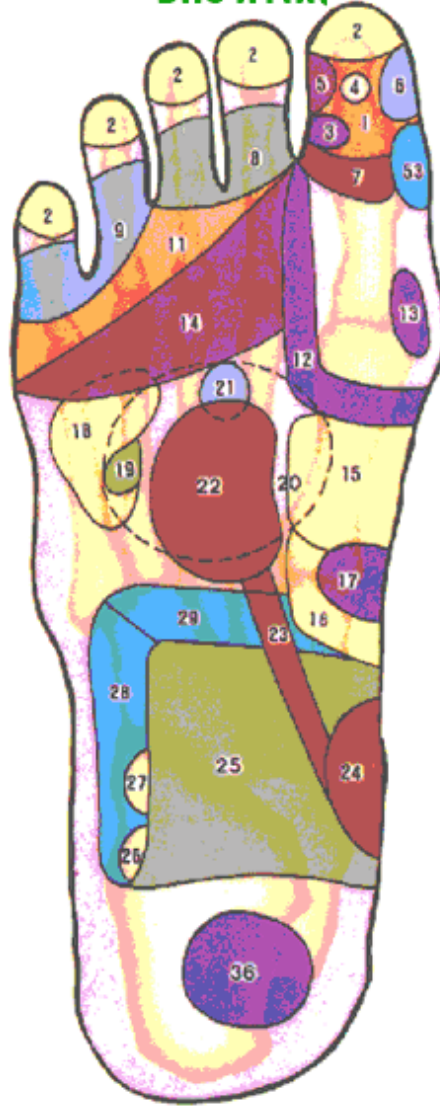
○ Refleksoloji masajı (zone terapi)

- Bu sistem de, acupressure ve shiatsu'ya benzer
- Acupressure ve shiatsu'dan ayrılan yanı, vücuttaki bütün organların ve bezlerin ayak tabanında temsil edildiği refleks noktaların varlığının kabul edilmesidir.
- Bu noktalara uygulanan masaj ile stresin ve kas gerginliklerinin azaltılacağı, dolaşımın düzeleceği ve enerji akışının dengeleneceği ileri sürülmektedir.

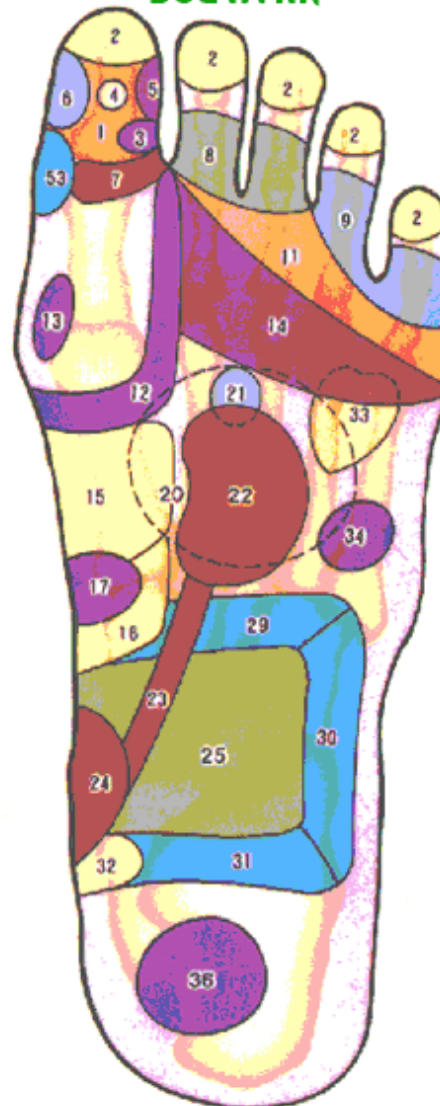


AYAK REFLEX HARİTASI

SAĞ AYAK



SOL AYAK



- 1- Baş
- 2- Ön sinüsler
- 3- Cerebellum
- 4- Pituitary Gland
- 5- Temporal area
- 6- Burun
- 7- Boyun
- 8- Göz
- 9- Kulak
- 11- Trapezoid
- 12- Tiroid
- 13- Paratiroid
- 14- Akciğer ve bronşlar
- 15- Mide
- 16- Duodenum
- 17- Pankreas
- 18- Karaciğer
- 19- Gall Bladder
- 20- Solar Plexus
- 21- Adrenal glands
- 22- Böbrekler
- 23- Ureters
- 24- Bladder
- 25- İnce bağırsak
- 26- Apandisit
- 27- Ileocecal valve
- 28- Ascending colon
- 30- Descending colon
- 31- Rectum
- 32- Anus
- 33- Kalp
- 34- Spleen
- 35- Genital glands

TEŞEKKÜRLER

