



Ekolojik, Ekonomik ve Sosyal Sürdürülebilirlik İçin

istanbul Gelişim Üniversitesi

www.gelisim.edu.tr

🐦 f gelisimedu @ igugelisim

FİZYOTERAPİ

MASAJ

1. Hafta

Öğretim Görevlisi H. Merve KARAAĞAÇ

E-Mail: hmkaraagac@gelisim.edu.tr



[mervethefzt](#)

MASAJ

ÖĞR.GÖR. H.MERVE KARAAĞAÇ

Terapötik Masajın Tanımı

- 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.

- **Masaj;**

- Fiziksel kondisyonu korumak,
- Kas tonusunu artırmak,
- Gevşeme sağlamak,
- Dolaşımı uyarmak,
- Kardiyovasüler sistem ve sinir sisteminde tedavi edici etkiler oluşturmak ve
- Tüm vücut sistemleri arasındaki etkileşimi dengelemek amacıyla ya tek başına, ya da soğuk ve sıcak tedavi ajanları ile birlikte kullanılabilir.



Batı Teknikleri

- **1. Klasik Masaj (Geleneksel Avrupa Masajı, İsveç Masajı)**
- Anatomik ve fizyolojik konseptlere dayalı, geleneksel batı masajıdır.
- Terapistler tarafından en sık kullanılan masaj tekniğidir.



- **1. Klasik Masaj (Geleneksel Avrupa Masajı, İsveç Masajı)**
- 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, kas gerginliğini azaltmaktır.

2. Derin Doku Masajı



- Daha derinde yer alan kas ve konnektif doku sahalarına derin basınç ile uygulanan yavaş stroking, derin basınç ve friksiyon hareketlerinden oluşur.
- Klasik masajda kullanılan birçok hareket, derin doku masajında da kullanılır, fakat klasik masaja göre daha derindeki ve daha spesifik alanlara yoğunlaştığı için verilen basıncın şiddeti daha fazladır ve hareketler daha yavaş yapılır.

2. Derin Doku Masajı

- Kronik kas gerginliklerini giderme, kas, tendon ve ligamentlerdeki adezyonları açma amaçlıdır.
- Uygulamada parmak uçları, yumruk yapılmış elin eklem çıkıntıları, dirsekler veya önkollar kullanılır.
- Bu masaj tekniği klasik masaj kadar rahatlatıcı olmayıp sonrasında bir miktar ağrıya yol açabilir.

Kullanım Alanları

- Kronik ağrı
- Hareket limitasyonları
- Yaralanmalardan sonra (whiplash, düşme, spor yaralanmaları)
- Tekrarlayan zorlanma yaralanmaları (karpal tünel vb.)
- Postürel problemler
- Osteoartritik ağrı
- Fibromiyalji
- Kas gerginliği veya yaralanması

3. Friksiyon Masajı (Transvers - Cross-fiber)

- Kas, ligament ve tendon gibi derin yapılar üzerine uygulanır.
- Genellikle tek bir parmak ucu, başparmak veya başparmak ile diğer parmak uçları karşılıklı tutularak uygulanır.



3. Friksiyon Masajı (Transvers - Cross-fiber)

- Amaç derin yapılardaki akut yaralanmalardan sonra fibröz yapışıklıkların oluşmasını engellemek, kronik yaralanmalardan sonra ise oluşan fibröz doku yapışıklıklarını parçalamaktır.

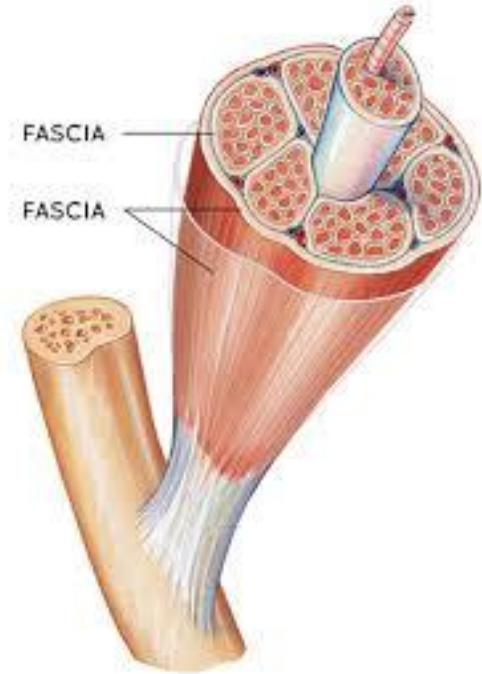


3. Friksiyon Masajı (Transvers - Cross-fiber)

- . Akut durumlarda 1-2 dakika, kronik durumlarda ise 15-20 dakikaya varan sürelerde friksiyon yapılır.
- . Tek bir nokta üzerine uygulanan lokal bir tekniktir, bu nedenle iyi bir anatomi bilgisi gerektirir.
- . Ayrıca lokal ödem veya efüzyonu absorbe etmeye ve lokal kas spazmlarını azaltmaya yardımcı olmak için kullanılır.

4. Miyofasyal Gevşetme (Miyofasyal 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.



4. Miyofasyal Gevşetme (Miyofasyal Trigger Nokta Tedavisi)

- Gergin fasya, parmak eklemlerinin dış yüzleri, dirsekler veya birtakım araçlarla birkaç kilogramlık kuvvet uygulanarak esnetilir.
- Sert ve ağrı oluşturan bir teknik değildir.
- Çünkü fasyal tabakalar boyunca uygulanan basınç yavaşça artırılarak derin dokulara ulaşılır.



5. Konnektif Doku Masajı

- Vücut yüzeyini oluşturan konnektif doku katmanları üzerine çekmeler yaparak uygulanan bir tekniktir.
- Konnektif dokuya uygulanan çekmelerin, kutanovisseral refleksleri uyararak (otonom sinir sistemi aracılığı ile) derideki dermatomlarla aynı innervasyonu paylaşan iç organlarda tedavi edici etkiler oluşturduğu ileri sürülmektedir.



6. Nöromüsküler Masaj (Trigger Nokta Masajı veya Myoterapi)

- 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.
- Fibrözit



7. Manuel Lenfatik Drenaj Masajı

- Lenfödem hastalarına lenfatik sıvı drenajına yardım etmek için uygulanan hafif, ritmik masajdır.



MASAJIN ETKİLERİ

- Masaj ile uğraşanlar, masajın uygulandığı doku üzerindeki etkilerini ve kontraendikasyonlarını iyi bilmelidir.
- Masajın başta kas-iskelet sistemi, sinir sistemi, kardiovasküler sistem olmak üzere çeşitli sistemler ve yapılar üzerinde bazı temel fizyolojik, mekanik ve psikolojik etkileri vardır.

1) Mekanik Etkiler

- Derideki Etkileri
- Skar Dokusu Üzerindeki Etkileri
- İç Organlardaki Mekanik Etkiler
- Obezite Üzerindeki Etkileri

2) Psikolojik Etkiler

3) Fizyolojik Etkiler

- Metabolizma Üzerindeki Etkiler
- Dolaşım Sistemi Üzerindeki Etkiler
- Kas İskelet Sistemi Üzerindeki Etkiler
- Sinir Sistemi Ve Kardiyovasküler Sistem Üzerindeki Etkiler
- Solunum Sistemi Üzerindeki Etkiler
- Üriner Sistem Üzerindeki Etkiler

1) Mekanik Etkiler

- **I. Derideki Etkileri**
- Derideki kan dolaşımını artırarak hücrelerin beslenmesini ve rejenerasyonunu sağlar.
- Ter bezlerinden ter üretimini artırarak deriden üre ve diğer atık maddelerin atılımına yardım eder.
- Yüzeydeki kapillerlerin dilatasyonu ile derinin renginin düzelmesini sağlar.



1) Mekanik Etkiler

- **I. Derideki Etkileri**
- Derinin elastikiyetini artırır.
- Sebum üretimini artırarak derinin enfeksiyonlara karşı daha dirençli olmasını sağlar.
- Ölü hücreleri uzaklaştırır.



1) Mekanik Etkiler

- **II. Skar Dokusu Üzerindeki Etkileri**
- Deri altı skar dokuyu gevşetir.
- Fibrozit ve skar gelişimini önler.
- Deri altındaki adezyonları önler.



1) Mekanik Etkiler

- III. İ Organlar Üzerindeki Etkiler
- Akciğerlerdeki mukusun özölmesine yardım eder.
- Kalın bağırsaklardaki peristaltizmi artırarak konstipasyon ve gaz gibi yakınmaları azaltır.
- Parasempatik sinir sisteminin aktivitesini artırarak sindirimi kolaylaştırır.



1) Mekanik Etkiler



- **IV. Obeziteye Etkisi**
- Genel şişmanlık üzerinde etkisi yoktur.
- Lokal yağ birikintilerini azaltmada etkisi yoktur.

2) Psikolojik etkiler

- Gevşeme sağlayarak stres ve anksiyeteyi azaltır.
- İyilik hali ve kendine güven duygusu yaratır.
- Gevşeme sağlayarak vücut imajını ve algısını geliştirir.
- Gevşeme sayesinde emosyonel travmalar ile başa çıkmada yardımcı olur.



3) Fizyolojik etkiler

- **I. Metabolizma üzerindeki etkileri**
 - Aşırı kas aktivitesi sonrası kasta biriken toksinlerin ve diğer atık ürünlerin uzaklaştırılmasını sağlar.
 - Kas aktivitesi yetersizliğinde toksik maddelerin venöz ve lenfatik akıma aktarılmasına yardım eder.
 - Kan dolaşımını artırarak kasın daha fazla besin ve oksijen almasını sağlar.
 - Bu etkisi ile kas yorgunluğu ve kas ağrısını azaltır.

3) Fizyolojik etkiler

- **II. Dolaşım sistemi üzerindeki etkileri**
- **a. Kan akımına etkisi**
- Özellikle yüzeysel venlerdeki venöz dönüşü yardım eder.
- Venöz basıncı azaltarak arterial dolaşımın artmasına yardım eder.
- Venöstaz'ı önler.
- Antikoagülan etkisi vardır.



3) Fizyolojik etkiler

- **b. Lenfatik akıma etkisi**
- Masaj lenfatik drenajı artırıp atık ürünleri uzaklaştırarak ödemi azaltır.
- Düzenli yapılan masaj, beyaz kürelerde artışa yol açarak immün sistemi güçlendirir.



3) Fizyolojik etkiler

- **III. Kas-İskelet Sistemi Üzerindeki Etkileri**
- Spor aktiviteleri sonrasında oluşan gecikmiş kas ağrısını azaltır.
- Kasa olan kan akımını artırır, oksidasyon ve diffüzyonu artırarak laktat'ın kastan uzaklaştırılmasına yardım eder.
- Aktivite sonrası yorgunluk düzeyini azaltır.
- Kasın kan hacmini artırır.



3) Fizyolojik etkiler

Genellikle egzersizden 24 saat sonra başlayıp 3-4 günlük istirahatle kaybolan ağrı.

- **III. Kas-İskelet Sistemi Üzerindeki Etkileri**
- Spor aktiviteleri sonrasında oluşan **gecikmiş kas ağrısını** azaltır.
- Kasa olan kan akımını artırır, oksidasyon ve diffüzyonu artırarak laktat'ın kastan uzaklaştırılmasına yardım eder.
- Aktivite sonrası yorgunluk düzeyini azaltır.
- Kasın kan hacmini artırır.



3) Fizyolojik etkiler

- **IV. Sinir Sistemi ve Kardiyovasküler Sistem Üzerindeki Etkileri**
- Sedatif etkisi vardır, gevşemeye yol açar.
- Otonom sinir sistemi ve endokrin sistem üzerinde refleks etkileri vardır.
- Parasempatik sistemi uyarır, sempatik inhibisyona yardım eder.
- Gevşeme oluşturarak kalp hızını azaltır.

3) Fizyolojik etkiler

- **IV. Sinir Sistemi ve Kardiyovasküler Sistem Üzerindeki Etkileri**
- Kapillerlerin dilatasyonuna bağlı olarak kan basıncının geçici şekilde azaltılmasına yardım eder.
- Endorfinlerin salınımını sağlayarak ağrının azaltılmasına yardım eder.
- İskemiye azaltır.

3) Fizyolojik etkiler

- **V. Solunum Sistemi Üzerindeki Etkileri**
- Solunum kasları üzerindeki gerginliği azaltarak solunumu derinleřtirir ve akciđer kapasitesini iyileřtirir.
- Parasempatik sinir sistemini uyararak solunum hızını yavaşlatır.



3) Fizyolojik etkiler

- **VI. Üriner Sistem Üzerindeki Etkileri**
- Dokularda kan dolaşımını ve lenf drenajını artırarak daha fazla idrar atılımı sağlar.

Dokunmanın Gücü



- Sakin bir ortamda, yatar pozisyonda yapılan masajın, gevşemeyi kolaylaştırdığı bilinmektedir.
- Hafif ve ritmik olarak yapılan stroking hareketleri, özellikle de gergin kişilerde ve çocuklarda gevşemeyi ve uykuya dalmayı sağlar.
- Ancak burada masaj ile yumuşak dokularda oluşturulan sistematik manipölasyonların yanı sıra dokunma faktörü de işin içine girmektedir.

Dokunmanın Gücü



- Dokunma, tek başına bile yararlı ve iyileştirici etkilere sahiptir, hasta kendisi ile gerçekten ilgilenildiğine ve kendisine yardım edildiğine inanır.
- Dokunmanın sağladığı pozitif etkilere ek olarak, sistematik ve bilimsel olarak deneyimli bir terapist tarafından yapılan masaj çoğu zaman iyi sonuçlar vermektedir.

Dokunmanın Gücü

- Kubsch ve ark. (2000) tarafından yapılan bir çalışmada, acil servise kabul edilen 50 hastada ağrıyı iyileştirmek amacıyla taktıl stimölasyon kullanılmıştır.
- Stimölasyonu takiben bu hastalarda ağrının anlamlı derecede azaldığı, kalp hızının yavaşladığı ve kan basıncının düştüğü saptanmıştır.

Masajın Kullanım Alanları ve Kontraendikasyonları

- Masaj, fizyoterapi ve rehabilitasyonda oldukça geniş bir kullanım alanına sahiptir.
- Fizyolojik veya psikolojik etkilerinden maksimum yararlanabilmek için, kullanım alanlarının ve elde edilmesi olası etkilerin önceden bilinmesi gerekir.
- Masaj tedavisi bireyin gereksinimlerine özgü olarak planlanmalıdır.

Masajın Klinik Endikasyonları

- Masaj klinikte pek çok hastalık ve problemin tedavisinde ya tek başına ya da diğer tedavilerle birlikte kullanılan bir yöntemdir.
- Kullanım alanları oldukça geniştir.



Masajın Klinik Endikasyonları

- Bunlardan bazıları;
 - Bel ve boyun problemleri,
 - Nörolojik problemler,
 - Ortopedik problemler,
 - Yumuşak doku problemleri,
 - Pulmoner problemler,
 - Obstetrik ve jinekolojik problemler ve
 - Psikolojik problemlerdir.



Masajın Kontraendikasyonları



- Hastada masaj uygulamasına kontraendikasyon oluşturan durumların varlığı hem ilgili hekim, hem de terapist tarafından çok iyi araştırılmalıdır.
- Terapist herhangi bir şüpheli durumla karşılaştığında hastanın hekimiyle ya da fizyoterapistiyle iletişime geçmelidir.

Lokal Kontraendikasyonlar

- Akut inflamatuvar artrit (RA, SLE vb.)
- Akut nevrit
- Anevrizma
- Duyu bozukluğu
- Dış gebelik
- Donma
- Tanı konmamış şişlik
- Lokal enfeksiyon
- Bulaşıcı cilt hastalığı
- Malignensi
- Açık yara
- Periferik nöropati
- Tromboflebit
- Yeni yanıklar

Genel Kontraendikasyonlar

- İlk yardım gerektiren akut durumlar (anafilaksi, epileptik kriz, pnömotoraks, miyokard enfarktüsü, diyabetik koma vb.)
- İleri böbrek ve solunum yetmezliği
- Anemi
- Sistemik bulaşıcı hastalık
- Hemofili
- Hemoraji
- Metastatik kanser
- Sepsis
- Karaciğer yetmezliği
- Şok
- Yüksek ateş
- Stabil olmayan serebrovasküler olay ve hipertansiyon

TEŞEKKÜRLER...

