



אחוזת הספא
CREATE YOUR HAPPY MOMENTS

מידע למטופל

אז מה קורה לגופנו בזמן עיסוי?

ישנן מגוון רחב של טכניקות עיסוי, החל מעיסוי שוודי קלאסי, עיסוי רקמות עמוק, תאילנדי, רפלקסולוגיה, ועד לעיסוי ספורטאים ורפואי. הטכניקה המוכרת והשכיחה כיום הינה עיסוי שוודי קלאסי. בעיסוי זה נחוזה תחושה יותר נעימה טיפול זה נחוזה תופעות לוואי מועטות בימים שלאחר מכן. ואילו, בטכניקה אחרת כדוגמת עיסוי עמוק/ספורטאים, נחוזה משך החלמה מסוים לרקמת השריר שיבוא לידי ביטוח בתחושת כאבים.

לכל סוגי העיסוי ישנו מכנה משותף והוא פעולות הלישה (עיסוי) של רקמות השריר. הרפייתם של השרירים באופן יזום על-ידי המטפל, תוביל לתגובות חיוביות:

פעולת הלישה "סחיטת" השריר ונקודות טריגר ושחרור הורמונים

טיפול עיסוי איכותי אינו מתרכז רק בתחושת לישה עדינה. לעתים אי-הנוחות שנרגיש במהלך הטיפול, תנבע מכך שהמעסה מפעיל לחץ יזום על נקודות טריגר לצורך סחיטה של החומצות הנספגות ברקמות בשרירים. חומצות אלו (הידועות בשמן "חומצה לקטית", חומצת חלב) נוצרת בתאי השריר בזמן פעילות גופנית. הימצאותן של החומצות על גבי תאי השריר פוגעת באספקת החמצן הסדירה ומכאן שפוגעת ומפחיתה את יכולת שיקומו ובנייתו מחדש.

שחרור הורמונים והפחתת כאב

בנוסף לתחושת הרפיית השרירים ושחרור נקודות הטרירגר, תהליכים נוספים מתרחשים בתוך גופנו, הודות טיפול העיסוי, וביניהם שחרור שני הורמונים חשובים במוחנו: הסרוטונין, הידוע גם כהורמון האושר ואנדורפינים המסייעים לשיכוך כאבים והשריית תחושת אופוריה. שני הורמונים אלו משתחררים בעת המגע האינטנסיבי של לישת השריר והעיסוי והם מסייעים לשיכוך כאבי שרירים, הפחתת כאבי ראש ואף שיפור השינה. לדוגמא - מחקר אוסטרלי מצא שעיסוי של 10 דקות לאחר אימון יכול להפחית את הכאב בכ-30 אחוזים. בנוסף, מאמר סקירה על עיסויים מצא כי רמות של הורמון הלחץ, קורטיזול, ירד בממוצע ב-30 אחוזים לאחר עיסוי בעוד שהפרשת הורמונים שקשורים להרגשה טובה כמו דופמין וסרוטונין עלתה בכ-30 אחוזים.

מחקרים שבחנו את ההשפעה של עיסוי (fMRI - בדיקה שבודקת פעילות של אזורי מוח שונים בזמן אמת) הראו כי עיסוי מגביר את זרימת הדם באזורים של המוח הקשורים למצב הרוח ולרגולציה של מצבי מתח. מחקרים אחרים זיהו אפקט דומה לזה של מדיטציה והקלה על דיכאון. ואולי לא תאמינו לזה אבל מחקר אחד אפילו מצא שעיסוי עצמי נותן אפקט דומה לזה שמבוצע על ידי אדם אחר, בעיקר בהפחתה של כאבי שרירים.

כך שלאחר הטיפול תחושו תחושת שלווה ונינוחות

רעננות, אנרגטיות וסילוק רעלים

תוצאה חיובית נוספת שתורם לגופינו הטיפול, הינה תחושת רעננות ואנרגטיות. תחושות אלו נובעות כתוצאה משחרור ההורמונים שבמוחנו, כפי שציינו קודם, אך גם מהעובדה כי טיפול אשר לש את השרירים מסייע בניקוי וסילוק רעלים משכבות התאים. תחושה זו ניכרת גם לאור העובדה כי העיסוי ממריץ את זרימת הדם באופן יזום על-ידי תנועות הלישה הגליות של השריר ונקודות הטריגר, על ידי לחץ מתון ובכך מסייע בהעברת החמצן אל תאי הגוף.

אז מה נרגיש לאחר העיסוי?

קמתם יום למחרת העיסוי ואתם מרגישים כאבי שרירים? רבים נוהגים לחשוב כי מדובר באפקט שלילי ומעורר דאגה, אך ההפך הוא הנכון. עיסוי הוא למעשה פעולה פיזית הנעשית בכוח מתון על גבי השריר. לכן, ישנם תסמיני החלמה שכיחים המתבטאים בכאבי שרירים והיכולים להמשך למספר שעות ולעתים גם מספר ימים. תחושה זו הינה למעשה סממן חיובי המעיד על עבודת עיסוי נכונה. פעולות הלישה והלחץ המתון על רקמת השריר ונקודות הטריגר מעוררות תגובה הזזה לזו המתרחשת בעת פעילות גופנית. מבחינת השרירים שלנו, הם עברו מתיחות ומניפולציות שונות הזרות בחווייתם לזו של פעילות ספורטיבית.

לאחר הטיפול

אחרי שפרטנו את השפעותיו הפיזיולוגיות של הטיפול, ריכזנו עבורכם מספר המלצות עליהן מוטב להקפיד עם תום הטיפול:

הקפידו על שתייה מרובה של מים

כפי שציינו, פעולת העיסוי מקדמת את סילוקם של הרעלים מן הגוף, כך שכל שתרבו בשתיית מים כך תרבו להתפנות, ובכך תסייעו לגוף בתהליך סילוק הרעלים.

מנוחה ומינימום מאמץ פיזי

לאחר הטיפול הקפידו על מינימום מאמץ פיזי. חשוב להניח לגוף להתאושש ולנוח מכל פעולות הלישה והעיסוי שהשרירים חוו, מבחינת השרירים שלנו הם עברו פעולות המעוררות תגובות הזרות לאלה המתרחשות בזמן פעילות ספורטיבית. לכן רבים מעידים על תחושת עייפות לאחר קבלת עיסוי.

חום השריר

מוטב שלא לקרר את השריר. אם אתם עושים עיסוי ביום חורפי, הקפידו על לבוש מספק. באמבטיה, רחצו במים חמימים גם אם אתם רגילים להתקלח במים צוננים בתקופת הקיץ. שמירה על חום השריר תסייע לו להחלים.

מקרים בהם לא ניתן יהיה לבצע עיסוי:

- אישה בהריון לפני שבוע 18
- אישה שילדה בלידה רגילה לפני פחות מחודשיים
- אישה שילדה ועדיין לא חזרה לפעילות וסת תקינה
- אישה שילדה בניתוח קיסרי לפני פחות מחצי שנה
- אדם אשר סובל ממחלה זיהומית או מחלה מסכנת חיים, צהבת, שחפת, חצבת וכו'
- חולה עם אבחנה ללחץ דם נמוך/גבוה/לא יציב, או סכרת שאינה מאוזנת.
- אדם הסובל ממחלות עור הכוללות פצעים חשופים
- אדם החולה בסרטן ואשר מבצע טיפולי כימותרפיה/הקרנות
- פקקת ורידים עמוקה (DVT)
- אדם אשר עבר תאונה במהלך ה-72 שעות האחרונות ואשר אין בידו אבחנה רפואית

חתימת המטופל _____ תאריך _____