**ماساژ سنگ داغ در فیزیوتراپی**

ماساژ سنگ داغ (Hot stone massage)، هزاران سال است که به طور معمول برای درمان بسیاری بیماری های مفصلی در سراسر جهان انجام می شود؛ اما شاید کمتر کسی بداند که ماساژ سنگ داغ از زیر شاخه های فیزیوتراپی است. تنها تعداد معدودی از افراد که فیزیوتراپیست هستند، می توانند [**ماساژ درمانی**](http://www.arnikapt.com/therapy-units/massage-therapy/)را به صورت استاندارد انجام دهند. در فرهنگ های مختلف جهان از ماساژ سنگ داغ به عنوان آرامش بخش و کاهنده استرس یاد می کنند. در حین ماساژ سنگ داغ در فیزیوتراپی، سنگ های گدازه بازالتی در آب بسیار گرم قرار می گیرند تا گرم شوند و روی قسمت های مختلف بدن بیمار قرار بگیرند.

فیزیوتراپیست با استفاده از سنگ های گرم اقدام به عمل ماساژ درمانی در نواحی مشخصی از بدن می کند و بدن فرد را از هرگونه تنش، گرفتگی و سفتی دور می کند. سنگ های گرم باعث گرم شدن قسمت های خاص بدن می شوند؛ در نتیجه شل شدگی عضلات را به دنبال دارند. یکی از تصورات غلطی که بین عامه مردم در مورد تکنیک ماساژ سنگ داغ در فیزیوتراپی رایج است این است که سنگ تراپی عملی دردناک است و ممکن است پوست آن ها را بسوزاند. خوب است بدانیم، سنگ های انتخاب شده برای ماساژ سنگ داغ، استاندارد هستند. به منظور تضمین ایمنی بیمار این سنگ ها از دمای 110 درجه فارنهایت نمی توانند تجاوز کنند. در این روش از ماساژ درمانی در فیزیوتراپی فرد می تواند در صورت احساس درد فیزیوتراپیست را آگاه کند.

سنگ های داغ بازالتی می توانند وابسته به تشخیص فیزیوتراپیست و نحوه درمان بیمار در نقاطی نظیر ستون فقرات، کف دست، پاها، شکم و ... قرار بگیرند. ماساژ درمانی سنگ داغ رابطه مستقیمی با ماساژ سنتی دارد از این رو اغلب مردم نسبت به این سبک ماساژ درمانی بسیار خوشبین هستند؛ زیرا سنگ داغ آرامش مطلوب و ملموسی را برای آن ها پدید می آورد.

**تاریخچه فیزیوتراپی ماساژ سنگ داغ**

بسیاری از متخصصان بر این باورند که ماساژ درمانی سنگ داغ نخستین بار در هندوستان، به عنوان بخشی از سنت های سلامتی هندی معروف به "آیورودا"، از هزاران سال پیش انجام می شد. در آن زمان، از سنگهای صاف بسترهای محلی رودخانه به منظور ابزار ماساژ درمانی به صورت سرد یا گرم استفاده می کردند. هم زمان با ماساژ سنگ داغ، شیوه های مشابه در ژاپن باستان و چین به منظور هضم غذا، گرم کردن بدن و بهبود عملکرد اندام های داخلی بدن از سنگ های گرم و صاف به همراه طب سوزنی و ماساژ سنتی استفاده می شد.

صدها سال پیش، سنگ های گرم به منظور سنگ تراپی به واسطه دو مکان بهداشتی در هاوایی و آمریکای شمالی تامین می شد. در هاوایی، سنگ های گدازه ای گرم شده به منظور بهبود عمل گردش خون فرد، مستقیماً بر روی بدن گذاشته می شد. در میان گروههای مختلف مردم آمریکای شمالی، سنگ های داغ در "خانه های عرق" یا همان سونای امروزی استفاده می شدند. این عمل به بهبود دردهای مفصلی بیمار کمک می کرد.

**کشف و تکامل مجدد و مدرن ماساژ سنگ داغ**

اگرچه در دوران باستان از ماساژ سنگ داغ به طور مداوم در بین بومیان آمریکایی، ژاپنی و چینی مورد استفاده قرار می گرفت، اما سال 1993 شخصی به نام مری نلسون مسبب نوآوری و تکامل این گونه از ماساژ شد. مدتی بعد، مری نلسون به مکان های مختلفی در دنیا سفر کرد و روش های ماساژ سنگ داغ را به افراد زیادی آموزش داد. امروزه، ماساژ درمانی سنگ داغ تقریباً در همه مناطق جهان تقریباً شناخته شده و محبوب است.

خانم نلسون حین ماساژ خواهرزاده خود در حمام، کاملاً تصادفی موجب تکامل این تکنیک شد. او در سال های بعد به عنوان یک ماساژور حرفه ای، راه های خلاقانه ای برای اجرا و تکنیک های جدید ماساژ درمانی سنگ داغ یافت. او پس از مدتی لقب "تکنیک های جدید" و "لاستون تراپی" را از آن خود کرد. مدتی بعد ماساژ سنگ داغ با فیزیوتراپی ادغام شد و فیزیوتراپیست ها اقدام به روش ها و متدهای جدیدی به منظور تکامل این تکنیک کردند. ماساژ سنگ داغ هم چنان در حال تغییر و تکامل است.

**نحوه انجام ماساژ سنگ داغ در فیزیوتراپی**

در حین ماساژ درمانی سنگ داغ، سنگ های صاف و گرم شده توسط درمانگر یا فیزیوتراپیست بر روی نواحی مهم و مخصوص بدن چرخانده و فشار داد می شوند. هم چنین می توان سنگ ها را تا مدت زمان مشخصی بر روی نقاط خاص بدن قرار داد. در فیزیوتراپی سنگ داغ، علاوه بر کنترل دمای سنگ ها، از روغن ماساژ مخصوص به منظور افزایش چسبندگی سطح استفاده می شود.

شاید جای سوال باشد که چرا سنگ بازالت و سنگ های مخصوص به منظور فیزیوتراپی سنگ داغ استفاده می شود؟ در پاسخ باید بگویم که بیشتر سنگ های ماساژ درمانی، به اندازه تخم مرغ هستند. این سنگ ها به طور طبیعی در یک جریان مصنوعی و یا توسط امواج اقیانوسی صاف می شوند. در تکنیک ماساژ سنگ داغ در فیزیوتراپی، معمولا سنگ های بازالت استفاده می شوند؛ زیرا میزان زیاد آهن موجود در سنگ بازالت ضریب جذب، احتراق و گرمای بالا را تضمین می کند.

**تفاوت ماساژ سنگ داغ و برخی ماساژهای فیزیوتراپی در یک نگاه**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ردیف** | **عنوان** | **ماساژ سنگ داغ** | **ماساژ تایلندی** | **ماساژ شیاتسو** | **ماساژ سوئدی** | **ماساژ رفلکسولوژی** | **ماساژ ورزشی** |
| **1** | **ابزار** | **دارد- سنگ داغ** | **ندارد** | **دارد- طب سوزنی** | **ندارد** | **ندارد** | **ندارد- ممکن است در صورت لزوم از کمپلکس سرد یا گرم استفاده شود.** |
| **2** | **محدودیت** | **دارد- افراد مبتلا به میگرن و دیابت نباید از این ماساژ استفاده کنند.** | **ندارد** | **دارد** | **ندارد** | **ندارد** | **ندارد** |
| **3** | **پوشش(لباس)** | **ندارد** | **دارد** | **ندارد** | **ندارد** | **ندارد** | **در اغلب موارد دارد** |
| **4** | **استفاده از روغن یا لوسیون خاص** | **دارد** | **ندارد** | **دارد** | **دارد** | **بهتر است استفاده شود** | **ندارد** |
| **5** | **اهمیت درد** | **مهم** | **مهم** | **مهم** | **مهم** | **مهم** | **بسیار مهم** |
| **6** | **کاربرد** | **درمان انواع بیماری های مفصلی و ضد استرس** | **افزایش انعطاف و کاهش تنش های محیطی** | **درمان آرتروز گردن و اختلالات گوارشی** | **آرامش بخش و بهبود صدمات** | **بهبود جراحات سرطانی** | **تسکین درد عضلانی و افزایش انعطاف پذیری** |

گرچه ماساژ درمانی دارای تنوع بسیار بالایی است، اما در جدول تهیه شده در سطر فوق سعی شده است، استاندارد ترین ماساژهای تایید شده توسط علم فیزیوتراپی به صورت مختصر و مفید بیان شود**.**

**مزایای ماساژ سنگ داغ در علم فیزیوتراپی**

* آرامش عضلات به کمک سنگ تراپی
* بهبود انوع درد های مفصلی به ویژه درمان [**کمر درد**](http://www.arnikapt.com/%da%a9%d9%85%d8%b1-%d8%af%d8%b1%d8%af-%d9%88-%d8%b1%d8%a7%d9%87-%da%a9%d8%a7%d8%b1%d9%87%d8%a7%db%8c-%d9%81%db%8c%d8%b2%db%8c%d9%88%d8%aa%d8%b1%d8%a7%d9%be%db%8c-%da%a9%d9%85%d8%b1/) به کمک تکنیک ماساژ سنگ داغ
* دفع سموم از بدن با ماساژ درمانی
* بهبود عملکرد دستگاه گردش خون
* رفع استرس به کمک فیزیوتراپی سنگ داغ

**چه کسانی نباید از تکنیک ماساژ سنگ داغ در فیزیوتراپی استفاده کنند؟**

به دلیل دمای شدید سنگ های بازالتی، ماساژ سنگ داغ برای همه بیماران مناسب نیست. از جمله کودکان، افراد مبتدی، زنان باردار، بیمارانی با فشار خون بالا، بیماران مبتلا به میگرن، صرع، سرطان و افرادی که به تازگی جراحی کردند و پوست نازک و ضعیفی دارند، نباید از عمل فیزیوتراپی سنگ داغ استفاده کنند. پیشنهادی که در بحث ماساژ درمانی سنگ داغ داریم این است که سعی شود حتی الامکان خانم ها در طی دوره قاعدگی از این عمل استفاده نکنند. تمامی مطالب فوق، بر اساس تحقیقات نوشته شده است. بیمار می تواند با دستور پزشک معالج خود در جلسات فیزیوتراپی ماساژ سنگ داغ حضور یابد.

**نتیجه گیری**

انواع [**ماساژ درمانی در فیزیوتراپی**](http://www.arnikapt.com/%d8%a7%d9%86%d9%88%d8%a7%d8%b9-%d9%85%d8%a7%d8%b3%d8%a7%da%98-%d8%af%d8%b1%d9%85%d8%a7%d9%86%db%8c-%d8%af%d8%b1-%d9%81%db%8c%d8%b2%db%8c%d9%88%d8%aa%d8%b1%d8%a7%d9%be%db%8c/) دائما در حال دگرگونی و تکامل است. عمل ماساژ سنگ داغ در فیزیوتراپی به فرد کمک می کند تا دردهای عضلانی خصوصا عضلات پشت و کمر از بین برود. ماساژ درمانی علاوه بر مزایای فوق العاده خود، تاثیر بسیار خوبی بر بهبود کیفیت خواب و بی خوابی افراد دارد. این روش می تواند تاثیر بسیار خوبی بر دردهای مفصلی بگذارد. در این روش که از زیر شاخه های مهم علم فیزیوتراپی است، تنها محدود به بیماران جسمی نیست. در نتیجه افراد زیادی با حالت روحی و روانی نرمال و یا افرادی که از لحاظ روحی رنج می برند می توانند از ماساژ سنگ داغ استفاده کنند.

**واژگان کلیدی: ماساژ سنگ داغ، فیزیوتراپی، فیزیوتراپی ماساژ سنگ داغ، سنگ داغ، ماساژ درمانی، ماساژ، فیزیوتراپی سنگ داغ، ماساژ درمانی سنگ داغ**