



כל מה שרצית לדעת על חווית עיסוי רפואי

החלטת להעניק לגופך את התועלות הבריאותיות של עיסוי מפנק? ראשית כל, אני מודה לך על בחירתך, ומקווה שתהני מחוויית הספא האידיאלית ביותר.

אך מה הוא עיסוי בעצם? ומה אנחנו נרגיש במהלך המסאז' ולאחריו? רבים מאתנו, מדמיינים כיצד אנו שוקעים אל תוך רוגע מוחלט ולאחר מכן נהנים מתחושה נמרצת לאורך ימים. לאור זאת, ניתן להבין מדוע רבים מפגינים חשש רב לאור כאבי שרירים המופיעים שעות לאחר העיסוי ולעתים גם יום-יומיים אחריו.

למעשה, **מדובר בתסמינים חיוביים המעידים על עיסוי מקצועי** אשר הפעיל את השרירים. כדי להבהיר תופעה זו ולהסיר כל חשש, **במאמר הבא החלטתי לענות על כל השאלות השכיחות ביותר ולענות על מה שמתרחש בגופנו בעת העיסוי, ועל התחושות שאותן אנו נרגיש בימים שלאחר מכן.**

מה קורה לגופנו בזמן עיסוי?

כיום ישנן מגוון טכניקות שונות של עיסוי, החל מרפלקסולוגיה, דרך עיסוי שוודי ועד לעיסוי רקמות עמוק. טכניקה אחת דוגמת עיסוי שוודי תורגש כיותר נעימה ותביא עמה תופעות לוואי מועטות בימים שלאחר מכן, ואילו טכניקה אחרת דוגמת עיסוי רקמות עמוק, תביא עמה משך החלמה מסוים לרקמת השריר.

עם זאת, **לכל סוגי העיסוי ישנו מכנה משותף והוא פעולות הלישה וההקשה על רקמות השריר.** בדיוק כפי שגופנו מושפע ממתח נפשי ומגיב בדמות התכווצויות שרירים, כך הרפייתם באופן יזום על-ידי המעסה, תוביל לתגובה חיובית

שחרור הורמונים להפגת כאבים

בעוד שאנו עסוקים בלהרגיש כיצד שרירנו משתחררים, **ישנם תהליכים נוספים המתרחשים בתוך גופנו וביניהם שחרור שני הורמונים חשובים במיוחד:** סרוטונין הידוע גם כהורמון האושר ואנדורפינים המסייעים לשיכוך כאבים והשריית תחושת אושר.

שני חומרים אלו משתחררים בעת המגע האינטנסיבי של העיסוי והם מסייעים לשיכוך כאבי שרירים, הפחתת כאבי ראש ושיפור השינה. נהוג לייחס לעיסוי גם השפעה חיובית על מערכת העיכול אשר מושפעת באופן שלילי מסטרס מתמשך.

לאור זאת, לאחר הטיפול תחושי תחושת שלווה ונינוחות.

רענונות ואנרגטיות

תוצר חיובי נוסף של עיסוי איכותי הוא תחושת רענונות ואנרגטיות. תחושות אלו אכן נובעות כתוצאה משחרור ההורמונים שבמוחנו, אך גם מן העובדה כי **עיסוי איכותי, אשר לש את השרירים, מסייע בניקוי וסילוק רעלים** השוכנים על שכבות התאים.

תחושה זו ניכרת גם לאור העובדה כי **העיסוי ממריץ את זרימת הדם** באופן מכני יזום על-ידי תנועות גליות, לחץ מתון ולישה בהתאם לכיווני הזרימה. הגברת זרימת הדם מסייעת בהעברת החמצן אל תאי הגוף, **ומכאן שהיא משפיעה גם על תחושת הערנות והרענונות.**

"סחיטת" השריר

מסאז' איכותי איננו מתרכז רק בתחושת לישה עדינה. לעתים אי-הנוחות שנרגיש במהלך העיסוי, תנבע מכך שהמעסה מפעילה לחץ יזום על השריר לצורך סחיטת חומצות הנספגות ברקמת השריר. חומצות אלו ידועות גם בשם "חומצה לקטית", חומצת חלב אשר נוצרת בתאי השריר בזמן פעילות גופנית.

הימצאות החומצה הלקטית על גבי תאי השריר, פוגעת באספקת החמצן הסדירה ומכאן שמפחיתה את יכולת שיקומו ובנייתו מחדש.

מה נרגיש לאחר העיסוי?

קמת יום אחרי העיסוי והרגשת כאבי שרירים? **רבים שוגים לחשוב כי מדובר באפקט שלילי ומעורר דאגה.** רגע לפני שמפלס הדאגה שלך באשר לטיב העיסוי עולה, דעי כי עיסוי הוא למעשה פעולה פיזית הנעשית בכוח מתון על גבי השריר. לאור זאת, ישנם תסמיני החלמה שכיחים המתבטאים בכאבי שרירים על פני מספר שעות ולעתים גם מספר ימים.

זהו למעשה, **סממן חיובי המעיד על עבודת עיסוי נכונה.** פעולות הלישה והלחץ המתון על רקמת השריר, מעוררות תגובה הזזה לזו המתרחשת בעת פעילות גופנית. מבחינתם השרירים שלנו, הם עברו מתיחות ומניפולציות שונות הזרות בחווייתם לזו של פעילות ספורטיבית.

בעת אימוון, נוצרים בשרירנו קרעים זעירים ברקמת השריר. אפקט הניפוח מתרחש למעשה מהחלמת רקמת השריר אשר יוצרת שכבה נוספת. פעילות דומה, מתרחשת בעת החלמת הגוף מן העיסוי. **רק שבמקום היווצרות חומצה לקטית וכיווץ השרירים, אנו נהנים משרירים משוחררים עם זרימת חמצן סדירה ויעילה.**

מה עליך לעשות לאחר עיסוי מקצועי?

לאור השפעותיו הפיזיולוגיות של העיסוי, ישנן מספר המלצות עליהן מוטב להקפיד עם תום המפגש:

1. שתייה מרובה
הקפידי על שתיית מים מרובה. זכרי כי העיסוי מקדם סילוק רעלים מן הגוף, ועל כן **ככל שנרבה לשתות ונרבה להתפנות, כך סילוק הרעלים יבוצע במהירות רבה יותר.**

2. מאמץ פיזי
הקפידי שלא לאמץ את הגוף יתר על המידה עם תום העיסוי. זכרי כי לצד השפעותיו החיוביות של המסאז', השריר תופס אותו כמעין פעילות גופנית. על כן, **חשוב להניח לגוף להתאושש ולנוח.** לא בכדי, שרבים מעידים על תחושת עייפות. הקשיבי לגופך.

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

4. כרטיסיית מנוי
לצד כאבי השרירים המופיעים כתוצאה מעיסוי מקצועי, מומלץ לשמור על שגרת טיפולים רציפה. הטיפול בשריר הכאוב והמתוח אמנם יניב תוצאות אפקטיביות, אך בכדי לשמר זאת לאורך זמן, **יש להקפיד ולטפח את בריאות השריר.**

*אין האמור לעיל נועד כדי להחליף או להוות ייעוץ רפואי מקצועי. איני לוקחת אחריות על כל נזק שייווצר ומטרת המאמר הינה לצורך ידע כללי בלבד.



**לפרטים נוספים אודות כרטיסיית מנוי משתלמת צרו עמי קשר טלפוני:
בתיה גלסנר: 052-7650856**