

## عنوان مقاله:

اثر بخشی درمانی مینوی ماساژ بر کیفیت زندگی افراد مبتلا به اسپاسم عضلانی

## محل انتشار:

اولین کنفرانس بین المللی علوم تربیتی، روانشناسی و علوم انسانی (سال: 1400)

تعداد صفحات اصل مقاله: 33

## نویسندگان:

محمدرضا سالاریان کالجی

بابک وزیری

## خلاصه مقاله:

مقدمه: اسپاسم تنجش یا انقباض و گرفتگی ناگهانی و غیرارادی عضلانی که ممکن است جزئی از یک اختلال عمومی یا به منزله پاسخی موضعی به حالتی دردناک باشد. در میان عامه به آن گرفتگی میگویند. از جمله علل اسپاسم عضلانی دیستونی، هیپوکسمی، آلکالوز، مننژیت، صرع، آسیب مراکز عصبی بالاتر مانند قطع نخاع و کزاز و یا فشار زیاد در ورزش هستند. اسپاسم های خفیف عضلانی مثلا در کمردرد را با داروهایی مانند متوکاربامول، دیازپام و بکلوفن میتوان درمان کرد. در روش مینوی ماساژ انرژی درونی براساس تحریک منطقه پیرینیوم (حد فاصل مقعد و اندام جنسی) میباشد و پس از اینکه این محل توسط انقباض عضلانی ناحیه مقعد و کشش آن بسمت بالا تحریک شد نفس را در سینه حبس کرده ونوک زبان به سقف کام چسبانده این انرژی (چی یا کی) بانیروی درونی به ستون فقرات منتقل میشود. پس از حبس نفس انرژی به سمت صورت منتقل شده و دستها و صورت گرم میشوند. پس از گرم شدن صورت تنفس بصورت عادی انجام می گیرد. این روش در بسیاری از ورزش های رزمی که انتقال انرژی از ناحیه انتهائی ستون فقرات دریافت میشود، کاربرد درمانی و تقویت تکنیک های ورزشی میباشد مانند چی کنگ و تای چی که از انرژی اندام های داخلی کمک گرفته و سپس آنرا به دستها منتقل میکنند. و در این انتقال انرژی سیستم عصبی درمانگر به کمک تکنیک های مورد اشاره آمده و بر اثر انجام ماساژ و تحریک سیستم عصبی هورمون های ضد درد و بهبود خلق و خو و همچنین هورمون های شادی بخش نظیر سروتونین، ملاتونین. اندورفین و سیستم کنترل کننده استرس کورتیزول در بهبود شرایط فیزیولوژیکی فرد و تاثیرات آن در روابط اجتماعی شخص ماساژ گیرنده اثر مستقیم میگذارد. لذا این پژوهش با هدف تعیین تاثیر مینوی ماساژ بر کیفیت زندگی بیماران مبتلا به اسپاسم عضلانی به مراکز تخصص روانشناسی و ماساژ درمانی با رویکرد بازتاب درمانی کلان شهر تهران در سال ۱۳۹۹ انجام شده است. پژوهش حاضر یک مطالعه کارآزمایی تک گروهی بود که بعد از انتخاب نمونه ها و قبل از مداخله، پرسشنامه کیفیت زندگی با انجام مصاحبه توسط پژوهشگر تکمیل شد. در این پژوهش تعداد نمونه ها ۱۵ نفر در نظر گرفته شد که به صورت تدریجی در طی مراجعه به دو مرکز تخصصی کلان شهر تهران انتخاب شدند. سپس با ارجاع به مرکز ماساژ درمانی به طریق مینوی ماساژ، طی هشت جلسه به واحدهای مورد مطالعه مینوی ماساژ داده شد. بیماران به مدت ۴ هفته و روزانه یک ساعت تمرینات را انجام دادند. بعد از گذشت ۴ هفته، مجددا پرسشنامه کیفیت زندگی توسط پژوهشگر تکمیل گردید. یافته های حاصل از این پژوهش نشان داد طبق آزمون آماری ویلکاکسون ( $P < 0/0001$ ) میانگین و انحراف معیار فعالیت جسمانی قبل و بعد از مینوی ماساژ افزایش معنی داری داشته است. همچنین طبق آزمون آماری t زوج ( $P < 0/0001$ )، میانگین و انحراف معیار وضعیت خلقی، فعالیت اجتماعی و کیفیت زندگی قبل و بعد از مینوی ماساژ افزایش معنی داری را نشان داد به علاوه آزمون آماری t زوج نشان داد تاثیر مینوی ماساژ بر کیفیت زندگی با سن، جنس، شغل، سطح تحصیلات، وضعیت سیگار کشیدن و زمان ابتلا به اسپاسم عضلانی ارتباط معنی ...

## کلمات کلیدی:

مینوی ماساژ، اسپاسم عضلانی، کیفیت زندگی، بازتوانی

## لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1218329>



