

Mer om

Massage - för välmående, förebyggande och behandling

Att massage har positiva effekter känner de flesta till. Vi slappnar av och blir gladare och piggare. Massage även sänker blodtrycket, sänker kroppens nivåer av stresshormoner och ökar blodcirkulationen. De positiva resultaten av massage är många: bättre sömn, förbättrad kroppshållning, minskad muskelspänning och minskad risk för skador vid träning bara för att nämna några. Att få massage är en klok investering för ett bättre välbefinnande.

En del tar en massage då och då för att det är skönt, men visste du att även regelbunden massage har många fördelar? Många studier visar att regelbunden massage har hälsofördelar som ökad blodcirkulation samt motverkar stress och ångest. När vi låter kroppen gå ner i varv ger vi den även möjlighet till återhämtning och att läka - med regelbunden massage får du ta del av all nytta och kommer märka hur du börjar må bättre.

Stockholm Massage Academy

Ökad blodcirkulation - Många organ och muskelgrupper påverkas positivt av att blodcirkulationen kommer igång. Massage mjukar upp och gör spända och ömma muskler elastiska och mjuka. Eftersom man får igång blodcirkulationen så sänks även blodtrycket på sikt

Lindra träningsvärk - En massage känns inte bara skön utan den ökade blodcirkulationen är bra också för värkande muskler. Massage minskar även risk för skador vid träning och hjälper kroppen att få bort slaggprodukter som mjölksyra från musklerna.

Motverkar ärrbildningar - Massage mjukar upp bindväv och motverkar ärrbildningar i musklerna efter skador.

Stärker immunförsvaret - Massage ökar lymfocyter antalet vita blodkroppar i kroppen. Lymfocyter är de vita blodkropparna, dessa utgör den största delen av det adaptiva immunförsvaret. Med en ökad del vita blodkroppar blir kroppen mer motståndskraftig mot infektioner.

Motverkar stress - Vid beröring och massage frigörs "må-bra-hormonet" oxytocin. Hormonet verkar lugnande och sänker både pulsen och blodtrycket. Forskning från Japan visar att studenter som fick massage före tentor fick lägre nivåer av stresshormonet kortisol.

Förebygger och lindrar spänningshuvudvärk - en vanlig anledning till huvudvärk är spänningar i axlar och nacke. Dessa muskler mjukas upp med hjälp av massage, och när man arbetar upp knutor i rygg och nacke så kan lymfvätska och blodet flöda som de vill vilket släpper spänningar.

Stelhet i leder och muskler - Stelhet försämrar livskvaliteten över lag och leder till bland annat sömnbesvär, värk och spänningshuvudvärk. Massage kan lindra eller helt avhjälpa dessa problem och förbättra ens rörelseförmåga och livskvalité.

Endorfiner - kroppens smärtstillare - Ordet massage tros komma från latinets massa eller grekiskans masso "att beröra". Produktionen av endorfiner kommer när man får beröring, vilket gör att man blir bättre rustad för att både fysiskt och psykiskt möta olika motgångar och krav.

Minskar ångest och depression - massage minskar produktionen av stresshormonerna kortisol och noradrenalin och ökar halterna av må-bra hormoner som dopamin, serotonin och oxytocin. Med massage lär man sig även att slappna av i kroppen vilket sedan påverkar vardagslivet - att kunna slappna av är en viktig del för att minska stress. Forskare har även visat att massage är särskilt bra för personer med depression och andra besvär.

Inte bara avslappning - att stretcha ut dina muskler får igång din kropp och ger dig en boost med energi. Att få massage på morgonen stretchar ut din kropp från sömnen och gör dig redo för dagen!

Källor:

Stockholm Massage Academy AB

Kroppsterapeuternas Riksförbund

The American Massage Therapy Association (AMTA)

National Center for Complementary and Integrative Health (NCCIH), 9000 Rockville Pike, Bethesda, Maryland 20892