

Massage gör dig frisk!

Att få
massage ger
inte bara njutning
– det kan även lindra
sjukdomar. Här är
några exempel.

FÖR VUXNA

FIBROMYALGI: Personer med fibromyalgi fick bättre sömnrutiner, blev mindre trötta och mindre deprimerade efter de fått massage.

HIV: De patienter som fick 45 minuters massage fem gånger i veckan under en månad visade mycket lägre ångest- och stressnivåer. Aktiviteten ökade också bland de så kallade ”naturliga mördarcellerna”, som är viktiga i skyddet mot virusinfektioner i kroppen.

BRÖSTCANCER: Kvinnor med bröstcancer fick minskad ångest, var inte lika deprimerade och fick bättre immunförsvar av massage.

MIGRÄN: Huvudvärken minskade, sömnstörningarna blev färre och nivån av signalsubstansen serotonin (som har en lugnande effekt) ökade hos personer med migrän som fick massage.

PARKINSONS SJUKDOM: Personer som led av Parkinson fick massage två gånger i veckan under fyra veckor och blev efter det mer benägna att leva ett mer aktivt vardagsliv.

FÖR BARN

ARTRIT: Det har visat sig att barn med mild eller måttlig form av ledgångsreumatism blev bättre när de fick massage av sina föräldrar minst 15 minuter om dagen. Deras smärta, ångest och nivå av stresshormoner sjönk omedelbart vid massage.

ASTMA: Både barn med astma och deras föräldrar (som gav sina barn massage) fick ner sina stressnivåer av massagebehandlingen. Andra effekter var förbättrad lungfunktion och mindre ångest.

DIABETES: Efter att föräldrar masserat sina barn dagligen under en månad fick barn med diabetes förbättrade glukosnivåer.

ADHD: Ungdomar med diagnosen ADHD (Attention Deficit Hyperactivity Disorder) beskrev sig själva som gladare och mindre rastlösa efter att de fått massage. ●

KÄLLA: Touch Research Institute,
<http://www6.miami.edu/touch-research/>

Massage bra vid kronisk ländryggsmärta

■ Fyra av fem vuxna drabbas av ländryggsbesvär under sitt liv. Och det är en av de vanligaste orsakerna till att söka upp läkare. Till skillnad från smärta i ländryggen, som ofta orsakas av muskelstammar, så kvarstår en kronisk smärta i nedre ryggen i mer än tre månader. Smärtan kan vara progressiv, eller kännetecknas av skov. Orsakerna till kronisk smärta kan vara svårt att identifiera, men de kan vara kopplat till en degenerativ skiva, sjukdom eller lumbala diskbräck.

Det är vanligt att läkare ordinerar muskelavslappande medicin, men många människor vill gärna undvika att ta denna eftersom man ofta blir dåsig, yr och mindre alert. I USA har många läkare accepterat behandling med massage som ett bra alternativ. En majoritet av läkarna råder patienterna att kombinera massage behandling med medicinsk behandling. Massageterapi kan minska smärta i nedre ryggen, depression och ångest. Det kan även förbättra en patients rörelseomfång och höja nivåerna av serotonin och dopamin, vilket möjliggör förbättrad sömn. The American Massage Therapy Association framhåller att undersökningar visat att massage förbättrar blodcirkulationen, slappnar av musklerna och ökar halten endorfin.

En studie som genomförts av Center for Health Studies i Seattle, Washington, visar också att massage kan ha långvarig nytta för dem som lider av kronisk ryggvärk. I studien ingick 262 personer i ålderarna 20 till 70 år. De fick klassisk svensk massage och djup vävnadsmassage, triggerpunkt-terapi, neuromuskulär terapi och rörelseutbildning. Efter 10 veckor konstaterade deltagarna att fördelarna med massage fortsatte långt efter den sista behandlingen och kvarstod upp till ett år senare.

Källa: PacificCollege.edu