

تأثیر ماساژ کوتاه مدت نقاط ماشه‌ای میوفاشیال بر شاخص‌های فیزیولوژیک و واکنش‌های تن آرامی

سعادت سالاری - مطهره پيله‌ورزاده - نعمت الله شفيعی*

هدف: پرستاران تمام واحدهای بهداشتی و درمانی اغلب درصدد یافتن راه‌هایی برای کمک به منظور کنترل درد و استرس ناشی از بیماری‌ها و جراحی می‌باشند و لمس درمانی یک روش جامع در کمک به بیماران برای تطابق با بیماری و کاهش اضطراب است. این مطالعه به منظور بررسی تأثیر ماساژ درمانی نقاط ماشه‌ای میوفاشیال نواحی گردن، سر، شانه بر شاخص‌های فیزیولوژیک و واکنش‌های تن آرامی انجام گرفت. مواد و روش‌ها: این بررسی یک مطالعه تجربی است که در ابتدا آزمودنی‌ها از نظر سنی و جنسی در گروه‌های همگون قرار گرفتند و سپس به صورت تصادفی به دو گروه کنترل و مداخله تقسیم شدند. در این مطالعه ۴۰ آزمودنی سالم (۲۰ مرد و ۲۰ زن با میانگین سنی $20 \pm 1/4$ و $21/5 \pm 1/8$) شرکت نمودند و سپس به مدت ۵ دقیقه تعداد ضربان قلب، فشارخون سیستولیک و فشار خون دیاستولیک و ارزیابی خود ادراکی آزمودنی‌ها از تنش عضلانی و وضعیت روانی قبل و بعد از مداخله ثبت گردید. نتایج: بدنبال ماساژ درمانی نقاط حمله‌ای میوفاشیال، کاهش معنی‌داری در تعداد ضربان قلب ($P=0/01$)، فشار خون سیستولیک ($P=0/02$) و فشارخون دیاستولیک ($P=0/01$) بدست آمد. علاوه بر این، تنش عضلانی و وضعیت روانی بهبود قابل توجهی را نشان دادند ($P=0/01$). نتیجه‌گیری: در آزمودنی‌های سالم، ماساژ درمانی نقاط حمله‌ای میوفاشیال نواحی سر، گردن و شانه در افزایش فعالیت پاراسمپاتیک و ایجاد آرامش بیشتر مؤثر است.

واژه‌های کلیدی: ماساژ؛ نقاط ماشه‌ای میوفاشیال؛ شاخص‌های فیزیولوژیک و تن آرامی.

*اعضای هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی کرمان - کارشناس ارشد آموزش پرستاری