



## *Massage & Rehab*

Besöksadress: Artillerigatan 95 115 30 Stockholm  
[www.optimevale.se](http://www.optimevale.se)

### **Massagens goda effekter**

Massage har både rehabiliterande och förebyggande effekt. Massage kan användas som behandlingsform i många olika sammanhang. De positiva fysiska och mentala effekterna är många:

- Massage motverkar stress
- ger en ökad kroppskänedom
- stärker immunförsvaret
- ökar vår koncentrationsförmåga
- har god effekt på träningsvärk
- ökar utsöndringen av vätska och restprodukter
- har en lugnande effekt på nervsystemet
- motverkar ärrbildningar efter skador i muskelvävnad
- motverkar spänningar vid smärtstillstånd
- gör spända muskler mjuka och elastiska
- ger en djupare och lugnare andning
- ökar kroppens allmänna välbefinnande
- ökar blodcirkulationen i musklerna
- har en avslappnande effekt på kroppen
- ökar lymfcirkulationen

Eftersom massage motverkar och minskar den bindväv som bildas i orörliga och skadade muskler, kan patienter snabbare rehabiliteras efter t.ex långtids sjukdomar eller skador.

En muskel som mår bra är smidig och mjuk och töjbar. Det blir lättare skador i muskulatur som är svag, spänd och inaktiv. Med massagens hjälp kan man förebygga nya problem längre fram, man kan minska slitage. Man kan minska sjukfrånvaro och öka effektiviteten om personalen på en arbetsplats mår bra.

### **Orsaker varför en muskel får dålig töjbarhet?**

- Muskelspänning
- Inaktivitet. Om en muskel inte får arbeta får den ingen näring, blodcirkulationen blir dålig och vävnaden stelnar till och muskelmassan tvinar.
- Långvarig, statisk kontraktion (ihopdragning)

Vi söker alltså efter spänning i muskler, för liten eller för stor töjbarhet i muskler, smärta i muskler.

### **Effekter av töjning av muskler:**

Ökar töjbarhet i vävnaden genom att öka toleransen i vävnaden.



## *Massage & Rehab*

Besöksadress: Artillerigatan 95 115 30 Stockholm  
www.optimevale.se

Löser muskelspänningar genom att påverka nervsignaler och skapa balans mellan muskler.  
Minskar muskelömhet genom att spänningen minskar eller försvinner.  
Ökar muskelkraft genom att förbättra den neuromuskulära kommunikationen och reducera hinder i såväl muskeln som de muskler den samarbetar med.  
Förbättrar koordination och precision genom att skapa gynnsamma förhållanden för samarbete i rörelseapparaten.  
Skadeförebyggande genom att rörelseapparaten kan agera/reagera effektivare i olika situationer.

### **Varför behandlar vi?**

- Behandling kan göras dels för att förebygga skador
- minska risken för slitage
- stärka muskulaturen och öka smidigheten.

### **När bör man undvika massage?**

Massage ska inte ges vid:

- Feber och infektioner
- Uttalad benskörhet
- Primär eller sekundär tumör i kotpelare eller ryggmärg
- Akuta skador
- Akuta inflammationer
- Diskbräck
- Färska frakturer
- Reumatisk sjukdom i halsrygg
- Skelettinfektioner
- Akut trauma mot kotpelaren

### **Konsultera alltid läkare innan du väljer massage som behandling vid:**

- Blödarsjuka
- Hjärtkärlsjukdomar
- Kärlproblem som åderbräck, proppar, åderförkalkning och inflammation i kärl
- Oförmåga till avspänning
- Öppna sår och variga processer
- Kraftiga eksem
- Gravitet

Källa: Branschrådet Svensk Massage, Kroppsterapeuternas yrkesförbund & Axelsons Gymnastiska Institut