

KLASİK
MASAJ
TEKNİKLERİ

Prof. Dr. İnci Yüksel

© 2020 Klasik Masaj Teknikleri

ISBN: 978-605-7874-41-2

Tüm hakları saklıdır. 5846 ve 2936 sayılı Fikir ve Sanat Eserleri yasası gereği; bu kitabın basım, yayın ve satış hakları Hipokrat Yayınevi'ne aittir. Anılan kuruluşun izni alınmadan kitabın tümü ya da bölümleri mekanik, elektronik, fotokopi, manyetik kağıt ve/veya başka yöntemlerle çoğaltılamaz, basılamaz, dağıtılamaz. Tablo, şekil ve grafikler izin alınmadan, ticari amaçlı kullanılamaz.

Yazar

Prof. Dr. İnci Yüksel

Yayıncı

Hipokrat Yayınevi

Grafik-Tasarım

Hipokrat Grafik Tasarım

Baskı - Cilt

Sözkesen Matbaacılık

İvedik Organize 1518. Sokak Matsit İş Merkezi No: 2/40

Tel: (0312) 395 21 10 - Yenimahalle / Ankara

Hipokrat
Yayıncılık

Süleyman Sırrı Cad. No:16/2 Sıhhiye
Tel: (0312) 433 03 05 - 15 ANKARA
www.hipokratkitabevi.com



Önsöz



Masaj en eski tedavi yöntemlerinden biri olup yaygın bir kullanım alanına sahiptir. Batı ve Doğu kültürlerinde yüzyıllar boyu masaj, gerek klinik gerekse akademik açıdan bu alana önderlik eden çeşitli ekollerin temsilcileri tarafından geliştirilmiş ve manuel tedavi yöntemleri arasında vazgeçilmez bir yer edinmiştir. İnsan sağlığı fizyolojik, fiziksel ve psikolojik olarak tam bir iyilik hali olarak tanımlanmaktadır. Masaj, tüm bu sistemler üzerinde oluşturduğu tedavi edici etkileri ile sağlığın korunmasında ve iyileştirilmesinde güçlü bir rol üstlenir. Klasik masaj ya da diğer adıyla İsveç masajı ise bu tekniklerin temelini oluşturur.

Bu kitapta masaj tekniklerinin tarihçesine ve tüm dünyada kullanılan tekniklere kısaca değinilmiştir. Kitabın esas amacı ise klasik masaj tekniklerini resimler eşliğinde okuyucuya aktarmak ve her bir vücut kısmı için uygulama yöntemini basit ve anlaşılır şekilde öğretmektir.

Kitabın hedef kitlesi fizyoterapi öğrencileridir. Masaj ile uğraşan kişilerin, bu sanatı etkin olarak kullanabilmeleri, insan vücudunun anatomi, fizyoloji ve patofizyolojisini bilmeleri ile mümkündür. Bir başka deyişle, masaj deneyimsiz kişilerin elinde, mevcut tedavi potansiyelini açığa çıkarmada yetersiz kalacak bir değerdir. Masaj yalnızca ellerle uygulanan mekanik bir işlem değildir. Masaj uygulamaları ile klinikte spesifik tedavi sonuçlarının elde edilebilmesi için yöntemin, bu alanda eğitim görerek yüksek düzeyde kognitif ve psikomotor beceriler edinmiş olan kişilerce uygulanması gerekir. Eğitimli kişiler tarafından, doğru tekniklerin kullanımı, masaj uygulamalarının, fizik tedavi ve rehabilitasyon, sporcu sağlığı, psikiyatri, onkoloji, nörolojik rehabilitasyon gibi bir çok alanda sağlam bir yer edinmesini sağlamıştır.

Kitabın birinci bölümünde, masajın tarihsel gelişimi üzerinde durulmuştur. İkinci bölümde, genel olarak masajın tanımına ve dokunmanın iyileştirici etkilerine değinilmiştir. Kitabın büyük bir kısmında, masaj teknikleri arasında en fazla kullanılan İsveç tipi klasik masajdan bahsedilmektedir. Üçüncü bölümde, masajın fizyolojik, biyomekanik, nöral ve psikolojik etkilerinde rol alan mekanizmalar tartışılmıştır. Dördüncü bölümde, masajın kullanım alanları, güncel literatür sonuçları eşliğinde aktarılmıştır. Diğer bölümlerde, klasik İsveç masaj tekniğinde kullanılan el hareketleri resimlerle ayrıntılı bir şekilde okuyucuya aktarılmış, pratik uygulamalar için gereken masaj ekipmanı tanıtılmış, hastanın ve fizyoterapistin masaj uygulamasına nasıl hazırlanacağı hakkında ayrıntılı bilgi verilmiştir. Son bölümde ise tüm vücut ve ekstremiteler için klasik masaj uygulama teknikleri, fotoğraflar ve şekillerle desteklenerek açıklanmıştır.

Bu kitabı yazarken, yılların birikimi ve deneyimi bana ışık olsa da sağlam bir eğitim geçmişine sahip olmanın avantajını yaşadım. Bu vesileyle, masaj tekniklerinin temelini öğrendiğim, bilimsel ve titiz bir bakış açısı ile beni ve birçok fizyoterapi öğrencisini yetiştirmiş olan saygıdeğer hocam Dr. Sezgin Baltacıoğlu'ya minnet ve teşekkürlerimi sunarım. Kitapta yer alan fotoğrafların çekiminde yardımlarını esirgemeyen meslektaşlarım Aytül Özgül, Alp Eşrefoğlu, Eda Tünay ve Betül Bilgin'e çok teşekkür ederim. Başta Ali Çelik olmak üzere tüm Hipokrat Yayıncılık ekibine ve kitabın mizanpajı için özveri ile çalışan Hüseyin Çağlıkasap'a teşekkürlerimi sunarım.

Öğrencilerim ve meslektaşlarıma yararlı olması dileğiyle...

Prof. Dr. İnci Yüksel
Ocak 2020

İçindekiler



Bölüm 1

Masajın Tarihçesi	1
--------------------------------	----------

Bölüm 2

Masaj – Tanım ve Sınıflandırma	5
---	----------

Masaj Nedir?	5
---------------------------	----------

Tedavi Edici Dokunma	5
-----------------------------------	----------

Dokunmanın Etkileri	5
---------------------------	---

Dokunmanın Gevşemedeki Rolü	6
-----------------------------------	---

Dokunma, Ağrıyı İyileştirebilir mi?	7
---	---

Masaj Tekniklerinin Sınıflandırılması	8
--	----------

Klasik Masaj (Geleneksel Avrupa Masajı, İsveç Masajı)	8
---	---

İsveç Masajı Adını Nereden Alır?	9
--	---

Klasik Masajın Özellikleri	9
----------------------------------	---

Bölüm 3

Klasik Masajın Mekanizması ve Etkileri	11
---	-----------

Masajın Fizyolojik Etkileri	11
--	-----------

Kan Dolaşımı Üzerindeki Etkileri	11
--	----

Masajın Hormonal Etkileri	11
---------------------------------	----

Masajın Sinir Sistemi Üzerindeki Etkileri	12
--	-----------

Alfa Motor Nöron Eksitabilitesi	13
---------------------------------------	----

Otonom Sinir Sistemi	13
----------------------------	----

Masajın Biyomekanik Etkileri	14
---	-----------

Deri Üzerindeki Mekanik Etkiler	14
---------------------------------------	----

Doku Yapışıklıkları ve Skar Dokusu Üzerindeki Mekanik Etkiler	14
---	----



Kas İskelet Sistemi Üzerindeki Mekanik Etkiler	15
Dolaşım Üzerindeki Mekanik Etkiler	15
a) Venöz Dolaşıma Etkisi	15
b) Lenfatik Dolaşıma Etkisi	16
İç Organlar Üzerindeki Mekanik Etkiler	18
Obeziteye Etkisi.....	18
Masajın Psikolojik Etkileri	18
Anksiyete ve Stres.....	18

Bölüm 4

Klasik Masajın Kullanım Alanları

Masajın Klinik İndikasyonları

Ağrı Tedavisinde Masaj.....

Masajın Endojen Opiatlar Üzerindeki Etkisi	23
Masajın Oksitosin Düzeyleri Üzerindeki Etkisi.....	24
Dopamin ve Serotonin Düzeyleri Üzerindeki Etkiler.....	24
Masajın Ağrı Algısı Üzerindeki Etkileri.....	24

Kas - İskelet Sistemi Hastalıklarında Masaj

Osteoartrit	25
Romatoid Artrit.....	26
Boyun Ağrılarında	26
Bel Ağrılarında.....	27
Fibromyaljide	27
Baş Ağrılarında	27
Cerrahi Sonrasındaki Ağrıda	27
Obstetrik ve Jinekolojik Ağrıda.....	29
Doğum Ağrısında Masaj	29
Pelvik Ağrıda Masaj.....	29
Kas Ağrısında	30

Stres ve Anksiyete Tedavisinde Masajın Rolü.....

Masaj, Otonom Sinir Sistemi Yanıtlarını Nasıl Etkiler?.....	31
---	----

İmmün Hastalıklarda Masaj

Kanser Hastalarında	33
Masaj Anksiyeteyi Azaltır	33
Masaj Ağrıyı Hafifletir.....	34



Masaj Kemoterapiye Bağlı Bulantıyı Azaltır	34
Masaj Uykuyu Düzenler, Yorgunluğu Azaltır	35
HIV Hastalarında	35
Masajın Kontraindikasyonları	36
Anormal Vücut Temperatürü.....	37
Akut İnflamatuar Durumlar.....	37
Akut Enfeksiyonlar	37
Cerrahi Sonrası.....	37
Akut Yaralanma	37
Deri Hastalıkları	37
Tromboz Tedavisi.....	37
Kalp Yetmezliği.....	38
Varikoz Venler.....	38
Filebit	38
Anevrizma	38
Hematom.....	38
Ödem	38
Gebelik.....	39
Kanser	39
Astım.....	39
Diyabet.....	39
Bazı İlaçlar	39
Psikoz.....	39

Bölüm 5

Masaj Hareketleri	43
I. Stroking (Effleurage).....	43
II. Compression.....	43
III. Percussion.....	44
Masaj Hareketleri – Kneading	46
Masaj Hareketleri – Friksiyon.....	48
Masaj Hareketleri – Perküsyon.....	50



Bölüm 6

Masaj Uygulamasında Genel Prensipler.....55

Masaj Uygulamasında Etik Prensipler.....55

Masaj Ortamının ve Hastanın Hazırlanması.....55

Tedavi Ortamı55

Masaj Masası, Destek ve Örtünme Materyalleri.....56

Masaj Masaları56

Masaj Sandalyeleri56

Destekleyici Materyaller.....56

Örtünme Materyalleri.....57

Masajda Kullanılan Ara Maddeler57

Masaj Yağları57

Masaj Kremleri.....57

Pudralar.....58

Ara Maddeler Nasıl Kullanılır?58

Hastanın Hazırlanması.....58

Masaj Pozisyonları.....58

Hastanın Desteklenmesi.....58

Hastanın Hazırlanması ve Örtülmesi.....59

Fizyoterapistin Hazırlanması.....59

El Egzersizleri.....59

Dokunma Tekniği61

Masaj Uygulamasında Vücut Mekanikleri62

Masajın Dozu63

1. Masajın Süresi63

2. Masajın Frekansı.....64

3. Masajın Hareket Tipi.....65

Bölüm 7

Bölgelere Göre Klasik Masaj Uygulamaları.....67

Uyluk Masajı67

Hastanın Hazırlanması.....67

Hastanın Pozisyonu.....67

Terapistin Pozisyonu67

Uygulama Sırası.....67

1. Genel Stroking.....68

2. M. Quadriceps Femoris70

3. M. Tensor fascia latae72

4. Hamstring Kasları73



5. Uyluk Adduktor Kasları.....	74
6. Diz Masajı.....	75
Bacak Masajı	76
Hastanın Hazırlanması.....	76
Hastanın Pozisyonu.....	76
Terapistin Pozisyonu	76
Uygulama Sırası.....	76
Uygulama.....	77
1. Genel Stroking.....	77
2. M. Tibialis Anterior.....	78
3. M. Peroneus Brevis ve Longus	79
4. M. Gastrocnemius- M. Soleus.....	80
Ayak Masajı.....	81
Hastanın Hazırlanması.....	81
Hastanın Pozisyonu.....	81
Terapistin Pozisyonu	81
Uygulama Sırası.....	81
Uygulama.....	82
1. Genel Stroking.....	82
2. Ayak Dorsali	83
3. Ayağın Medial Yüzü.....	84
4. Ayağın Lateral Yüzü	85
5. Ayağın Plantar Yüzü.....	86
6. Ayak Parmakları.....	87
Kol Masajı	89
Hastanın Hazırlanması.....	89
Hastanın Pozisyonu.....	89
Terapistin Pozisyonu	89
Uygulama Sırası.....	89
Uygulama.....	90
1. Genel Stroking.....	90
2. M. Pectoralis Major	92
3. M. Deltoideus	93
4. M. Biceps brachii, M. Brachialis.....	94
5. M. Triceps brachi.....	95
6. Dirsek	96
Önkol Masajı	97
Hastanın Hazırlanması.....	97
Hastanın Pozisyonu.....	97
Terapistin Pozisyonu	97
Uygulama Sırası.....	97



1. Genel Stroking.....	98
2. Önkolun Medial Yüzü veya Fleksör Kas Grubu	99
3. Önkolun Lateral Yüzü veya Ekstansör Kas Grubu.....	100
El Masajı	101
Hastanın Hazırlanması	101
Hastanın Pozisyonu	101
Terapistin Pozisyonu	101
Uygulama Sırası.....	101
Uygulama	101
1. Genel Stroking.....	101
2. Elin Palmar Yüzü	102
3. Elin Dorsal Yüzü	103
4. Parmaklar	104
Sırt Masajı	106
I. Alt Sırt (Bel) Masajı	106
Hastanın Hazırlanması.....	106
Hastanın Pozisyonu.....	106
Terapistin Pozisyonu	106
Uygulama Sırası.....	106
1. Genel Stroking.....	107
2. M. Erector Spinae.....	109
3. M. Latissimus Dorsi	110
4. Gluteal Kaslar.....	112
Üst Sırt Masajı	114
Hastanın Hazırlanması.....	114
Hastanın Pozisyonu.....	114
Terapistin Pozisyonu	114
Uygulama Sırası.....	114
Uygulama	115
1. Genel Stroking.....	115
2. M. Erector spinae	116
3. M. Trapezius	117
Boyun Masajı.....	121
Hastanın Hazırlanması.....	121
Hastanın Pozisyonu.....	121
Terapistin Pozisyonu	121
Uygulama Sırası.....	121



Uygulama	122
1. Genel Stroking.....	122
2. M. Erector spinae	123
3. M. Trapezius	124
4. M. Levator scapulae.....	125
Karın Masajı	127
Hastanın Hazırlanması.....	127
Hastanın Pozisyonu	127
Terapistin Pozisyonu	127
Uygulama Sırası	127
Uygulama	128
1. Genel Stroking (Abdominal Kaslar)	128
2. Kolon Stroking'i	130
3. Kolon Sneading'i	132
Yüz Masajı	134
Hastanın Hazırlanması.....	134
Hastanın Pozisyonu	134
Uygulama Sırası	134
Uygulama	135

