

## Klasik Masaj

### Classic Massage

Ercan MADENCİ

Gaziantep Üniversitesi Tıp Fakültesi Fiziksel Tıp ve Rehabilitasyon Anabilim Dalı, Gaziantep, Türkiye

#### Özet

Klasik masaj, 5000 yıllık geçmişe sahiptir. Yeryüzünün en eski uygarlıklar tarafından bilinmektedir. Belki bugünkü şekliyle değil ama değişik amaçlarla Hint, Çin, Grek, ve Mısırlılar masajı geçmişte kullanmışlardır. Günümüzde de çok yaygın bir şekilde kullanılmaktadır. Masaj kelimesinin kökeni; Arapça dokunma anlamına gelen "mass" ve Yunanca yoğurma anlamına gelen "massein" kelimelerinden gelmiştir. Masajın birçok tanımları bulunmaktadır. Örneğin: Yumuşak dokuları mekanik olarak uyararak, sistematik manipulasyonlar ile organizmada fizyolojik ve psikolojik etkiler yaratma eğilimi olarak tanımlanabilir. Tüm bu tanımlardan anlaşılacağı üzere masajın ortak bir amacı bulunmaktadır. Masaj uygulanan kişiyi fizyolojik ve psikolojik olarak rahatlatma ve rahat hissettirmektir. Bunun için çok farklı cihazlar kullanılmakla birlikte elle de yapılmaktadır. Nitekim elle yapılan manipulasyonlar klasik masajın temelini oluşturmaktadır. Klasik Masaj Manipulasyonları: A) Sıvazlama B) Yoğurma C) Friksiyon, D) Darbeleme E) Titreşim olmak üzere alt bölümlerden oluşmaktadır. *Türk Fiz Tıp Rehab Derg 2007; 53 Özel Sayı 2: 58-61.*

**Anahtar Kelimeler:** Klasik masaj, masaj

#### Summary

Classical massage has a history of 5000 years. It has been known since ancient civilizations. In the past Indians, Greeks, Chinese and Egyptians have used massage for different purposes and in different forms. Today, massage is widely used throughout the world. The origin of the word massage comes from the words "mass" meaning touch in Arabic and "massein" meaning knead in Greek. There are many definitions of massage. For instance, forming physiologic and psychologic effects on the organism by systemic manipulations which stimulates soft tissues might be used as one of these definitions. Massage has a common purpose which helps the subject to feel both physiologic and psychologic relief. Massage can be applied both by hand and using some instruments however; manual massage constitutes the main basic form. Classical massage can be divided into: a) stroke, b) knead, c) friction, d) percussion, e) vibration. *Turk J Phys Med Rehab 2007; 53 Suppl 2: 58-61.*

**Key Words:** Classical massage, massage

#### Tarihçe

Masaj 5000 yıllık geçmişe sahiptir. Yeryüzünün en eski uygarlıkları tarafından çok iyi bilinmektedir. Belki bugünkü şekliyle değil ama değişik amaçlarla Hint, Çin, Grek ve Mısırlılar masajı geçmişte kullanmışlardır. Yine Mısırlılar, Romalılar, Japonlar, İranlılar ve Çinliler pratik masaj tedavisini bilmekteydiler. Antik Yunan kültüründe spor ve masaj bir yaşam biçimi olarak bilinirdi. Spor karşılaşmaları çeşitli tanrılar adına düzenlenen ayinler şeklinde yapıldığı söylenmektedir (1-3).

MÖ. 460-380 yıllarında yaşayan Hipokrat omuz çıkıklarında ve kas yırtılmalarından sonra ovmanın yararlı olacağını söylemiştir (2).

Ünlü felsefeci ve tıp adamı olan İbn-i Sina (MS. 980-1037) da masajın yararlarından bahsetmiştir. Ünlü eseri El Kanun Fit Tıp'ta bu konuya yer vermiştir (2).

Bugünkü klasik masajın temelini 1893 yılında yayınlamış olduğu kitabıyla Albert Hoffa (1859-1907) kurmuştur. Masaj manipulasyonlarını öfloraj, petrisaj, friksiyon, tapotement ve vibrasyon olmak üzere beş grupta ele almıştır. Hoffa teknikli masaj daha sonra "Gouch Okulu" tarafından sürdürülmüştür. 1935'te Hoffa-Gouch tekniği ile bir kitap yayınlamıştır. 1937 de Strock bu tekniği geliştirmiştir. İşte bu Hoffa-Gouch-Strock klasik masajın temelini oluşturmaktadır (1-3).

19. yüzyıl da Peter Henry Ling (küratif jimnastiğin kurucusu) Fransız masaj teknikleriyle birleştirerek modern günümüzün ilk masaj manipulasyonlarını oluşturmuştur. İsveçli Kleen 1895 yılında yayınladığı Masaj El Kitabı ile masajın jimnastikle doğrudan ilişkisinin olmadığını belirtmiştir (2).

Teknikler dramatik olarak son 50 yılda çok değişmiştir.

1894 de İngiltere'de 9 hemşire bir araya gelerek Masaj Derneği kurmuşlardır.

2. Dünya Savaşı'ndan sonra İngiltere'de masaj okulları açıldı ve tedavi amacıyla kullanılmaya başlandı.

Türkiye'de masaj ilk olarak fizik tedavi uzmanlarınca tedavi amaçlı yapılmıştır. Prof. Hofmann 1909'da "Gülhane Şerriyat Hastanesi"nde tedavi amacıyla masaj üzerinde çalışmalar başlatmıştır. Asistanlığını Dr. Şemsettin Bey yapmıştır. 1. Dünya Savaşı'ndan sonra Hoffmann'ın yerine Prof. Dr. Şemsettin Bey fizyoterapi hocasına tayin edilmiştir. Galvanik banyo, ultraviyole tedavisi, mekanoterapi (egzersiz) ve masaj uygulamaları yapmıştır (1,2).

1928-1929 yıllarında fizik tedavi ve rehabilitasyon dersleri tıbbiye programında yer verilmiştir (2).

1930'da Ord. Prof. Dr. Osman Cevdet Çubukçu Haydarpaşa Tıp Fakültesinde Fizikoterapi Enstitüsünü kurmuştur. Elektroterapi ve masaj tedavileri yapılmıştır (2).

1964'te Hacettepe Üniversitesi Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon Yüksek Okulu kuruldu. Dört yıllık lisans eğitimi sonrası fizyoterapistler yetiştirildi (2).

## Tanım

Masaj kelimesi; Arapça dokunma anlamına gelen "mass" ve Yunanca yoğurma anlamına gelen "massein" kelimelerinden gelmiştir. Masajın birçok tanımları bulunmaktadır. Bunlardan bazıları (1-4):

- Muhtelif darbeler ve ovmalarla mevzi kan dolaşımını artırma, damarları açma ve dokuya fazla kan gelmesini sağlama usulüdür.
- Yumuşak dokuları mekanik olarak uyararak, sistematik manipülasyonlar ile organizmada fizyolojik ve psikolojik etkiler yaratma eğilimidir.
- Vücut yüzeyinde; el, elektrik, su vb. aracılığı ile çeşitli işlemler yapma şeklinde tedavi, bakım ve rahatlatma yöntemleridir.

Tüm bu tanımlardan anlaşılacağı üzere masajın ortak bir amacı bulunmaktadır. Masaj uygulanan kişiyi fizyolojik ve psikolojik olarak rahatlatma ve rahat hissettirmektir. Bunun için çok farklı cihazlar kullanılmakla birlikte elle de yapılmaktadır. Nitekim elle yapılan masaj, klasik masajın temelini oluşturmaktadır.

## Klasik Masaj İlkeleri

Masaj uygulaması sırasında dikkat edilmesi gereken önemli ilkeler vardır. Bunlara uyulması hem masaj yapan için hem de yapılan için önemlidir. Bunlar (1-6):

1. Masaj kalbe doğru ve kas liflerinin yönünde yapılmalıdır (Toplardamar dolaşımı kalbe doğrudur),
2. Kas grupları ayrı ayrı ele alınmalıdır,
3. Masaj yapılan kısım iyi desteklenmelidir,
4. Masaj manipülasyonları ritmik olarak birbirini izlemelidir. Dinlendirme masajında hareketlerin hızı, istirahat nabzı ritmine uygun olmalıdır,
5. Masaj başlatıldıktan sonra masörün ellerinin vücutla teması kesilmemelidir,
6. Yağlar ele dökülerek partnere sürülmelidir,
7. Önce kalbe yakın üst bölge ele alınmalı, daha sonra alt kısımlara geçilmelidir,
8. Masaj yapılmamış ve yapılmış bölgeler örtülmelidir,
9. Genel vücut masajı yapılacaksa, önce sırt masajı yapılmalı, sonra üst ve alt ekstremitelere masajlarıyla devam edilmelidir,
10. Aşırı alkollü kişilere masaj yapılmamalıdır,

11. Klasik masajda masörün partnere teması elleriyle sınırlıdır. Masör çalışma sırasında, partnere vücuduyla temas etmemeye dikkat etmelidir,

12. Masajdan sonra partnerin bir süre masada dinlenmesi sağlanmalıdır,

13. Masaj odasının düzen ve temizliğine özen gösterilmelidir,

14. Masör mutlaka üniformayla çalışmalıdır.

## Süre

Genel olarak bakıldığında Klasik Masajın bölgesel olarak ortalama uygulama süreleri (2-4):

- Genel vücut masajı : 45-60 dakika
- Yüz masajı : 5-10 dakika
- Üst ekstremitelere masajı : 10-15 dakika
- Alt ekstremitelere masajı : 15-20 dakika

## Endikasyonları (3,4)

- Skar dokuları ve yapışıklıkların çözülmesinde ve giderilmesinde
- Revaskülarizasyon
- Kas spazmı
- Tendinit
- Bursit
- Fibrozit
- Miyozit
- Uykusuzluk ve nevrastenide
- Kas kramplarında, kas rahatsızlıklarında ve burkulmalarda akut devreden sonra
- Tansiyona bağlı baş ağrılarında
- Migren ve baş ağrıları
- Dismenore
- Kabızlıkta
- Günün stresini atmada
- Eklem rahatsızlıklarında
- Sinir sistemi rahatsızlıklarında
- Obezite sonucu oluşan ağrılarda

## Kontraendikasyonları (3,4)

- Ateroskleroz
- Tromboemboli
- Emboli
- Ciddi varikoz venler
- Akut flebit gibi damar hastalıklarında
- Sinovit
- Deri enfeksiyonları ve hastalıklarında
- Kansere kilo kaybettiren hastalıklarda
- Akut inflamatuvar hastalık (grip, nezle gibi) durumlarda
- Yemek ardından
- Akut yaralanmalarda
- Kronik hipertansiyon hastalarında

## Klasik Masaj Manipülasyonları (5-7)

### A) Sıvazlama: Öfloraj (Stroking)

- 1- Derin öfloraj
- 2- Yüzeysel öfloraj

**B) Yoğurma: Petrisaj (Kneading)**

- 1- Çimdikleme (Pincing)
- 2- Sıkıştırma (Wringing)
- 3- Yuvarlama (Rolling)

**C) Friksiyon****D) Darbeleme: Tapotman, Perküsyon**

- 1- Hacking (devamlı ve tempolu vurma)
- 2- Clapping (alkışlar gibi vurma)
- 3- Slapping (hafifçe vurma)
- 4- Tapping (hafifçe tıklar gibi vurma)
- 5- Beating (tempolu ve döver gibi vurma)
- 6- Pounding (havanda döver gibi vurma)

**E) Titreşim: Vibrasyon**

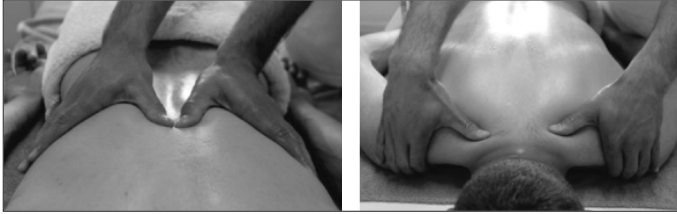
- 1- Sallama, silkeleme (Shaking)

**Klasik Masaj Manipülasyon Teknikleri (7,8)**

Klasik masaj manipülasyon teknikleri ülkeden ülkeye, kişiden kişiye değişse de bazı temel hareketler güncelliğini korumaktadır. Bu tekniklerin en önemlilerinin isimleri:

**Öfloraj**

Klasik, \*Oluklu, \*Atlamalı, \*Düz ve çapraz atlamalı, \*El el üstünde, \*S öfloraj.



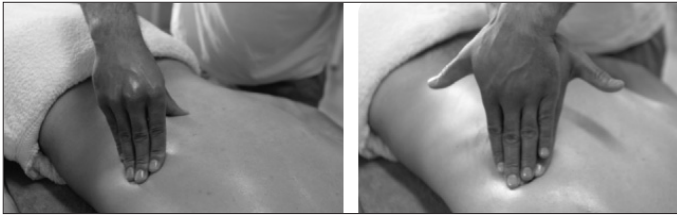
Resim 1-2. Öfloraj (Sivazlama) teknikleri.

**Friksiyon**

Başparmak, \*Dört parmak, \*Avuç içi, \*Bebe maskesi, \*Bağ dokusu.

**Derin Friksiyon**

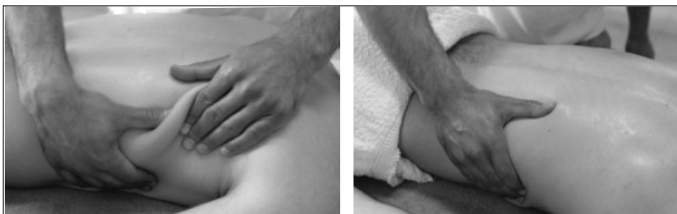
Kuzukulağı, \*Aslanpençesi, \*Dirsek friksiyonu.



Resim 3-4. Derin friksiyon teknikleri.

**Petrisaj**

Tek ve çift el petrisaj, \*S ve T petrisaj, \*Deltoidlere petrisaj, \*Dört parmak sabit petrisaj, \*Başparmak sabit petrisaj, \*Skapulya petrisaj.



Resim 5-6. Petrisaj (Yoğurma) teknikleri.

**Presyon**

Karşılıklı kesme, \*Çapraz kesme, \*El sırtı düz ve yanlara, \*V pres, \*Deri yürütme, \*Deri kontrol, \*Yumruk (burgulu) pres, \*Ayırma, \*Kol pres, \*Gart pres.



Resim 7-9. Pres (Baskı) teknikleri.

**Perküsyon**

Pounding-building (yumruk), \*Tapoment-clapping (eller kup-beli), \*Klakman, \*Slapping (el sırtı), \*Tapping (aslan pençeli), \*Haşmal (hacking), \*Gagalama.



Resim 10-13. Perküsyon (Vurma) teknikleri.

**Vibrasyon**

Yumruk, \*Üç parmak, \*Dört parmak, \*Beş parmak, \*Avuç içi sabit ve kaydırmalı, \*Shaking (sallama).



Resim 14-15. Vibrasyon (Titreşim) teknikleri.

**Klasik Masaj Teknikleri (7,8)**

- Hoffa Tekniği (Alman)
- Mennel Tekniği (İngiliz)
- Mc Millan Tekniği (Amerikan)
- Ling Tekniği (İsveç)

**Hoffa Tekniği**

- Alman tekniğidir
- Kas grupları ayrı ayrı ele alınır
- Öfloraj her zaman kalbe doğrudur
- Öfloraj hafif ve yumuşaktır
- Eller devamlı vücutla temas halindedir

**Mennel Tekniği**

- İngiliz tekniğidir
- Kas gruplarını ayrı ayrı ele almaz
- Öfloraj merkeze doğru olmayabilir
- Öfloraj hafif, yavaş ve sıkıdır
- Eller vücutla devamlı temas halinde değildir

**Mc Millan Tekniği**

- Amerikan tekniğidir
- Kas grupları izlenerek masaj yapılır
- Ven ve lenf yolları izlenerek uygulanır
- Bütün ekstremitelere petrisajdan önce öfloraj yapılır

### Ling Tekniği

- İsveç tekniğidir
- Manipülasyonlar ağır tempoludur
- Kuvvetli şekilde uygulanır
- Daha çok sağlıklı kişilere uygulanır
- Seçilen manipülasyonlar darbeleme şeklindedir

### Masaj Manipülasyonlarının Dokular Üzerine Etkileri (9-11):

- Reflex Etkisi
  - Ağrı
  - Dolaşım
  - Lenfatik Sistem
  - Metabolizma üzerine
- Mekanik etkisi
  - Kas
  - Deri üzerine
- Psikolojik etkisi

#### Öfloraj

- Kasların masajı ile derinin kılcak damarlarının genişlemesi ve hiperemisi sağlanır.
- Derinin sebase bezlerinin daha fazla sebum salgılaması neticesi derinin yumuşamasını sağlar.
- Vena ve lenfa sistemi yüzeysel ve hafif öflorajı sonucu dolaşım hızı artar, bilhassa lenfa drenajı kolaylaşır.
- Yüzeysel ve hafif şekilde uygulanan öfloraj derinin sinir uçlarına yaptığı etki ile masaj yapılan kimsenin sakinleşmesini ve dinlenmesini sağlar.
- Derinin ter bezlerinin fonksiyonunun artmasını sağlar.
- Kas ve dokudaki toksik maddeleri bilhassa laktik asidin atılmasını sağlar.
- Dokuların yıkılmış ve atık maddelerinin emilmesini kolaylaştırır. Bu maddelerin vücuttan atılmasını kolaylaştırır (Karbondiyoksit, aminoasitler, yağ asitleri vb.).

#### Petrisaj

- Kasların ve organların daha iyi kan dolaşımını sağlayarak kas ve organların iyi beslenmesini sağlar.
- Kas ve organların tonusunu yükseltir. Kuvvetlenmesini sağlar.
- Kuvvetli bir tempo ile uygulanması halinde en yorgun insan da dahi güçlenmeyi sağlar.
- Derin ve kuvvetli petrisajlar periosteal kan dolaşımını artırarak kemiğin beslenmesini sağlar.

- Karın organlarına uygulanan petrisaj; sindirimi kolaylaştırır. Konstipasyonu önler ve çözer.

#### Friksion

- Friksion hareketleri madde alışverişini artırır.
- Eklemlerdeki sertliği önler, fibrozların açılmasını sağlar.
- Eklem ligamentlerinin ve kas kirişlerinin gevşekliğini önler.
- Eklemlerde hiperemiyi sağlar.
- Artrozları önler veya çözer. Skarların gevşemesine yardımcı olur.

#### Vibrasyon

- Kas spazmlarını çözer. Skarların gevşemesini sağlar.
- Gevşek kasların kendilerini toparlamalarına yardımcı olur.
- Karın organlarının tedavisinde çok faydalı olup gaz ve diğer problemleri çözer.
- Vertebral ankilozlarda uyarıcı etkisi vardır.
- Sinirlerin tespitinde çok faydalıdır. Yüksek sinir merkezlerine etkisi vardır.
- Hafif vibrasyonlar rahatlatır. Kuvvetli vibrasyonlar ise uyarıcı etki yapar.

#### Tapotman

- Atrofik kasları ve cildi uyarır.
- Madde alışverişini sağlar.
- Sinir harabiyeti olan vakalarda siniri uyarıcı etkisi vardır.
- Sakrum üzerine uygulanması halinde sinirsel etki ile döndürür.
- Masaj yapılan bölgede ısınmayı artırır.

### Kaynaklar

1. Tuna N. A'dan Z'ye masaj. İstanbul: Nobel Tıp Kitabevi; 1997.
2. Kanbir O. Klasik masaj. Bursa: Ekin Kitabevi; 2005.
3. Knapp EM. Masaj, Krusen Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon El Kitabı. Ed: Tuna N. İstanbul: Nobel Tıp Kitabevi; 1988.
4. Mumford S. The New Complete Guide to Massage. Hamlyn; 2006.
5. Rosser M. Body Massage: Therapy Basics. Hodder Arnold; Revised edition; 2004.
6. Hudson CM. Bütün Yönleriyle Masaj. Dost Kitabevi; 1998.
7. Berthold R. Bilimsel Masaj Tekniği. Kibele yayınları; 1996.
8. Haris C. The Easy Massage Workbook: A Complete Guide to Massage Techniques. Duncan Baird Publishers; 2006.
9. Tucker L. An Introductory Guide to Massage. Holistic Therapy Boks; 2001.
10. Stewart N. The Complete Body Massage Course: An Introduction to the Most Popular Massage Therapies. Collins & Brown; 2006.
11. Gould F. Body Massage for Holistic Therapists. Nelson Thornes Ltd; 2004.