مجله علوم پزشکی دانشگاه آزاد اسلامی
دوره ۱۸، شماره ۳، پاییز ۸۷، صفحات ۱۶۷ تا ۱۷۰

Original Article

بررسی تأثیر ماساژ سوئدی بر فشار خون

فائزه صحبایی[۱]، شهلا محمدزاده[۲]، ابراهیم ابراهیمی[۳]، فاطمه ذوالفقاری[۴]

[۱] مربی، کارشناس ارشد بهداشت، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد پزشکی تهران، دانشکده پرستاری مامایی
[۲] مربی، کارشناس ارشد پرستاری، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد پزشکی تهران، دانشکده پرستاری مامایی
[۳] کارشناس ارشدآمار، . مدیر اجرایی مجمع سران مذاهب اسلامی
[۴] کارشناس ارشد پرستاری، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد پزشکی اراک، دانشکده پرستاری مامایی

چکیده

سابقه و هدف: *امروزه یکی از مهم‌ترین مشکلات تندرستی، افزایش فشارخون می باشد و همه ساله تعداد زیادی از افراد در اثر عوارض ناشی از این بیماری جان خود را از دست داده ومعلول یا ناتوان می‌شوند. اولین قدم در درمان این بیماری اصلاح شیوه زندگی است. ماساژ سوئدی در بخش طب مکمل به عنوان یکی از راهکارهای مطرح در تغییر شیوه زندگی شناخته شده است. این مطالعه تأثیر ماساژ سوئدی بر فشار خون بیماران مبتلا به پرفشاری خون را بررسی می‌کند.*

روش بررسی: *در این مطالعه نیمه تجربی، ۳۰ نفر (۱۵ مرد و ۱۵زن) در ردهٔ سنی ۴۵ تا ۵۵ سال با روش آسان یا در دسترس انتخاب شدند. ماساژ سوئدی به مدت نیم ساعت، صبح‌ها در قسمت پشت (۱۷ دقیقه)، گردن (۶ دقیقه) و سینه(۷ دقیقه) انجام شد و فشار خون آنها قبل و بعد از ماساژ سوئدی اندازه گیری و ثبت گردید.*

یافته‌ها: *نتایج نشان داد که ماساژ سوئدی، فشار خون سیستولیک و دیاستولیک افراد مورد مطالعه را در هر جلسه کاهش می‌دهد ($P<۰/۰۰۰۱$).*

نتیجه‌گیری: *مطالعه حاضر استفاده از ماساژ سوئدی را به عنوان یک روش غیردارویی و بدون عارضه در افراد مبتلا به پرفشاری خون توصیه می‌نماید.*

واژگان کلیدی: *ماساژ سوئدی، پرفشاری خون.*

مقدمه

افزایش فشار خون مهم‌ترین مشکل تندرستی در کشورهای پیشرفته است. این بیماری، بدون علامت و به آسانی قابل شناسایی بوده، به راحتی درمان می‌شود و در صورت عدم درمان اغلب به عوارض کشنده‌ای منجر می‌گردد (۱). بالا بودن فشارخون یکی از مشکلات شایع در امرسلامت به شمار می‌آید و علت اصلی مرگ‌های زودرس و ناتوانایی‌های شدید میلیون‌ها انسان است (۲). بسیاری از بیماران از ابتلای به آن بی اطلاع هستند (۳) و معمولاً در جریان معاینه فیزیکی تشخیص داده می‌شود (۴). در ایران تقریبا ۲۰ درصد افراد مبتلا به پرفشاری خون می‌باشند (۵).کاهش ۳ تا ۵ میلی‌متر جیوه در فشار خون احتمالا نیم میلیون از سکته‌های مغزی و۱۵۰۰۰۰ مورد از سکته‌های قلبی را می‌کاهد (۶). بیمارانی که فشار خون سیستولیک بالای ۱۴۰ میلی‌متر جیوه و دیاستولیک بالای ۹۰ میلیمتر جیوه دارند، باید تحت درمان قرار گیرند (۱). تغییر در سبک زندگی اولین اقدام در درمان فشار خون بالا است (۷). از اقدامات غیردارویی جهت کاهش فشار خون می‌توان به ورزش،کاهش مصرف نمک و ماساژدرمانی اشاره کرد (۸). ماساژدرمانی انواع مختلفی نظیر رفلکسولوژی، ماساژ عمقی

آدرس نویسنده مسئول: اراک، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد پزشکی اراک، دانشکده پرستاری و مامایی، فاطمه ذوالفقاری (**email**: shad_dokht@yahoo.com)
تاریخ دریافت مقاله: ۱۳۸۷/۱/۱۸
تاریخ پذیرش مقاله: ۱۳۸۷/٤/۳

[Downloaded from tmuj.iautmu.ac.ir on 2026-11-07]

عضلات و ماساژ سوئدی دارد (۹). ماساژ سوئدی با تحریک سیستم پاراسمپاتیک و مهار سیستم سمپاتیک سبب کاهش فشار خون می‌شود. این ماساژ با سه حرکت افلوراج، پرتیساژ و پرکاشن با تغییردر سیستم اعصاب مرکزی سبب کاهش فشار خون می‌گردد (۱۰). افلوراج (Efflurage) یک ضربه سرخورنده است که با تمام کف دست انجام می‌شود تا گردش خون را اصلاح کند .

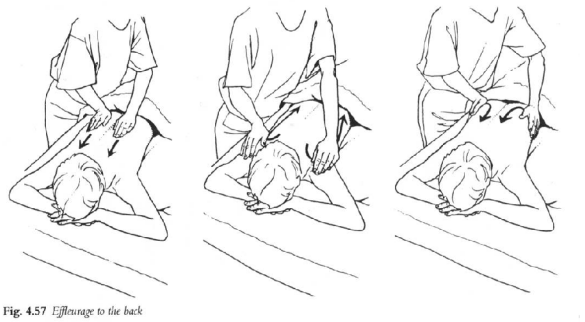
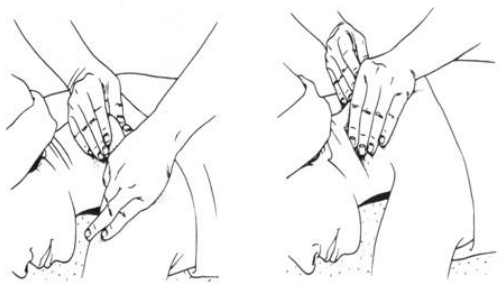
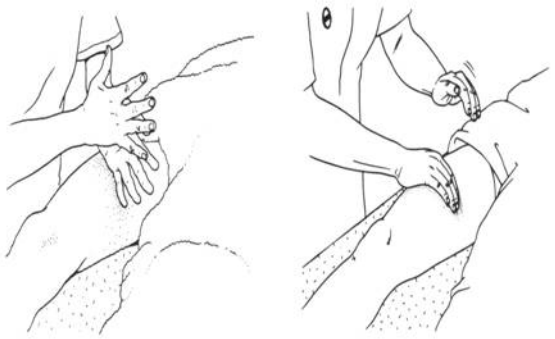


Fig. 4.57 *Effleurage to the back*

در پرتیساژ (pertissage) توده عضلانی توسط دست‌ها بلند شده وبه آرامی چرخانده یا فشرده می‌شود.



در حرکت پرکاشن (Percation)، حرکات ضربی، سبک، سریع و پی‌درپی توسط لبه دست‌ها یا کف دست‌ها به صورت مقعر به عضلات زده می‌شود (۱۱).



در سال ۲۰۰۵، در بیمارستان کارولینسکا در استکهلم سوئد مطالعه‌ای از نوع کارآزمایی بالینی به منظور تعیین تاثیر ماساژ سوئدی بر فشار خون ۱۴ مرد صورت گرفت. نتایج بیانگر آن بود که فشار خون سیستولیک و دیاستولیک بیماران بعد از انجام ماساژ سوئدی به میزان ۱۵ درصد کاهش یافت (۱۲).

با توجه به این نتایج و اثر بخشی ماساژ سوئدی بر فشار خون و شیوع بالای این بیماری در ایران، تاثیر آن بر فشار خون بیماران مراجعه کننده به درمانگاه فرهنگیان اراک در سال ۱۳۸۶ بررسی شد.

مواد و روشها

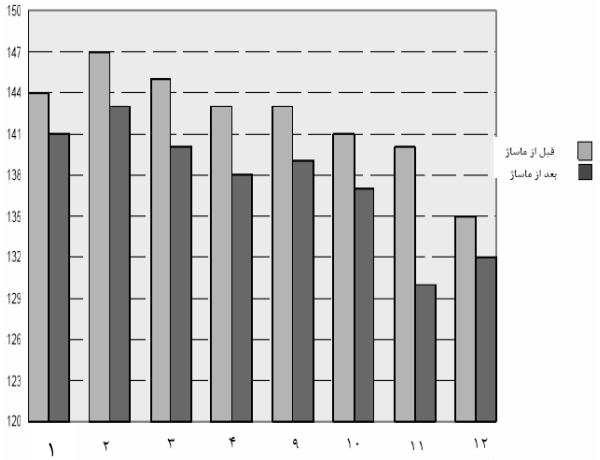
در این مطالعه نیمه‌تجربی، ۳۰ بیمار ۵۵-۴۵ ساله مراجعه کننده به درمانگاه فرهنگیان اراک به روش آسان یا در دسترس انتخاب گردیدند. معیارهای ورود به مطالعه عبارت بودند از: سن ۵۵-۴۵ سال، حداقل یکسال از تشخیص پرفشاری خون در آنها توسط پزشک متخصص گذشته باشد، حداقل یک سال سابقه مصرف داروی پروپرانولول داشته باشند، ازوضعیت جسمی مناسب برخوردار باشند بطوری که ماساژ سوئدی برای آنها ممنوعیت نداشته باشد، علی‌رغم مصرف پروپرانولول فشار خون آنها کمتر از۱۴۰/۹۰ میلی‌متر جیوه نباشد، اهل و ساکن اراک و حومه باشند و در زمان تحقیق تغییری در رژیم دارویی و غذایی آنها ایجاد نشود و مبتلا به بیماری‌های قلبی عروقی نباشند. برای بیماران واجد شرایط یک برنامه ۱۲ هفته‌ای تنظیم گردید. در دوره اول و سوم (چهار هفته اول و سوم)، ماساژ به صورت هفته‌ای یک بار به مدت ۳۰ دقیقه صبح‌ها در قسمت پشت (۱۷ دقیقه)، گردن (۶ دقیقه) و سینه (۷ دقیقه) انجام شد. فشار خون آنها قبل و بعد از ماساژ سوئدی اندازه گیری و ثبت گردید. در دوره دوم (چهار هفته دوم) بیماران ماساژ دریافت نکردند. فشار خون سیستولیک و دیاستولیک بیماران قبل و بعد از انجام ماساژ ثبت گردید. اطلاعات از طریق تکمیل پرسش‌نامه اخذ شد. پرسش‌نامه حاوی اطلاعات دموگرافیک نظیر سن و جنس و اطلاعات مربوط به فشارخون سیستولیک و دیاستولیک بود. جهت اعتبار و اعتماد ابزار، فشارخون همه بیماران توسط یک دستگاه فشارسنج جیوه‌ای اندازه‌گیری شد و ماساژ مردان توسط ماساژ دهنده مرد و ماساژ زنان توسط ماساژ دهنده زن انجام شد. به منظور تجزیه و تحلیل داده ها از آمار توصیفی، آنالیز واریانس و t زوجی استفاده گردید. $P<۰/۰۵$ معنی‌دار در نظر گرفته شد.

یافته‌ها

۳۰ بیمار (۱۵ مرد و ۱۵ زن) مورد بررسی قرار گرفتند. اکثربیماران (۶۰ درصد) دررده سنی ۵۱ تا ۵۵ سال قرار داشتند. بیشتر بیماران (۳۶/۷ درصد) دارای تحصیلات

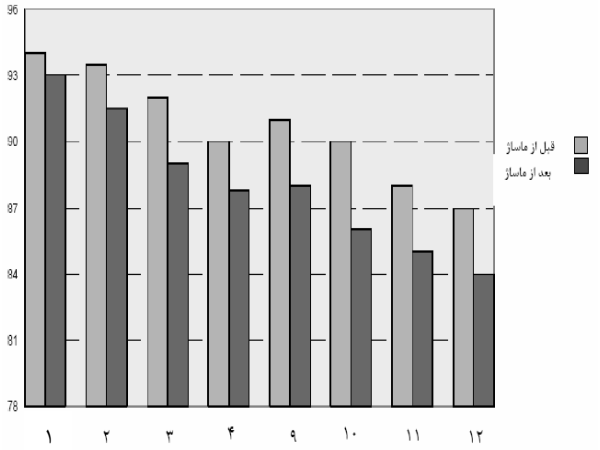
[Downloaded from tmuj.iautmu.ac.ir on 2026-11-07]

متوسطه و عالی بودند. اکثر آنها (۷۰ درصد) شاغل بودند و از بین آنها۸۰ درصد غیرشاغل در مراکز بهداشتی بودند. اکثرا (۸۳/۳ درصد) متاهل و ۵۳/۳ درصد با تعداد خانوار ۴-۲ نفر بودند. اکثر افراد (۶۰ درصد) دارای درآمد ماهیانه بالای ۴۰۰ هزار تومان بوده و بیشتر آنها (۶۰ درصد) ساکن منطقه شمال اراک بودند. اکثراً (۴۶/۷ درصد) دارای منزل شخصی بوده و بیشتر آنها (۸۰ درصد) غذاهای پرنمک مصرف نمی‌کردند. بیشتر بیماران ورزش می‌کردند و ۴۷/۸ درصد آنها پیاده‌روی انجام می‌دادند. اکثر آنها (۴۲/۳۳ درصد) دچاربحران بوده و در ۴۲/۳۲ درصد موارد مشکل مالی داشتند. ۷۰ درصد واحدهای مورد مطالعه به بیماری‌های دیگر مبتلا بودند که شایع‌ترین آنها (۳۳/۳۳ درصد) دیابت بود. بیشتر افراد (۸۳/۳ درصد) سیگار نمی‌کشیدند و اکثر زنان (۶۰ درصد) یائسه بودند که ۸۳/۳ درصدآنان بالای ۴۵ سال یائسه شده بودند. اکثر زنان مورد مطالعه (۷۳/۳ درصد) قرص ضدبارداری مصرف نمی‌کردند. همان گونه که در نمودار ۱ مشاهده می‌شود میانگین فشارخون سیستولیک بیماران از جلسه اول تا دوازدهم به شرح ذیل تغییر یافت: جلسه اول از ۱۴۴میلی‌متر جیوه به ۱۴۱ میلی‌متر جیوه، جلسه دوم از ۱۴۷ میلی‌متر جیوه به ۱۴۳ میلی‌متر جیوه، جلسه سوم از ۱۴۵ میلی‌متر جیوه به ۱۴۰ میلی‌متر جیوه ، جلسه چهارم از ۱۴۳ میلی‌متر جیوه به ۱۳۸ میلی‌متر جیوه، جلسه نهم از ۱۴۳ میلیمتر جیوه به ۱۳۹ میلیمتر جیوه، جلسه دهم از۱۴۱ میلیمتر جیوه به ۱۳۷ میلیمتر جیوه، جلسه یازدهم از ۱۴۰ میلی‌متر جیوه به ۱۳۰ میلی‌متر جیوه ودر جلسه دوازدهم از ۱۳۵ میلی‌متر جیوه به ۱۳۳ میلی‌متر جیوه تقلیل پیدا کرد.



نمودار ۱- میانگین فشار خون سیستولیک قبل و بعد از ماساژ سوئدی در هر جلسه

در نمودار۲ تغییرات میانگین فشارخون دیاستولیک بیماران از جلسه اول تا دوازدهم به شرح ذیل مشاهده می‌شود: جلسه اول از ۹۴ میلی‌متر جیوه به ۹۳ میلی‌متر جیوه، جلسه دوم از ۹۳/۵ میلی‌متر جیوه به ۹۱/۵ میلی‌متر جیوه، جلسه سوم از ۹۲ میلی‌متر جیوه به ۸۰ میلی‌متر جیوه، جلسه چهارم از ۹۰ میلی‌متر جیوه به ۸۷/۷ میلی‌متر جیوه، جلسه نهم از ۹۱ میلی‌متر جیوه به ۸۸ میلی‌متر جیوه، جلسه دهم از ۹۰ میلی-متر جیوه به ۸۶ میلی‌متر جیوه، جلسه یازدهم از ۸۸ میلی‌متر جیوه به ۸۵ میلی‌متر جیوه ودر جلسه دوازدهم از ۸۷ میلی‌متر جیوه به ۸۴ میلی‌متر جیوه تقلیل پیدا کرد. هم‌چنین ارتباط معنی‌داری بین تاثیر ماساژ سوئدی بر فشار خون با مصرف سیگار، نمک، انجام ورزش، سن و جنس مشاهده نشد.



نمودار ۲- میانگین فشار خون دیاستولیک قبل و بعد از ماساژ سوئدی در هر جلسه

بحث

یافته‌ها نشان داد که ماساژ سوئدی به مدت ۱۲هفته، هفته‌ای یک بار به مدت۳۰دقیقه، میزان فشارخون سیستولیک و دیاستولیک را به طور معنی‌داری نسبت به سطح اولیه کاهش می‌دهد. این یافته‌ها مشابه نتایج تحقیق پیشین در این زمینه می‌باشد. یافته‌های اولنی نیز حاکی از آن است که انجام ماساژ پشت به مدت ۱۰ دقیقه در ۱۰ جلسه هفته‌ای یک بار سبب کاهش فشار خون می‌شود (۱۳). جیریلین و همکاران نیز نشان دادند که انجام ماساژ سوئدی به مدت ۲۰ دقیقه هفته‌ای دو بار سبب کاهش فشارخون سیستولیک و دیاستولیک می‌شود (۱۴).

به نظر می رسد استفاده از طب مکمل به عنوان یک روش غیردارویی و بدون عارضه در افراد مبتلا به فشار خون سودمند باشد. نتایج این پژوهش در زمینه آموزشی می‌تواند اطلاعات

[Downloaded from tmuj.iautmu.ac.ir on 2026-11-07]

ارزنده‌ای در زمینه استفاده از روش‌های غیر دارویی ارائه نماید و مراقبین بهداشتی را در استفاده از روش‌های مکمل از جمله ماساژ درمانی انواع بیماری‌ها ترغیب نماید. هم‌چنین می‌توان با آموزش بیماران و همراهان در خصوص تاثیر ماساژ بر فشار خون، آنان را با درمان‌های مکمل آشنا و درجهت استفاده از آنها تشویق نمود. از طرفی مهارتهای کادر پزشکی و پیراپزشکی منحصراً در چهارچوب درمان دارویی و مراقبتی خلاصه نمی‌شود و درمان‌های غیردارویی که عوارض جانبی و هزینه داروها را ندارند، می‌توانند دردرمان بسیاری از بیماری‌ها راهگشا باشند (۱۵)

جهت گسترش یافته‌ها و کسب اطلاعات بیشتر در زمینه موضوع تحقیق پیشنهادمی شود، پژوهش دیگری در زمینه تاثیر ماساژ سوئدی بر درد و اضطراب انجام شود و هم‌چنین بررسی تاثیر ماساژ سوئدی بر فشار خون سنین مختلف پیشنهاد می گردد.

تشکر و قدر دانی

در پایان مراتب سپاس خود را از کلیه زنان و مردان شرکت کننده در پژوهش، کتابخانه دانشگاه، کتابخانه مرکزی دانشگاه علوم پزشکی، کتابخانه دانشکده پرستاری - مامائی و مسئولین محترم ابراز می دارم و برای یکایک آنان از خداوند منان توفیق روز افزون را دارم.

REFERENCES

1. Kasper DL, Braunwald E, Hauser S, Longo D, Jameson JL, Fauci AS, Editors. Harrison's principles of internal medicine. 16th edition. Philadelphia: McGraw Hill; 2005.
2. Potter PA, Perry AG, Editors. Fundamentals of nursing. 6th ed. St. Louis, MO: Mosby-Elsevier; 2005.
3. Black JM, Hawks JH. Medical-Surgical Nursing: Clinical Management for Positive Outcomes. 7th ed. St. Louis: Elsevier Saunders; 2005.
4. Anonymous. Extrated concept from Harrison's principles of internal medicine. Tehran: Samat; 2003. [In Persian]
5. Rashidy H. Relationship between blood pressure and BMI in elderly of Bandarabbas city. Scientific–Medical Journal of Hormosgan 2003;2:111-18. [In Persian]
6. Rahmany H. Effect of back massage on physiologic indices in care special ward. Journal of Gorgan University Science 2003;3:53-58. [In Persian]
7. Linda M, editor. Illustrated manual of nursing practice. 4th Edition. Philadelphia: Lippincott Williams & wilkins; 2006.
8. Hernandez-Reif M, Field T, Krasnegor J, Hossain Z, Theakston H, Burman I. High blood pressure and associates symptoms were reduced by massage therapy. Journal of Body Work and Movement Therapies 2004;4:31-36.
9. Mernagh D, Cartwright J. Health and beauty therapy. 3rd Edition. United Kingdom: Nelson Thornes; 2006.
10. Fritz S, Editors. Fundamental of therapeutic Massage. 3rd Edition. United States: Mosby; 2004.
11. Tappan F, Benjamin P, Editors. Tappan hand book of healing massage techniques. 4th Edition: United States: Appleton & Lange; 2005.
12. Aourell M, Skoog M, Carleson J. Effects of Swedish massage on blood pressure. Complement Ther Clin Pract 2005;11:242-46.
13. Oleny H. Effect back massage on blood pressure. Biol Res Nerse 2005;7:98-105.
14. Cambron JA, Dexheimer J, Coe P. Changes in blood pressure after various forms of therapeutic massage: a preliminary study. J Altern Complement Med 2006;12:65-70.
15. Aziz Khany M. Blood letting. 2nd edition. Tehran: Estiery; 2003. [In Persian]

[Downloaded from tmuj.iautmu.ac.ir on 2026-11-07]