

# ماساژ درمانی و مداخلات بدنی برای اختلال طیف اوتیسم

راهنمایی برای درمانگران، والدین و مراقبان

ویرجینیا اس. کوون | احسان حسینی سیانکی

## ماساژ درمانی و مداخلات بدنی برای اختلال طیف اوتیسم

**تألیف:** وبرجینیا اس. کوون

**ترجمه:** احسان حسینی سیانکی

مدیر گرافیک/راضیه امیری

مدیر هنری و طراح جلد/ محمودرضا لطیفی

نوبت چاپ/ اول ۱۴۰۴

شمارگان/ ۵۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۴۲۷-۲۲۳-۲

**قیمت: ۳۴۹۰۰۰۰ ریال**

سرشناسه: کاوئن، وبرجینیا اس. Cowen, Virginia S.

عنوان و نام پدیدآور: ماساژدرمانی و مداخلات بدنی برای اختلال طیف اوتیسم: راهنمایی برای درمانگران، والدین

و مراقبان/ تألیف وبرجینیا اس. کوون؛ ترجمه احسان حسینی سیانکی؛ ویراستار علمی روح‌الله محمدی میرزایی.

مشخصات نشر: تهران: انتشارات حتمی، ۱۴۰۴. / مشخصات ظاهری: ۲۳۰ ص.: مصور؛ ۱۴/۵ × ۲۱/۵ سم.

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۴۲۷-۲۲۳-۲ / وضعیت فهرست نویسی: فیپا

یادداشت: عنوان اصلی: Therapeutic massage and bodywork for autism spectrum disorders : a

۲۰۱۱. ,guide for parents and caregivers

موضوع: کاردرمانی Occupational therapy / ماساژدرمانی Massage therapy

ماساژ برای کودکان / Massage for children / درخودماندگی کودکان -- فیزیوتراپی -- Autism in children

Physical therapy

کودکان درخودمانده -- توانبخشی Autistic children -- Rehabilitation

طیف اختلالات درخودماندگی -- فیزیوتراپی -- به زبان ساده Autism spectrum disorders -- Physical

therapy -- Popular works

شناسه افزوده: حسینی سیانکی، احسان، ۱۳۶۲- مترجم

شناسه افزوده: محمدی میرزایی، روح‌الله، ۱۳۵۸- ویراستار

رده بندی کنگره: RM۷۳۵

رده بندی دیویی: ۶۱۵/۸۵۱۵

شماره کتابشناسی ملی: ۱۰۱۷۱۱۰۴ / اطلاعات رکورد کتابشناسی: فیپا

تاریخ درخواست: ۱۴/۰۵/۱۴۰۴ / کد پیگیری: ۱۰۱۶۸۲۱۱

### توجه:

به موجب ماده ۵ قانون حمایت، از حقوق مؤلفان، مصنفان و هنرمندان مصوب ۱۳۴۸/۱۰/۱۱ کلیه

حقوق این کتاب برای انتشارات حتمی محفوظ می‌باشد و هیچ شخص حقیقی یا حقوقی حق

استفاده از آن را ندارد و متخلفین به موجب این قانون تحت پیگرد قانونی قرار می‌گیرند.



## فهرست

### فصل ۱: مقدمه ۱۱۴

راهنمای استفاده از این کتاب ..... ۲۱

بخش اول: درک ماساژ و حس ..... ۲۶

### فصل ۲: ماساژ و مداخله بدنی ۲۷

تعریف ماساژ ..... ۲۸

مزایای ماساژ ..... ۳۲

تعریف مداخله بدنی ..... ۳۴

پردازش حسی و ماساژ ..... ۳۵

### فصل ۳: حواس و سیستم عصبی ۴۲

اعصاب و عملکردها ..... ۴۳

حواس ..... ۵۳

حواس خاص ..... ۵۴

حس لمس ..... ۶۱

### فصل ۴: حواس و آگاهی ۶۷

احساس لامسه ..... ۶۹

گیرنده‌های حرارتی و دما ..... ۷۰

گیرنده‌های مکانیکی و فشار ..... ۷۱

گیرنده‌های درد و احساس درد ..... ۷۹

آگاهی حرکتی (آگاهی کینستتیک) ..... ۸۲

حس عمقی (پروپریوسپشن) ..... ۸۵

سازگاری ..... ۹۰

**فصل ۵: لامسه و ارتباط** ..... ۹۳

ارتباط، احساس و حرکت ..... ۹۷

درک حسی ..... ۹۹

**فصل ۶: نحوه عملکرد ماساژ و لمس** ..... ۱۰۳

**بخش دوم: بررسی شیوه‌های ماساژ و مداخله بدنی** ..... ۱۰۶

**فصل ۷: ماساژ مبتنی بر آناتومی** ..... ۱۰۷

ماساژ سوئدی ..... ۱۰۸

ماساژ ورزشی ..... ۱۱۲

ماساژ بافت عمیق ..... ۱۲۱

ماساژ ارتوپدی ..... ۱۲۴

ماساژ عصبی عضلانی ..... ۱۲۷

رها سازی میوفاشیال ..... ۱۳۰

ماساژ پزشکی ..... ۱۳۴

درمان کرانیوساکرال ..... ۱۳۷

یکپارچگی ساختاری ..... ۱۴۲

**فصل ۸: مداخله بدنی مبتنی بر انرژی** ..... ۱۴۵

رفلکسولوژی ..... ۱۴۸

۱۵۲	.....	قطبیت درمانی .....
۱۵۶	.....	ماساژ سنتی مبتنی بر انرژی .....
۱۵۶	.....	توینا .....
۱۶۲	.....	شیاتسو .....
۱۶۶	.....	ماساژ چی گونگ .....
۱۶۸	.....	ماساژ تایلندی .....
۱۷۲	.....	مداخله بدنی مبتنی بر فشار نقطه‌ای .....
۱۷۲	.....	جین شین حیوتسو .....
۱۷۴	.....	جین شین دو .....
۱۷۵	.....	درمان آما (آماتراپی) .....
۱۷۷	.....	درمان‌های انرژی بدون تماس .....
۱۷۷	.....	لمس درمانی .....
۱۸۰	.....	لمس شفابخش .....
۱۸۲	.....	ریکی .....
<b>۱۸۵</b>		<b>فصل ۹: سایر شیوه‌های درمانی مداخله بدنی مبتنی بر لمس</b>
۱۸۶	.....	واتسو .....
۱۸۸	.....	فلدنکرایس .....
۱۹۰	.....	هلرورک .....
۱۹۱	.....	رویگرد تراگر .....
۱۹۴	.....	تکنیک الکساندر .....

**بخش سوم: ماساژ را برای فرزندتان امتحان کنید.**

**فصل ۱۰: انتخاب سبک ماساژ**

- ۱۹۶ ..... یافتن درمانگر مناسب
- ۲۰۳ ..... قوانین مربوط به تنظیم و نظارت بر ماساژ
- ۲۱۰ ..... بازپرداخت بیمه درمانی
- ۲۱۲ ..... موارد منع و اقدامات احتیاطی

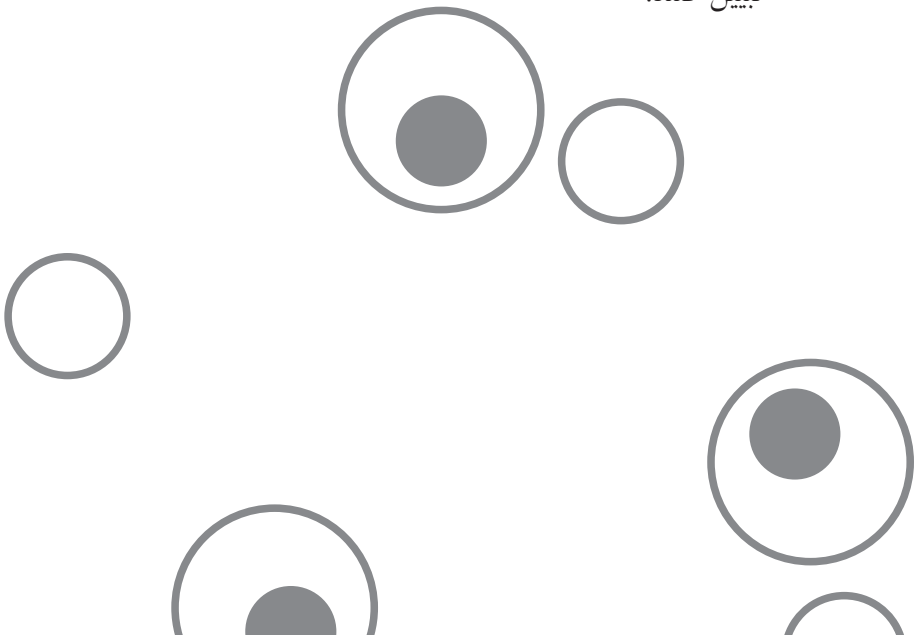
**فصل ۱۱: ماساژ برای کودکان**

- ۲۱۵ ..... ملاحظات ویژه
- ۲۱۵ ..... آماده سازی کودک برای ماساژ
- ۲۱۷ ..... اطلاع رسانی و رضایت
- ۲۱۹ ..... آشنایی کودک با ماساژ
- ۲۲۳ ..... رشد و تکامل
- ۲۲۴ ..... آموزش ماساژ برای والدین و مراقبان
- ۲۲۶ ..... هماهنگی ماساژ با تیم درمانی

## معرفی

اختلالات طیف اوتیسم، با پیچیدگی‌های رفتاری، شناختی و حسی خاص خود، نیازمند نگاهی جامع و چندوجهی در مسیر درمان و توانبخشی است. یکی از ابعاد کمتر شناخته شده اما مؤثر در این مسیر، بهره‌گیری از مداخلات بدنی و ماساژ درمانی است. این شیوه‌های غیرکلامی، با تکیه بر ارتباط لمسی، می‌توانند نقش مهمی در تنظیمات حسی، کاهش اضطراب، بهبود روابط والد-کودک و تقویت تعاملات اجتماعی ایفا کنند.

کتابی که پیش روی شما است، حاصل نزدیک به دو دهه تجربه‌ی بالینی و پژوهشی **دکتر احسان حسینی سیانکی** در زمینه‌ی درمان و توانبخشی کودکان مبتلا به اختلالات طیف اوتیسم است. ایشان، به عنوان مدیر دو مرکز تخصصی درمان اوتیسم در تهران و نویسنده‌ی مجموعه‌ای از آثار تخصصی در این حوزه، تلاش کرده‌اند تا در این اثر، مداخلات بدنی و ماساژ درمانی را از منظر علمی، عملی و بالینی بررسی کرده و کاربرد آن‌ها را برای خانواده‌ها، درمانگران و دانشجویان به شیوه‌ای روشن و قابل اجرا تبیین کنند.

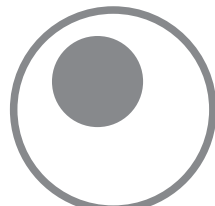
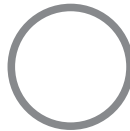
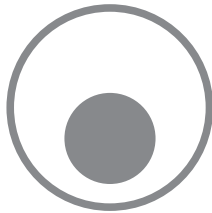


پیش‌تر، آثار دکتر حسینی سیانکی با عناوین:

۱. اختلال پردازش حسی در کودکان اوتیسم
  ۲. درک و درمان رفتار آسیب رسان به خود در اوتیسم
  ۳. رفتارها و علایق تکراری و محدود در اختلالات طیف اوتیسم
  ۴. راهنمای تصویری مهارت‌های اجتماعی کودکان مبتلا به اوتیسم
- توانسته‌اند خلأهای موجود در ادبیات تخصصی زبان فارسی را در حوزه اوتیسم تا حد زیادی پوشش دهند و راهنمایی عملی برای درمانگران و والدین فراهم کنند.
- امید است این کتاب نیز، گامی دیگر در جهت بهبود کیفیت زندگی کودکان طیف اوتیسم و تسهیل ارتباط عمیق‌تر با دنیای درونی آنان باشد. مداخلات بدنی اگر به درستی و با درک ویژگی‌های منحصر به فرد این کودکان به کار گرفته شوند، می‌توانند به ابزاری توانمند در جهت رشد، آرامش و ارتباط بدل شوند.

احسان حسینی سیانکی

تیر ۱۴۰۴



## پیشگفتار

ایده‌ی نوشتن این کتاب از دل گفت‌وگوهای فراوانی با والدین درباره‌ی ماساژ و اختلالات طیف اوتیسم<sup>1</sup> (ASD) شکل گرفته است. در سال‌های اخیر، بارها با والدینی صحبت کرده‌ام که در جستجوی راه‌هایی برای پاسخگویی به نیازهای حسی فرزندشان بوده‌اند. اغلب درباره‌ی نوع خاصی از ماساژ چیزی شنیده بودند، یا از وجود درمانگری در نزدیکی محل زندگی‌شان باخبر بودند، یا نتایج یک پژوهش علمی را خوانده بودند. آن‌ها می‌خواستند بدانند که آیا باید درمان‌هایی مثل کرانیوساکرال، رهاسازی مایوفاشیال، ماساژهای مبتنی بر انرژی یا روش‌های دیگر را امتحان کنند. گاهی این گفت‌وگوها کاملاً اتفاقی شکل می‌گرفت. در دیدارهای روزمره، وقتی درباره‌ی حرفه‌ام صحبت می‌کردم، بلافاصله پرسش‌هایی درباره‌ی حس و ادراک مطرح می‌شد. مثلاً والدینی بودند که می‌گفتند فرزندشان روی پنجه راه می‌رود، اشیاء را با پشت دست لمس می‌کند، یا از پوشیدن برخی لباس‌ها خودداری می‌کند. آن‌ها می‌خواستند بدانند چرا این رفتارها رخ می‌دهد، و می‌خواستند درباره‌ی ماساژ درمانی و مداخلات بدنی اطلاعات بیشتری داشته باشند. بسیاری از والدین می‌خواستند بدانند چگونه می‌توان تشخیص داد که آیا یک درمانگر واقعاً روش مؤثری ارائه می‌دهد یا فقط به دنبال کسب درآمد است. آن‌ها مشتاق بودند چیز تازه‌ای را امتحان کنند و کنجکاو بودند بدانند آیا ماساژ می‌تواند نقشی در درمان حسی فرزندشان داشته باشد. اما واقعیت این بود که پاسخ ساده‌ای برای این پرسش وجود نداشت. بر اساس تجربه و مطالعاتم می‌دانستم که اثربخشی ماساژ به نیازهای فردی هر کودک بستگی دارد. همچنین خوب می‌دانستم که هزینه‌ی ماساژهای روزانه برای بسیاری از والدینی که سایر درمان‌ها را هم شخصاً پرداخت می‌کردند،

---

1 . Autism Spectrum Disorder (ASD)

از نظر مالی امکان‌پذیر نیست.

در طول سال‌ها با والدین بسیاری آشنا شده‌ام که با علاقه و پشتکار فراوان مطالعه می‌کردند، پرسش می‌پرسیدند و به دنبال درمان‌هایی بودند که به فرزندشان کمک کند تا آگاه‌تر، فعال‌تر و سالم‌تر رشد کند. این والدین اغلب کنجکاو بودند که چرا ماساژ جزو درمان‌های حسی نیست. وقتی به آن‌ها گفته می‌شد که باید روی بدن فرزندشان برس بکشند یا حرکات کششی را با آنها انجام دهند، تصور می‌کردند که ماساژ هم می‌تواند فواید مشابهی داشته باشد و این تصورشان کاملاً درست بود. اما من متوجه شدم که بیشتر از صحبت درباره‌ی فواید یا سبک‌های مختلف ماساژ، باید درباره‌ی سیاست‌های بهداشتی صحبت کنم که شامل نقش محدود ماساژ در سیستم درمانی رایج، قوانین مرتبط با این حرفه و محدودیت‌های بیمه درمانی می‌باشد. بسیاری از والدین نمی‌دانستند ماساژورها چگونه آموزش می‌بینند، چه مجوزهایی دارند یا چطور گواهینامه می‌گیرند. آن‌ها نمی‌توانستند تشخیص دهند که چه کسی برای ماساژ دادن به کودکان صلاحیت دارد. اما وقتی متوجه می‌شدند که گزینه‌هایی برای ماساژ وجود دارد، مشتاق می‌شدند تا بیشتر بدانند. والدین می‌خواستند بدانند چطور می‌توانند درمانگری را پیدا کنند که در سبک‌هایی مثل ماساژ تایلندی، رفلکسولوژی یا حتی ماساژ ورزشی مهارت داشته باشد. بسیاری از آن‌ها از وجود این گزینه‌های متنوع خوشحال و امیدوار بودند. البته برخی هم در شروع مسیر کمی سردرگم بودند و نمی‌دانستند از کجا باید آغاز کنند. من تلاش می‌کردم با ارائه‌ی اطلاعات و پیشنهادهایی بی‌طرفانه به آن‌ها کمک کنم. با اینکه در دل خود تمایلی داشتم، اما همواره بر این باور بودم که مؤثرترین ماساژدهندگان، کسانی هستند که هم در جنبه‌های علمی و هم در بُعد هنری ماساژ، آموزش دیده‌اند. از نگاه من، یک درمانگر خوب کسی است که بدون پیش داوری و انتظار، رویکردی

متناسب با نیازهای خاص هر کودک داشته باشد. یعنی با حوصله و دقت بررسی کند که کودک چگونه و در چه شرایطی لمس را بهتر می‌پذیرد، به تدریج اعتماد او را جلب نماید و با بهره‌گیری از روش‌های گوناگون ماساژ، به تجربه و کشف شیوه‌هایی پردازد که برای کودک مؤثرتر هستند. این رویکرد، تفاوتی بنیادین با شیوه‌های متداول ماساژ در مراکز عمومی ماساژ یا باشگاه‌های سلامت دارد.

در این مسیر با کودکانی که دچار اختلال طیف اوتیسم بودند و همچنین با والدین آن‌ها همکاری داشتم. تمامی این کودکان به نوعی از ماساژ بهره‌مند شدند. بسیاری از آن‌ها خواب منظم‌تری پیدا کردند، برخی پیشرفت‌هایی در مهارت‌های حرکتی‌شان نشان دادند و تعدادی نیز در جلسات درمانی حسی، علاقه‌ی بیشتری به لمس اشیای مختلف از خود نشان می‌دادند. جالب اینکه تغییراتی که والدین متوجه می‌شدند، همیشه مطابق انتظار نبود. یک کودک پس از ماساژ شروع به خوردن وعده‌های کامل غذایی کرد و حتی غذاهای جدیدی را امتحان می‌کرد. کودکی که تا پیش از آن غیرکلامی بود، بعد از ماساژ صداهای بیشتری تولید می‌کرد. کودک دیگری بدون اینکه چیزی بگوید، با پشت بدن به طرف من می‌ایستاد و به نوعی نشان می‌داد که خواهان ماساژ ناحیه‌ی پشت و گردن است. این تغییرات مثبت، هم برای کودک سودمند بودند و هم باعث دلگرمی والدین می‌شدند. هرچه بیشتر این نشانه‌ها را از نزدیک مشاهده می‌کردم، علاقه‌ام به مطالعه و بررسی تحقیقات علمی در این زمینه بیشتر می‌شد. در عین حال، برایم جای سؤال بود که چرا ماساژ در برنامه‌های درمانی رایج کودکان، جایگاه پررنگ‌تری ندارد؟

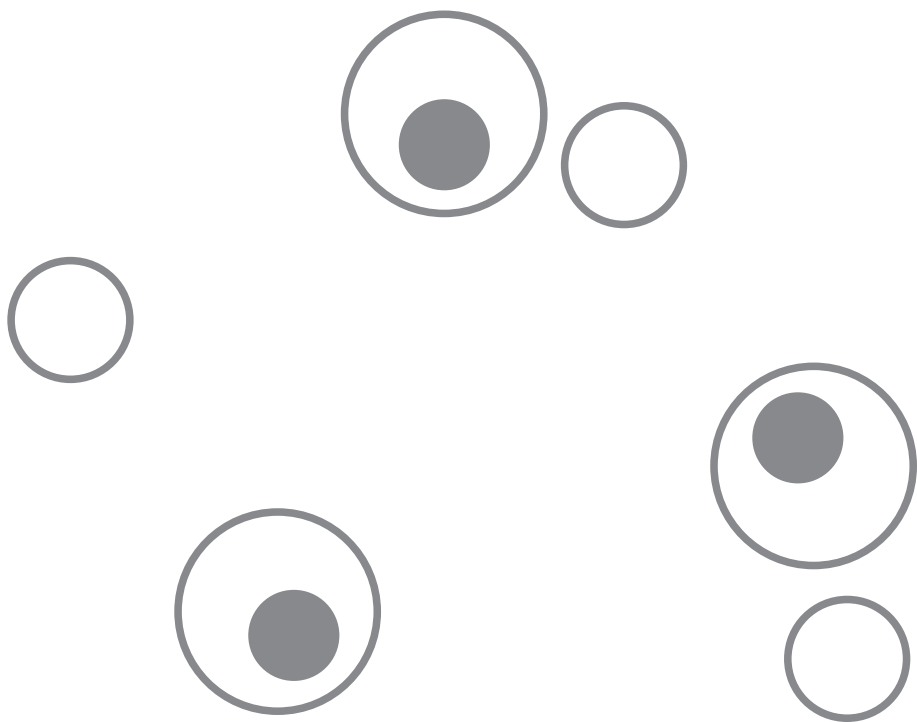
از آنجا که ماساژ بخشی از طب رایج محسوب نمی‌شود، معمولاً توسط پزشکان و متخصصانی که مسئول تصمیم‌گیری‌های درمانی هستند توصیه نمی‌شود. من با والدین بسیاری از کودکان مبتلا به اختلال طیف

اوتیسم ملاقات کرده‌ام که به آن‌ها گفته شده بود از هر نوع درمان مکمل یا جایگزین پرهیز کنند. پزشک کودکان، متخصص تغذیه درمانی یا متخصص یکپارچگی حسی معمولاً ماساژ را در کنار روش‌هایی قرار می‌دادند که به عنوان درمان‌های پرخطر و غیرعلمی شناخته می‌شدند. درمان‌های حسی اغلب توسط کاردرمانگرهایی ارائه می‌شد که مجوز رسمی برای انجام ماساژ نداشتند.

بسیاری از والدین اعتراف می‌کردند که به طور غریزی فرزندشان را ماساژ می‌دادند، به این امید که بتوانند ارتباطی با او برقرار کنند. برخی هم تلاش می‌کردند با ماساژ دادن، به کودک خود کمک کنند تا آرام شود و راحت تر بخوابد. به عنوان یک درمانگر و مدرس، احساس می‌کردم که لازم است برای والدین توضیح دهم که «لمس» از نظر علمی چگونه عمل می‌کند، ماساژ چه تأثیری دارد، و هر روش ممکن است چه فوایدی داشته باشد. می‌دانستم که علاقه‌مندان به سبک‌های خاص ماساژ معمولاً معتقدند روش خودشان بهترین روش است. همچنین می‌دانستم که ادعاهای مطرح شده درباره برتری یک روش خاص، اغلب پشتوانه‌ی علمی ندارند. هرچند تحقیقات در زمینه‌ی ماساژ و مسائل مرتبط با اختلال طیف اوتیسم هنوز محدود است، اما رو به گسترش بوده و نشان داده است که انواع مختلف ماساژ می‌توانند برای کودکان مبتلا به اوتیسم مفید باشند. به عنوان یک درمانگر آموزش دیده و پژوهشگر در حوزه‌ی ماساژ، می‌دانستم که هیچ روش درمانی واحدی نمی‌تواند برای اختلالی با این همه تنوع و تفاوت در نیازهای فردی، پاسخگو باشد. همین دیدگاه باعث شد که در عمل رویکردی ترکیبی اتخاذ کنم و از تکنیک‌های متنوع در سبک‌های مختلف استفاده نمایم. یکی از لحظات جالب برایم زمانی بود که در طول یک هفته، همان تکنیک‌های رهاسازی مایوفاشیال را هم بر روی یک کودک مبتلا

به اوتیسم که روی پنجه راه می‌رفت، و هم بر روی یک بازیکن بسکتبال دانشگاهی انجام دادم. هر دوی آن‌ها از درمان بهره بردند و من نیز از این تجربه، چیزهای زیادی آموختم.

هدف این کتاب ارائه اطلاعات به والدین و مراقبان کودکان است که دچار اختلال طیف اوتیسم هستند. این کتاب قصد ندارد ماساژ را به عنوان جایگزین درمان‌های متداول تجویز شده توسط پزشک معرفی کند. بلکه هدف آن کمک به والدین و مراقبان است تا درمان‌های مختلفی را شناسایی کنند که ممکن است برای کودکانشان مفید باشد. این کتاب همچنین می‌تواند برای افرادی که در زمینه درمان کودکان مبتلا به اوتیسم فعالیت می‌کنند نیز مفید باشد. امیدوارم با یادگیری و به اشتراک گذاری این اطلاعات، تعداد بیشتری از کودکان بتوانند از درمان‌های مفید ماساژ بهره‌مند شوند.



# فصل ١

## مقدمه





ماساژ نوعی لمس است که به شکلی هدفمند و سیستماتیک انجام می‌شود تا به آرامش فرد کمک کند، دردها و ناراحتی‌ها را کاهش دهد، گردش خون را بهبود بخشد و احساس بهزیستی و راحتی را تقویت کند. اگرچه ماساژ معمولاً بخشی ثابت از روند درمانی کودکان دارای اختلال طیف اوتیسم نیست، اما می‌تواند مزایای بالقوه زیادی داشته باشد. در سراسر جهان، رویکردهای متنوعی نسبت به ماساژ و تکنیک‌های مرتبط با بدن وجود دارد. اصطلاحات «ماساژ» و «مداخله بدنی» گاهی به جای یکدیگر به کار می‌روند و به طور کلی به تلاش‌هایی برای بهبود سلامت از طریق لمس بدن اشاره دارند. بر اساس تعریف، ماساژ واژه‌ای عمومی برای توصیف دستکاری بافت‌های نرم بدن به منظور اهداف درمانی است. این دستکاری می‌تواند شامل تکنیک‌هایی مانند نوازش، فشار دادن، ورز دادن و حرکات مفصلی مانند کشش باشد. همچنین ممکن است شامل تلاش‌هایی برای اثرگذاری بر میدان انرژی زیستی بدن انسان نیز بشود. اصطلاح «مداخله بدنی» به مجموعه‌ای از روش‌های درمانی مبتنی بر انرژی و حرکت اطلاق می‌شود. برخی از اشکال این مداخله‌ها شامل تنفس، کشش عضلات و حتی گفت‌وگو هستند که هدف آن‌ها درگیر کردن فعالانه‌ی مراجع در فرآیند درمان است. در این روش‌ها، فرد تنها دریافت‌کننده‌ی درمان نیست، بلکه به عنوان مشارکت‌کننده‌ی فعال وارد تعامل با درمانگر می‌شود.

در برخی نقاط جهان، ماساژ به صورت روتین و منظم به عنوان بخشی از مراقبت‌های سلامت استفاده می‌شود. اما در اغلب کشورهای غربی، ماساژ و مداخله‌های بدنی به عنوان روش‌های طب مکمل یا جایگزین (CAM) شناخته می‌شوند، چرا که بخشی از نظام پزشکی رایج و متعارف نیستند. بررسی‌ها در کشورهای غربی نشان داده‌اند که درصد قابل توجهی از مردم از نوعی روش طب مکمل برای ارتقاء سلامت یا درمان برخی بیماری‌ها

استفاده می‌کنند.

در ایالات متحده، «مرکز ملی طب مکمل و جایگزین»<sup>۱</sup> (NCCAM) ماساژ و درمان‌های مبتنی بر لمس را به عنوان شکلی از طب مکمل یا جایگزین به رسمیت می‌شناسد. سبک‌های مختلف ماساژ—که گاهی از آن‌ها با عنوان مدالیته‌ها یاد می‌شود—در دسته‌بندی‌های گوناگونی قرار می‌گیرند. سبک‌هایی که تمرکز آن‌ها بر عضلات و سایر بافت‌های نرم مانند تاندون‌ها، رباط‌ها یا پوست است، در دسته‌ی درمان‌های دستکاری شونده یا مبتنی بر بدن قرار می‌گیرند. این سبک‌ها بر پایه‌ی اطلاعات کالبدشناسی و فیزیولوژی که در پزشکی رایج نیز کاربرد دارد، عمل می‌کنند. در مقابل، برخی دیگر از روش‌های مداخله بدنی که بر انرژی ذهن، بدن و روح فرد تمرکز دارند، با عنوان **درمان‌های میدان زیستی**<sup>۲</sup> شناخته می‌شوند. اگرچه وجود میدان انرژی در بدن تاکنون به طور علمی تأیید نشده است، اما سبک‌های سنتی و مدرن فراوانی وجود دارند که بر این باور بنا شده‌اند که جریان روان و متعادل انرژی درون و اطراف بدن برای سلامت انسان ضروری است. هرگونه ماساژ یا درمان مبتنی بر لمس که ریشه در یک نظام پزشکی سنتی داشته باشد، حتی اگر به صورت مستقل از دیگر اجزای آن نظام سنتی استفاده شود، در دسته‌ی **درمان‌های سنتی** قرار می‌گیرد. مرکز ملی طب مکمل و جایگزین بر این باور است که حوزه‌ی ماساژ و مداخله‌های بدنی، همچون سایر شاخه‌های طب جایگزین، در حال رشد و تحول است. پدیده‌ی جهانی<sup>۳</sup> شدن این امکان را فراهم کرده است که

#### 1 . National Center for Complementary and Alternative Medicine (NCCAM)

۲ . درمان‌های میدان زیستی (Biofield Therapies) به روش‌هایی گفته می‌شود که بر پایه‌ی تنظیم و متعادل سازی انرژی درون و اطراف بدن عمل می‌کنند. این درمان‌ها مانند ریچی یا لمس شفابخش، بر این باور استوارند که جریان روان انرژی برای حفظ سلامت جسم و ذهن ضروری است، هرچند تاکنون شواهد علمی قطعی برای اثبات وجود این میدان انرژی ارائه نشده است.

۳ . پدیده‌ی جهانی شدن به فرآیند افزایش ارتباط و تعامل بین کشورها و جوامع مختلف در سطح جهانی گفته می‌شود. این فرآیند از طریق پیشرفت‌های فناوری، ارتباطات و حمل‌ونقل سریع‌تر تسریع شده و باعث تبادل سریع اطلاعات، کالاها و فرهنگ‌ها می‌شود. جهانی شدن می‌تواند به اشتراک گذاری دانش و رشد اقتصادی کمک کند، اما چالش‌هایی نیز به همراه دارد.



مردم در سراسر جهان با طب سنتی آشنا شوند و آن را مورد مطالعه قرار دهند. گاهی نیز تفسیرها و برداشت‌های مدرن، بر پایه‌ی تکنیک‌های سنتی شکل می‌گیرند و نسخه‌هایی نوین از روش‌های کهن ارائه می‌دهند. علاقه و اشتیاق به مراقبت‌های خودمراقبتی غیر دارویی باعث ایجاد شکل‌های جدیدی از ماساژ و مداخله بدنی شده است.

مجموعه تحقیقات درباره‌ی مزایای ماساژ در چند دهه‌ی اخیر به طور پیوسته رشد کرده است. مطالعات مختلف تکنیک‌های گوناگونی را برای درمان نشانه‌ها و علائم اختلالات سلامت مختلف، از جمله اختلال طیف اوتیسم، مورد بررسی قرار داده‌اند. به دلیل تنوع سبک‌ها و تکنیک‌های مختلف ماساژ در این پژوهش‌ها، دستیابی به یک نتیجه‌گیری واحد درباره‌ی فواید آن کار دشواری است. با این حال، نتایج کلی تحقیقات نشان می‌دهند که ماساژ و مداخله بدنی دارای مزایای فیزیکی و روانی هستند. تحقیقات نشان می‌دهند که ماساژ می‌تواند دامنه حرکت مفاصل را افزایش دهد و مقادیر فیزیولوژیکی استرس، از جمله ضربان قلب، فشار خون و هورمون‌ها را کاهش دهد. علاوه بر این، ماساژ به ترویج آرامش، کاهش درد و کاهش احساس افسردگی و اضطراب کمک می‌کند. مطالعات انجام شده در مورد ماساژ در نوزادان و کودکان به طور مداوم نشان داده‌اند که ماساژ می‌تواند به افزایش وزن مطلوب، بهبود توجه و کاهش رفتارهای پرخاشگرانه و مشکلات رفتاری کمک کند. برخی از مطالعات نیز مزایای ماساژ برای کودکان مبتلا به اختلالات طیف اوتیسم را ارزیابی کرده‌اند. نتایج این تحقیقات نشان داد که ماساژ در کاهش رفتارهای خودتحریکی، بهبود کیفیت خواب و افزایش پذیرش لمس مؤثر بوده است.

بسیاری از کودکان مبتلا به اختلالات طیف اوتیسم با مشکلات حسی مواجه هستند. هدف از کاردرمانی حسی کمک به کودک برای مدیریت این

مشکلات حسی از طریق یادگیری بازی، تعامل اجتماعی، مدیریت انتقال‌ها و توسعه مهارت‌های حرکتی ظریف است. مداخلات گفتاردرمانی به یادگیری صحبت کردن و برقراری ارتباط کمک می‌کند و می‌تواند در حل مشکلات تغذیه‌ای نیز مؤثر باشد. در کودکان مبتلا به اختلال طیف اوتیسم که دارای ضعف در مهارت‌های حرکتی درشت یا دچار اختلال در تون عضلانی به صورت بیش فعال (هایپرتون) یا کم فعال (هایپوتون) هستند، تمرین‌های کششی و ورزشی به عنوان بخشی از کاردرمانی جسمی و درکی حرکتی آموزش داده می‌شود. درمان‌های یکپارچه‌گی حسی گاهی در کاردرمانی گنجانده می‌شود تا آگاهی بدنی (حس عمقی) و تعادل (عملکرد دهلیزی) بهبود یابد، پاسخ مناسب به تحریکات تشویق شود و مهارت‌های حرکتی رشد کند. تکنیک‌های لمسی استفاده شده در یکپارچه‌گی حسی شامل بازی لمسی، دستکاری مفاصل و برس زدن است. این مجموعه از درمان‌ها برای برآورده کردن نیازهای حسی و اجتماعی هر کودک به طور فردی طراحی شده است.

برای فردی با اختلال طیف اوتیسم که با مشکلات حسی مواجه است، ماساژ درمانی و مداخله بدنی می‌تواند مزایای قابل توجهی برای برآورده کردن نیازهای لمسی و حس عمقی و همچنین حل مشکلات تون عضلانی ارائه دهد. با این حال، این روش به طور معمول در درمان اختلال طیف اوتیسم استفاده نمی‌شود. ارائه دهندگان اصلی درمان برای اوتیسم — معلمان، کاردرمانگران و گفتاردرمانگران — در زمینه ماساژ آموزش ندیده‌اند و در مناطقی که حرفه ماساژ تحت نظارت است، مجاز به انجام ماساژ نیستند.

در مناطقی که مقررات وجود دارد، انجام ماساژ محدود به کارشناسان مجاز یا دارای گواهینامه است که آموزش‌های قابل توجهی در تکنیک‌های ماساژ، همچنین آناتومی، فیزیولوژی و کینزیولوژی (مطالعه حرکت انسان)



دیده‌اند. ماساژ درمانگران حرفه‌ای در هنر و علم لمس آموزش دیده‌اند. هنر ماساژ شامل گوش دادن، احساس کردن و برقراری ارتباط با دستان، انگشتان، مشت‌ها، ساعدها، آرنج‌ها، زانوها یا پاها است. علم ماساژ بر پایه آموزش در آناتومی و فیزیولوژی بدن انسان استوار است، که شامل مطالعه گسترده‌ای از عضلات، استخوان‌ها، مفاصل، اعصاب و گردش خون می‌شود. هنر و علم ماساژ زمانی به هم می‌پیوندند که متخصص ماساژ تکنیک‌های مناسب را انتخاب کرده و بر اساس بازخورد از مراجع، این تکنیک‌ها را تغییر یا تنظیم می‌کند. این بازخورد می‌تواند به صورت کلامی باشد، اما بیشتر اوقات به صورت بصری یا لمسی است. بازخورد بصری از طریق تغییرات مشاهده شده در حالات چهره، الگوهای تنفسی یا وضعیت‌های بدنی به دست می‌آید. بازخورد لمسی از طریق تغییرات در انعطاف پذیری یا دمای پوست و عضلات و همچنین شل شدن یا افزایش تنش عضلانی احساس می‌شود. بسیاری از ماساژ درمانگران در سبک‌های مختلف ماساژ آموزش دیده‌اند. فارغ از سبک یا تکنیک خاصی که استفاده می‌شود، ماساژ درمانگران آموزش می‌بینند که از طریق لمس با بیمار ارتباط برقرار کنند.

با وجود ادعاهای متعددی که پیرامون روش‌های گوناگون ماساژ مطرح می‌شود، تاکنون شواهد علمی کافی وجود ندارد که نشان دهد نوعی خاص از ماساژ نسبت به سایر روش‌ها برای درمان اختلال طیف اوتیسم مؤثرتر است. مشکلات حسی در کودکان مبتلا به اوتیسم متفاوت است و تأثیر ماساژ در حل این مشکلات نیز بین کودکان مختلف در طیف اوتیسم تفاوت‌های زیادی دارد. به همین دلیل، یک سبک خاص ماساژ نمی‌تواند به طور مؤثر نیازهای متنوع این کودکان را برطرف کند. موفقیت ماساژ در کودکان مبتلا به اختلال طیف اوتیسم، وابسته به انتخاب تکنیک‌های متناسبی است که بر اساس ویژگی‌ها و نیازهای حسی منحصربه‌فرد هر کودک و با در نظر گرفتن

چالش‌های او در یکپارچگی حسی، تنظیم می‌شوند. برای یک کودک، ممکن است یک جلسه درمانی ملایم کرانیوساکرال مفید باشد، در حالی که کودک دیگری ممکن است بهترین پاسخ را به ماساژ سوئدی پرنرزی بدهد. ممکن است کودک دیگری به رویکردی ترکیبی نیاز داشته باشد و از سبکی از ماساژ استفاده کند که شامل مجموعه‌ای وسیع از تکنیک‌ها باشد یا درمانی که جنبه‌هایی از ماساژ را از چندین سبک مختلف ترکیب کند. والدین یا مراقب‌ها گزینه‌های مختلفی دارند، از جمله مراجعه به یک درمانگر ترکیبی که در استفاده از سبک‌های مختلف ماساژ تجربه دارد یا جستجو برای درمان از چندین درمانگر که هر کدام در یک سبک خاص تخصص دارند. نکته‌ی مهم این است که مداخله‌ای انتخاب شود که با نیازهای حسی فرد مبتلا به اختلال طیف اوتیسم تطابق داشته باشد.

اصطلاح «ماساژ کودکان» به هر نوع ماساژی اطلاق می‌شود که برای نوزادان و کودکان انجام می‌گیرد. این واژه می‌تواند به ماساژ عمومی اشاره داشته باشد که توسط درمانگر ماساژ انجام می‌شود. یکی از جنبه‌های منحصربه‌فرد ماساژ کودکان، آموزش والدین برای ماساژ دادن فرزندشان است. برای کودکان معمولی، این کار اغلب برای کمک به بهبود خواب یا تقویت پیوند عاطفی بین والد و کودک توصیه می‌شود.

تحریک حسی ناشی از ماساژ می‌تواند میزان برانگیختگی سیستم عصبی را افزایش یا کاهش دهد. برای مراجعان معمولی ماساژ، فشار و نوع حرکت دست‌ها می‌تواند یا خاصیت تحریک‌کنندگی داشته باشد یا خاصیت آرام‌بخش. فشار عمیق، فشردن، ورز دادن و تکنیک‌های کششی، در گروه حرکات تحریک‌کننده هستند. در مقابل، فشار ملایم، نوازش آرام و حرکات آهسته در دامنه حرکتی، از جمله تکنیک‌های آرام‌بخش محسوب می‌شوند. انتخاب تکنیک مناسب برای هر فرد می‌تواند اثر دلخواهی بر سیستم عصبی