



Foto: Getty Images

## Sundhed

Det sker der i kroppen, når du får massage

# Det sker der i kroppen, når du får massage

Massage er ikke kun rart, mens det står på. Det kan også reducere dit stressniveau og nedsætte dit forbrug af smertestillende medicin.

**ALT for damerne** 08.01.2016

*Af Christina Bølling*

## **Smerte**

Regelmæssig massage, hvor der bliver løsnet op for stive muskler, og hvor blodcirkulationen bliver stimuleret kan lindre smerter fra for eksempel sportsskader, hovedpine og gigt, hvilket kan reducere forbruget af smertestillende medicin. I et studie fra 2003 så man, at massage mod rygsmerter mindskede behovet for smertestillende medicin med 36 procent.

## **Blodtryk**

Massage kan have en positiv effekt på blodtrykket. Et studie fra University of South Florida viste, at 10 minutters massage 3 gange om ugen i 3 uger kunne sænke blodtrykket hos patienter med forhøjet blodtryk.

## **Stress, angst og depression**

Når det kommer til at bekæmpe stress, angst og depression kan en jævnlig massage også have en effekt. Efter at have gennemgået flere massagestudier, konkluderede Touch Research Institute, der hører under University of Miami School of Medicine, at massage virker lindrende på angst og depression ved at påvirke kroppens biokemi. Bl.a. har man undersøgt niveauerne af stresshormonet kortisol hos 500 personer med stressrelaterede problemer, og der kunne man se, at massagen sænkede niveauet med op til 53 procent, og samtidig steg niveauet af neurotransmitterne serotonin og dopamin, der kan reducere stress. Man har også set, at brystkræftpatienter, der fik massageterapi, følte sig mindre deprimerede og vrede og havde mere energi.

## **Immunforsvar**

Fordi massage kan mindske niveauet af stresshormoner, der kan have en negativ indflydelse på immunforsvaret, har massage også en positiv effekt på immunforsvaret. For eksempel fandt amerikanske forskere ud af, at collegestuderende, der var stressede på grund af en kommende eksamen, havde et bedre immunforsvar og mindre angst, når de fik massage.

## **Musklerne**

Det, at musklerne bliver masseret godt igennem efter hård træning, er med til at sænke niveauet af inflammation. Dermed kan det hjælpe musklerne med at komme sig hurtigere ligesom det midlertidigt kan afhjælpe ømhed.

## **Væskebehov**

Når du har fået en omgang massage, bliver du ofte rådet til at drikke vand, fordi kroppen efter sigende er i gang med at skille sig af med affaldsstoffer fra musklerne, der ryger over i blodet, og derefter skal nedbrydes og udskilles med urinen. Det er dog ifølge New York Times ingen forskning, der viser, at det skulle være specielt godt at drikke vand efter massage, men modsat er der heller ikke forskning, der viser at det skulle være dårligt. Så rådet lyder: Hvis du har lyst til at drikke vand efter massage, så gør det..

*Kilde: Livestrong.com, Webmd.com, Huffingtonpost.com, Nytimes.com*