

KTV Trần Thị Lệ Trang - Khoa PHCN

I. TÁC ĐỘNG SINH LÝ CỦA XOA BÓP VÀ VẬN ĐỘNG

1.1. Đối với hệ thần kinh

- Xoa bóp và vận động tác động trực tiếp lên các thụ cảm thể thần kinh dày đặc ở da tạo ra các phản xạ thần kinh đáp ứng từ đó gây nên tác động điều hòa quá trình hưng phấn hay ức chế thần kinh trung ương, gây thư giãn thần kinh, giảm căng thẳng, tăng khả năng tập trung, giảm đau, giãn cơ, và điều hòa chức năng nội tạng. Một số công trình nghiên cứu cho thấy, xoa bóp và một số bài tập vận động còn có tác động kích thích thần kinh trung ương tiết ra endorphine gây cảm giác dễ chịu, khoan khoái, giảm căng thẳng, điều này cũng cho phép giải thích hiện tượng “nghiên xoa bóp” nhưng ngược lại để xoa bóp liên tục trong một thời gian dài.

Xoa bóp và vận động trị liệu

Viết bởi Biên tập viên

Thứ hai, 18 Tháng 11 2013 19:58 - Lần cập nhật cuối Thứ hai, 18 Tháng 11 2013 20:06



Xoa bóp và vận động trị liệu

Viết bởi Biên tập viên

Thứ hai, 18 Tháng 11 2013 19:58 - Lần cập nhật cuối Thứ hai, 18 Tháng 11 2013 20:06



CHUYÊN TÀI XOA BÓP VÀ VẬN ĐỘNG TRỊ LIỆU
Mục đích của bài viết là để cung cấp cho các bạn một số kiến thức cơ bản về xoa bóp và vận động trị liệu. Bài viết này được biên soạn dựa trên các tài liệu tham khảo và kinh nghiệm của tác giả. Bài viết này không phải là một tài liệu y học và không thể thay thế cho sự tư vấn của bác sĩ. Nếu bạn có bất kỳ thắc mắc nào về nội dung bài viết, vui lòng liên hệ với tác giả để được giải đáp.