

Af Christian Neergaard og Thomas Larsen  
Bragt i Politiken d. 21/2 2000

## Massagens fysiologiske virkninger.

**Massage i forbindelse med ekstraordinære muskelpræstationer - f. eks. den årlige skiferie - kan lette muskelømheden og øge det generelle velvære.**

Massagens gode virkninger er mange, også selvom massage aldrig bør stå alene i behandlingen af f. eks. dårlig ryg og andre muskelproblemer. Her skal også styrketræning, udstrækning og hensigtsmæssig brug og funktionel stabilisering af kroppen indgå i behandlingen. Men massage er - udover at være meget behageligt - også sundt. F. eks. kan massage forkorte muskelømheden efter træning, virke smertelindrende og afslappende samt muligvis aktivere immunforsvaret i positiv retning.

At massage har en effekt, kan der, trods nutidens sparsomme videnskabelige undersøgelser på området, ikke herske nogen tvivl om. Idrætsudøvere har igennem hele idrætshistorien og på alle ambitionsniveauer benyttet massage. Massage benyttes såvel før som efter krævende idrætspræstationer og tilskrives mange virkninger. For mange topatleter er massage før en idrætspræstation ligefrem en nødvendig del af forberedelsesritualet. Herudover kan massage muligvis også have en skadesforebyggende virkning, idet uhensigtsmæssige bevægelsesmønstre pga. ømme og stive muskler kan forebygges.

I behandlingen af idrætsfolk indgår massage som et meget benyttet behandlingselement, men hvor meget ved vi rent faktisk om virkningsmekanismerne?

Desværre er der mange vanskeligheder forbundet med at lave kliniske forsøg omkring effekten af massage. Der er mange forskellige måder at udøve massage på, men for at kunne sammenligne effekten af massage, er det nødvendigt, at forsøgspersonerne får præcis den samme mængde og kvalitet af massage og samtidig skal



forsøgspersonerne foretage sig nogenlunde det samme i hverdagen mellem massageseancerne. Det er vanskeligt at standardisere, da massage gives af mennesker og ikke af en forprogrammeret maskine.

Her, ligesom indenfor psykologien, er den menneskelige faktor altså et usikkerhedsmoment. Det er for begge forskningsfelter svært at sige, hvornår noget af den evt. positive virkning skyldes et godt samspil mellem giver og modtager eller udelukkende skal tilskrives fysiologiske påvirkninger.

Dette er et af de mange usikkerhedsmomenter, der forekommer ved at lave undersøgelser på massage området, og det kan tænkes at være een af grundene til, at der er lavet alt for lidt forskning på dette område. Men mange af de studier der trods alt er lavet om massagens effekt viser, at massage virker.

### **Muskelømhed**

Alle får ømme muskler af en ekstraordinær muskelpræstation, det være sig en langvarig idrætskonkurrence, hårde træningsperioder eller blot en week-end med uvant hårdt havearbejde.

Udsætter man en muskel for hårdt arbejde topper den efterfølgende muskelømhed efter to dage. Forsøg har vist, at man ved at massere musklerne efter et sådant hårdt arbejde kan man begrænse ømheden i musklerne til at være blot en dag. Ømheden fortager sig altså hurtigere med massage. Man mener dog ikke, at ømhedstoppunktet bliver lavere ved massage, det er bare hurtigere overstået.

### **Immunforsvar**

Om immunforsvaret kan påvirkes i positiv retning hos raske mennesker er desværre ikke påvist videnskabeligt. Men i undersøgelser, hvor massage er givet til personer med et kraftigt nedsat immunforsvar (HIV-positive), er der fundet tegn på, at massage kan fremme disse personers immunforsvar. Drager vi en parallel til sportsverdenen, taler meget for, at idrætsudøvere efter en meget krævende idrætspræstation har et nedsat immunforsvar. Man kan derfor forestille sig, at massage til sportsfolk efter en udmævende konkurrence eller træningsophold, kan medvirke til en normalisering af immunforsvaret.

Inden for psykologien er der nogle der mener, at fysisk kontakt og mangel på samme



har betydning for immunforsvar og dødelighed. F.eks. blandt enkefolk kan den manglende kropskontakt, sammen med den manglende psykiske kontakt til en elsket person, muligvis bidrage til et dårligere immunforsvar.

### **Ydeevne**

Selvom mange sportsfolk mener at deres krop kan præstere mere ved at få massage før konkurrence, er der intet entydigt videnskabeligt belæg for at musklerne bliver direkte stærkere efter massage. Forskningen er kommet frem til modstridende resultater på dette område, så man kan ikke med sikkerhed sige, at musklerne bliver stærkere eller mere udholdende af massage før en sportspræstation.

### **Afslapning**

At massage derimod har en afslappende effekt på musklerne, er der derimod mere der taler for. Gives massage afslappende, dvs. i bløde rytmiske strøg og æltninger med håndfalden, nedsættes spændingen i musklerne. Vil man opnå den største muskelafslappende effekt, bør man dog lægge vægten på rolig udspænding/stretching af musklerne. Udspænding menes at have en endnu større effekt rent fysiologisk, men massagen opleves alligevel af mange som det mest afslappende, bl.a. pga. muligheden for som modtager at være passiv og slappe helt af.

### **Psykologi**

Selvom det ikke er videnskabeligt bevist, mener vi at kunne sige, at massage har en god psykologisk effekt. Massage giver velvære i hele kroppen og musklerne føles varme, afslappede og smidigere efter massage. Som tidligere nævnt skal den positive psykologiske effekt af den kropslige kontakt samt den halve times totale afbræk i en travl hverdag heller ikke undervurderes. Selvom massage som sagt ikke påviseligt giver større kraft til musklerne, kan den følelse af lethed og smidighed i musklerne som mange idrætudøvere beskriver efter massage, give netop de få procents ekstra psykiske overskud, der kan gøre forskellen – og være afgørende for om man vinder. Det er derfor meget forståeligt, at massage hos mange udøvere indgår som et fast element i forberedelserne til en konkurrence.



## **Prøv massage**

Selvom det indtil videre kun med sikkerhed kan slås fast, at massage virker på afgrænsede områder, er den generelle holdning hos både behandlere og idrætsudøvere, at sportsmassage virker. Mange (sports)folk udtrykker glæde og effekt af massage, og om dette så primært kan tilskrives den fysiologiske effekt eller den psykologiske effekt skal vi lade være usagt, men intet taler for at massage er spild af tid. Der er heller ingen risiko for at gøre ondt værre med massage, når blot det gives roligt og ikke er forbundet med meget kraftig ømhed eller smerte. Lider man af en alvorlig sygdom, bør man dog selvfølgelig rådføre sig med sin læge først.

Massage kan ikke fjerne muskelømheden, men kan kun minimere generne - og så er det jo behageligt.

