



FORSKNING OM MASSAGE

EFFEKTER PÅ HÄLSA OCH VÄLBEFINNANDE

Massage har länge varit uppskattat för sina positiva effekter på kroppen och sinnet. Modern forskning har nu börjat bekräfta många av de fördelar som tidigare enbart varit anekdotiska. Här är en sammanställning av några centrala studier och resultat inom detta område:

Massage och stressreduktion

Sänker stresshormoner: Studier visar att massage minskar nivåerna av kortisol (stresshormon) och samtidigt ökar produktionen av serotonin och dopamin, som främjar välbefinnande. En studie i International Journal of Neuroscience rapporterade signifikanta förbättringar hos deltagare som fick regelbunden massage.

Minskad ångest: En metaanalys i Depression and Anxiety fann att massage effektivt minskar symtom på både generell ångest och sjukdomsrelaterad oro.

Massage och stressreduktion

Kronisk smärta: Forskning publicerad i Annals of Internal Medicine visade att massage kan lindra kronisk ryggsmärta och förbättra rörligheten mer än medicinering eller träning.

Fibromyalgi: Patienter med fibromyalgi rapporterade minskad smärta och förbättrad sömn efter regelbunden massage i fem veckor, enligt Journal of Clinical Rheumatology.



FORSKNING OM MASSAGE

EFFEKTER PÅ HÄLSA OCH VÄLBEFINNANDE

Massage och återhämtning.

Fördröjd muskelvärk (DOMS): En metaanalys i Journal of Athletic Training bekräftade att massage minskar muskelvärk och förbättrar muskelåterhämtning om den ges inom 24–72 timmar efter träning.

Idrottsprestationer: Forskning publicerad i British Journal of Sports Medicine visade att massage kan reducera inflammation och muskelspänning, vilket förbättrar idrottares flexibilitet och styrka.

Massage och psykisk hälsa

Depression: En metaanalys i Psychological Bulletin fann att massage minskar symtom på depression, särskilt hos individer med höga stressnivåer eller kroniska sjukdomar.

Posttraumatisk stress (PTSD): En studie i Military Medicine visade att massage, i kombination med andra terapiformer, kan minska symtom som ångest och förbättra livskvaliteten hos patienter med PTSD.

Vattenmassage: Vetenskapligt stödd återhämtning.

Studier visar att massage lindrar stress, smärta och förbättrar återhämtning – effekter som förstärks genom vattenmassage. Med hjälp av värme och riktade vattenstrålar kan vattenmassage minska muskelspänningar, förbättra blodcirkulationen och skapa en djup avkoppling, allt utan att klä av sig. Det är en effektiv och bekväm metod för att dra nytta av de välbefinnandefördelar som massage erbjuder.