

آناتومی ماساژ

• ابی السورث، پگی آلتمن

• حمزه نوچمنی

• علی مرادی

• نورالدین قرنجیک



ناشر کتاب‌های تخصصی تربیت بدنی و علوم ورزشی

انتشارات علوم ورزشی

[ناشر: انتشارات علوم ورزشی]

[عنوان کتاب: آناتومی ماساژ]

[تألیف: ابی السورت، پگی آلتمن]

[ترجمه: حمزه نوچمنی، علی مرادی، نورالدین قرنجیک]

[سرپرست واحد گرافیک: المیرا میرموسوی]

[گرافیکست: محمود رضا لطیفی]

[آماده سازی و نظارت بر چاپ و توزیع:

محمد حتمی رازلیقی] + [لیتوگرافی: باختر]

[نوبت چاپ: اول (۱۳۹۴)] + [شمارگان ۵۰۰ نسخه]

[نمایشگاه و فروشگاه دائمی: تهران، خیابان انقلاب،

بین خیابان فرهادین و اردیبهشت، جنب بانک

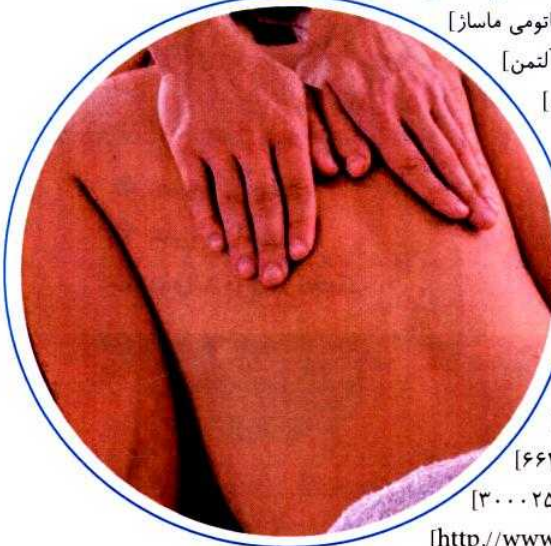
صادرات، ساختمان ۱۴۸۴، فروشگاه کتاب کاشفان]

[تلفن: ۰۲۱-۶۴۰۳۰۲۲، فکس: ۰۲۱-۶۶۴۰۳۱۷۰]

[سرویس پیام کوتاه (sms): ۰۲۱-۳۰۰۰۲۵۷۶]

[پایگاه اینترنتی: <http://www.Hatmi.S.ir>]

[قیمت: ۲۹۲۰۰۰ ریال]



سرشناسه: الزورث، ابی Ellsworth, Abby

عنوان: و ناه بدیدآور: آناتومی ماساژ/ ابی السورت، پگی آلتمن؛

[ه ترجمان] حمزه نوچمنی، علی مرادی، نورالدین قرنجیک.

مشخصات نشر: تهران: نشر علوم ورزشی، ۱۳۹۴.

مشخصات ظاهری: ۱۴۶ص: مصور (رنگی)، جدول (رنگی).

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۶۴۶۷-۶۷-۰

وضعیت فهرست نویسی: فیا

یا است: عنوان اصلی:

Massage anatomy a comprehensive text, c2009.

موضوع: ماساژ رها

موضوع: کالبدشناسی انسان

شناسه افزوده: آلتمن، پگی Altman, Peggy

شناسه افزوده: نوچمنی، حمزه ۱۱۰۷۰ - مترجم

شناسه افزوده: مرادی، علی، ۱۳۶۷ - مترجم

شناسه افزوده: قرنجیک، نورالدین، ۱۳۶۶ - مترجم

رده بندی کنگره: ۱۳۹۴ ۷۸الف/۷۲۱ RMY

رده بندی دیویی: ۶۱۵/۸۲۲

شماره کتابشناسی ملی: ۴۰۷۶۰۹۹



توجه: به موجب ماده ۵ قانون حمایت، از حقوق مؤلفان، مصنفان و هنرمندان مصوب ۱۳۴۸/۱۰/۱۱ کلیه حقوق این کتاب برای انتشارات متممی محفوظ می باشد و هیچ شخص حقیقی یا حقوقی حق استفاده از آن را ندارد و متفلفین به موجب این قانون تمت پیکرد قانونی قرار می گیرند.

دوست عزیز جهت آگاهی از آخرین اخبار و اطلاعات کتاب های منتشر شده توسط انتشارات حتمی، لطفا پابه.

گرایش تحصیلی و پست الکترونیکی (E-mail) خود را به سامانه ۳۰۰۰۲۵۷۶ sms نماید.

فهرست مطالب

۴۴	۲ اندام تحتانی: پشت
۴۵	عضلات سرینی
۴۷	پا
۵۴	کف پا

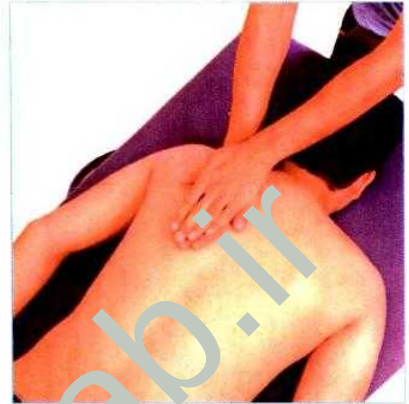


۶۴	۳ پایین تنه: قسمت جلوی بدن
۶۶	پا
۷۸	جلوی پا

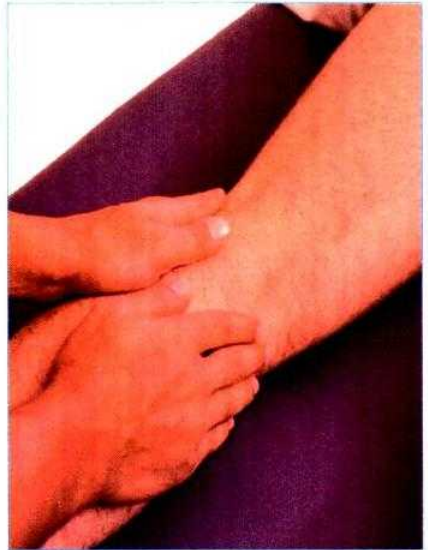


۹۲	۴ بالاتنه: قسمت جلوی بدن
۹۳	شکم و قفسه سینه
۱۰۵	بازوها و شانه‌ها
۱۱۷	دست‌ها

۷	مقدمه
۱۰	مبانی



۱	بالاتنه: پشت بدن
۳۱	پشت کمر



۱۲۳

۱۲۵

۱۳۱

۱۴۵

۵ سر

گردن

صورت

سر



۱۴۷

ماساژهای هدف مند

www.ketab.ir

مقدمه

ماساژ یکی از روش‌های

آرامش‌بخش است که سابقه استفاده از آن به قرن‌ها پیش باز می‌گردد. با سیری در تاریخ متوجه می‌شویم که ماساژ در تمام ملل و با فرهنگ‌های مختلف مرسوم بوده و شاید دلیل رواج آن عامه پسند بودن آن نزد تمام مردم باشد و در گذشته مردم بدون اینکه از اثرات فیزیولوژیکی و درمانی ماساژ آگاهی داشته باشند از آن استفاده می‌کردند. ماساژ سبب ایجاد حس سلامتی گردیده، که در برخی تحقیقات به آثار مثبت آن همچون کاهش چسبندگی فیبرهای عضلانی و ایجاد آرامش و حس سلامتی اشاره کرده‌اند. مترجمین این کتاب از روسین ماساژ می‌باشند و به دلیل اینکه مشکل عمده بسیاری از ماساژورها بی‌اطلاعی از آن‌هاست، تصمیم به ترجمه این کتاب گرفته شد و تحقیقات نشان داده اگر هر ماساژی به آناتومی بدن شناخت کامل نداشته باشد، بر روی کیفیت ماساژ تأثیر منفی می‌گذارد. در این کتاب علاوه بر نکات ریزی که یک ماساژور در حین ماساژ باید رعایت کند، موارد منع ماساژ و ... شرح داده شده است. امید است این اثر بتواند به ساندن کامل آناتومی بدن برای توسعه برنامه‌های ریلکس، مفید واقع شود.

حمزه نوچمنی

علی مرادی

نورالدین قرنجیک

(یا دریافت کنید؟)

این جایی است که آناتومی ماساژ مطرح می‌شود. این کتاب به عنوان راهنما، هر آنچه را که برای ماساژ در خانه نیاز دارید به شما ارائه می‌دهد.

چه کسی یک ماساژ خوب را دوست ندارد؟ متأسفانه، تعیین و رزرو وقت قبلی با یک ماساژور حرفه‌ای نیازمند زمان و هزینه است. اما چه می‌شود اگر شما بدانید چگونه در خانه، تقریباً به همان کیفیتی که از یک حرفه‌ای ماساژ دریافت می‌کنید، ماساژ دهید



در صفحات بعد در خصوص ماساژ سوئدی^۱ که یک ماساژ پایه می‌باشد بحث شده است. ماساژ سوئدی، مجموعه‌ای از تکنیک‌های استروک^۲، نیدینگ^۳ و فریکشن^۴ (که بعدها در مورد آن بیشتر خواهیم گفت) را برای کار با عضلات ادغام می‌کند. ماساژ ما در مورد شل کردن عضلات

1. Swedish massage
2. Strokes
3. Kneading
4. Friction



سخت، بهبود دامنه حرکتی مفاصل، رفع استرس، و افزایش جریان خون می‌باشد. آشنایی با "آناتومی ماساژ"، باعث می‌شود تا شما در کارتان انعطاف داشته باشید. هنگامی که برای یک ماساژ کامل بدن وقت ندارید، می‌توانید از میان تکنیک‌های مختلف ماساژ، روش کوتاه‌تر را انتخاب کنید. برای مثال، شاید همسران از یک پیاده‌روی طولانی به خانه آمده است. شما می‌توانید خستگی او را با یک ماساژ پا، با استفاده از دستورالعمل‌های این کتاب کاهش دهید و یا ممکن است با ماساژ سر و گردن دوستان که از سردرد تنشی رنج می‌برد او را آرام سازید.

آناتومی ماساژ، با بحث از اصول و مبانی ماساژ شروع می‌شود. در این کتاب پیشنهادهای تخصصی در مورد چگونگی ایجاد و راه‌اندازی یک فضای ماساژ در محل سکونتتان، تجهیزات و وسایل مورد نیاز، چگونگی ایجاد حس لذت از ماساژ، و حتی اینکه کدام روغن‌ها بهتریند ارائه شده است. ماساژ در آن قسمت پشت شروع می‌شود، به ساق‌ها، پاها، عضلات شکم و قفسه سینه رسیده و با ماساژ تئکنی سر و صورت پایان می‌یابد.





در هر مرحله از آموزش، عکس‌هایی از آناتومی قسمت‌های مختلف بدن گنجانده شده است که به شما اجازه "مشاهده" عضلات و دیگر ساختارها، از جمله استخوان‌ها و مفاصلی که روی آن‌ها کار می‌کنید، می‌دهد. همچنین بخش‌هایی با عنوان "احتیاط" وجود دارد که اطلاعات مهمی در خصوص موارد منع ماساژ در آن لحاظ شده است مانند زمانی که بخش خاصی از بدن نباید ماساژ داده شود. و همچنین ستون‌های فرعی‌ای به نام "نکات ماساژ" وجود دارد که در مورد ضربه‌ای خاص بیشتر توضیح می‌دهند.

در انتهای کتاب، مجموعه‌ای از برنامه‌های ماساژ، ایده‌هایی برای توالی‌های کوتاه‌تر ماساژ هنگامی که زمان برای ارائه ماساژ کل بدن ندارید، واژه‌نامه اصطلاحات پر کاربرد ماساژ، و در آخر، صفحه‌ای در خصوص فروشندگان روغن، تخت ماساژ، و سایر ملزومات مربوط به ماساژ وجود دارد.

فوائد ماساژ

ماساژ درمانی، به منظور ایجاد تسکینی برای بیماری‌ها، از شرایط، از اضطراب تا سردرد تنشی، نشان داده شده است. در اینجا فقط چند مورد مطرح می‌شوند. (۱) خاطر داشته باشید که بعضی از این اختلالات، برای نشان دادن بهبود، به ماساژ درمانی حرفه‌ای نیاز دارند.

- حساسیت‌ها (الرژی‌ها)
- استرس و اضطراب
- آرتروز (ورم مفاصل) (استئوآرتریت و روماتوئید)
- آسم
- برونشیت
- سندرم تونل کارپال (مچ دست)
- درد شانه
- درد مزمن پشت
- افسردگی
- فیبرومیالژی
- بی‌خوابی
- درد ناحیه تحتانی پشت
- سینوزیت
- صدمات ورزشی
- سرردهای تنشی

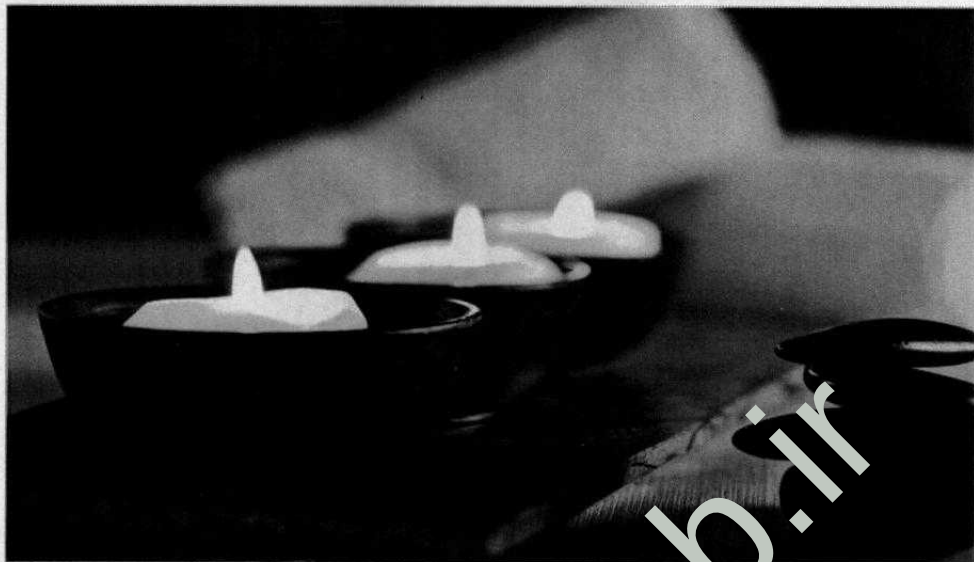




مبانی

اولین گام برای اجرای یک ماساژ خوب ایجاد محیطی آرام و راحت است. بنابراین بچه‌ها را از آنجا دور کرده و پرنده و حیوان خانگی را به اتاق دیگری ببرید و تلویزیون را خاموش کنید. بعد پرده‌ها را بکشید و نور چراغ‌ها را کم کرده، و در صورت تمایل چند شمع روشن کنید. در صورتی که از روغن ماساژ معطر استفاده می‌کنید شمع‌های بی‌بو بهترینند. تضاد بوها می‌تواند برای شخصی که ماساژ می‌گیرد احساس بدی را به همراه داشته باشد و ممکن است فرد به این ترکیب بوها حساسیت یا آلرژی نشان دهد. همین مساله در خصوص شما نیز صدق می‌کند. از عطرها یا ادکلن‌های تند استفاده نکنید. از طرفی، فردی ماساژ گیرنده ممکن است از شمع‌ها و یا حتی بخور معطر لذت ببرد پس بهتر است برای اطمینان از او در این خصوص پرسید. به دلیل این که فرد ماساژ گیرنده در هنگام ماساژ برهنه می‌باشد، دمای اتاق باید به حد کافی مناسب باشد و از سرد بودن و یا گرم بودن بیش از حد پرهیز شود.

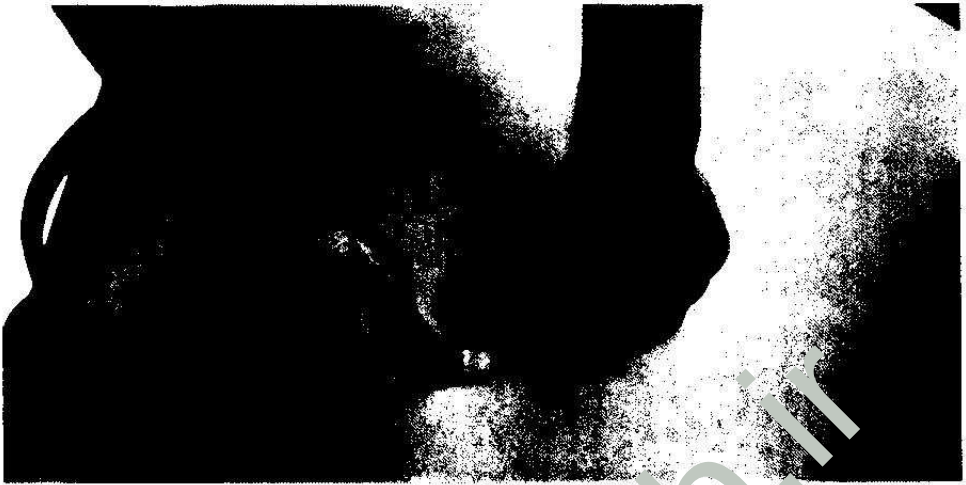




آماده‌سازی تخت ماساژ

علاوه بر ایجاد یک فضایی مطبوع، پیش از شروع ماساژ به وسایلی نیاز خواهید داشت. علاوه بر تخت ماساژ (یا هر سطح مستحکم دیگر)، به چند ملحفه نیاز خواهید داشت: یکی برای پوشش سطح تخت، و دیگری برای پوشاندن بدن فرد ماساژ گیرنده. استفاده از ملحفه‌های نخی بهتر می‌باشد، اما به دلیل این که ملحفه در نهایت با لکه‌های روغن آغشته خواهد شد بهتر از ملحفه‌های با قیمت بالا استفاده نشود. در صورت امکان از ملحفه‌های رنگ‌های تیره استفاده کنید زیرا آن‌ها لکه‌های روغن را بهتر پنهان می‌کنند.





استفاده از روغن ماساژ یکی ضرورت می‌باشد؛ روغن به شما اجازه می‌دهد که بدون اصطکاک، دستان خود را بر روی پوست فرد ماساژ گیرنده سر دهید. متداول ترین روغن‌های ماساژ مورد استفاده، روغن بام شیرین^۱ (در صورت حساسیت به دانه‌های روغنی استفاده نکنید)، روغن هسته زردآله^۲ و روغن جوجوبا^۳ (که در واقع یک موم مایع است) می‌باشند. همچنین شما به یک ظرف مناسب برای تنظیم روغن نیاز دارید. شما می‌توانید به انتخاب خود از هر لباسی استفاده کنید، فقط لباس ماساژ دهنده باید آستین کوتاه باشد زیرا آستین‌های بلند در حین ماساژ مایع روغن می‌شود و می‌تواند موجب غلغلک فرد ماساژ گیرنده شوند.

هنگام انتخاب سطحی که ماساژ بر روی آن انجام خواهد گرفت، رجه، چند عامل ضروری می‌باشد. اول اینکه، سطح باید برای ماساژ دهنده و ماساژ گیرنده راحت باشد. برای ماساژ دهنده، ارتفاع تخت باید مناسب باشد. یک روش برای تعیین ارتفاع مناسب تخت ماساژ وجود دارد: صاف بایستید و دستانتان را در دو طرف خود قرار دهید سپس هر دو دست خود را مشت کنید. ارتفاع استاندارد برای تخت ماساژ باید تا لبه دست گرفته کرده خود باشد. اگر ارتفاع میز خیلی بالا یا پایین باشد؛ عضلات شما در معرض کشش قرار می‌گیرد و علاوه بر خستگی زودرس ممکن است دچار درد عضلانی شوید.

1. Sweet almond oil
2. Apricot kernel oil
3. Jojoba oil



ماساژ به صورت موازی یا در جهت مخالف تارهای عضلانی

تارهای یک عضله به شیوه‌ای منظم در کنار یکدیگر قرار گرفته و رشد می‌کنند. شیوه‌های استفاده شده در این کتاب، هم شامل ماساژ در جهت موازی با تارهای عضله و هم در جهت مخالف تارهای عضله می‌شود. ماساژ در جهت مخالف تارهای یک عضله می‌تواند بافت جوشگاهی را کاهش و انعطاف‌پذیری را افزایش دهد.



باشید. پیش از شروع از فردی که ماساژ می‌دهید بخواهید اگر در هر جا و به هر دلیلی ناراحت می‌شود به شما بگوید. اطمینان یابید که ارتفاع ماساژ برای شما

زمانی که در خانه ماساژ می‌دهید، چند قانون مبتنی بر تجربه باید در نظر گرفته شوند. برای مثال، هم شما و هم فردی که ماساژ دریافت می‌کند باید در همه زمان راحت

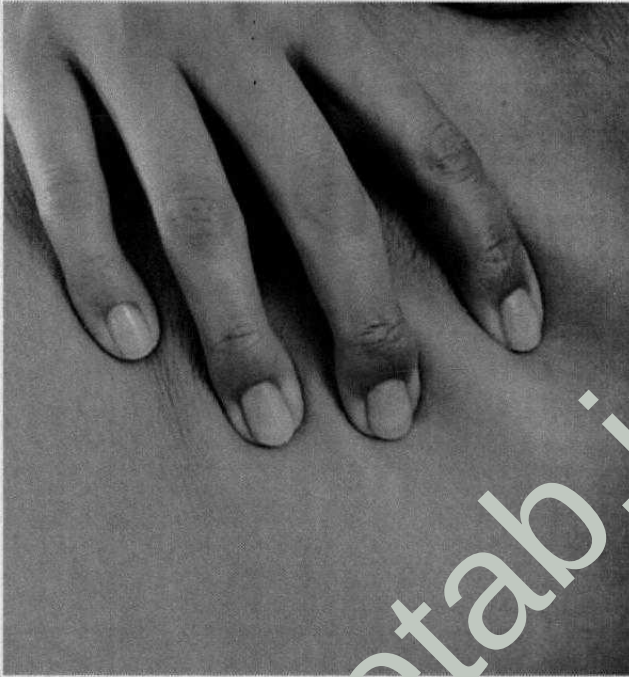


مناسب است و نیاز به کشیده شدن ندارید. ماساژ هرگز نباید موجب درد شود! اگر احساس کردید که فرد ماساژ گیرنده دچار درد شده است فوراً ماساژ خود را متوقف و یا تعدیل کنید.

لمس، بخش عمده و اصلی ماساژ را تشکیل می‌دهد. همیشه سعی کنید که حداقل یک دست خود را در تماس با فرد ماساژ گیرنده نگه دارید. با کردن هر دو دست در حین ماساژ ممکن است برای ماساژ گیرنده حس ناخوشایندی را داشته باشد. شما باید توجه خاصی به این موضوع به ویژه در مرحله گذر از یک بخش بدن به بخش دیگر بدن، داشته باشید.

قانون مبتنی بر تجربه ماساژ

- هم شما و هم شخص ماساژ گیرنده در طی ماساژ باید راحت باشید.
- از شخص ماساژ گیرنده بخواهید اگر احساس ناراحتی می‌کند یا در صورتی که احساس سرما یا گرمای زیادی کند مطرح کند.
- ماساژ هرگز نباید صدمه بزند؛ اگر چنین شود، آن را متوقف کنید.
- هرگز به ستون مهره‌ها فشار نیاورید یا آن را مستقیماً ماساژ ندهید.
- اگر شخص ماساژ گیرنده غلغلگی باشد، سعی کنید ماساژ خود را آهسته‌تر و عمقی‌تر انجام دهید.
- هر دو دست خود را به صورت ناگهانی از روی بدن شخص ماساژ گیرنده بردارید. همیشه سعی کنید حداقل یک دست خود را بر روی بدن فرد نگه دارید.



انتخاب یک سطح

ارتفاع سطح ماساژ برای فرد ماساژ دهنده مهم است. بیش از حد بالا یا پائین بودن سطح ماساژ، عضلات و مفاصل ماساژور را در معرض کشیده شدن قرار می‌دهد.

دستورالعمل ارابه شده مربوط به ارتفاع در بخش قبل، برای ماساژ سوئدی با فشار متوسط مناسبند. اگر بخواهید فشار کم‌تری اعمال کنید، میزی بلند تر، و برای فشار بیشتر، میزی کوتاه‌تر انتخاب نمایید.

ماساژ دادن شخص بر روی تخت تا زمانی خوب است که فرد می‌تواند پشت خود را صاف نگه دارید. تشک سخت یا فوتان (تشک ژاپنی) بهتر است؛ تشک‌های خیلی نرم از حمایت و تکیه گاه کافی برخوردار نمی‌باشند.



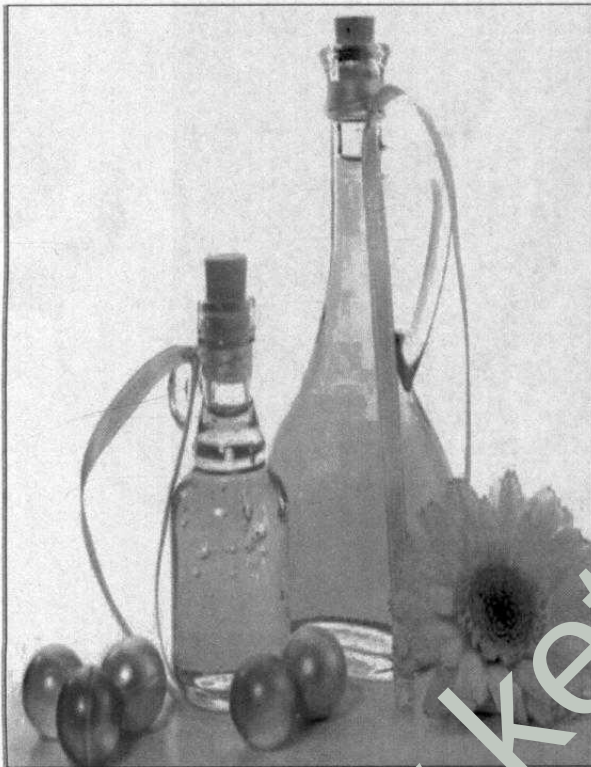


روغن‌های ماساژ

استفاده از روغن، در زمانی که ماساژ می‌دهید، ضروری است زیرا دستان شما نیاز دارند بر پوست فرد بلغزند و سر بخورند. در مواقع اضطراری می‌توانید از لوسیون استفاده کنید. هرچند لغزش زیادی ایجاد نکرده و مجبور هستید به مقدار بیشتری از آن استفاده کنید.

تقریباً هر روغن گیاهی ای می‌تواند برای ماساژ به کار رود، اما فکر عطر و بوی آن باشید؛ از روغن زیتون پرهیز کنید و در نهایت بوی سالاد می‌دهد. بهترین گزینه روغنی است که به طور خاص، برای ماساژ استفاده می‌شود. هرچند ممکن است در ابتدا گاهی به نظر برسد، اما در دراز مدت مجبور نخواهید شد که به دلیل کیفیت بیشتر در مقایسه با روغن‌های غیر اختصاصی دیگر به مقدار کمتری از آن استفاده خواهید کرد.

پس از اتمام ماساژ، ملحفه‌ها هر چه سریع بشویید. با این کار می‌توانید لکه‌های روغنی روی ملحفه را با اطمینان بیشتر پاک کنید. و آخرین نکته مهم: روغن‌ها قابل اشتعالند؛ همیشه شمع‌ها و یا هر شعله باز دیگر را دور از آن‌ها و ملحفه‌ها نگه دارید.

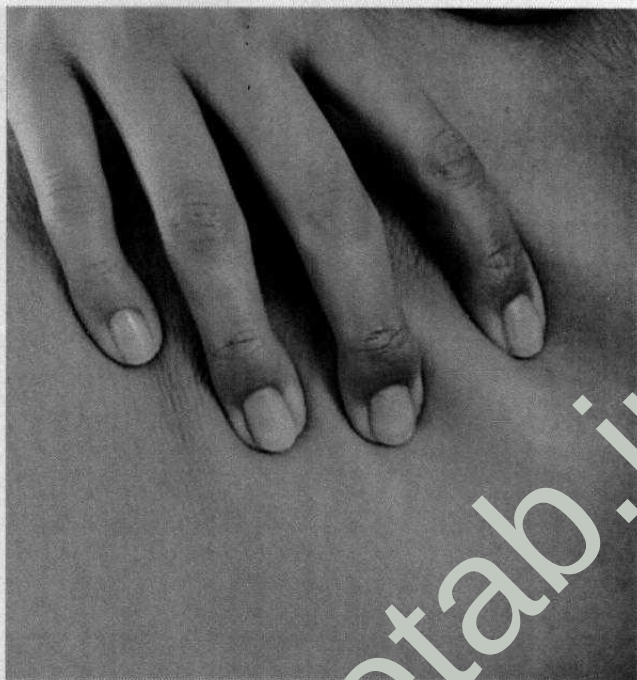


لگن، زانو، و محل عبور عصب النار در ناحیه استخوانی پست رانجی باشند. ما در این کتاب، مناطق در معرض خطر را در متن و کادرهای "احتیاط" یادآور می‌شویم.

به علاوه افراد با شرایط و بیماری‌های خاص نباید ماساژ خانگی دریافت کنند. برای مثال، یک زن باردار تنها باید توسط ماساژتراپیست حرفه‌ای ماساژ داده شود؛ همین مورد برای افرادی که از پوکی

بخش‌هایی از بدن وجود دارند که معمولاً به دلیل نزدیکی سطح پوست به شریان‌ها، عصب‌ها و ارگان‌ها نباید ماساژ داده شوند. در ماساژ خانگی باید از ماساژ این نواحی، که مناطق در معرض خطر نامیده شده‌اند اجتناب کرد.

چند نمونه از مناطق در معرض خطر بدن شامل کاسه چشم (حفره چشم)، ستون مهره‌ها، گلو، زائده زیفوئید (نوک جناغ سینه)، ناحیه نرم بین آخرین دنده و استخوان

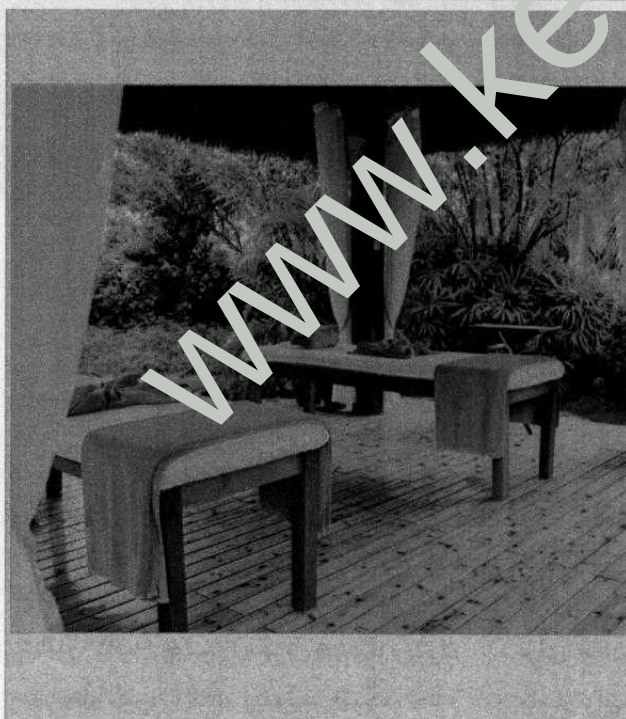


انتخاب یک سطح

ارتفاع سطح ماساژ برای فرد ماساژ دهنده مهم است. بیش از حد بالا یا پائین بودن سطح ماساژ، عضلات و مفاصل ماساژور را در معرض کشیده شدن قرار می‌دهد.

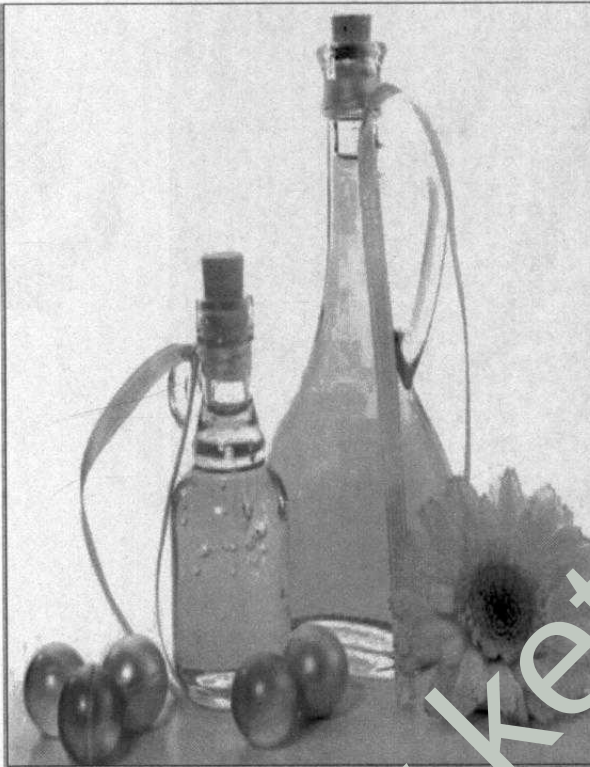
دستورالعمل ارایه شده مربوط به ارتفاع در بخش قبل، برای ماساژ سوئدی با فشار متوسط مناسبند. اگر بخواهید فشار کم‌تری اعمال کنید، میزی بلند تر، و برای فشار بیشتر، میزی کوتاه‌تر انتخاب نمایید.

ماساژ دادن شخص بر روی تخت تا زمانی خوب است که فرد می‌تواند پشت خود را صاف نگه دارید. تشک سخت یا فوتان (تشک ژاپنی) بهتر است؛ تشک‌های خیلی نرم از حمایت و تکیه گاه کافی برخوردار نمی‌باشند.





روغن‌های ماساژ



استفاده از روغن، در زمانی که ماساژ می‌دهید، ضروری است زیرا دستان شما نیاز دارند بر پوست فرد بلغزند و سر بخورند. در مواقع اضطراری می‌توانید از لوسیون استفاده کنید. هرچند لغزش زیادی ایجاد نکرده و مجبور هستید به مقدار بیشتری از آن استفاده کنید.

تقریباً هر روغن گیاهی ای می‌تواند برای ماساژ به کار رود، اما به فکر عطر و بوی آن باشید؛ از روغن زیتون استفاده کنید و در نهایت بوی سالاد می‌دهید. بهترین گزینه روغنی است که به طور خاص، برای ماساژ استفاده می‌شود. هرچند ممکن است در اماکن گران به نظر برسد، اما در دراز مدت مزایای آن را خواهید دید. که به دلیل کیفیت بیشتر در مقایسه با روغن‌های غیر اختصاصی دیگر به مقدار کمی از آن استفاده خواهید کرد.

پس از اتمام ماساژ، ملحفه‌ها هر چه سریع‌تر بشویید. با این کار می‌توانید لکه‌های روغنی روی ملحفه را با اطمینان بیشتر پاک کنید. و آخرین نکته مهم: روغن‌ها قابل اشتعالند؛ همیشه شمع‌ها و یا هر شعله باز دیگر را دور از آن‌ها و ملحفه‌ها نگه دارید.

لگن، زانو، و حل‌بور عصب‌النار در ناحیه استخوانی پشت از جگم باشند. ما در این کتاب، مناطق در معرض خطر را در متن و کادرهای "احتیاط" یادآور می‌شویم.

به علاوه افراد با شرایط و بیماری‌های خاص نباید ماساژ خانگی دریافت کنند. برای مثال، یک زن باردار تنها باید توسط ماساژتراپیست حرفه‌ای ماساژ داده شود؛ همین مورد برای افرادی که از پوکی

بخش‌هایی از بدن وجود دارند که معمولاً به دلیل نزدیکی سطح پوست به شریان‌ها، عصب‌ها و ارگان‌ها نباید ماساژ داده شوند. در ماساژ خانگی باید از ماساژ این نواحی، که مناطق در معرض خطر نامیده شده‌اند اجتناب کرد.

چند نمونه از مناطق در معرض خطر بدن شامل کاسه چشم (حفزه چشم)، ستون مهره‌ها، گلو، زائده زفیوئید (نوک جناغ سینه)، ناحیه نرم بین آخرین دنده و استخوان



اجتناب کنید. کسی که رگ‌های واریسی دارد، می‌تواند ماساژ دریافت کند، اما نه مستقیماً بر رگ‌ها.

استخوان پیشرفته رنج می‌برند صدق می‌کند. اگر حس می‌کنید دچار سرماخوردگی یا آنفلوآنزا هستید از دریافت یا دادن ماساژ

موارد منع ماساژ

- زنان باردار باید تحت نظر یک ماساژتراپیست حرفه‌ای ماساژ دریافت کنند نه ماساژ خانگی. به علاوه افرادی از شما زیر رنج می‌برند نباید ماساژ دریافت کنند. اگر هر گونه بیماری مزمن و یا نا مطمئن دارید، قبل از دریافت ماساژ باید مشورت خود مشورت کنید.
- بویکی استخوان پیشرفته.
- سبک در مورد بویکی استخوان - تیغ خوب است.
- استخوان‌های شکسته (اجتناب تنها در ناحیه آسیب دیده).
- سرطان
- سرماخوردگی یا آنفلوآنزا تب
- زخم‌های تازه یا در حال التیام (اجتناب تنها در ناحیه آسیب دیده)
- خارش‌ها یا تاول‌های پوست (اجتناب تنها در ناحیه آسیب دیده). بعضی از بنورات (جوش‌ها) و عفونت‌های قارچی (مانند پای ورزشکاران) می‌توانند با ماساژ بخش شوند.
- رگ‌های واریسی

