

MASAJIN TANIMI

“MASAJ” KELİMESİNİN KÖKENİ

Mass: Dokunmak (Arapça)

Massein: Yoğurmak (Yunanca)

Manus: El (Latince)

MASAJIN TANIMI

“Sistemik manipulasyonlar yaparak belirli hastalıkları tedavi etmenin bilimsel şekli” (W. Murrel)

“Tedavi etmek amacıyla vücut dokularının friksiyon, yoğurma, rolling, percussion gibi genellikle elle yapılan bir grup uygulamayı anlatmak için kullanılan bir terimdir” (D. Graham)

“Hastalıkları iyileştirebilen mekanik işlemler” (A. Hoffa)

“Hünerli el hareketlerinin sistematik olarak ustaca vücuda uygulanmasıdır” (Zabludowski)

MASAJIN TANIMI

“Terapatik amaçlar için yumuşak dokuların manipule edilmesidir” (H. Bucholz)

“Terapatik amaçlar için vücudun doku ve organlarına yapılan çok sayıdaki manipulasyonlardır” (J.B. Coulter)

“Masaj, vücudun yumuşak dokularının manipulasyonları için kullanılan bir terimdir. Bu manipulasyonlar sinir ve kas sistemi ile lokal ve genel kan ve lenf dolaşımı üzerinde etki oluşturmak amacıyla elle yapılan çok etkin hareketlerdir” (G. Beard)

“Masaj, sinir ve kas dokusunu ve genel dolaşımı etkilemek amacıyla, vücut dokularına elle yapılan bir grup sistematik ve bilimsel uygulamaları belirtmek için kullanılan bir terimdir” (M. Knapp)

MASAJIN TANIMI

Vücutun yumuşak dokularına sistemik
manipulasyon tekniklerinin
uygulanmasıdır

MASAJIN TARİHİ

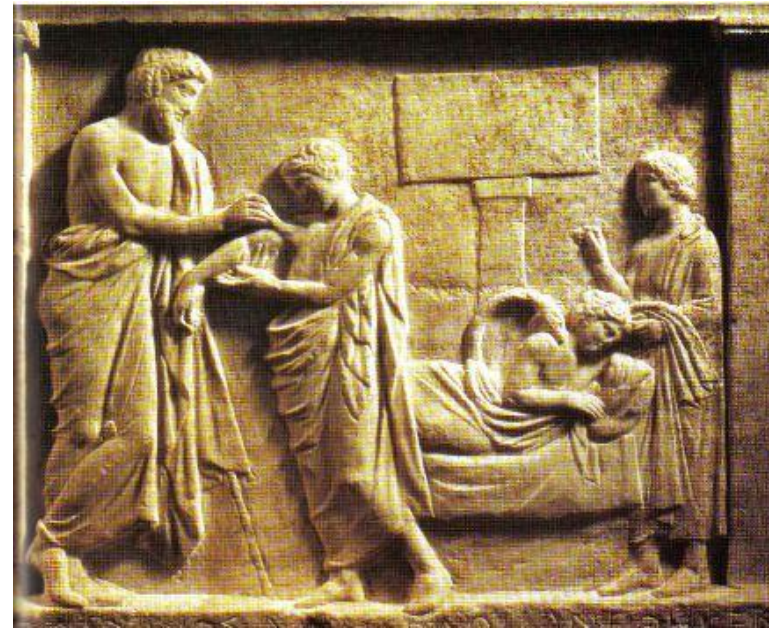
İlk Kullanıldığı Toplamlar:

- Asur, Babil, Çin, Hindistan, Mısır, Pers, Eski Yunan ve Roma
- Antik Yunan Toplamlarında
 - Tedavi, halkın sosyal ve politik gelişimi
- Orta Çağ ve Roma İmparatorluğu
 - Yaygın tedavi yöntemi
- Roma İmparatorluğunun son dönemleri
 - Masajın itibarında çöküş (1000 yıl)
- Rönesans

MASAJIN TARİHİ

İlk Kitap

- M.Ö. 2598, Çin
- Hint ve Yunan Kitapları:
 - Spor aktivitelerinde yaralanan sporcular
 - Savaş sırasında yaralanan askerler
- Hipocrat
 - Burkulma ve çıkıklarda friksiyon
 - Kabızlıkta kneading



MASAJIN TERMİNOLOJİSİ

M.Ö. 100-M.S. 50	Anointing, Rubbing, Friction, Anatripsis, Uction
130-403	Tripsis, Apotherapeia
1492-1590	Friction
1553-1776	Maxalation, Manipulations, Pressure, Kneading
1776-1839	Effleurage, Petrissage, Friction, Rolling, Slapping, Pinching, Shaking, Vibration, Tapotement, Joint movement, Percussion,
1847-1913	Effleuragge-Stroking, Friction-Rubbing, Petrissage (pinching, rolling, kneading), Tapotement (slapping, punching, beating, clapping, vibration, shaking)

MASAJ TEKNİKLERİ

İsveç Masajı
Per Hernik Ling

SIVAZLAMA
(Öfloraj, Stroking)

YOĞURMA
(Petrısaj, Kneading)

DARBELEME
(Perküsyon, tapotement)

TİTREŞİM
(Vibrasyon)

FRIKSİYON

MASAJ TEKNİKLERİ

SIVAZLAMA (Öfloraj, Stroking)

Hafif sıvazlama hareketleridir

Masajın başlangıcında ve sonunda kullanılır

- Amaçları
 - Masaj uygulanan kişinin masörün fiziksel temasına alışmasını sağlamak
 - Gevşemeyi sağlamak
 - Daha sonra uygulanacak tekniklere bireyi hazırlamak
 - Masaj yapılan bölgeyi ısıtmak
 - Kullanılan krem ve yağların dağılmasını sağlamak

MASAJ TEKNİKLERİ

SIVAZLAMA (Öfloraj, Stroking)

İki tip sıvazlama hareketi

- Yüzeyel sıvazlama
- Derin sıvazlama

MASAJ TEKNİKLERİ

YOĞURMA (Petrissage, Kneading)

Kas dokusunun yoğun olduğu bölgelere uygulanır

Deri, derialtı doku ve kas dairesel veya “S” harfi oluşturacak şekilde katlanarak sıkıştırılır

- Amaçları
 - Gergin kasları gevşetmek
 - Yapışık fibröz dokuları açmak
 - Kas spazmını gidermek
 - Vücut sıvılarının akışını hızlandırmak
 - Doku şişkinliklerini azaltmak

MASAJ TEKNİKLERİ

YOĞURMA (Petrissage, Kneading)

Kneading

- Alttaki kemik dokuya karşı yumuşak dokuların yavaş dairesel hareketlerle kompresyonudur
- Amaçları
 - Doku sıvılarının akışını hızlandırır
 - Refleks vazodilatasyon yolu ile hiperemi oluşturur
 - Dokudaki şişlikleri azaltır
 - Kas spazmını azaltır
 - Esnekliği azalmış dokuların gevşemesini sağlar
 - Kasların elastik özelliklerini ve esnekliğini artırır

MASAJ TEKNİKLERİ

FRIKSİYON

- Yumuşatma ve gevşetme tekniği değildir
 - Genellikle problemlili alanlara uygulanır
- El doku üzerine yerleştirildikten sonra hızla ileri-geri hareket ettirilir
- Amaçları
 - Deride kan akımını artırmak
 - Doku sıcaklığını artırmak
 - Kas dokusundaki adhezyonların azaltılması

MASAJ TEKNİKLERİ

FRIKSİYON

- Uygulandığı bölgeler
 - Eklem çevresinde dokunun incelendiği bölgeler
 - Adhezyonlu dokular
 - Fasya

MASAJ TEKNİKLERİ

DERİN FRİKSİYON

- Parmak uçları desteklenerek yapılan, derin dokulara etki eden, derin bir basınç uygulama tekniğidir
- Parmak ve deri bir bütün olarak hareket etmelidir

MASAJ TEKNİKLERİ

DARBELEME (Perküsyon, tapotement)

- Her iki elle birlikte, hızlı ve ritmik olarak yapılır
- Darbeleme teknikleri
 1. Clapping : El ayasını çukurlaştırarak vurma
 2. Hacking: Ellerin kenarı ile vurma
 3. Beating : Hafif yumruk şeklinde vurma
 4. Tapping: Parmak uçları ile vurma
 5. Pincement : Çimdikleme

Uygulanmaması gereken vücut bölümleri

1. Kemikli vücut bölgeleri
2. Böbreklerin üzeri
3. Karın bölgesi

MASAJ TEKNİKLERİ

DARBELEME (Perküsyon, tapotement)

- Gevşeme sağlamak amacı ile kullanılmaz
- Uyarma teknikleridir

Etkileri

- Dokuları hareketlendirir
- Refleks vazodilatasyon sağlar
- Hücreler arasında biriken fazla sıvıyı uzaklaştırır

Sporcularda

- Sporcunun müsabakaya hazırlanmasında kullanılır
- Fizyolojik ve psikolojik uyarı sağlar
- Kas tonusunun artırılmasını sağlar

MASAJ TEKNİKLERİ

VİBRASYON (Titreşim)

- Titreşim yaratan hareketleri kapsar
- Etkileri
 - Kasların gevşemesini sağlar
 - Ağrının azaltılmasına yardım eder
 - Sakinleştirici etki sağlar

MASAJDA GENEL PRENSİPLER

- POZİSYONLAR
 - Sırtüstü
 - Yüzükoyun
 - Yan yatış
 - Oturma
- MASAJIN YÖNÜ
- MASAJDA KULLANILAN KAYDIRICI MADDELER



MASAJDA GENEL PRENSİPLER

- MASAJ YAPAN KİŞİNİN ÖZELLİKLERİ
 - Eğitim
 - Davranış tarzı
 - Dış görünüş
 - Vücut postürü ve solunum kontrolü
 - Eller
- MASAJ YAPILAN ORTAM VE EKİPMANLAR
 - Masaj yapılan ortam
 - Masaj masası





MASAJIN ENDİKASYONLARI

- Artrit
- Miyozit
- Fibrozit
- Bursit
- İncinme (strain)
- Burkulma (sprain)
- Kas krampları
- Kontraktür
- Yanıklar
- Amputasyon
- Skar dokusu ve adhezyon
- Dekübit ülserleri ve çevre dokular
- Ortopedik ve nörolojik durumlar
- Fasiyal paralizi
- Insomnia & neurosthenia
- Uzun süreli yatak istirahati
- Baş ağrısı
- Poliomyelit
- Tortikollis
 - boynun bir tarafa doğru eğilmesi
- Astım
- Konstipasyon

MASAJIN KONTRAENDİKASYONLARI

- Doku inflamasyonu
- Akut yaralanmaların erken safhası (açık yara, yanık, soğuk yanığı, deride su toplanması)
- Kemiklerde, eklemlerde ve kaslarda ağrı varsa
- Periostitis
- Rheumatoid artrit ve gut hastağı olanlarda akut fazda
- Bursitisin akut fazında
- Myositis ossifikans
- İleri derecede diyabetik (şeker hastası) olanlarda
- Yakın zamanda kalp krizi geçirmiş veya yüksek tansiyonlu kalp problemlili kişilerde
- Fiziksel olarak kendisini iyi hissetmeyen kişilere

MASAJIN KONTRAENDİKASYONLARI

- Hemofili, Venöz trombozis, Flebit,
- Yumuşak doku nakli
- Kanserli doku ve tümörler
- Gebelik, büyük fıtıklar veya karın zarı iltihabı, apandisit olasılığında karın masajı
- Yemekten hemen sonra ve alkol almış kişilere
- Masaj kişiyi rahatsız ediyorsa
- Bazı ödem tiplerinde (kalp ve böbrek hastalığı nedeniyle oluşan ödemler)
- Bakteriyal, viral ve mantar enfeksiyonları
- Hipertermi ve hipotermi
- Kas krampları (hipotermi ve hipotermi koşullarında)

MASAJIN DİKKATLE UYGULANMASI GEREKEN DURUMLAR

- İleri derecede şeker hastası (diyabet) olan kişilerde tedbirli olunmalı,
- Yakın zamanda kalp krizi geçirmiş veya yüksek tansiyonu olan kişilerde tedbirli olunmalı,
- Hemofili gibi kanama hastalığı olanlara yalnızca hafif gevşeme masajı uygulanır,
- Gebelik, büyük fıtıklar söz konusu ise veya karın zarı iltihabı ve apandisit olasılığında karın masajı yapılmaz,
- Eğer masaj kişiyi rahatsız ediyorsa ve istemiyorsa yapılmamalıdır.

MASAJIN ETKİ MEKANİZMALARI

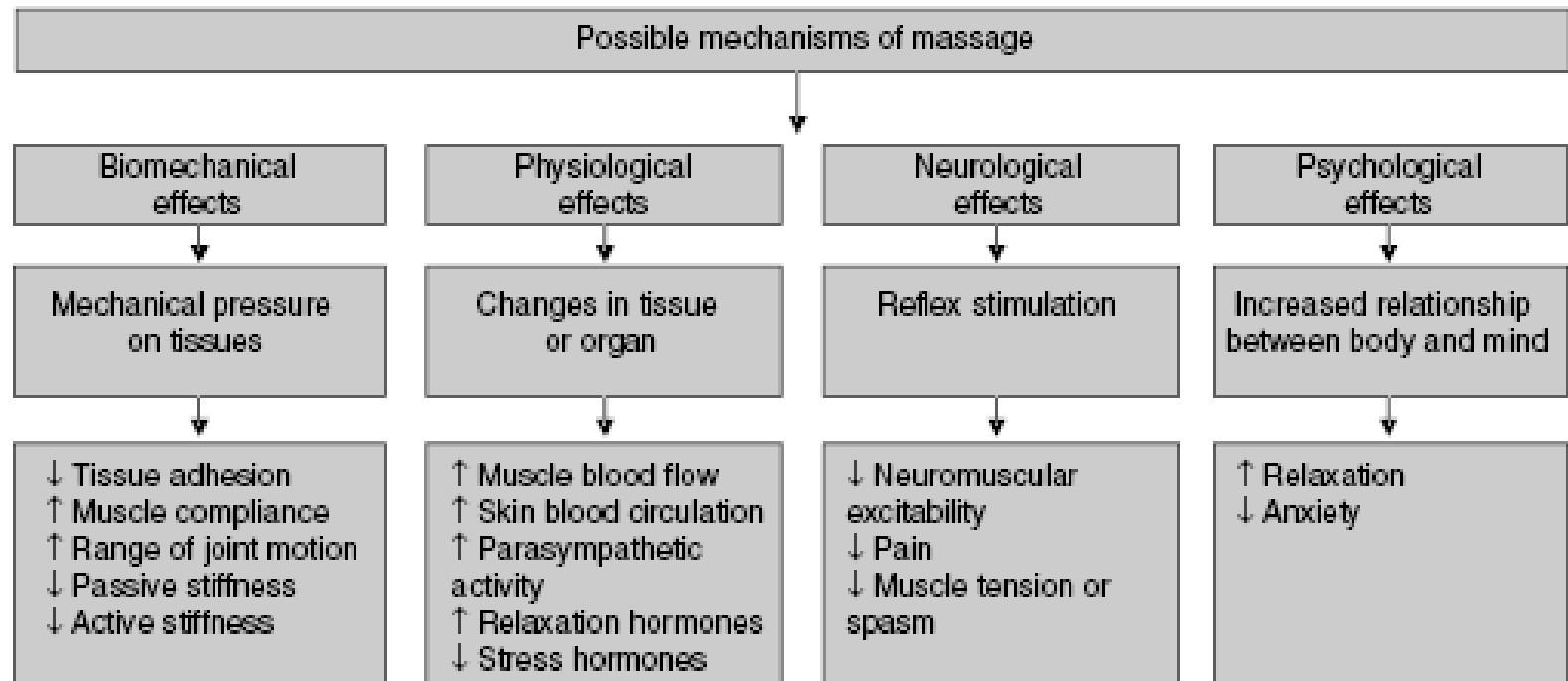


Fig. 1. Theoretical model of the expected mechanisms of massage. ↓ indicates decrease; ↑ indicates increase.

MASAJIN ETKİLERİ

MASAJIN FİZYOLOJİK ETKİLERİ

- Kan akımı ve kimyası üzerine etkileri
- Performans ve toparlanma üzerine etkileri
- Kas ve kandan LA'in uzaklaştırılması üzerine etkileri
- Gecikmiş kas ağrıları ve kas hassasiyeti üzerine etkileri
- Otonomik fonksiyonlar ve endorfin salgılanması üzerine etkileri
- Nörofizyolojik etkileri

MASAJIN ETKİLERİ

MASAJIN FİZYOLOJİK ETKİLERİ

Kan akımı üzerine etkileri

- Olası mekanizmalar
 - Lokal olarak damar genişletici maddelerin salgılanması
 - Sempatik sinir sistemi aktivitesinde artış
 - Doku sıcaklığında artış
- Deneysel olarak masajın kan akımını artırdığı kanıtlanmamıştır
- Derideki kan akımı artışı mekanik etkilere bağlıdır ve kas kan akımını etkilemez
- Hafif dinamik ve izometrik egzersizin kas kan akımını üzerine etkileri masajın etkilerinden çok daha fazladır

MASAJIN ETKİLERİ

MASAJIN FİZYOLOJİK ETKİLERİ

Kan kimyası üzerine etkileri

Çalışmalar, sporcularda sportif performansa veya toparlanmaya katkıda bulunacak fizyolojik fonksiyonları etkileyen maddeler üzerinde yoğunlaşmıştır

- En fazla araştırılan parametreler

1. Eritrosit sayısı
2. Hemoglobin
3. Hematokrit
4. Sodyum (Na)
5. Potasyum (K)
6. Endorfin
7. Laktik asit

**Masajın etkili olduğunu gösteren
güvenilir kanıtlar yoktur**

**LA eliminasyonunda aktif toparlanma
masajdan çok daha fazla etkili**

Pasif toparlanma etkisi = Masaj etkisi

MASAJIN ETKİLERİ

MASAJIN FİZYOLOJİK ETKİLERİ

Performans ve toparlanma üzerine etkileri

- Yeterli güvenilir araştırma bulguları yok
- Masajın kardiyovasküler sistem üzerine etkileri
 - Masaj öncesi ve sonrası dolaşımsal ve periferal yanıtlarda farklılık yok
- Plazma LA seviyesinde değişiklik yok
- Esneklikte germe egzersizleri çok daha etkili
- Kas dayanıklılığına olan etkisi sınırlı, çelişkili bulgular

MASAJIN ETKİLERİ

MASAJIN FİZYOLOJİK ETKİLERİ

Gecikmiş kas ağrıları ve kas hassasiyeti üzerine etkileri

- Nedenleri
 1. Tonik kas spazmı
 2. Mikrotravma ve yırtıklar
 3. Konnektif dokuda hasar
 4. Ödem
 5. Metabolik artık ürünlerin birikimi
- Olası etki mekanizmaları
 - Kan ve lenf akımında hızlanma
 - Dokuya besin ve oksijen maddelerinin gelmesini artırır
 - Ödemi azaltma -Dokuda mikro dolaşımı geliştirerek
 - Artık ürünleri uzaklaştırma-Dokuda mikro dolaşımı geliştirerek

MASAJIN ETKİLERİ

MASAJIN FİZYOLOJİK ETKİLERİ

Gecikmiş kas ağrıları ve kas hassasiyeti üzerine etkileri

- Kabul edilen etki mekanizmaları (devamı)
 - Kas duyu reseptörleri üzerinde analjezik etki yaratır
 - Nötrofil seviyesinde düşüş
 - Psikolojik olarak gevşeme sağlar
 - Kortizol seviyesinde düşüş
 - Psikolojik etkilerine olan inanç
 - Ödemi azaltır

MASAJIN ETKİLERİ

MASAJIN FİZYOLOJİK ETKİLERİ

Gecikmiş kas ağrıları ve kas hassasiyeti üzerine etkileri

- Genel değerlendirme
 - Masaj eksentrik egzersizler sonrasında ortaya çıkan gecikmiş kas ağrılarını ve kas hassasiyetini azaltmada etkili bir uygulamadır
 - Ancak,
 - Uzun süreli toparlanma döneminde maksimal istemli kas kuvvetinin geri dönme hızı üzerinde etkili değil

MASAJIN ETKİLERİ

Otonomik fonksiyonlar ve endorfin salgılanması üzerine etkileri

- Sistolik ve diyastolik kan basıncı
 - Kalp atım hızı
 - Periferal deri sıcaklığı
 - Vücut sıcaklığı
 - Solunum hızı
 - Gözbebeği çapı
 - Ürperme
 - Susama
 - Uyku
 - Miksiyon ve defekasyon
-
- Masaj sempatik sinir fonksiyonlarını artırma eğilimindedir
 - Masajın mekanik uyarılarının etkisi nedeniyle
 - Psikolojik olarak sempatik aktivitede artış

MASAJIN ETKİLERİ

Otonomik fonksiyonlar ve endorfin salgılanması üzerine etkileri

- Masaj plazma endorfin düzeylerini artırma eğilimindedir
 - %16-20 oranında artış
 - Endorfin düzeyinin artması ağrı algısını azaltmaktadır

MASAJIN ETKİLERİ

MASAJIN PSİKOLOJİK ETKİLERİ

- Masajın psikolojik etkileri fizyolojik etkilerinden daha belirgindir
- Masajın iyileştirici etkisinin temelini psikolojik nedenlere dayandığı görüşü yaygındır
- Spor masajının fizyolojik performans üzerindeki engelleri ortadan kaldırdığına inanılmaktadır
- Zihin sağlık üzerinde olumlu etkileri kabul edilmektedir
- Ancak, araştırmaların güvenilirliği düşüktür

MASAJIN ETKİLERİ

MASAJIN PSİKOLOJİK ETKİLERİ

Değişken	Masajdan önce	Masajdan sonra
Gerginlik	6.8	1.6
Depresyon	5.2	1.5
Öfke	3.0	0.7
Canlılık	17.3	18.2
Yorgunluk	6.4	2.7
Konfüzyon	4.7	2.7

Yukarıdaki etkileri nedeni ile spor masajı fizyolojik performansı artırabilir

MASAJIN ETKİLERİ

MASAJIN PSİKOLOJİK ETKİLERİ

Stress, anksiyete ve depresyonun azaltılmasında masajın rolü

- Masaj kaygı ve depresyonu azaltmaktadır
 - Kortizol seviyesinde düşüş
 - Norepinefrin düzeylerinde düşüş
 - Epinefrin düzeylerinde düşüş
- Çevreleri ile daha yakın iletişim, ilgi artışı
- Yardımsever davranışlar sergileme
- Düzenli gece uykuları

MASAJIN ETKİLERİ

MASAJIN TIBBİ ETKİLERİ

- Büyüme üzerine etkileri
- İmmün sistem üzerine etkileri
- İştah üzerine etkileri
- Geçici ve sürekli ağrılar üzerine etkileri
- Dikkat eksikliği ve dikkati toplama üzerine etkileri
- Hamile bayanlarda etkileri
- Solunum sistemi ile ilgili hastalıklar üzerine etkileri
- Nöromüsküler hastalıklar üzerine etkileri

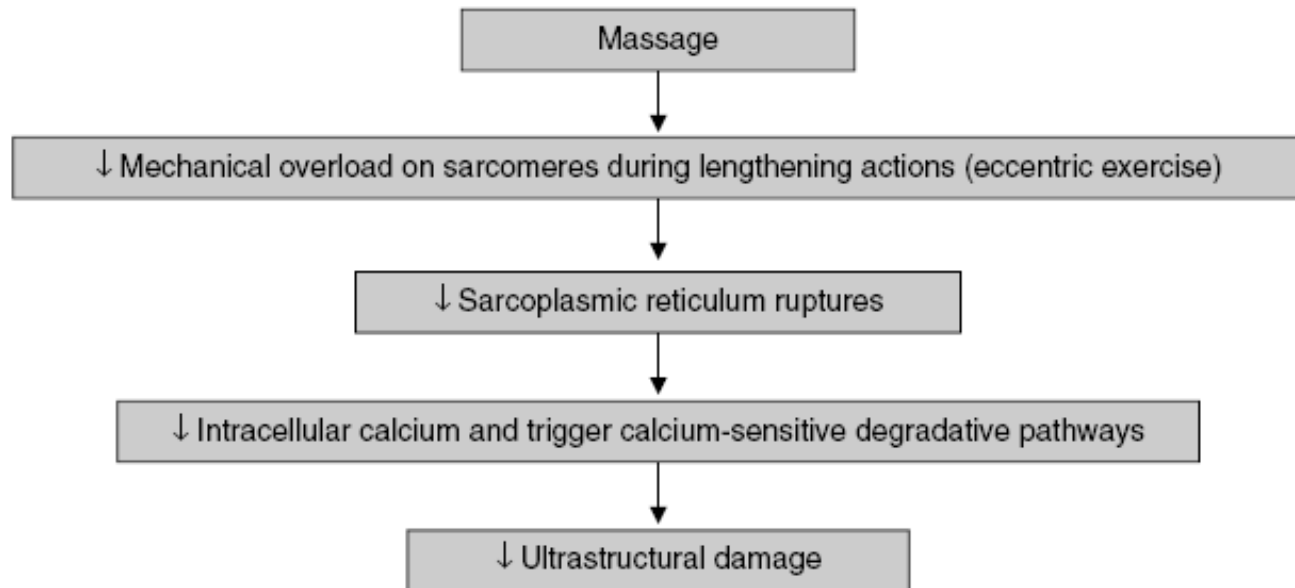


Fig. 2. Theoretical model of the expected mechanisms of massage on the severity of muscle soreness. ↓ indicates decrease.

SPOR MASAJI

Amaç:

- Performansı Artırmak
- Yaralanmaları Önlemek
- Sporcuyu aktiviteye hazırlamak
- Aktivite sonrası toparlanmaya yardımcı olmak

SPOR MASAJI

Performans Üzerine Etkileri

- Performans üzerindeki negatif faktörleri azaltır ve pozitif faktörleri artırır
- Yaralanma riskini azaltır
- Yumuşak dokuların sağlıklı olmasını destekler
- Ağrısız, ödemsiz hareketi destekler
- Atiklik, uyanıklık ve zihinsel olarak kendini iyi hissetme duygusunu artırır
- Konsantrasyonu artırır
- Kas ve konnektif dokularda yetersizlik, hareketlilikte kısıtlılık, ağrı, yorgunluk ve kaygı gibi negatif faktörleri azaltır

SPOR MASAJI

Sporda Masaj Uygulamaları

- Yenileyici masaj
 - Toparlanma masajı
 - Tedavi edici masaj
 - Rehabilitasyon masajı
- Yarışma Masajı
 - Koruyucu masaj
 - Yarışma masajı
 - Yarışma öncesi
 - Yarışma arası
 - Yarışma sonrası

SPOR MASAJI

Yenileyici Masaj

- **Toparlanma Masajı**

- Fizyolojik, psikolojik toparlanma
- Dolaşımın artırılması
- Metabolit artıkların atılımının hızlandırılması
- Kasların ve genel zihinsel gevşemenin sağlanması

Süre

- Müsabakadan hemen sonra yapılıyorsa : 30dk
- Birkaç saat yada 24 saat sonra yapılıyorsa : 1 saat

Masaj teknikleri

- Stroking, kneading, kompresyon, pozisyonel gevşetme, deri yürütme, eklem mobilizasyonu ve germe teknikleri

SPOR MASAJI

Tedavi Edici Masaj Uygulamaları

- Hafif ve orta düzeydeki sakatlıklarda uygulanır

Amaç

- Şikayeti ortadan kaldırmak
- Sakatlıkların tekrarlama riskini azaltmak

Süre

- Sakatlanan bölgeye bağlı olarak 5-15 dk
- Derin dokulara da uygulanacaksa 30 dk

Sıklık

- Haftada 2-3 seans

SPOR MASAJI

- Kas gerginliği ve esneklikte azalma
(ödem, hareketsizlik, skar dokusu, akut ya da kronik stres, ağrı, kronik kas gerilimi, endişe ve duygusal stres)
- Gecikmiş kas ağrısı
 - Lenfatik kan akımının düzenlenmesi
 - Metabolik atıklarının uzaklaştırılmasının hızlandırılması
 - Ödemin azaltılması
- Hassas Noktalar
 - Akut aşırı yüklenme
 - Yorgunluk
 - Soğuk
 - Doğrudan travma

SPOR MASAJI

- Ödem
 - Yaralanmalar
 - Gecikmiş kas ağrısı
 - İncinme
 - Burkulma
 - Tendinit
- İncinme (kas, fasya ve tendonlar)
 - Ödem
 - Ağrı
- Burkulma (bağlar)
 - Ödem
 - Ağrı

SPOR MASAJI

Koruyucu Masaj

- Sporcunun antrenmanlarda en yüksek verimi elde etmesini sağlamak
- Uygulandığı durumlar
 - Gergin veya hamlamış kaslar
 - Sert eklemler
 - Eski sakatlanma bölgeleri
- Genel Öneriler
 - Düzenli programmalı (1-2/hafta)
 - Süre: 30-90 dk
- Genel toparlanma + tedavi masajı
 - Spor branşına özgü kaslara ağırlık verilmeli
 - Amaca uygun masaj tekniklerinin tümü kullanılır
 - Tempo orta hızda olmalı

SPOR MASAJI

II. Yarışma Masajı

- Sporcunun fiziksel ve zihinsel olarak performansa hazırlanması
- Sakatlanma riskini azaltmak
- Performans sonrası ve performans arasında toparlanmayı hızlandırmak
- Uygulamada dikkate alınacak konular
 - Sporcunun gereksinimleri
 - Sporun tipi
 - Takım veya bireysel hazırlanma rutinleri

SPOR MASAJI

1. Yarışma veya antrenman öncesi

- Isınmaya yardımcı olmak veya tamamlamak
- Psikolojik ve fizyolojik hazırlık
- Dolaşımın artırılması
- Dokulara besin ve oksijen akımı
- Kasların esnetilmesi, gevşetilmesi
- Sporcunun kendisini iyi hissetmesini sağlar
- Gerginliği azaltır
- Konsantrasyonu artırır

SPOR MASAJI

1. Yarışma veya antrenman öncesi

- Ne zaman yapılmalı?
 - Egzersiz öncesi 4 saat içinde yapılır, tercihen 30-45 dk önce
- Süre
 - Süre 15-20 dk
- Uygulanan teknikler
 - Hafif teknikler kullanılmalı ve kısa süreli olmalı
 - Kas pompalama
 - Kaldırma ve ayırma
 - Darbeleme
 - Eklem mobilizasyonu
 - Germe
- Canlı ve ritmik olmalı

SPOR MASAJI

2. Yarışma veya antrenman arası masaj

- Toparlanmayı hızlandırır
- Aktiviteye hazırlar
- Dolaşımı hızlandırmak
- Metabolitlerin atılımını artırmak
- Gergin alanlarda gevşeme ve hareketliliği artırmak
- Bir sonraki gün yarış varsa:
 - Süre : 1-1.5 saat
 - Genel gevşeme teknikleri

SPOR MASAJI

2. Yarışma veya antrenman arası masaj

- Müsabakalar arası çok kısa ise:
 - Yağsız uygulanan çok basit toparlanma teknikleri (yogurma gibi)
 - Süre: 10-15 dk
 - Yoğun ve ağırlı olmamalı
 - Gerilim alanlarına yoğunlaşılmalı
 - Psikolojik toparlanma ve bir sonraki aktiviteye hazırlık dikkate alınmalı

SPOR MASAJI

3. Yarışma ve antrenman sonrası masaj

- Fiziksel ve psikolojik toparlanma
- Kas sertliğini azaltmak
- Gecikmiş kas ağrıları ve kas hassasiyetini azaltmak
- Metabolik artıkların atılımını hızlandırmak
- Uygulanan teknikler
 - Dolaşımı hızlandırıcı, enerjik teknikleri içermeli
 - Kas pompalama, sıvazlama, pozisyonel gevşetme teknikleri kullanılmalı

SPOR MASAJI

3. Yarışma ve antrenman sonrası masaj

- Ne zaman yapılmalı?
 - Egzersiz sonrası 4 saat içinde uygulanmalı
- Süre
 - Kısa süreli egzersizlerde 20 dk yı geçmemeli
 - Uzun süreli egzersizlerde masaj süresi uzun olmalı
- Dikkat edilecek konular
 - Yarışmadan hemen sonra yapılıyorsa hafif basınç uygulanmalı
 - Yarışma sırasında kullanılan kaslara yoğunlaşılmalı
 - Hipotermi ve hipertermi şüphesi varsa asla uygulanmamalı