الجامعة المستنصرية

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

لدراسات العليا(الدكتورة)

المحاضرة الرابعة

استخدام التدليك علاج واسترخاء في المجال الرياضي

عداد

أ.م .د فريال سامي خليل

للعام الدراسي 2025- 2026

س1 /ما هو معنى التدليك والتدليك العلاجي؟

س2/ **ما هي طريقة التدليك العلاجي؟**

س3/ ما هو تخصص التدليك العلاجي؟

س4/ماهي انواع التدليك العلاجي وما هي الفائدة من استخدامها؟

س4/ ما الفرق بين المساج العلاجي ولاسترخائي؟

تاريخ التدليك:

التدليك هو علاج موجود منذ و الالف السنين عند الفراعنة فقد اثبتت منحوتاتهم من عصر الفراعنة انهم كإنو يستعملون التدليك للاسترخاء وغيره اذ وجدو رجل يقوم بتدليك يدي وقدمي رجل اخرو كتب تحتها لا تؤذيني سأقوم بعملي وبعدها ستشكرني

.

كذلك مستخدم من قبل الصينيين وكذلك في التايلاند أذانه استخدم قبل 2500وكان واحد من اربع فروع تضمنتها الطب التاليندي القديم.

هو معالجة الانسجة الرخوة في الجسد وتطبق تقنيات التدليك عموما باستخدام الايدي او الاصابع او المرافق او الركب او السواعد والقدام او من خلال الاجهزة، اذ يهدف التدليك بصورة عامة الى علاج الالم الجسدي او الاجهاد البدني .

التدليك الرياضي :
يستخدم التدليك الرياضي لرفع كفاءة الرياضي والارتقاء بمستوى الأداء من خلال رفع قدراته البدنية ويدخل التدليك ضمن برنامج الإعداد العام للرياضي ويكون شامل أو لمجموعات عضلية معينه حسب الحاجة ويتم بعد أخر تدريب وقبل المنافسة للمحافظة على العضلات وإزالة المخلفات والإرهاق ويؤدي إلى النوم العميق والراحة التامة قبل المباراة، أو يؤدى بهدف التدفئة قبل المباراة 5- 8 دقائق يزداد بعدها ، وعند اشتراك اللاعب في عدة مباريات يحتاج إلى تدليك عميق للعضلات التي يقع عليها مجهود عنيف للتخلص من فضلات التمثيل الغذائي ومعاونة الدورة الدموية
واللمفاوية وكتهيئه للجهد الجديد ، وتستخدم حركات تدليكيه وأساليب لتفعيل الكمالية البدنية للرياضي وللتخلص من الإرهاق والتوتر والتعب الذي تتعرض له العضلات ولرفع الجهد الرياضي فضلا عن استخدامه في الإصابات الرياضية ولمقاومة التعب إذ يعمل كوسيلة علاجيه في الإصابات الرياضية .

- التدليك العلاجي:

التدليك العلاجي يعتمد بشكل رئيسي على تقنيات مدروسة للتحسين من صحة الجسم والعقل معًا، وهو يعمل على تخفيف التوتر العضلي وتنشيط الدورة الدموية والتقليل من الألم الناتج عن الإصابات أو عن الإجهاد، وهو يعزز من الشعور بالاسترخاء و التحسين من جودة النوم، وهو يستخدم كجزء من خطط العلاج الطبيعي أو التأهيل بعد الإصابات، وهو مناسب لجميع الفئات العمرية سواء للرياضيين أو من يعانون من الآلام المزمنة، وتجدر الإشارة إلى أن التدليك العلاجي يجمع بين الراحة والعلاج في وقت واحد، وهو مثالي لمن يبحث عن الشفاء بطريقة آمنة

التدليك العلاجي هو نوع من أنواع التدليك يستخدم لأغراض طبية وكذلك علاجية، وهو مفيد للتخفيف التوتر العضلي، وتقليل الألم، وتحسين حركة المفاصل والدورة الدموية، كما أنه يختلف عن التدليك العادي في أنه يعتمد بصورة رئيسية على تقنيات محددة تستهدف أنسجة الجسم العميقة، مثل العضلات والأوتار والأربطة، كما يتم استخدامه كجزء من خطة علاجية لمرضى يعانون من إصابات، أو آلام مزمنة، أو تشنجات عضلية، ويتم تطبيق التدليك العلاجي من قبل معالجين مختصين ومدربين على التعامل مع الحالات المرضية، وهو مفيد لدعم العلاج الطبيعي، وتحسين التعافي، كما أن له دور كبير في تقليل التوتر الجسدي والنفسي بشكل آمن وطبيعي.

-

ما هي فوائد التدليك العلاجي؟

تتوفر العديد من الفوائد الصحية الناتجة عن التدليك العلاجي وهي تشتمل فوائد للجسم وأخرى للعقل، فهو مفيد في التخفيف من الألم بشكل كبير، ومن أبرز فوائد التدليك العلاجي ما يلي:

- 1- يساعد على الحد من التشنجات العضلية وآلام المفاصل الناتجة عن التوتر أو الإصابات أو الإجهاد المزمن، وهو فعال في حالات مثل آلام الظهر والرقبة والكتف ..
- 2- يعزز تدفق الدم في الجسم، مما يحسن من وصول الأكسجين والعناصر الغذائية إلى الأنسجة، ويسرع من عملية الشفاء والتعافي.

- 3- يحفز إفراز هرمونات السعادة مثل السير وتونين والدوامين، ويقلل من مستويات الكورتيزول، مما يمنح الجسم شعور بالاسترخاء والراحة النفسية.
- 4- يخفف من مشكلة تيبس العضلات ويساعد في زيادة مدى الحركة، مما يفيد في إعادة التأهيل بعد الإصابات أو العمليات الجراحية.
- 5- يساهم في تنشيط الجهاز الليمفاوي، مما يساعد في التخلص من السموم وتقوية مناعة الجسم .
- 6- يساعد على الاسترخاء العميق والتقليل من الأرق، ويعتبر خيارًا فعّالًا لمن يعانون من اضطرابات النوم الناتجة عن التوتر أو الألم
- 7- يفيد في تخفيف الصداع الناتج عن التوتر العضلي، خاصة في الرقبة والكتفين، ويقلل من نوبات الصداع النصفي لدى البعض
- 8- يقلل من آلام العضلات بعد التمارين ويسرع التعافي، لذلك فهو يستخدم بكثرة لدى الرياضيين كجزء من روتين الاستشفاء.

تقنيات التدليك العلاجي

يتم عمل التدليك العلاجي باستخدام مجموعة من التقنيات المختلفة التي يختلف اختيار الأنسب منها باختلاف نوع التدليك والحالة الصحية للمريض، حيث يختار المعالج الطريقة الأنسب لتحقيق أفضل نتائج، ومن أبرز هذه التقنيات ما يلي:

1- الضغط العميق

يستخدم لتفكيك التشنجات والالتصاقات في الأنسجة العضلية العميقة، ويطبق ببطء وبقوة، خاصة في حالات الشد العضلي المزمن أو إصابات الرياضة.

2- العجن:

تقنية تعتمد على الضغط الدائري المتكرر، تستخدم لتحفيز الدورة الدموية وتليين العضلات، وتساعد على تخفيف التوتر وتحسين حركة المفصل.

3- التمسيد :

وهي حركات انزلاقية طويلة وخفيفة باتجاه القلب، وتستخدم لبدء الجلسة وإنهائها، وتساعد على تهدئة الجهاز العصبي وتحسين تدفق الدم.

4- تقنية التحريك العرضي :

وهي تركز على الأنسجة المصابة بحركات قصيرة أو حركات متقاطعة، وتستخدم لتفكيك الأنسجة الليفية وتمنع التندب بأماكن الإصابة.

5- **الضغط على نقاط التوتر** :

وهي تقنية تستهدف نقاط من العضلات شديدة الحساسية، ويتم الضغط عليها لتقليل الألم المنتقل أو المزمن في الجسم.

6- **الاهتزاز والربت** .

وهي تقنية حركات سريعة تستخدم لتحفيز العضلات وتحسين تنشيط الأعصاب، وتستخدم في التدليك الرياضي أو لتعزيز اليقظة العضلية.

7- الشد والتمدد

تقنية تدمج مع التدليك لزيادة مرونة العضلات والمفاصل، وتفيد في حالات التصلب أو قلة الحركة المزمنة.

أنواع التدليك العلاجي

أما عن أنواع التدليك العلاجي فهي متعددة تتناسب مع الاحتياجات المختلفة، حيث يستخدم كل نوع بأسلوب وتقنيات خاصة تستهدف مشكلات صحية معينة، ومن أبرز أنواع التدليك العلاجي ما يلي:

1- **التدليك السويدي**:

وهو أحد أكثر الأنواع شيوعًا، يعتمد على حركات طويلة وخفيفة تساعد على الاسترخاء العام وتنشيط الدورة الدموية، ويستخدم غالبًا لتخفيف التوتر والقلق وينطويَّ النوعَّ السويديَّ علىَّ استخدامَّ الذراعينَّ واليدينَّ والمرفقين لمعالجة الطبقات السطحيةّ منَّ العضلات وذللك تحسينّ الصحّةّ العقلية والجسديةّ ،ًومنّ فوائدةَّ تنشيطَّ الدورة الدموية ،ً والمساهمةَّ فيَّ الاسترخاء الذهني والبدني، وتخفيف الضغطَّ وتوترّ العضلاتَّ وتحسين الحركة.

استخدام المساجَّ السويدي:

1- الاسترخاء العامَّ للجسم

يوفر أيَّ نوع منَّ أنواعَّ المساج بعض الاسترخاء للجسم ،بينما يوفر المساجَّ السويديَّ خاصة الاسترخاء العامَّ للجسم، حيثَّ يتمَّ المساجَّ السويديَّ معَّ مجموعاتّ منَّ العضلاتَّ الرئيسيةَّ مما يساعدَّ عليَّ تقليل توترَّ العضلاتَّ ويزيد منَّ قوةَّ العضلاتَّ ويمنعَّ إجهادَّ العضلات ويقُلل منَّ التشنجاتَّ العضلات، وقد يكونَّ لمساجَّ السويديّ مفيداً جداً في نهايةَّ أسبوع شاقَّ ومرهق.

2- تحسين الدورةَّ الدمويةَّ فيَّ الجسم:

يساعد المساجَّ السويدي عليَّ زيادةَّ مستوي الأكسجينَّ فيَّ الدم والحد منَّ السمومَّ العضلية ،ًوالحد منَّ التورمَّ في الأطراف وتحفيزّ الدورة الدموية فيَّ الجسم، وكلماً كان الدمَّ يتدفق عبر الأوعيةَّ الدمويةَّ كلماً زردات فعاليةَّ وظائفَّ الجسم.

3- يعملَّ عليَّ تقويةَّ الجهازَّ المناعيَّ فيَّ الجسم:

يمُكنَّ أنَّ يقُللَّ الإجهادَّ والإرهاق بشكلّ كبيرَّ من قدرة الجهازّ المناعيَّ فيَّ الجسم، يساعد المساجَّ السويديَّ عليَّ أساسَّ منتظمَّ علي تعزيز الجهاز المناعيَّ في الجسمَّ حيثَّ أنه يساعد عليَّ تحفيزّ مقاومةَّ الجسمَّ الطبيعيةَّ للعدويَّ والحدَّ منَّ مستوياتَّ التوترَّ العصبي وتعزيز القدرةَّ عليَّ التركيزَّ والإدراكَّ المعرفي

4-تحسينَّ الصحةَّ العقلية:

إن المساجَّ السويدي مثلَّ اليوغا، قدَّ يساعدَّ علي تحسين الصحةَّ العقليةَّ الكُلية، كماً أنهَّ يمنعَّ التهيجَّ ويكافحَّ التوترَّ والضغطَّ العصبيَّ ويخُففَّ منَّ القلقّ ويساعد عليَّ الحدّ منَّ الشعورَّ بالكتائب كما يساعدَّ المساجَّ السويديَّ على تحسين نوعيةَّ النوم ومنعَّ الشعور بالأرق، وبالتاليَّ فإن المساج السويديَّ هوَّ خيارَّ جيدَّ للأشخاصَّ الذينَّ يعانونَّ من التعبَّ والإرهاقَّ المزمن، يعُززّ المساجَّ السويدي منَّ مستوىَّ **"هرمونَّ السير تونين"**، وهوَّ ماً وهوَّماً يسميَّ(بـَّ هرمونَّ السعادة)وهرمون فيَّ الجسمَّ مما يحسن منَّ المزاجَّ ويعزمن الشعورَّ بالسعادة. **الإندروفين"**

5- سرعة الشفاء منَّ الإصاباتَّ والأمراض:

إذاً كنتَّ تعانيَّ منَّ أي مرض عضليَّ فسوفَّ يساعدكَّ المساجَّ تشعرَّ بأنكَّ بصحةَّ جيدة، ولكن لن يساعدكَّ المساجَّ السويديَّ علىَّ الشفاء منَّ الأمراض الخطيرة مثلَّ أمراضَّ الكلي وَّ النزيف او السرطان بل انه يمكنه ان يعالجك من الاصابات الخفيفة وبعض الامراض المعنية

6 - **تحسين ملمس وشكلَّ الجلد:**

بما ان المساج السويدي يساعد على تعزيز وتحفيز الدورة الدموية ويزيد من تدفق الدم في الجسم فانة بالتالي يساعد على تحسين على تحسين لون البشرة مما يجعلها اكثر توهجا ،كما يساعد على زيادة نعومة وترطيب الجلد ويمنع ظهور علامات الشيخوخة المبكرة مثل التجاعيد والخطوط الدقيقة ويجب تناول كمية مناسبة من الماء بعد كل جلسة مساج.

7- يحفز المساجَّ السويدي من عملية طردَّ مخلفات سوءَّ التغذيةَّ والسمومَّ خارجَّ الجسم:

يحُفزّ المساجَّ السويديّ منَّ الدورةَّ الدمويةّ فيَّ الجسمّ وبالتاليَّ فإنه يعمل علي طردَّ "حمض اللاكتيكَّ وحمضَّ اليوريك" الذيَّ يتراكمَّ في العضلات بسببَّ الإفراطَّ فيَّ الاستخدام.

8- مد عضلات الجسمَّ بالعناصرَّ الغذائية:

يساعد المساجَّ السويدي علي مد العضلاتَّ بالعناصر الغذائيةَّ اللازمة لهاً منَّ خلالَّ زيادة وتحفيزَّ الدورةَّ الدموية ،أيَّ أنَّ المساجَّ السويديَّ له القدرةَّ علىَّ مدَّ العضلات بالغذاءَّ اللازمَّ لها.

9- زيادةً الشعورً بالطاقةً والنشاط:

إن تحفيزً الدورةً الدمويةً في الجسمً يؤديً إليً زيادةً كميةّ الأكسجينً التيً يتمً توصليهاً عبرً الجسمً مما يؤدي إليً زيادةً الشعور بالطاقةً والنشاط.

10-التخفيفً منً آلَمً الصداع:

يصاب الإنسانً بالصداعً الكليً أوً النصفي نتيجةً الشعورّ بالتوترً والضغطً العصبيً أوً ضعفً في الدورةً الدموية ،ًفيساعدً المساجً السويدي علي التخفيف منً الشعورً بالتوترً والضغطً العصبي المصاحب للصداع الناتج عنً التوتر ويحسن من الدورةً الدموية.

11- زيادة مرونةً العضلات:

يساعد المساجً السويديً علي إطالةً وراحة العضلاتً وفتح المفاصلً والتقليلّ منً التورمً وبالتي يخُففً منً الحركةّ والأداءً البدني ويزيدً منً المرونة.

12- يحسينً وضع الجسمً الخاطئ:

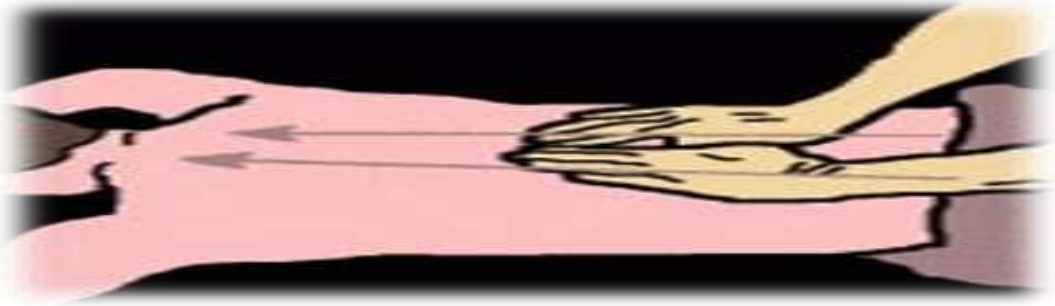
قد تظهرً العديد من أعراضً ألم المفاصلً والعضلات نتيجة للوضعً الخاطئً بسبب الإجهادً المتكررً والإثقالً علي عضلاتً الجسمً أو الجلوس لفتراتً طويلةً فيً أوضاع خاطئة أوً الإصابة ،ًفيساعدً المساج السويدي علي التخفيف منً الضغط العضلي الناتج عنً عدمً توازن وضع الجسمً والوضعياتً الخاطئة.

13- فيً التخفيف منً الألم:

يساعد المساج السويدي علي الحدً من الألمً الجسدي والعاطفيً فهوً مثالي لتخفيفً الجسمّ والروحّ تماماً منً الألم، وهذاً هوّ السبب فيً أنهً من الأفضل للأشخاص الرياضيينً والرياضيينً الذين يعانون منً آلَم العضلات المستمرةً أثناء لعبً رياضتهمً الخضوعً لجلسات من المساجً السويديً بانتظام. يساعدً العلاجً بالمساجً السويديً عليً التخفيف منً آلَم مناطقً الجسمً مثل الساقينً أوً منطقةً الكاحلً أو منطقة أسفل الظهر، كماً يمُكنً أيضاً تخفيفً الألمً المزمنً فيً أيً جزءً منً الجسمً عنً طريق الخضوع لجلساتً العلاجً بالمساجً السويدي وأخير يجب العلم أنً الماساجً السويديً هو أشهرً أنواعً الماساجً علىً الإطلاق وأخير يجب العلم أنً الماساجً السويديً هو أشهرً أنواعً الماساجً علىً الإطلاق

التقنياتً الخمس الأساسيةً المستخدمةً فيً المساج التقنياتً الخمسة لأساسيةً المستخدمةّ فيً المساجً السويدي:

1- الانزلاقي : تدليكً طويلًا انزلاقي أوً توزيعي، بمعنى توزيعً الزيتً علىً الجسم

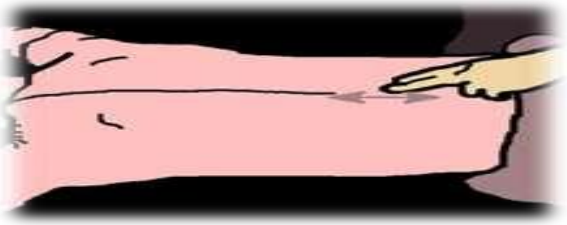


2- العجنً :عجنً العضلات

3-الَحتكاكً :حركاتً فركّ دائريةً بالإبهامين

4- النقر المنتظمً: أي ضربً العضلاتً بالأصابعً ضرباً خفيفا

5- الاهتزاز: تحريكً بعض العضلاتً بسرعةّ ويكونً بالأيديً أوً بالآلة .



- 2- **تدليك الأنسجة العميقة**
- وفيه يتم التركيز على الطبقات العميقة من العضلات والأنسجة، ويستخدم لعلاج الشد العضلي المزمن، والالتهابات، والإصابات الرياضية.
- 3- **التدليك الرياضي**
- وهو مصمم خصيصًا للرياضيين، ويستخدم قبل أو بعد النشاط البدني لتحسين الأداء أو تسريع التعافي من الإصابات، ويجمع بين تقنيات متعدد.

ويستخدم التدليك الرياضي لرفع كفاءة الرياضي والارتقاء بمستوى الأداء من خلال رفع قدراته البدنية ويدخل التدليك ضمن برنامج الإعداد العام للرياضي ويكون شامل أو لمجموعات عضلية معينه حسب الحاجة ويتم بعد أخر تدريب وقبل المنافسة للمحافظة على العضلات وإزالة المخلفات والإرهاق ويؤدي إلى النوم العميق والراحة التامة قبل المباراة، أو يؤدى بهدف التدفئة قبل المباراة 5- 8 دقائق يزداد بعدها ، وعند اشتراك اللاعب في عدة مباريات يحتاج إلى تدليك عميق للعضلات التي يقع عليها مجهود عنيف للتخلص من فضلات التمثيل الغذائي ومعاونة الدورة الدموية
واللمفاوية وكتهيئه للجهد الجديد ، وتستخدم حركات تدليكية وأساليب لتفعيل الكمالية البدنية للرياضي وللتخلص من الإرهاق والتوتر والتعب الذي تتعرض له العضلات ولرفع الجهد الرياضي فضلا عن استخدامه في الإصابات الرياضية ولمقاومة التعب إذ يعمل كوسيلة علاجيه في الإصابات الرياضية .

أنواع التدليك الرياضي :
- التدليك التدريبي (الإعدادي)
- التدليك التحضيري (الاحمائي) ويشمل

- تدليك النغمة العضلية
- تدليك التهدئة
- تدليك التسخين للعضلات
- التدليك الاسترخائي (ألتأهيلي)

التدليك التدريبي (الإعدادي):
يؤدى خلال فترات التدريب لغرض تحسين القدرات البدنية والاحتفاظ بالكفاءة البدنية ورفع مستواها، ويؤدى في الفترة التي تقع بين وحدات التدريب لغرض إعادة مستوى اللياقة البدنية للرياضي بعد جهد التدريب بأسرع وقت ويمكن إن يؤدى بعد 1,5-2 ساعة من انتهاء التمرين ويمكن أدائه في اليوم التالي بعد التدليك الاسترخائي ولمدة 10- 15 دقيقه في حالة تأخر مدة انتهاء التمرين إذ يعمل على توسيع الإمكانيات الوظيفية وتحسين وتنظيم نشاط الجهاز العصبي المركزي والأجهزة الداخلية كما يعد وسيله اضافيه للتدريب ويدخل ضمن ألخطه ألعامه للتدريب ونظام التغذية والراحة وغيرها من المتطلبات التدريبية.

التدليك التحضيري (الاحمائي):
يؤدى قبل التدريب أو المنافسة مباشره ومن أغراضه يستخدم لتحسين إعداد الرياضي للعمل العضلي المقبل عليه ولرفع مستوى الانجاز.
، ويتم قبل المباراة أو المنافسة الرياضية لغرض إحماء الجسم وتهيئة الحالة النفسية، ويؤدى قبل 5 دقائق من خروج اللاعب الى الملعب ولمدة 15- 25 دقيقه، ويعتمد هذا النوع من التدليك على حالة اللاعب النفسية إذا كان متوتر عصبيا (حمى البداية) يكون التدليك سطحيا هادئا إما إذا كان اللاعب خاملا فالتدليك يكون سريعا وشديدا بهدف رفع حالة الخمول وإعادة اللاعب نشيطا إلى الملعب، ويمكن إجراء التدليك التحضيري في فترات ما قبل المنافسة وقبل التدريب وفي فترات الراحة وخاصة في الجو البارد وفي البطولات التي تستوجب اشتراك اللاعب في عدة مباريات متعاقبة والتدليك الاحمائي يؤدي إلى رفع العمليات العصبية للرياضي وزيادة سرعة الإشارات العصبية للأعصاب وله نفس أهداف الإحماء في تحسين الدورة الدموية وزيادة سرعة الانقباض العضلي وإعداد اللاعب للنشاط المقبل خلال فترة قصيرة بدون فقد الطاقة .

ويشمل التدليك التحضيري مايأتي :
تدليك النغمة العضلية :
يؤدى في حالة ضعف الاستثارة في الجهاز العصبي المركزي مع ظهور الكف بعد الاستثارة وخاصة قبل بداية المنافسة لرفع استثارة الجهاز العصبي والنغمة العضلية .

تدليك التهدئة :
لتقليل عمليات الاستثارة في الجهاز العصبي المركزي في حالات ارتفاعها قبل المنافسة وذلك بهدف التوازن بين الاستثارة والكف في الجهاز العصبي لتحقيق مستوى استثارة مثالي وجعل الوظائف في حاله طبيعيه قبل المنافسة .

تدليك التسخين للعضلات:
يؤدى للعضلات في حالة انخفاض درجة حرارة الجسم عند البرودة .

التدليك الاسترخائي (التأهيلي) :
ويسمى أيضا تدليك الاستشفاء أو التشغيلي والتجديدي (الإنعاشي) الذي يؤدى إلى قصر مرحلة التجدد والبناء بالجسم ويستخدم هذا النوع من التدليك بعد الجهد الرياضي في التدريب أو في المنافسات بهدف سرعة إعادة دافع القدرة على العمل وإزالة الإحساس بالألم ويؤدى بعد الأحمال التدريبية لتحقيق أقصى سرعه للعودة إلى الحالة الطبيعية واسترجاع الكفاءة ثانيه ويهدف إلى التخلص من حالة التعب العضلي ورفع نفايات التمثيل الغذائي لمرحلة الجهد وإعادة اللياقة البدنية ، يؤدى بعد 20-30 دقيقه من انتهاء الجهد البدني ويستمر لفترة 10 دقائق إما في حالة التعب الشديد يؤدى بعد 1-2 ساعة ولمدة 15- 25 دقيقه .

ويؤدى التدليك الرياضي في الفترات الاتيه:
- التدليك قبل التدريب (خلال الموسم التدريبي)
- التدليك التحضيري للمنافسات (الإعداد الاحمائي)
- التدليك إثناء فترات الراحة بين المباريات (وسط المباريات)
- التدليك بعد بذل جهد عنيف(بعد المباريات والمنافسات)

أولا- التدليك قبل التدريب (خلال الموسم التدريبي) :
يؤدى لمساندة الجسم وإعداده وتهيئته لبذل أقصى جهد ممكن خلال التدريب ويكون خفيفا في بدايته وتزداد شدته تدريجيا ويمكن إن تصل إلى تدليك عميق وأكثر شده (قبل أداء التدليك العميق تعطى للرياضي راحة 48 ساعة قبل اشترك في المنافسة) هدفه إعداد الجسم بدنيا ونفسيا بمستوى عالي من اللياقة .

التدليك التحضيري للمنافسات (الإعداد الاحمائي) :
يعد مكمل ويعاون الإحماء وتدريبات الاستطالة العضلية يختلف عن سابقه كونه يكون خفيفا ومهدئا وان يعمل كأحد وسائل التسخين ويتم تطبيقه بدون الإحساس بالألم، ويعد من وسائل الإحماء الايجابي كالتمرينات الاراديه لغرض الإحماء وزيادة الدورة الدموية للوصول إلى المطاطية الكاملة للانسجه وهو يحقق الاسترخاء المناسب وله تأثير نفسي ايجابي .

التدليك خلال فترات الراحة بين المباريات (وسط المباريات) :
قد تطول أو تقصر فترة الراحة خلالها يجب إن يكون التدليك قصير ألمده جدا وسريع ويعمل على إرخاء العضلات ولايسبب إي نوع من الألم ويجب استخدامه للعضلات المشاركة في الجهد وله تأثير ايجابي على الحالة النفسية والفسيولوجية، إذ يزيل التوترات النفسية ويساهم في إعداد الرياضي وإزالة الشد ويستخدم في الألعاب (كرة القدم، ألسله، الطائرة، الملاكمة والمصارعة).

التدليك بعد بذل جهد عنيف (التدليك ألاستشفائي):
يؤدى بعد الأحمال التدريبية لتحقيق أقصى سرعه في الشفاء والعودة إلى الحالة الطبيعية لوظائف الجسم والكفاءة ويطبق بعد التدريب أو المنافسة العنيفة ويستخدم التدليك العميق بغرض زيادة الدورة الدموية واللمفاوية، ولكن بدون إحداث الم لان عند التدريب العنيف عادة تعاني العضلات من نقص

نسبي في الأوكسجين الواصل إليها، ويساهم هذا النوع من التدليك وبشكل كبير في إزالة مخلفات التمثيل الغذائي من العضلات ، ويفضل استخدام الحرارة والماء الدافيء بعد المنافسه وقبل البدء بالتطبيق لإزالة مخلفات التمثيل الغذائي وتحسين الدورة الدموية حيث يستخدم دوش ساخن لمده طويلة وحمامات ساخنة وساونا (حمامات الماء درجه حرارتها 28- 30 مئوية بعد المباراة أضافه إلى الهرولة وتدريبات الاستطالة والتدليك) وذلك للإسراع من عملية التخلص من نفايات الايض في العضلات المرهقة وتهيئة ألفرصه للتدليك للتخلص من هذه النفايات بسهوله لغرض اختصار فترة الاستشفاء وعودة الرياضي للمنافسة.

ويعمل هذا التدليك على عودة اللاعب إلى حالته الطبيعية والتخلص من اثأر الإجهاد العضلي في فتره قصيرة ويفضل تدليك العضلات العميقة تشريحيا لتنشيط الدورة الدموية واللمفاوية والوريدية كما يمكن أداء التدليك تحت الماء والابتعاد عن الضغط لان الأنسجة في حالة نقص الأوكسجين النسبي في خلاياها العضلية والضغط الشديد له اثأر سلبيه.

- 4- **تدليك نقاط التحفيز** وهو يستهدف النقاط الحساسة في العضلات التي تسبب ألمًا في مناطق أخرى، ويستخدم لتخفيف الألم العضلي المنتشر أو المزمن.
- 5- **التدليك العلاجي التايلاندي** وهو يجمع بين الضغط على النقاط الحيوية وتمارين التمدد، ويساعد في تحسين المرونة وتوازن الطاقة في الجسم ويطلق علية اسم التدليك اليوغا التايلاندية لأنه يتم من خلالها استخدام اليدين والركبتين والساقين والقدمين كما في اليوغا كما يستخدم فيه العلاج بالإبر، ومن فوائدها هو تحسين الدورة الدموية والاسترخاء .

- ولا يستخدم في هذا النوع الزيوت مع التدليك ،اذ يتم التدليك بشكل فردي بين المدلك والمدلك فقط ،ويوضع الشخص المدلك في مجموعة متنوعة من الوضعيات الشبيه بوضعيات اليوغا خلال فترة التدليك والتي تدمج ايضا مع ضغطات ثابتة عميقة وذات ايقاع وعادة ما يتبع التدليك خطوطا معينة (السين)أي شبكة الطواري الروحية في الجسم. ويمكن استخدام ارجل والقدام المدلك لتشكيل وضعية جسم المدلك او اطراف

- .

تستغرق جلسة التدليكَّ التايلاندي الكاملة **ساعتينَّ** وتتضمنَّ الضغطَّ وفقَّ إيقاع وتمدد الجسمَّ بأكمله وقدَّ يشملَّ ذلكَّ سحبَّ أصابعَّ اليدين، أصابعَّ القدمينّ ،َّوالأذنين ،ّوفرقعة المفاصل والمشي على ظهر المدلك

6- **التدليك بالحجر الساخن** وفيه يستخدم فيه أحجار دافئة توضع على مناطق معينة من الجسم لتخفيف التوتر وتحفيز الدورة الدموية، مع لمسات تدليك خفيفة ،َّوالذي ينتجَّ عنهَّ اعتلالَّ هذاً العصب.

وهذاّ النوعَّ منَّ التدليكَّ لطيفَّ جدا ،َّحيثَّ يتمّ وضع طبقا تَّمنَّح حجارةَّ ساخنةَّ على الأجزاءَّ الرئيسية منَّ الجسم وعلىَّ طول لعمودَّ الفقري ،َّفيصاحبَّ ذلكَّ شعوراً بالدفءَّ والطمأنينةَّ والاَسترخاء، الراحة. وانتشر استخدامَّ هذا النوع من التدليك فيَّ أوائلَّ السنواتَّ التسعينَّ منَّ القرنَّ الماضي، وهوَّ يعتمدَّ علىَّ مبادئ التدليكَّ السويديَّ التقليديَّ ولكن بإضافةَّ الحجارةَّ الساخنة.

مأَ هيَّ أنواعَّ الحجارةَّ المستخدمةَّ فيَّ هذا النوع منَّ التدليك؟:

الحجارة الساخنةَّ المستخدمةَّ فيَّ هذا النوعَّ منَّ التدليك هيَّ فيَّ الأصل تنتميَّ لصخرَّ يسميَّ **"البازلت"** ،َّوهوَّ منَّ الصخورّ البركانيةَّ الناعمة، والتيَّ تكونَّ فيَّ الغالبَّ ملونةَّ باللونَّ الأسودَّ أوَّ والتيَّ تكونَّ فيَّ الغالبَّ ملونةّ باللونَّ الأسودَّ أوَّ الرمادي كماً يتم استخدامَّ أحجار(**الرخام**)عوضا عنَّ أحجار البازلت فيَّ بعضَّ الأنواع منَّ التدليك، وبناءَّ علىّ طلبَّ لمريض، خصوصاً اذاً كانَّ يشعر ببعضَّ الألمَّ أوَّ الحساسية، فيتمَّ استخدامَّ نوع الحجرّ فيتمَّ استخدامَّ نوعَّ الحجرَّ المناسبَّ لهويتمَّ وضعَّ هذهَّ الحجارةَّ فيَّ زيتَّ ساخن ويسخن فيّ ماءّ درجة حرارته عن(**55**)درجة مئوية، وذلك حتى لاَ تؤذيَّ الطبقةَّ الخارجية للجلد وتحرقها، ويقوم المدلكَّ بوضعَّ هذه على مناطقَّ معينة منَّ الجسم،

مثلَّ العمود الفقريَّ أو الأكتافّ ونحوَّ ذلك، ومن ثمَّ تدليكَّ الجسمَّ بها ويمُكنَّ الاَستغناء علىَّ الحجارةَّالبركانيةَّلفاقدها،َّبالحجارةَّالرُّخامية،َّفالحكمةَّالأصليةَّمنَّ الاحجار البركانيةَّ هوّ تمسُّكَّ الحرارةَّ بها ،َّوهو الحالَّ نفسهَّ معَّ الحجارةَّ الرخامية.

كيفيةَّ استخدامَّ الأحجار:

يتم تسخينَّ الحجر باستخدام زيتَّ ساخن، حيثَّ يتمَّ غمسَّ الحجرَّ فيهَّ حتىَّ يصل إلى درجةَّ الحرارة المناسبةَّ للتدليك ويعملَّ الزيتَّ حينهاً علىَّ تقليلَّ الاَحتكاكَّ بين الحجرَّ وبينّ البشرة، وبالتاليَّ يشعرَّ المريض براحةَّ أكثر عندَّ فرك جسمهَّ وبالتاليَّ يشعرَّ المريضَّ براحةَّ أكثر عند فركَّ جسمهَّ بهذهَّ الحجارة، فبالرغم منَّ كونَّ الأحجارَّ المستخدمةَّ فيَّ التدليكَّ ناعمة ، فإنه لاَبدَّ أنَّ تكونَّ هذهَّ الحجارة مغطاةَّ بالزيت، منَّ أجلَّ منع حدوث أيَّ حساسية فيَّ جلدَّ المريض، نتيجةَّ التلامسَّ المباشر بينَّ الحجرَّ والبشرة، وفيَّ حالَّتَّ توضع الأحجارَّ الساخنةَ على المفاصلَّ دونَّ زيتَ

لماذاً الحجارةَّ الساخنةَّ بالتحديد فيَّ جلساتَّ التدليك؟

إنَّ صلابةَّ الحجر والحرارة المنبعثة منه هما العاملان الأساسيان فيَّ نجاحَّ عمليةَّ التدليك، حيثَّ تساعدَّ هذه الحرارةَّ على تمددَّ وارتخاءَّ العضلاتَّ والأنسجة العضلية وتنشيطَّ تدفق الدمَّ فيَّ الأوعيةَّ الدموية، وبالتاليَّ التمكنَّ من تخفيفَّ الألم والاَلتهاباتَّ الموجودةَّ فيَّ الجسم. أما صلابةَّ الحجرَّ فتكمنَّ فيَّ أنها تساهمَّ فيَّ الضغط علىَّ الأنسجة والوصولَّ إلىَّ الأنسجة العميقةَّ ومحاولةَّ علاجَّ ما بها منَّ آلَمَّ أوَّ تشنجاتَّ باستخدام هذاً النوعَّ من التدليك والذيَّ يتمَّ فيهَّ الاَعتمادَّ علىَّ صلابةَّ حجرَّ البازلت أوَّ الرخام ولذاً يراعى أن يكونَّ الحجر المستخدم ذوَّ حوافَّ دائريةَّ انسيابية ،َّوأن يكونَّ ناعمَّ الملمس، لأنهَّ في حال كانَّ خشنا، فإن التدليكَّ بهذهَّ الحجارة معَّ الضغط بها علىَّ الجلدَّ قدَّ تسبب آلَما وجروحاً للشخصَّ المريض.

فوائدَّ مساجَّ الأحجارَّ الساخنة:

1- تنشيطَّ الدورةَّ الدموية:

إنَّ الحرارةّ المنبعثة منَّ هذه الحجارةَّ تزيد منَّ ارتخاء الأوعيةَّ الدمويةَّ وتوسيعها، وبالتاليَّ تقليلَّ مقاومةَّ تدفق الدمَّ خلالَّ هذهَّ الأوعية، وبالتاليَّ تنشيط وصولَّ الدم إلىَّ الخلايا.

2- علاج الألم والاَلتهاباتَّ والتشنجاتَّ العضلية:

إن التدليكَّ بالحجارة الحارةَّ يعملَّ علىَّ ارتخاءَّ العضلاتَّ والأنسجةَّ العضليةَّ المجاورةَّ لها، ومعَّ زيادةَّ الجهدَّ المبذولَّ علىَّ هذهّ الأنسجة فيَّ الأعمال اليوميةَّ قد تصابَّ بالتهابَّ وإجهاد، والذيَّ يصاحبهَّ في النهاية آلَم فيَّ العضلةَّ المستخدمة، لذا تعملَّ الحرارةّ القادمة من الحجر على ارتخاءَّ العضلة وإزالة ما بها منّ انقباضات ،َّوبالتاليَّ يتم التخلصَّ منَّ آلَمَّ العضلات الناتجةَّ عنَّ الإجهادَّ العضليَ

3- علاجَّ الأنسجةَّ العميقة:

تعتبرَّ هذه الفائدةَّ منَّ أكثرَّ الفوائدَّ المرجوة من مساج الأحجارّ الساخنة، حيثَّ يتم التدليك والفرك بهذه الأحجار الساخنةَّ الصلبة ،َّفتعمل الحرارةَّ علىَّ تليينَّ العضلات وارتخائها والصلابةَّ هناّ تساعدَّ في زيادةَّ مدى التدليكَّ ليصلَّ إلى الأنسجةَّ البعيدةَّ عنَّ سطحَّ البشرة، والتي غالباًّ ماَّ تصابَّ بالألم، ولاَّ يستطيعَّ الشخصّ التخلصّ منهاّ بسبب بعدَّ هذهَّ الأنسجةَّ عنَّ الجلد.

4- الوصول إلى حالة الراحةّ والاَسترخاء:

مع حالةَّ الاَرتخاء التيَّ تكتسبها العضلاتَّ نتيجة التدليكَّ بالأحجارَّ الحارة، يدخل الجسمَّ بشكل عامَّ فيَّ حالةَّ منَّ الاَسترخاءَّ ، سببها أنَّ تدليكَّ الجسمَّ بالأحجارَّ وخاصة الأنسجةَّ العميقة، يساعدَّ أيضاَّ فيَّ ارتخاء أعصابَّ الجسم، وبالتاليَّ يشعرَّ الشخصَّ بحالةَّ رائعة منَّ الاَسترخاءَّ والراحة.

- التدليك العلاجي الطبي ويستخدم ضمن خطة علاجية بإشراف طبي، لعلاج حالات محددة مثل آلام الظهر، مشاكل الرقبة، أو بعد الجراحات، ويتم تخصيصه حسب كل حالة على حده

- **7- التدليك بالزيوت العطرية :**

وهذاَّ بابَّ واسع منَّ أبوابَّ التدليك، هذاَّ لان لكلِّ نوعَّ منَّ أنواعّ الزيوتَّ خاصية معين وبهذا يكونَّ له فائدةَّ خاصةَّ في التدليكَّ به نذاكرهم فوائد التدليك بالزيوتَّ العطرية:

الفوائدَّ الصحيةَّ للتدليكَّ بالزيوتَّ العطرية:

1 **-علاجَّ الإجهاد(التوتر والقلق)**

لعلَّ الاَستخدامَّ الأكثرَّ انتشاراَّ وشعبيةَّ فيَّ العطورَّ هوَّ تخفيفَّ التوتر ومنَّ المعروفَّ أنَّ العديد من المركبات العطرية منَّ الزيوتَّ العطريةَّ المختلفةَّ يمكن أنَّ تساعد على تهدئةَّ العقلَّ

والقضاءَ علىَ القلق وأفضلَ الزيوتَ العطريةَ المستعملةَ لتخفيفَ التوتر زيتَ الخزامى، والنعناع والتر نجيبة ،ّوالحبق، البابونج والياسمين، وعموم الورد .

2-علاجَ الاكتئاب:

يجب العلمَ أن التدليكَ بالزيوتَ العطريةَ يستخدمَ للقضاءَ علىَ مشاعرَ الَاكتئاب، ويرجعَ ذلكَ إلى آثار جانبيةَ معقدة للغاية منَ مضادات الَاكتئابَ الدوائية، وهذه هيَ وظيفة الرواح العطرية حيث تقضي على هذه الآثارَ العكسيةَ للأدوية، بل وتجعل المصابَ بالاكتئاب في غناً عنها.

3- علاج ضعف الذاكرة:

هوَ واحدَ منَ أكثر الأمراضَ المخيفةَ التيَ تؤثرَ على نطاقَ واسعَ علىَ كبار السنَ وهيَ فقدانَ الذاكرة وعدمَ القدرةَ علىَ تشكيلَ ذكريات المدىَ القصير. وفيَ حينَ أنه لَآ يزال يعتبرَ مرض الزهايمرَ مرضاً عضالَ، فهنالكَ طرقَ معينةَ لخفضَ أوَ إبطاءَ تطورَ المرض ومنَ هذهَ الطرقَ العلاج بالزيتَ ا لعطرية، حيثَ يستعملَ كبديلَ أوَ كعلاجَ تكميليَ لأصحابَ مرضَ الخرفِ ومرضَ الزهايمر.

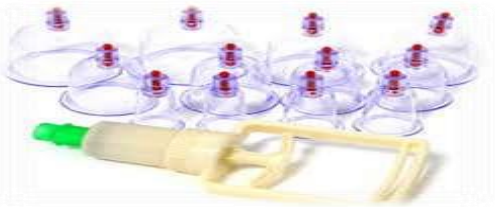
4- الشفاءَ والتعافي:

يمكنَ للعديدَ من الزيوتَ العطريةَ أنَ تساعدَ علىَ زيادةَ معدلًا لشفاءَ فيَ جميعَ أنحاءَ الجسم هذا ويمكنَ أن يكون بسبب زيادةَ الأكسجين وتدفق الدمَ فيَ الجروح، فضلاً عنَ مزيدَ منَ عملياتَ الشفاءَ الداخلية مثلَ العمليات الجراحيةَ أوَ الأمراض ومنَ ذلكَ الخصائصَ المضادةَ للميكروبات من بعضَ الزيوتَ الأساسية فهي أيضاً تفيدَ فيَ الحفاظ علىَ الجسمَ خلال مراحلَ الشفاء. بعضَ الزيوتَ الأساسيةَ الأكثرَ شعبية لتسريعَ عملية الشفاءَ الخزامى ،أذريون ، ثمرَ الورد الأبدية وهناكَ أيضاً عددَ منَ الزيوتَ تفيدَ فيَ تضميدَ الجراح، مثل زيتَنبتةَ الخياطة،ّ وللتعقيم زيتَ القرنفل منَ الزيوتَ ما يساعد على الشفاءَ منَ الأمراضَ الجلدية مثلَ الصدفيةَ والأكزيما

5-يعالجَ بعضَ الأمراض نذكرَ منها الصداع:

فالجميعَ ينتابه الصداع منَ وقتَ لآخر، ويمكنَ بدلَ منَ الَاعتمادَ علىَ الأدوية في علاجَ ذلك، استعمال التدليكَ بالزيوتَ استعمالات التدليك بالزيوت ا العطرية، ومنَ ذلكَ بعضَ أفضلَ الزيوت التي تمَ ربطهاً إلى الحد من الصداعَ والصداع النصفيَ والمتنقلَ والجزئي وهي:َزيتَ النعناع، والكافور، وخشبَ ا لصندل روزماري اللوز الَفوكادو، وجوزَ.

6-التدليك بكاساتَ الهواءَ :



وهذا النوعَ منَ التدليكَ على ثلاثة أقسام:

1-التدليكَّ الجافَّ بالكؤوس:

يعتمدَّ هذاً النوع علىَّ كاسات زجاجيةّ أو بلاستيكية لهاً فتحةًّ عريضةًّ منَّ الأسفل وتبدأً طريقةًّ العلاجَّ بإشعالَّ قطنَّ مغموسَّ فيَّ الكحول ونبات طبيّ ووضعةً داخل لكأسَّ الزجاجية وبعد انطفاءَّ الشعلة، يكونَّ الهواءَّ داخلّ الكأسَّ قدَّ أصبح ساخناً ،ويشفطَّ الجلد فيعطي للمكانَّ راحةًّ واسترخاء ولكنَّ يجبَّ التأكّدَّ منَّ أنّ حافةّ الكأس غير ساخنةًّ جدّاً، لأنّ هذهَّ الفتحة ستوضع علىَّ الجزءَّ المتألمّ منَّ جلدَّ المريض ،ًّويتمّ الضغطَّ عليهاً بشدّةًّ وتتُركَّ ملتصقةًّ بالجلد بعدَّ فترة تتراوح بينَّ 10و15 دقيقة، ترُفعَّ كلّ كأسَّ منَّ مكانها برفق ،وهذاً إنَّ كانَّ الكأس منَّ زجاجَّ ويعتمدَّ علىَّ النارَّ فيَّ الشفط وأما آن كانَّ الكأسَّ يعتمد علىَّ الشافط فلاً تحتاجَّ حينها إلى نارَّ فيَّ وسطَّ الكأسَّ إطلاقا، وهيَّ ما تسمى بالحجامةًّ الجافة وهذا النوع يساعدَّ فيَّ تقليلَّ ألم المفاصلَّ ولةَّ العديد منَّ الفوائدَّ الأخرى.

2-التدليكَّ المزحلقَّ بالكؤوس:

وهذا النوع لا يكون الاَّ بالكؤوس التيَّ تحتوي علىَّ شافطَّ أو كؤوس منَّ سليكون هذا لأنَّ الكأس سيرُفع عنَّ الجسمَّ ويعودَّ مرَّاتَّ ومرات فيتعذر اشعالَّ فتيل كلَّ مرةًّ وإدخالها فيَّ الكأسَّ كيَّ يشفطه لذلك فالكؤوسَّ التيَّ تعتمد علىَّ النار فيَّ الشفطَّ هي غير نافعة فيَّ هذاً النوعَّ منَّ التدليك وأما النوعان الآخرانَّ وهماً الكؤوسَّ التيَّ تحتوي على شافط أوَّ كؤوسَّ السيليكون، فأحسنها في هذا النوع هيَّ كؤوسَّ السيليكون لخفة شفطها آذانها لاَّ تحتاج لاَ إلىَّ نارَّ ولاَّ إلىَّ شافطَّ لشفطها، وبهذاً تكونَّ كؤوسَّ وبهذا تكون كؤوسَّ السيليكونَّ في المرتبةَّ الأولىَّ في النوع منَّ التدليك، ولكن إنَّ استعسرَّ وجودّ كؤوسّ من سيليكونّ فيكتفى بكؤوسَّ ذات شافطَّ كما وواضح فيَّ الصُّورتانَّ أسفله

كؤوسَّ تعتمدَّ علىَّ شافط: **كؤوسَّ السيليكون:**

وطريقةَّ هذاً النوعَّ منَّ التدليكَّ على مأَيلي:َّ

أ - دهنَّ الجلد بنوع منَّ الزيوت، وأولى أن يكون موافقا لمريض المصاب.

ب- ثمَّ وضعَ الكأسّ وشفطه.ً

ج -ثم زحلقةً بشكلً دائريً عكسً عقاربً الساعة او صعود ونزول وتبقى على تلك الحال مدة 10الى 15 دقيقة وهذا النوع لة فوائد عدة منها المساهمة على علاج عرق النسا وكذلك دوالي الساقين **فضلا على الاسترخاء والراحة والتنحيف وهو ماً يسمىً بالحجامةً المزحلقة.**

3- التدليكً المزحلقً بالكؤوسً للتجميل:

وهذاً النوعً لاً يكونً الاً بكؤوس السيليكون وطريقتها:

أ- دهنً الوجةً بنوع منً الزيوت الملائمً وأحسنهاً زيتً السيليكون.

ب - شفطً أماكن التجاعيد ثم زحلقتها إلى آخرً الوجه.

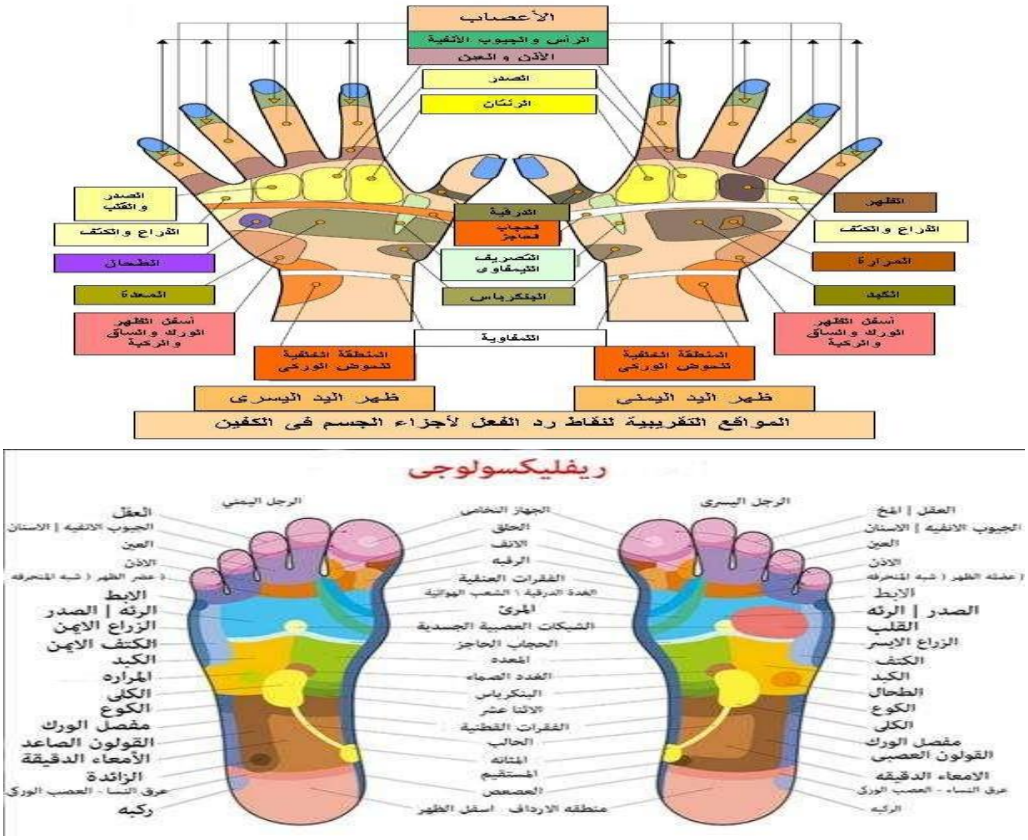
ج- تدوم الجلسة من 15 الى 25 دقيقة.

د- تكرر العملية لاكثر من 30 جلسة.

كذلكً يمكنً سحبً السيلوليت، وذلكً بدهنً المكان بزيتً الزنجبيل أوً زيتً القرنفل، ثم القيام بتدليكً بتدليك دائري مدة 15 الى 25 دقيقة تدوم 30 جلسة فان نتيجتها مضمونة وهو ما يسمى بالتدليك المنحف.

التدليكً الًنعكاسيً (الرفلكسولوجي):

وهو علم يهتم بدراسة وممارسة الضغط بطريقة علمية على نقاط معينة من اليدين والقدمين وتسمى بمناطق ردت الفعل ويهدف العلم الانعكاس الى مساعدة الجسم على استعادة توازنه الطبيعي وينشئ ظروفا ايجابي تساعده على معالجة نفسة بنفسة وبسب الاتصال الوثيق بين بين مختلف الاعضاء والاعصاب والغد في الجسم وبين مناطق ردأت الفعل المعينة في باطن القدم والاصابع واطراف وجوانب القدمين وذلك بواسطة شبكة العصبية إذ يوجد بالقدمين 7200 نهاية عصبية تتصل بباقي اجزاء الجسم من خلال الحبل الشوكي والدماغ



عمل التدليكَّ الَنعكاسي:

يقومَ عملَّ هذا العلم علىّ تنشيطَّ النقاطَّ الخاصةَّ بردَّ الفعلّ المنعكسَّ الموجودةَّ بالقدمينَّ واليديين وذلكَّ بالضغطَّ بالأصابعَّ أو أداةَّ خشبية ،َّويؤثرَّ هذاَّ الضغطَّ مباشرة علىَّ الغدد والأعصاب،َّوبقيةَّأعضاءَّالجسم،َّوالتيَّ بدورها تسهل جريانَّ الدورة الدموية والطاقة الحيوية بشكلّ أفضل.َّ

ومن هذه التأثيرات:

التخلصَّ منَّ التوتراتَّ العضلية والنفسية،َّوالعقلية،َّالتيَّ تؤثراً سلبا علىَّ الصحةَّالعامة.

الأدوات التي يمُكن استخدامها فيَّ هذا النوع منَّ التدليك:

ويمكنَّ استبدالَّ أدواتَّ التدليكَّ الَنعكاسيَّ سواء كانَّ إبهامّ المعالجَّ والقطع الخشبيةَّ التيَّ بالصورة سابقا ،َّبضغطَّ الجسم عليَّ الحصى والحجارة أو لبس خف يحتويَّ بعضَّ الحصوات بشكل معين

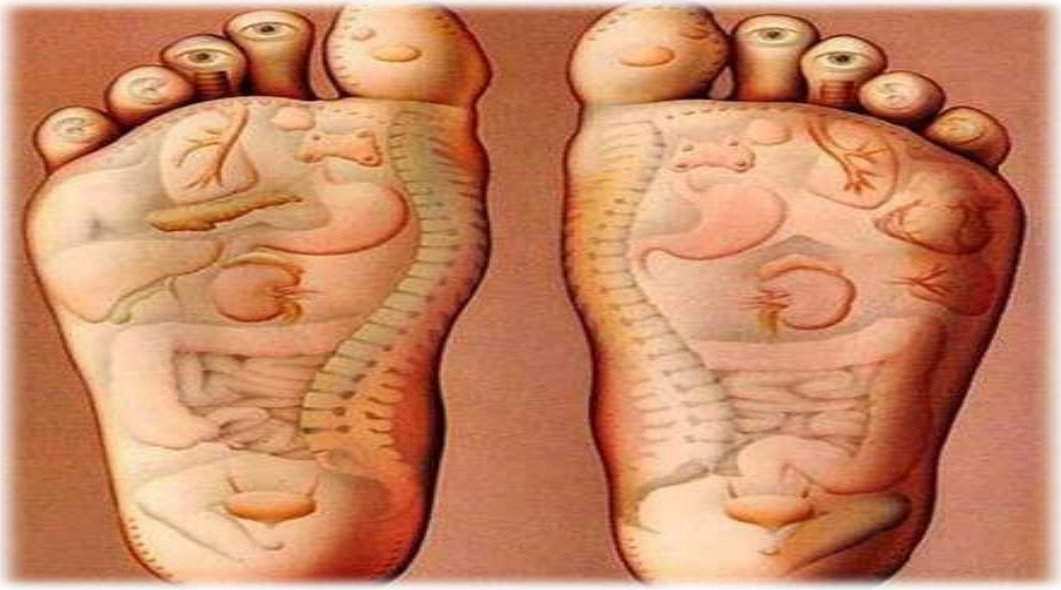
.

وأصحَّ وأحسنَّ ماً في البابَّ في هذا النوع منَّ التدليكَّ هوَّ استعمال المعالجَّ لإبهام هولكنَّ إذا أراد المعالج استخدامَّ أدواتَّ أوَّ الحصى عوضاً عنَّ إبهامةَّ فيجب أنَّ يكونَّ المكانَّ صحياً ،َّأيَّ أنَّ يخل والمكان منّ الملوثاتّ والتي قد تسبب الضرر كالزجاج المكسور مثلا ،َّونظافةَّ أدواتَّ العلاجَّ بالأَنعكاس.

ويجبَّ العلمَّ أ نَّ أهمّ قواعد علم الانعكاس هي: أن يتمَّ تنشيطَّ النقطةَّ المتصلبة أوّ المؤلمةّ فيَّ القدمّ بالضغطَّ عليها بشرط أنَّ تتجاوز الضغطة عليَّ النصفّ دقيقة وأن يتمَّ علاجَّ أيَّ نقطةَّ متصلبةَّ ومؤلمة حتىّ وأنَّ لمّ يعرفَّ المعالجَّ والمريض إلىَّ أيَّ عضو تنتسب تلكَّ النقطة ،َّلأنهّ لوَّلمّ يكنَّ هناكّ مشكله فيَّ العضوّ التابعَّ لهذهَّ النقطةّ فيَّ القدم، لماً كانَّ هناكَّ النقطةَّ متصلبة أو مؤلمة. كما يجب أنَّ نعالجَّ النقطةّ الواحدةَّ أكثرّ منَّ مرتينَّ يوميا .َّوهذهَّ القواعدَّ يمكنَّ توفرهاً فيَّ المشيَّ حافياً أيضا عنَّ طريقَّ علاجّ النقطَّ المتصلبةَّ وغيرها ،َّإلاَّ إنهَّ تتمّ معالجةَّ المناطقَّ عشوائيا، ولنَّ تكونَّ مدةَّ الضغطَّ لأكثرّ منّ نصفَّ دقيقةَّ إلاَّ إذاً تعمدَّ المشيَّ بتأن نّ كماً أنهّ فيَّ المشيَّ حافياً بتأن قصدَّ التدليكَّ الرفلكسولوجيَّ لنّ يكونّ فيهَّ علاجّ للنقاطَّ التيّ في ظهر وبجانب القدمين، وفيَّ وفيَّ خلاصةَّ ، ان هذا النوع منَّ التدليك هوَّ نافعَّ جدا فلومعنا فيَّ المثال أسفله لوجدنا سفل القدمَّ يمثلَّ كاملّ أعضاءَّ الجسم فلو ضغطنا على نقاطَّ معينة ،َّكماً بينا سابقاً فستكونَّ هنالك ردةَّ فعل عليَّ العضويَّ المنتسبةَّ إليه ،َّوهذهَّ الردةّ الانعكاسية لا تكون لا نافعة ويستحيل أنَّ تكون ضارةَّ بحال وكذلك الأمرَّ فيَّ اليدين.

المبدأ العلمي للعلاج بالتدليك الَنعكاسيّ "الرفلكسولوجي"

إ نّ القدمّ هيّ مرآةّ لجسمّ الإنسان، فهنالك الألاف منّ النهاياتّ العصبيّ علىّ القدمّ تتصلّ مباشرةّ بالدماغ كماّ ا نّ كل أعضاءّ الجسمّ لهاّ تمثيلّ انعكاسيّ علىّ القدم ،ّفالضغطّ الإصبعيّ علىّ النهاياتّ العصبيةّ يبعثّ إشاراتّ إلىّ المخ وهذا الأخيرّ أيّ المخ سيمررّ هذهّ المعلوماتّ والإشاراتّ الخاصةّ بهّ إلىّ بقيةّ الأعضاءّ لتهدئتها وإزالةّ احتقانهاّ وآلَم.



كيفيةّ التدليك الانعكاسي للقدمينّ واليدين:

1- تجريّ جلسةّ الرفلكسولوجيّ في غرفةّ دافئةّ وهادئة.

2- غسلَّ يديَّ المعالج.

3- تطهيرّ ساقي المتلقيَّ للجلسةَّ يمكنَّ استعمالّ مناديلَّ ورقية مطهرة

4- يستلقيَّ المتلقي علىَّ سرير مريحة.

5-القيامّ بحركاتَّ الأَسترخاءَّ العامةَّ لساقّ المتلقي.

6-دهن كامل اليدينّ والساقينّ بزيتّ ملينّ ومهدّي وسهل الأمتصاصَّ مثلَّ زيتَّ الخزامى.

7-تقُسمَّ الساقَّ إلىَّ أربعَّ مناطق

أ -خطَّ الحجاب الحاجز.

ب -خطَّ الطول.

ج -خطَّ القدم.

د -خطَّ الوتر.

تتنوع أنواع التدليك العلاجي ليس فقط في أساليبها، بل أيضًا في أهدافها العلاجية واحتياجات الفئات المختلفة، فبجانب الأنواع المعروفة مثل التدليك السويدي والأنسجة العميقة، هناك أنواع أخرى متخصصة مثل التدليك اللمفاوي الذي يستخدم لتحفيز تصريف السوائل وتقليل التورم، وهو مفيد بشكل خاص بعد الجراحات أو في حالات ضعف الجهاز اللمفاوي، وهناك أيضًا تدليك ما قبل الولادة المصمم خصيصًا لتخفيف آلام الظهر والتوتر عند الحوامل بطريقة آمنة، بالإضافة إلى التدليك العصبي العضلي الذي يركز على تصحيح اختلالات الحركة والوظيفة العضلية الناتجة عن التوتر العصبي أو الإصابات المتكررة، وكل نوع يستخدم بهدف علاجي محدد، ويتم اختياره بعناية حسب حالة كل مريض.

تقنيات