

## المحاضرة الثانية عشر: العلاج اليدوي (التدليك)

إن التدليك العلاجي هو نوع من أنواع التدليك الذي يحسن من صحة الجسم بشكل عام ويساهم في تخفيف الام بعض الحالات الصحية.

ويتضمن التدليك العلاجي تطبيق الضغط الذي قد تختلف درجته حسب حالة المريض أو رغبته، حيث أن الضغط الكبير لا يعد شرطاً من شروط التدليك العلاجي.

### أنواع التدليك العلاجي

هناك العديد من أنواع وتقنيات التدليك العلاجي المستخدمة حالياً، نذكر منها:

**التدليك السويدي:** التدليك السويدي المعروف بالتدليك التقليدي، يتضمن استخدام الزيت ويستعمل بشكل أساسي للاسترخاء.



**تدليك ريكي:** يستخدم تدليك ريكي اللمس الخفيف، ويتم من خلاله التعامل مع طاقات الجسم.

**التدليك القحفي العجزي:** يركز التدليك القحفي العجزي على الجهاز العصبي المركزي، ويستخدم ضغط يساوي 5 غرامات.

**تدليك الأنسجة العميقة:** يتم استخدام الضغط الشديد في تدليك الأنسجة العميقة، ويتم التركيز على الطبقات العميقة من أنسجة العضلات والأوتار واللفافات.

**تدليك رولف وتحرير اللفافة العضلية:** يتم في هذا النوع من التدليك العلاجي استخدام تقنيات أكثر شدة للتحكم بالأنسجة الرخوة.

### فوائد التدليك العلاجي

يمكن للتدليك العلاجي الزيادة من ليونة المفاصل والتحسين من حركة السائل الليمفاوي وتحفيز إفراز الإندورفينات، لذلك يتم استخدامه في التخفيف من الام العديد من المشاكل الصحية المزمنة أو المشاكل الصحية الحادة، ومن هذه المشاكل الصحية نذكر:

- إصابات الإجهاد المتكررة بسبب اتخاذ وضعية ثابتة لفترات طويلة.
- آلام الرأس المختلفة، مثل الشقيقة والصداع العنقودي وصداع التوتر وصداع الجيوب.
- الام أسفل الظهر.
- الكتف المتجمدة.
- الإصابات المصعبة.
- أمراض عضلات ومفاصل الصدغي الفكي السفلي.

- الالتواء والإجهاد في العضلات.
- الالام الرجعية.

ومن الممكن استخدام التدليك العلاجي كنوع من أنواع العلاج أو العناية المساعدة لمرضى السرطان لتقليل مستوى القلق والألم لديهم.

### الآثار السلبية للتدليك العلاجي:

تعتبر الآثار السلبية للتدليك العلاجية قليلة، ولكن قد تظهر بعض الآثار الخطيرة أحيانا مثل :

- ظهور تجلطات في الدم.
- التسبب بإصابات في الأعصاب.
- التسبب بكسور في العظام.

### موانع استخدام التدليك العلاجي

هناك بعض الحالات التي يفضل فيها عدم استخدام التدليك العلاجي، نذكر منها:

- المرضى الذين يعانون من أمراض القلب.
- المرضى الذين يعانون من أمراض معدية.
- مرضى التهاب الوريد.
- بعض الامراض الجلدية مثل الالتهابات الجلدية والعدوى الجلدية.



## قائمة المراجع

- 1- أبو العلا عبد الفتاح (1999): الاستشفاء في المجال الرياضي (السونا، التدليك، جلسات الماء، التغذية، التخلص من التعب)، الطبعة الأولى، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر.
- 2- أسامة رياض (1999): الطب الرياضي وإصابات الملاعب، الطبعة الأولى، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر.
- 3- أسامة رياض (2002): الطب الرياضي وإصابات الملاعب، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر.
- 4- أشرف محمود (2016): الإصابات الرياضية (الأنواع-العلاج والتأهيل)، الطبعة الأولى، دار من المحيط الى الخليج للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.
- 5- عبید، ماجد بهاء الدين السيد (2011): تأهيل المعاقين، الطبعة الثانية، دار صفاء للنشر والتوزيع، عمان الأردن.
- 6- سمیعة خلیل محمد (2005): الإصابات الرياضية، الطبعة الأولى، جامعة بغداد، العراق
- 7- سمیعة خلیل محمد (2010): العلاج الطبيعي بالوسائل والتقنيات، الطبعة الأولى، الاكاديمية الرياضية العراقية، بغداد، العراق.

8-سميعة خليل محمد (2008): إصابات الرياضيين ووسائل العلاج والتأهيل،

الطبعة الأولى، شركة ناس للطباعة، القاهرة، مصر.

9-عبد الرحمان عبد الحميد (2006): فسيولوجيا التدليك والاستشفاء الرياضي،

الطبعة الأولى، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، مصر