

الفصل الرابع والعشرون

التدليك

الفصل الرابع والعشرون

التدليك

يُعد التدليك الرياضى ضمن المكونات الأساسية لبرامج التدريب الحديثة والتي يحتاجها كل مدرب لتفديده فى إعداد لاعبيه، وقد يقوم بالتدليك أخصائى التدليك أو أخصائى العلاج الطبيعى المصاحب للفريق. وللتدليك فوائد كثيرة ونوردها فيما يلى:

- ١- المساعدة على سرعة استعادة العضلات لنشاطها وحيويتها.
- ٢- المساعدة فى سرعة استعادة الشفاء للاعب المصاب.
- ٣- إزالة الإجهاد الحادث على أثر المجهود العنيف لإزالة مخلفات الإجهاد العضلى الكيمىائية.
- ٤- زيادة كفاءة الدورة الدموية فى الجسم بوجه عام وفى العضلات على وجه الخصوص.
- ٥- الاحتفاظ بالعضلات فى حالة تنبيه واستعداد يتناسب مع المجهود الرياضى الذى سيبذل.
- ٦- المساعدة على تقوية العضلات وزيادة مرونتها. وقد يكون التدليك شاملاً للجسم كله أو لمجموعة معينة من العضلات عند حدوث إصابة أو تجهيز مجموعة عضلات معينة للقيام بمجهود خاص.

وقد يكون التدليك قبل المباراة مباشرة أو ما بين الشوطين فى الألعاب الجماعية، وفى هذه الحالة يجب أن يكون التدليك مختصراً بحيث لا يستغرق أكثر من ست دقائق، ويختلف التدليك فنياً عن التدليك بعد المباراة أو أكثر؛ أو بعد العديد من المباريات حيث يكون لمدة كاملة حتى تتخلص العضلات من مخلفات الإجهاد الرياضى وتنشط الدورة الدموية والليمفاوية وتهيئة العضلات لبذل مجهود جديد.

أنواع التدليك

- ١- التدليك المصحى.
- ٢- التدليك الاهتزازى.
- ٣- التدليك العجنى.
- ٤- التدليك النقرى.
- ٥- التدليك الاحتكاكى.
- ٦- التدليك الارتعاشى.
- ٧- التدليك تحت الماء.
- ٨- التدليك بالكهرباء.
- ٩- التدليك الذاتى.

١- التدليك المصحى:

فى هذا النوع من التدليك وفى جميع الأنواع الأخرى يجب اتباع القاعدة الأساسية فى التدليك بأن يكون فى الاتجاه المركزى فى اتجاه القلب، أى من الأجزاء البعيدة متجهة جهة القلب، ويتم التدليك ببطء وتكون يد المذلك فى استرخاء نسبي بمسح الجزء المراد تدليكه براحة اليد وباستمرار تجاه القلب ثم العودة لنقطة البداية، وهكذا يساهم هذا النوع من التدليك فى دفع الدم الوريدى والدورة الليمفاوية تجاه القلب وتنشيط الدورة الدموية وإزالة الفضلات الناتجة من التمثيل الغذائى.

٢- التدليك الاهتزازى:

ويتم بيد واحدة أو باليدين فى اتجاهين متضادين على العضلة أو بمسك العضو وهزه بحركات منتظمة للمساعدة على ارتخاء العضلة وزيادة مرونتها.

٣- التدليك العجنى:

ويستخدم فى تدليك العضلات كبيرة الحجم مثل عضلات الفخذ وسمانة القدم ويتم تحريك اليدين بحركات دائرية إما بيد واحدة أو باليدين فى حركات دائرية فى اتجاهات متضادة، وقد يتم بالأصابع فى اتجاهات دائرية أيضاً مما يساعد على تنبيه العضلات والتخلص من فضلات التمثيل الغذائى وخاصة حمض اللبنيك، وتنشيط الدورة الدموية والليمفاوية.

٤- التدليك النقرى:

ويحتاج إلى مهارة خاصة، ويتم إما بالأصابع ممتدة أو منثنية، وذلك بشئى الذراعين عند

المرفقين، وتمتد الأصابع لتسقط على العضلة ابتداءً بالأصبع الخامس ثم الرابع وهكذا على التوالى.. وقد يتم هذا النوع من التدليك ببطن اليدين مع سقوطهما على الجزء المراد تدليكه بالتوالى.. كما قد يتم هذا النوع من التدليك بقبضة اليد، وفيه يتم التدليك بالسقوط التبادلى لقبضات اليد على التوالى وبانتظام.

٥- التدليك الاحتكاكى:

ويتم بكلوة اليد أو بعقل الأصابع على شكل قبضة، وهذا النوع من التدليك يستعمل فى تدليك الوجه واليدين والقدمين. وفى تدليك ما حول المفاصل وهو يستخدم باحتكاك الأصابع، فى حين تستخدم باقى اليد فى التدليك للأجزاء الأخرى من الجسم كالظهر والبطن والفخذ.

٦- التدليك الارتعاشى:

ويتم غالباً بأجهزة كهربائية تعتمد على الذبذبات المتتالية. وتفيد الرياضات التى يتعرض فيها اللاعبون لجهد مفاجئ وعنيف كرفع الأثقال، - تفيد فى مناطق الجسم كالظهر والبطن، ويساعد هذا النوع من التدليك الكهربائى على إزالة التقلصات العضلية وتنشيط الدورة الدموية. ويتركب الجهاز الكهربى المستخدم للتدليك بهذه الطريقة من طارة مستديرة بها بروزات كاوتشوك ومتصلة بالكهرباء، وعند الدوران العرضى لها يتم التدليك الارتعاشى لعضلات الجسم علماً بأنه يتم أيضاً فى اتجاه القلب.

٧- التدليك تحت الماء:

يستخدم فى المجال الرياضى بعد عدة مباريات للاعب أو بعد معسكرات تدريب مستمرة. ويرقد الرياضى فى بانيو مائى وتسلط عليه مياه بحيث يتحكم فى قوة اندفاعها وفى درجة حرارتها عن طريق أجهزة ملحقة، ويتميز هذا النوع من التدليك الذى يتم من الأطراف وفى اتجاه القلب أيضاً بأنه يستمر بصورة ثابتة بنفس القوة فى أى وقت مما لا يتوافر فى التدليك اليدوى حيث يقل مجهود القائم بالتدليك عند تدليك مجموعات كبيرة من اللاعبين. والتحكم فى قوة اندفاع المياه يتم بتغيير حجم قطر فوهة الأنبوبة الموصلة لخرطوم المياه.. والتدليك بهذه الطريقة يفيد فى إزالة فضلات التمثيل الغذائى خاصة حمض اللبنيك، ويساعد على تنشيط الدورات الدموية بالجسم كما يخلص العضلات من التشنجات والتقلصات.

٨- التدليك بالكهرباء:

وذلك باستخدام أجهزة كهربائية يدوية أو غير يدوية (سرير تدليك كهربائي) لتدليك العضلات.

٩- التدليك الذاتي:

وهو أن يقوم الفرد بتدليك نفسه بعد تدريبه على أسس علمية وهو ما سيتم الإشارة إليه في باب التأهيل بعد الإصابة.

شروط التدليك الرياضى السليم:

هناك عدة شروط أساسية يجب توافرها فى التدليك الرياضى السليم ليؤدى الغرض منه وهى فيما يلى:

- ١- أن تكون درجة حرارة الغرفة مناسبة ٢٥ - ٣٠ درجة مئوية.
- ٢- إلمام المذلك بالأصول العلمية للتشريح والتدليك.
- ٣- استعمال زيوت مخلوطة بمواد عطرية وتجنب استعمال البودرة التى قد تسبب حساسية للجلد.
- ٤- يجب أن يقوم الرياضى بإحماء خفيف لمدة خمس دقائق قبل التدليك.
- ٥- يجب أن يكون التدليك فى اتجاه القلب (الاتجاه المركزى).
- ٦- يجب أن يكون التدليك الشامل لمدة لا تقل عن نصف ساعة ومناسبة مع حالة الرياضى البدنية.
- ٧- يفضل البداية بتدليك عضلات الظهر ثم الرقبة ثم الأطراف العليا فالأطراف السفلى ثم الصدر ثم البطن.
- ٨- يجب أن يكون الرياضى فى درجة انتباه ووعى أثناء التدليك بحيث تكون عضلاته فى حالة استرخاء.
- ٩- يجب أن نشرح للرياضى طريقه التدليك قبل بدايتها حتى لا نفاجئه بالانتقال من تدليك عضلة لأخرى فيحدث بها تقلصاً.

١٠- يجب أن يكون الأخصائى المدلك فى حالة بدنية ونفسية مميزة قبل البدء فى عملية التدليك.

١١- يجب أن يتأكد الأخصائى المدلك من نظافة جميع الأماكن الخاصة بالتدليك وخاصة الأدوات.

شروط منع التدليك:

لا شك أن التدليك الخاطى أو غير العلمى يسبب الأضرار للاعب قد تؤدى لابتعاده عن الرياضة نهائياً، ونشير هنا إلى أن معرفتنا بشروط منع التدليك خير لنا من معرفة أصوله، لذلك نوجز تلك الشروط المانعة فيما يلى:

١- الكسور بأنواعها.

٢- الإصابات الحادة ولا يسمح فيها بالتدليك قبل مرور ثمانٍ وأربعين ساعة.

٣- الالتهابات بأنواعها.

٤- الأمراض الجلدية بأنواعها.

٥- وجود دوالى بالأوردة.

٦- وجود ورم أو كدمات محتقنة بالدماء.

ولا شك أن وجود أخصائى متخصص للتدليك فقط أو أخصائى العلاج الطبيعى أو مدرب خبير تماماً بشئون التدليك يساهم فى ارتفاع نتائج الرياضيين والفرق الرياضية.

التأهيل بعد الإصابة للاعبين:

تعد مرحلة التأهيل بعد الإصابة من أهم المراحل فى علاج الإصابات الرياضية، وهى التى تحدد عودة اللاعب إلى الملعب والتنافس مثل بقية أقرانه الرياضيين فى الفريق، ويحتاج الرياضى المصاب إلى التأهيل وخاصة التأهيل الرياضى بعد الإصابة بدرجة أكبر من احتياج المصاب العادى إلى التأهيل؛ لأن المصاب العادى يحتاج فقط لأن تعود أعضاؤه المصابة إلى أدائها الوظيفى الطبيعى فقط، بينما يحتاج المصاب الرياضى - علاوة على ذلك - أن يعود إلى كفاءته البدنية ومستواه الرياضى العالى الذى كان عليه قبل الإصابة. وعملية التأهيل بعد الإصابة تهدف إلى عودة اللاعب إلى الملعب فى أسرع وقت ممكن مع محاولة

الاحتفاظ بالمستوى البدني والمهارى للاعب الذى كان عليه قبل الإصابة، أو تقليل الفاقد بقدر الإمكان، وهى عملية مستمرة تبدأ بالعلاج الطبى للإصابة وتمتد إلى ما بعد العلاج الطبى. وفى هذه العملية يعود العضو المصاب إلى وظائفه ومقاييسه المورفولوجية التى كان عليها قبل الإصابة، فمثلاً فى إصابات الأنسجة الرخوة مثل كدم العضلات أو الشد والتمزق العضلى قد يحدث ضموراً للعضلات، وتقل مساحة مقطعها، وعملية التأهيل هنا هى المستولة عن عودة العضلات المصابة إلى مساحة مقطعها ومرونتها التى كانت عليها قبل الإصابة وربما إلى أفضل من هذا المستوى إذا استخدمت وسائل التأهيل المناسبة وإذا قام بها المتخصص والدارس لهذه العملية.

ويلزم للقيام بعملية التأهيل الرياضى بعد الإصابة تعاون أخصائى الطب الرياضى مع المدرب الرياضى ومساعديه المؤهلين تأهيلاً علمياً رياضياً مناسباً، كذلك التعاون مع أخصائى العلاج الطبيعى وأخصائى اللياقة البدنية وأخصائى الأحمال وأخصائى التدليك وأخصائى التغذية والأخصائى النفسى (فريق عمل متكامل) وهذا يعنى ضرورة إلمامهم بمختلف المعارف والمعلومات والخبرات التى تساعدهم على القيام بهذا العمل مثل معرفتهم بأصول العمل الحركى لمختلف أعضاء الجسم، وهذا يتم بمعرفتهم ودراستهم الدراسة الكافية بعلم الحركة والميكانيكا الحيوية وأيضاً بعلم التشريح الفسيولوجى وغير ذلك من العلوم الطبية والرياضية؛ لأن أى خطأ فى هذه المرحلة يطيل زمن العلاج.

تحتاج هذه العملية وهى عملية العلاج الرياضى إلى صبر وفهم من اللاعب المصاب لكى تحقق أغراضها، وعلى اللاعب ألا يعاند أو يصبر على العودة للملعب مبكراً قبل إتمام مرحلة التأهيل بعد الإصابة وتتمام الشفاء منها؛ لأن ذلك يؤدى إلى تكرار الإصابة أو إلى إزمان الإصابة.

وسائل التأهيل العلاجى الرياضى:

تحدد طبيعة الإصابة من حيث نوعها ومكانها ودرجة خطورتها ووسائل التأهيل المستخدمة؛ عودة اللاعب إلى حالته البدنية التى كان عليها قبل الإصابة، ويمكن تقسيم وسائل التأهيل إلى:

(أ) التأهيل بالعلاج الطبيعى والرياضى.

(ب) التأهيل بدون أجهزة.

(١) التأهيل بالعلاج الطبيعي:

يوجد كثير من الطرق والوسائل المستخدمة فى العلاج الطبيعى للتأهيل لما بعد الإصابة، وفى هذا المجال يجب أن يكون معروفاً أن أخصائى الطب الرياضى أو أخصائى الطب الطبيعى هو المسئول عن تحديد نوع العلاج وليس غيره، ويحدد أيضاً عدد الجلسات اللازمة لكل إصابة، ويقوم بتنفيذ هذه الجلسات أخصائى العلاج الطبيعى وباقى فريق العمل وفق تخصص كل منهم، ولكل جهاز من أجهزة العلاج الطبيعى وظيفة محددة تساعد فى علاج إصابات محددة ونذكر هنا بعض الأجهزة المستخدمة:

- ١- أجهزة الأشعة فوق البنفسجية... وتستخدم فى تنشيط الدورة الدموية وخاصة بعد فك الجبس فى عمليات التثبيت كما فى حالات الكسور أو الخلع مع الكسور، ويستخدم عدد كبير من الجلسات قد يصل إلى ٢٠ جلسة.
- ٢- أجهزة الأشعة تحت الحمراء...: وأيضاً تساعد فى تنشيط الدورة الدموية وتستخدم فى آلام العضلات والمفاصل غير المصاحبة للالتهابات من أى نوع.
- ٣- أجهزة الأشعة: ... وتستخدم فى علاج وإصابات وأمراض الأوتار العضلية والارتزاق الفصروفي خاصة فى منطقة الرقبة.. وينصح بعدم استخدامها للناشئين لعدم اكتمال نموهم وأيضاً كبار السن، ويفضل عدم استخدامها قرب الأعضاء الجنسية؛ لأنها قد تسبب العقم.
- ٤- أجهزة الأشعة القصيرة... وهى تساعد على تنشيط الدورة الدموية وتوسيع الأوعية الدموية وزيادة الدم الوارد إلى مكان الإصابة، وبالتالي يساعد على امتصاص الورم والتجمعات الدموية فى منطقة الإصابة وبالتالي تخفف الالتهابات والآلام فى منطقة الإصابة.. وتستخدم الأشعة القصيرة فى علاج معظم الإصابات الرياضية مثل الكدمات بأنواعها المختلفة وخاصة كدم العضلات والمفاصل، وأيضاً الشد والتمزق العضلى وفى علاج ارتشاح الركبة وغيرها من الإصابات.
- ٥- أجهزة الأشعة ذات الموجات فوق الصوتية (الألتراسونيك): وهى موجسات أو ترددات أو ذبذبات عالية الشدة... وفى هذه الأجهزة تنتقل الطاقة إلى الجزء المعالج عن طريق حركة وتأثر محتويات هذا الجزء... وتساعد الأشعة فوق الصوتية على:

(أ) تنشيط الخلايا فى منطقة الإصابة.

(ب) تقليل الألم.

(ج) امتصاص السوائل والارتشاح مكان الورم.

وتستخدم الأشعة ذات الموجات فوق الصوتية فى علاج الإصابات المزمنة وتليف العضلات والتمزقات العضلية فى أماكن محدودة والكدمات والملخ، وينصح بعدم استخدام هذا النوع من الأشعة فى حالات التوتر الخطيرة فى الخلايا مثل جلطات الدم المصحوبة بالجراثيم والأورام ومرض السل.

٦- أجهزة الشد الميكانيكى: ... ونستخدم فى إصابات العمود الفقرى الميكانيكية (غير العضوية) مثل الانزلاق الغضروفى أو الضغط على الفقرات، ونستخدم للفقرات العنقية أو القطنية، كما نستخدم فى شد الأطراف فى بعض الحالات.

٧- أجهزة أخرى مصممة خصيصاً لتحريك المفاصل... فى اتجاهات وأبعاد مختلفة.

٨- أجهزة التدليك المختلفة... مثل جهاز التدليك تحت الماء وأجهزة التدليك الصغيرة محددة الأغراض.

٩- استخدام الأتقال بأجهزة متعددة... لتنمية العناصر المختلفة للياقة البدنية للأعضاء المصابة أو لكل الجسم.

١٠- جهاز الأرجوميتر أو العجلة الطبية... ونستخدم فى العديد من الأغراض التأهيلية والقياسية.

(ب) التأهيل بدون أجهزة:

يعد التأهيل بدون أجهزة من أفضل وسائل التأهيل حيث إنه يحقق طبيعة العلاج وهو يتمشى مع العلاج الطبيعى، بالإضافة إلى أن الأعضاء التى كانت مصابة تعمل وفقاً لوظائفها الحركية وفقاً للضغط الميكانيكى الواقع عليها، ومن وسائل التأهيل بدون أجهزة ما يلى: كافة أنواع التدليك السابق شرحها ونذكر منها الآتى:

١- التدليك اليدوي:

ويعد وسيلة جيدة من الوسائل نظراً لتأثيره الممتاز على تنشيط الدورة الدموية مكان

الإصابة وتخلصها من آثار الإصابة وأيضاً من آثار التعب العضلي، وخاصة إذا قام بالتدليك أخصائي تدليك مؤهل علمياً لهذه المهمة؛ لأنه إذا كان المدلك غير مؤهل فإن الأضرار الناتجة عن التدليك الخاطئ تكون كبيرة.

وللتدليك اليدوي تأثيرات كبيرة على مختلف أجهزة الجسم فهو يؤثر على الجلد والعضلات والدورة الدموية الليمفاوية وعلى عملية الهضم والتمثيل، بالإضافة إلى تأثيره على الجهاز العصبي، بالإضافة إلى دوره في استعادة النغمة العضلية بعد الإصابة.

وهناك أنواع عديدة من التدليك يختلف استخدام كل نوع منها بحسب نوع الإصابة ومكانها وحالتها، أى هل الإصابة ما زالت فى الأيام الأولى لها أم فى نهاية مرحلة الشفاء، حيث إن أنواع التدليك المستحسن استخدامه عند الحديث عن علاج الإصابات المختلفة فى الفصول السابقة، ومن أنواع التدليك المستخدم:

التدليك المسحي، والعصري، والنقرى، والعجنى، والارتعاشى والفركى.

ويستخدم التدليك فى الحالات الآتية:

(أ) إعداد اللاعب قبل النزول إلى الملعب وذلك برفع النغمة العضلية وإعداده العصبى والنفسى.

(ب) إزالة آثار التعب بعد الأداء البدنى المرهق.

(ج) فى مرحلة التأهيل بعد الإصابة وتختلف حاجة كل إصابة إلى التدليك بحسب درجتها ونوعها ومكانها فى جسم الرياضى.

٢- التدليك الذاتى:

وهو نوع مستحدث من التدليك يقوم فيه اللاعب بتدليك نفسه فى حالة عدم وجود أخصائى التدليك، وله حركات خاصة تستخدم فيها اليد الواحدة أو اليدين معاً، ويستخدم أيضاً للتخلص من آثار التعب.. وكذلك فى الاستعداد للنزول للتدريب أو المباريات.

٣- وسائل التسخين الأخرى العادية:

مثل حمامات الماء الساخن، والحمامات المتغيرة، وحمامات البارافين، وصبغة اليود المخففة والمراهم المختلفة وغيرها.

٤- التمرينات البدنية:

- وتهدف هذه التمرينات إلى تقوية العضلات التي ضعفت نتيجة للإصابة وتعطيل العضو المصاب عن الحركة لفترة زمنية معينة، ومن هذه التمرينات:
- (أ) الانقباضات العضلية الإستماتية بدون تحريك المفصل.
- (ب) التمرينات الحرة ويجب أن تكون متدرجة من حيث زمن تكرارها وعدد مرات تكرارها.
- (ج) التمرينات بالمقاومة... مثل مقاومة وزن الجسم أو الجاذبية أو نقل خارجي.

كيفية أداء التمرينات البدنية:

يجب أن تؤدي التمرينات في البداية ببطء وتحكم كامل في العضلات إلى أن تصل الحركة إلى آخر مداها، ثم يبقى في هذا الوضع لفترة زمنية قليلة ثم يتم التدرج كذلك في الأداء.

مراحل التأهيل:

١- التأهيل أثناء الإصابة (العلاج).

٢- التأهيل بعد الإصابة.

١- التأهيل أثناء الإصابة:

وتقوم فلسفته على:

(أ) إعطاء تمرينات علاجية تخصصية أو علاج كهربائي أو مائي بالكم والكيف الذي يحدده الطبيب المعالج.

(ب) إعطاء تمرينات حرة للأجزاء والأعضاء الأخرى غير المصابة حتى لا تقل كفاءتها.

٢- التأهيل بعد الإصابة:

وفيها تستخدم كافة الوسائل أو الأساليب السابقة بحسب نوع الإصابة لكي يعود اللاعب إلى حالته الطبيعية.

ارتباط التأهيل بالبرنامج التدريبي للاعب:

يجب أن يرتبط البرنامج التأهيلي للاعب المصاب وخاصة في التمرينات البدنية من

حيث مكوّنها وطريقة تدريبها؛ مع برنامج التدريب العادى الذى يمر به أفراد الفريق الأصحاء مع مراعاة إصابة اللاعب وعدم تجاوز الألم المحتمل للاعب المصاب.

فعلى سبيل المثال إذا كان أفراد الفريق العادىون يتدربون تدريبات للقوة العضلية فيجب أن يتدرب اللاعب المصاب على القوة العضلية فى نفس وقت تدريب الأفراد العاديين ولكن مع مراعاة ظروف إصابة اللاعب، وهكذا فى بقية عناصر اللياقة البدنية أو الفنية.

وبهذا يتمكن اللاعب المصاب فى نهاية مرحلة التأهيل من الدخول مع الفريق دون أى هبوط فى مستوى لياقته البدنية والفنية.

وهذه العملية تتوقف على كفاءة الشخص الذى يقوم بعملية التأهيل وهى عملية تتطلب معرفته بعلاج الإصابات الرياضية وفى نفس الوقت إلمامه التام بطرق التدريب المختلفة.