

## الفصل الثالث

٠/٣

### أنواع التدليك ونطاقاته العملية

- ١/٣ التدليك المسحي
- ٢/٣ التدليك المصري.
- ٣/٣ التدليك العجني.
- ٤/٣ التدليك الدعكي
- ٥/٣ التدليك الاهتزازي.
- ٦/٣ التدليك الموضعي
- ٧/٣ التمرينات العاملة والقصرية
- ٨/٣ التدليك الضربي (الطريقي)
- ٩/٣ التدليك الهزّي.
- ١٠/٣ التدليك الرعشي.



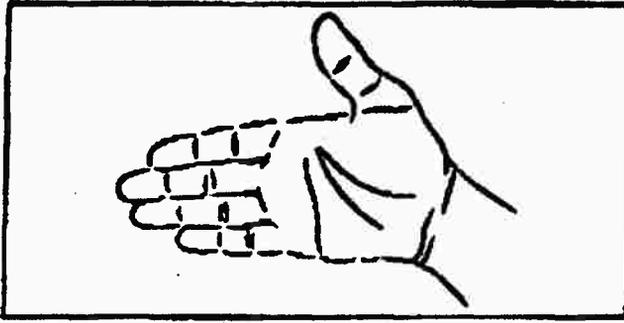
## الفصل الثالث

### أنواع التدليك وتطبيقاته العملية

١/٣ التدليك المسحي:

١/١/٣ التدليك المسحي وتأثيراته الفسيولوجية:

التدليك المسحي أكثر انتشارًا بالنسبة لجميع أنواع التدليك الرياضي والعلاجي والصحي، وهو عبارة عن حركة خفيفة سطحية تؤدي بباطن اليد المرتخية وتكون الإبهام معها منفصلة عن باقي الأصابع بزواوية كبيرة والأصابع الأربعة الأخرى ملتصقة ببعضها (شكل ١٠).



شكل (١٠)

شكل اليد عند التدليك

ويجب أن تضم اليد أكبر مساحة ممكنة من الجسم، وتؤدي حركة التدليك المسحي في هدوء وإيقاع وخفة بحيث تنزلق اليد (أو اليدين) فوق الجسم بسهولة، مع مراعاة تجنب وجود ثنية في الجلد أمام اليد المدلكة.

وتكمن أهمية التدليك المسحي في إزالة التوتر العصبي ومع استمرار التدليك المسحي لفترة زمنية طويلة فإنها ستؤدي إلى إزالة الإحساس بالألم ولذلك يستخدم في التدليك العلاجي، وعلى مناطق المنعكسات كالرقبة وأعلى الصدر والبطن حيث يكون لها تأثير انعكاسي علاجي على الأعضاء الداخلية والأنسجة المختلفة.

ويستخدم التدليك المسحي للرياضيين وخاصة في حالة ارتفاع سرعة التنبيه، وفي التدليك التمهيدي في حمى البداية، وكذلك في جلسة التدليك البنائي بعد المجهود الجسماني والعصبي مباشرة، ويساعد التدليك المسحي على ليونة البشرة وكذلك على تحسن التنفس الجلدي وكفاءة الإفراز للغدد الدهنية والعرقية وعلى ازدياد تقلص الغدد الجلدية. والتدليك المسحي هو تنشيط للأوعية الدموية في الجلد بزيادة قطرها وبالتالي يؤدي إلى انتفاخ الأوعية الشعرية الدموية.

ويعمل التدليك المسحي على ارتفاع الحرارة الموضعية والإحساس بالراحة والدفع، وبزيادة قطر الأوعية يتزايد تدفق الدم الشرياني على المنطقة المدلكة مما يساعد على كفاءة سرعة دفع وتوزيع الدم داخل الجسم والذي يسهل عملية تصريف الدم الوريدي واللمف وإزالة نواتج التمثيل الغذائي وتنشيط الألياف العضلية في الجلد وزيادة مرونته ومطاطيته، وزيادة النشاط الحيوي في خلايا الطبقات العميقة في الجلد وكذلك زيادة عدد الكرات الحمراء في الدم.

وعند أداء التدليك المسحي للرجال يجب تجنب لمس الحلمة، أما بالنسبة للنساء فإن التدليك يتم على منطقة ما فوق الغدة الثديية (على مستوى الأضلاع) وتحتها أما الغدة الثديية فلا تدلك إلا في حالات خاصة وبأمر من الطبيب.

### ٢/١/٣ أنواع التدليك المسحي وطرق الأداء:

أكثر أنواع التدليك المسحي انتشاراً الآتي:

- التدليك المسحي بخط مستقيم.
- التدليك المسحي بالتناوب.
- التدليك المسحي التموجي
- التدليك المسحي المركب.
- التدليك المسحي بيد واحدة
- التدليك المسحي باليدين.
- التدليك المسحي الدائري
- التدليك التموجي بيد واحدة وباليدين.

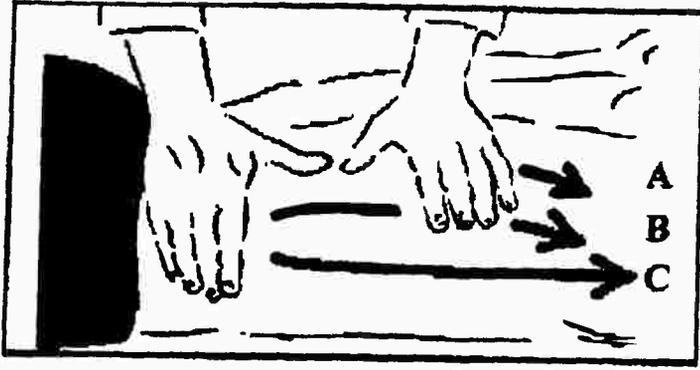
ويؤدي التدليك المسحي بالاتجاه للأمام، ويكون المدلك واقفاً عمودياً في مواجهة منطقة التدليك المسحي الذي يتم بباطن اليد التي تكون مرتخية وتتحرك بلاتجاه الأمامي بحيث تكون إصبع الإبهام مبتعدة عن الأصابع الأربعة وموجهة إلى الأمام وتنزلق باقى الأصابع بعرض المنطقة.

### ٣/١/٣ التطبيقات العملية للتدليك المسحي

#### • التدليك المسحي في الظهر:

يكون متلقي التدليك منبطحا وجبينه على أصابع اليدين أو على ظاهر يده القريبة. ويضع المدلك يده على العضلة الظهرية الطويلة في منطقة القطن، وتكون إبهامه مبتعدة وغير متوترة ومستقرة على العضلة بالطول، أما باقى الأصابع فتكون ملتصقة وبعرض العضلة، وتتحرك اليد إلى أعلى من القطن حتى قاعدة الرقبة (الشكل ١١). وعندما ينتهى المدلك من أداء حركة التدليك المسحي على العضلات الظهرية الطويلة يضم الإبهام إلى باقى الأصابع ويواصل حركة التدليك المسحي في المنطقة العلوية للعضلة المنحرفة المربعة. ثم يرجع الكف ويستأنف المسح في منطقة جديدة وتبدأ من مساحة تقع تحت المنطقة السابقة بقليل، وأثناء مسح العضلة الظهرية العريضة توضع الكف على العضلتين المنحرفتين البطنيتين قرب عظم الحرقفة وتلمس أطراف الأصابع الأربعة منضدة التدليك بسلاميتها وتبتعد الإبهام عن باقى الأصابع. ويؤدي التدليك المسحي إلى أعلى بحيث تصل الأصابع الأربعة حتى الإبط ويصل الإبهام عند العضلة الدالية.

ويجب على القائم بالتدليك مراعاة انحناءات العمود الفقرى الفسيولوجية لدى متلقي التدليك واستخدام الوسادات ذات الحجم المناسب وهذا الأسلوب يفيد كثيراً ويعمل على راحة الفرد. شكل (١١).



شكل (١١)

A العضلات العريضة الظهرية.

B وسطي الظهر.

C العضلات الطويلة العريضة.

وتستخدم وسادات صغيرة في تدليك العضلات الصدرية الكبرى للنساء فيما تحت الحفرة الترقوية تخفيفاً من آلام الضغط على الغدة الثديية.

وعند التدليك المسحي في الرقبة والعضلة المنحرفة المربعة تؤدي هذه الحركة في الجهة البعيدة والرأس مستقر على أصابع اليدين المتشابكة والذقن ملتصقة قليلاً، وتبدأ حركة التدليك المسحي من حافة شعر الرأس باتجاه مفصل الكتف وتعمل الإبهام على العضلة المنحرفة والمنطقة الوسطى من الرقبة، وتقوم اليد اليسرى بتبادل التدليك مع الجهة اليمنى.

#### ● التدليك المسحي للطرف العلوي

يؤدي بواسطة اليد القريبة التي تستقر على طول الجسم وكفها موجهة إلى أعلى وينتهي مفصل المرفق قليلاً لكي ترتخي العضلات تماماً. وتؤدي الحركة من مفصل المرفق حتى الإبط وتمسح الأصابع الأربع العضلة ذات الرأسين وتمسح الإبهام العضلة ذات الثلاثة رءوس، ويتم تدليك الساعد بالطريقة نفسها، توضع اليد المدلكة أمام الرأس على مسافة ١٥-٢٠ سم من الرأس باتجاه

معاكس لليد المدلكة ويبدأ مسح الكتف ثم الساعد، ويمكن أن يؤدي المدلك هذه الحركة من وضع الجلوس.

### ● التدليك المسحي في المنطقة القطنية:

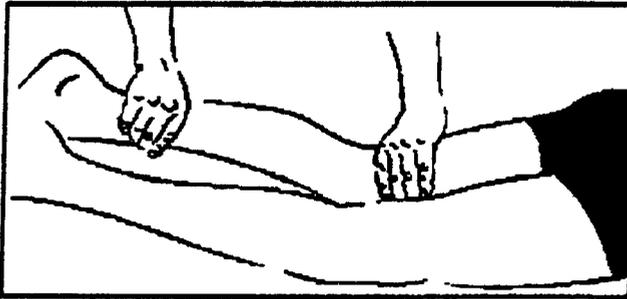
يؤدي بنفس طريقة التدليك المسحي للظهر لكنه يبدأ من عظم العجز وينتشر إلى أعلى حتى الضلوع وإلى الجانب حتى العضلتين المنحرفتين البطنيتين.

### ● التدليك المسحي في العضلتين الكفليتين:

يكون المدلك واقفاً ومديرًا ظهره إلى رأس متلقي التدليك ويجب أن يقع إبهام اليد المدلكة على طول التنية ما بين الردفين ويجب أن تظل الأصابع الأربعة على الفخذ، ويؤدي التدليك المسحي من تنية الردفين إلى أعلى وينتهي عند عظم الحرقفة ثم تنزّل اليد إلى أسفل باتجاه العقد اللمفية الأربية.

### ● التدليك المسحي لسطح الفخذ الخلفي:

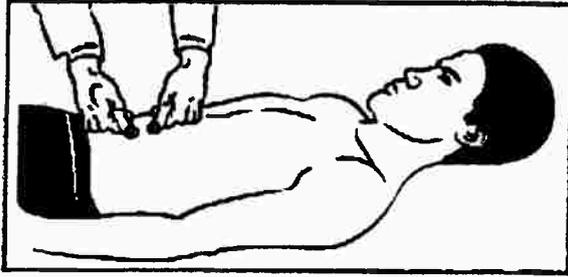
تؤدي الحركة من الحفرة المأبضية إلى أعلى الأجزاء الثلاثية الداخلي والوسط والخارجي (شكل ١٢) بينما الإبهام مبتعدة لمسافة كبيرة وتحيطهم الكف المدلكة بإحكام وينتهي التدليك المسحي قرب تنية الردفين.



شكل (١٢)

## • التدليك المسحي لعضلات البطن:

تكون رجل متلقي التدليك موضوعة على مسند عادي أو خاص. ويجوز أن تتدلى القدم من السرير لأن امتداد الجلد لا يتم بتغيير وضع الجسم، إنما يحدث مجرد شد للجلد فلا أثر يذكر من تدلي القدم، ومن المهم أن يسترخي متلقي التدليك لكي ترتخي أعضاء الجسم كلها، وتوضع يد المدلك بعرض البطن والإبهام مبتعدة وغير مشدودة (الشكل ١٣).



شكل (١٣)

## • التدليك المسحي في قاعدة القدم:

توضع رجلا متلقي التدليك المستلقي على بطنه فوق مسند أو طرف السرير المرفوع والمدلك واقف متعامد، ويتم التدليك المسحي من الأصابع إلى العقب. وبعد أن ينتهي التدليك من هذه الجهة ينام المتلقي للتدليك على ظهره ويبدأ التدليك المسحي من جهة الأمام.

## • التدليك المسحي في العضلتين الصدريتين:

تؤدي الحركة في الجهة البعيدة من الصدر وتعمل اليد اليمنى على العضلة الصدرية اليسرى، وتعمل اليد اليسرى على العضلة اليمنى، وتبدأ الحركة من الطرف السفلي للقفص الصدري وتنتهي قرب الإبط.

وتجدر الإشارة إلى أنه يجب رفع الجزء العلوي من جسم مرضى الجهاز التنفسي والقلب أثناء التدليك في وضع الاستلقاء على الظهر.

## ● التديك المسحي في المنطقة الباطنية:

يضع المدلك يده على الجانب القريب من البطن فوق خط عظم الحرقفة بحيث يلامس الإبهام السرير وتتجه الأصابع الأخرى إلى أعلى بعرض الجسم، يبدأ التديك المسحي في العضلات المنحرفة ابتداء من عظم الحرقفة باتجاه القفص الصدري. ثم تنتقل اليد إلى أعلى وتستمر على هذا المنوال في ٤ - ٦ خطوط انتهاء بالعضلات المنحرفة في الجانب البعيد وحتى تلمس أطراف الأصابع الأربع السرير.

## ● التديك المسحي في سطح الفخذ الأمامي:

تتحرك اليد من مفصل الركبة إلى أعلى وتبدأ بالمنطقة الداخلية ثم تنتقل إلى المنطقة الوسطى فالمنطقة الخارجية حتى تبلغ آخر الفخذ، وتكون أصابع الإبهام متجهة إلى المدلك وتوضع باقي الأصابع بعرض الفخذ.

## ● التديك المسحي في سطح الساق الأمامي:

يضع المدلك إحدى يديه على الركبة ويحاول إدارة الرجل لنتجه القدم إلى الداخل ليسهل الوصول إلى جزء الساق الحاوي للعضلتين القصبيتين، وتنزلق اليد على العضلتين القصبيتين إلى أعلى من مفصل الكاحل وحتى مفصل الركبة.

## ● التديك المسحي في القدم

يؤدي بنفس طريقة اساق لكن اليد تتحرك من الأصابع حتى مفصل الكاحل بينما تقوم اليد الأخرى بكب الساق.

## ● التديك المسحي بالتناوب

يمتاز لتديك المسحي بالتناوب بأن اليدين تتحركان دون توقف فإذا توقفت يد من أداء التديك المسحي بالاتجاه الأمامي تحركت الأخرى فوقها لتعيد الحركة في اتجاه عكسي، ولعدم التوقف في أداء الحركة دور كبير في فاعلية تأثيرها.

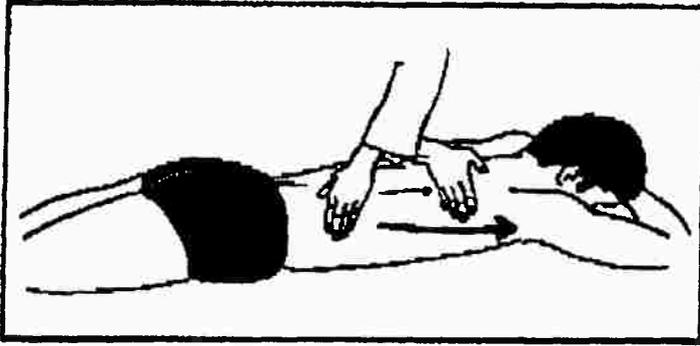
ومن الخطأ عدم بدء الحركة باليد الأخرى حال انتهاء اليد الأولى من حركتها، أو بدء الحركة باليد الأخرى وليد الأولى ما زالت تتحرك في المنطقة التي يتم تديكها، ويؤدي التديك المسحي المتناوب في ناحية أوضاع المدلك ومتلقي التديك ومناطق الجسم لمتماثلة كما جاء ذكره في لتديك المسحي بخط مستقيم.

## • التدليك المسحي بالتناوب في الظهر

يؤدي أولاً في العضلات الظهرية الطويلة (شكل ١٤) ثم في المنطقة الوسطى (بين العضلات الظهرية الطويلة وبين العضلات الظهرية العريضة) ثم في العضلات الظهرية العريضة.

## • التدليك المسحي بالتناوب في الرقبة والعضلات المنحرفة المربعة

رأس متلقي التدليك على أصابع اليدين المتشابكة وتجرى الحركة من الشعر حتى مفصل المنكب بدءاً بالمنطقة الوسطى وانتهاءً بالجانبين.



شكل (١٤)

## • التدليك المسحي بالتناوب باليدين

توضع اليد المدلكة بطول الجسم وباطنها مدار لأعلى وذراعها مثنية قليلاً، ثم في المنطقة الداخلية من الكتف، ثم في المنطقة الداخلية من الساعد. وبعد ذلك توضع اليد أمام الرأس المدار نحو اليد الأخرى ويؤدي التدليك المسحي بالتناوب في الجهة الخارجية من منطقة الكتف ثم في الجهة الخارجية من الساعد.

## • التدليك المسحي في المنطقة القطنية

يؤدي المدلك حركة التدليك بالتناوب في المنطقة القطنية ويبدأ بالجهة القريبة من المنضدة في ٤-٦ خطوط تنتهي بالجهة البعيدة من المنضدة.

## ● التدليك المسحي بالتناوب في المنطقة العجزية

يكون المدلك واقفاً مستديرًا نصف استدارة نحو ظهر متلقي التدليك وهو أنسب وضع يمكنه من أداء حركة التدليك المسحي بالتناوب وتؤدي في ثلاث مناطق (أى المنطقة الداخلية والوسطى والخارجية) باتجاه العقد اللمفية الأربية.

## ● التدليك المسحي بالتناوب في سطح الفخذ الخلفي

يؤدي التدليك في الفخذ القريبة ويبدأ بالمنطقة الداخلية ثم تلك المنطقة الوسطى فالخارجية حتى مفصل الفخذ.

## ● التدليك المسحي بالتناوب في منطقة العضلات التوأمية

يؤدي من نفس الوضع الابتدائي المستخدم في التدليك المسحي بخط مستقيم وتبدأ حركة اليدين من العقب وتنتهى لدى مفصل الركبة.

## ● التدليك المسحي بالتناوب في العضلات الصدرية

يكون متلقي التدريب مستقلقيًا على ظهره ورأسه على مسند ليسهل ارتداء العضلات فوق القفص الصدرى، والمدلك واقف وظهره مستدير استدارة قليلة نحو رأس متلقي التدليك وتتحرك اليدين باتجاه الإبط وتؤديان التدليك المسحي حتى حافة المنضدة.

## ● التدليك المسحي بالتناوب في المنطقة البطنية

يقف المدلك متعامدًا ويدلك منطقة البطن كلها بالتناوب أى الجهة القريبة والوسطى والبعيدة، وتؤدي الحركات من عظم الحرقفة إلى أعلى حتى منطقة القفص الصدرى.

## ● التدليك المسحي بالتناوب في سطح الفخذ الأمامي

تؤدي الحركة في المنطقة الداخلية فالوسطى فالخارجية.

## ● التدليك المسحي بالتناوب في سطح الساق الأمامي

ليس في استطاعة المدلك أن يضع رجل متلقي التدليك في وضع تتجه معه قدمه إلى الداخل أسوة بالتدليك المسحي بخط مستقيم، لأن يديه كليهما تتحركان بالتناوب، حتى يسهل وصول المدلك إلى السطح الخارجى من الساق ويجب أن يجلس في مواجهة متلقي التدليك، أو أن ينحني إلى الأمام انحناءة خفيفة، وتتجه الحركات من مفصل الكاحل إلى مفصل الركبة.

## ● التدليك المسحي بالتناوب في القدم

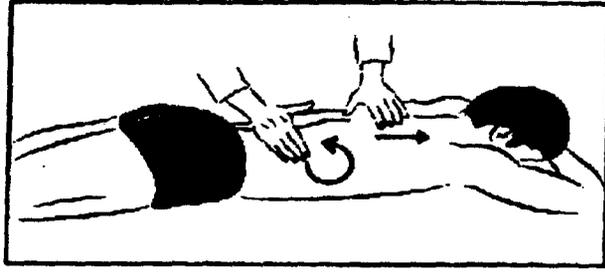
تؤدي الحركة من الأصابع إلى مفصل الكاحل.

## ● التدليك المسحي التموجي

أحد الأنواع المهمة في التدليك العلاجي والرياضى ولذلك تحظى باهتمام كبير، وهى متماثلة مع حركة التدليك المسحي بخط مستقيم في الأوضاع الابتدائية والاتجاهات، والفارق بينهما هو أن اليد توضع بزواوية مائلة قليلاً وأن اتجاهها يكون متموجاً، ويجب أن تنزلق اليد في حركة انسيابية.

## ● التدليك المسحي المركب

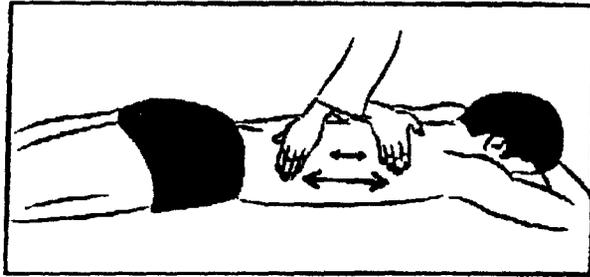
هذا النوع من التدليك أكثر انتشاراً بين حركات التدليك وهو عبارة عن حركة معتدلة للتدليك المسحي بالتناوب، إذ إن إحدى اليدين تؤدي حركة تموجية في حين تؤدي الأخرى حركة بخط مستقيم، ويجب أن تتعاقب حركات اليدين بلا انقطاع وأن يحس متلقي التدليك بلمس اليدين على الدوام. ويمكن أن تقوم أى من اليدين بالحركة التموجية، والتدليك المركب متماثل في أوضاعه الابتدائية واتجاهاته مع التدليك المسحي بالتناوب (الشكل ١٥).



شكل (١٥)

### ● التدليك المسحي المركب باليدين

يكون المدلك واقفاً إلى جانب متلقي التدليك بالطول وتتحرك اليد دائماً بالاتجاه الأمامي (الشكل ١٦) والأوضاع الابتدائية المستعملة لأداء هذه الحركة خاصة تضمن ارتخاء المناطق التي يتم تدليكها وتهدأ الظروف المثلى لعمل المدلك. وتتناوب اليدين في أداء هذه الحركة إذ تبلغ اليد آخر المنطقة المدلّكة وتعود إلى وضعها الابتدائي بأقصر طريق وتبدأ الأخرى بالحركة.



شكل (١٦)

### ● التدليك المسحي المركب في الظهر

تؤدي الحركة في كامل سطح الظهر فوق العضلات الطويلة وتحتها وفوق العضلات العريضة وتتناوب اليدين من المنطقة القطنية متجهتين إلى الرقبة. ثم توضع اليدين أسفل الوضع السابق وتبدأ الحركة نحو الإبط وتبتعد أصابع الإبهام عن بقية أصابع اليد.

## ● التديك المسحي المركب في الرقبة والعضلات المنحرفة المربعة

يقف المدلك من جهة الرأس وتعمل يده اليمنى في الجانب الأيسر من الرقبة وتعمل يده اليسرى في الجانب الأيمن منها. وتتناوب اليدين في أداء الحركة التي تبدأ من الشعر وتنتهى عند العضلة الدالية.

## ● التديك المسحي المركب في المنطقة القطنية

أداء الحركة التي تبدأ من الشعر وتنتهى عند العضلة الدالية وتتم والمدلك واقف بالطول، وتتناوب يدها في أداء التديك المسحي في المنطقة القطنية المقسمة من ٢ إلى ٣ أجزاء. وكذلك يؤدي التديك المسحي باتجاه الأطراف على امتداد عظم الحرقفة وحتى تلمس الأصبع السرير وتبدأ الحركات الأولى من أعلى عظم الحرقفة وتنتقل إلى أسفل الظهر، أى إلى العضلات المنحرفة البطنية.

## ● التديك المسحي المركب في العضلات الكفالية

توضع اليدين قرب الردفين السفليين وتقع الإبهامان بطول طية الردفين الوسطيين. في البداية تؤدي الحركة في عظم العجز ثم في المنطقتين الوسطى والجانبية من الحوض وحركة اليدين متجهة إلى أعلى.

## ● التديك المسحي المركب في سطح الفخذ الخلفي

وتوضع اليدين في وسط سطح الفخذ الخلفي تمامًا واحدة تلو الأخرى وتبدأ الأصابع الأربع من اليد القريبة بتديك المنطقة الخارجية منها، وتنتهى الحركة عند طية الردفين الوسطيين.

## ● التديك المسحي المركب في المنطقة البطنية

تستقر رجل متلقي التديك على مسند أو على طرف السرير المرتفع والمدلك واقف في مواجهة العقبين (أى بالطول) وتتناول اليدين أداء حركة التديك المسحي من العقبين حتى الحفرة المأبطية.

## ● التدليك المسحي المركب في منطقة الصدر

تتناوب اليدين في أداء الحركة وتتجه الحركات من أسفل إلى أعلى نحو الإبطين حيث تلمس الأصابع الأربع كل منها وتصل الإبهامان إلى العضلة الدالية.

## ● التدليك المسحي المركب في العضلات البطنية

يقف المدلك بالطول (إلى اليمين وإلى اليسار) ويؤدي التدليك المسحي بكلتا يديه متناوبتين متجهتين من عظم العانة على المرافق وتبدأ الحركة دائماً من الخط الأوسط (أي العضلة المستقيمة البطنية) ثم تنفصل اليدين وتستمران في أداء الحركة حتى السرير.

## ● التدليك المسحي المركب بمسار الأمعاء الغليظة

هناك ثلاث طرق لأداء التدليك المسحي في الأمعاء الغليظة:

### ● الطريقة الأولى:

يقف المدلك إلى يمين متلقي التدليك ويضع ظهر يده اليسرى على بطن متلقي التدليك فوق الجانب الأيمن من منطقة الزائدة الدودية، ويضع ظهر يده اليمنى على اليسرى كتقل، (ويؤدي حركة التدليك المسحي مبتدئاً بقوس الضلوع اليمنى ويواصل الحركة متجهاً من منطقة فوق السرة إلى المراق الأيسر، ثم يغير وضع يده ويكمل الحركة في الجانب الأيسر من البطن بالاتجاه المقابل لمنطقة الزائدة الدودية.

### ● الطريقة الثانية

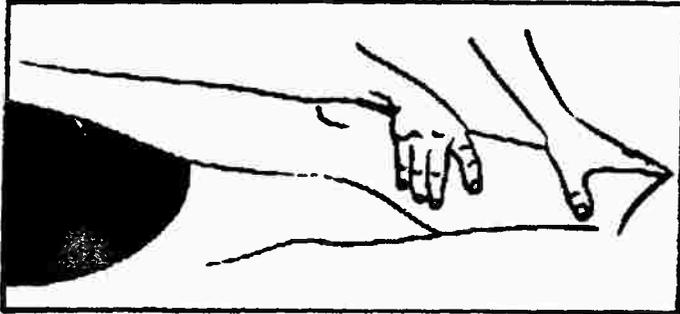
يضع المدلك كفه اليسرى مثقلة بكفه اليمنى على البطن قرب الزائدة الدودية، ويؤدي الحركة حتى المراق الأيمن، وبعد ذلك ينتقل ليساره ويدلك البطن بالعرض حتى المراق الأيسر، وعندئذ يضع يمينه مكان يسراه وتصبح يسراه كتقل ويواصل الحركة حتى الجهة اليسرى من المنطقة العليا لعظم الحوض.

## • الطريقة الثالثة

يقف المدلك إلى يسار متلقي التدليك بالعرض ويضع كفه اليمنى على الجانب الأيمن من البطن فوق منطقة الزائدة الدودية، ثم يؤدي حركة متواصلة على شكل حدوة إلى أعلى وحتى القوس الضلعي ثم يغير مسار الحركة ويوجهها في عكس الاتجاه الأول فنتجه إلى المراق الأيسر وأسفل نحو منطقة الزائدة الدودية (مكان القولون السيني).

## • التدليك المسحي المركب في سطح الفخذ الأمامي

يضع المدلك ركبته المماثلة لركبة متلقي التدليك ويرفع رجل متلقي التدليك ويضعها على فخذ من عظم العقب ويؤدي التدليك المسحي باليدين بالتناوب من مفصل الركبة إلى أعلى الفخذ (الشكل ١٧) مع استمرار تبادل حركة اليدين فور انتهاء سابقتها منها، ضمناً لاستمرار مفعول الحركة في الأنسجة، وتتخذ اليد أقصر طريق في عودتها إلى مفصل الركبة في بداية الحركة الجديدة.



شكل (١٧)

## • التدليك المسحي المركب في سطح الساق الأمامي

الحركة تؤدي في وضعين:

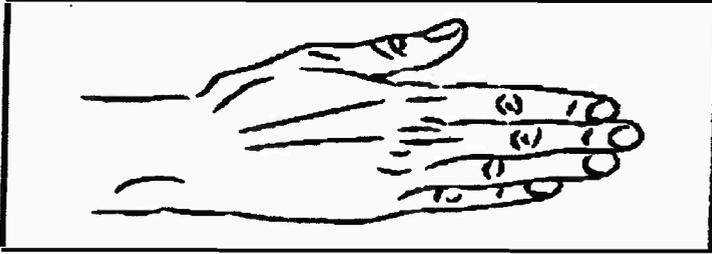
○ يكون متلقي التدليك مستلقياً على ظهره وعقباه متدليتان من المنضدة وتثبتان

في مكانهما مسنودتين بفخذ المدلك الواقف بالطول، وتؤدي الحركة باليدين متاوبتين من القدم حتى مفصل الركبة، ويؤدي التدليك المسحي باليدين في ظهر القدم من نفس الوضع.

○ يكون متلقي التدليك في وضع الاستلقاء على جنبه ورجلاه منتثباتان من مفصل الركبتين والفخذين، وركبة الرجل المدلّكة (أي الرجل العليا) تضغط على الحفرة المأبضية للرجل الأخرى، والمدلك واقف في مواجهة القدمين ويدلك سطح الساق الخارجي بيديه بالتناوب.

### ● التدليك المسحي العجني:

يهتم أخصائيو التدليك بهذه الحركة، لفائدتها مع إصابات وأمراض المفاصل، وكذلك تعتبر وسيلة جيدة للإحماء والتهيئة البدنية في الجو البارد، وتؤدي على المفاصل الكبيرة كالركبة والمنكب كذا الساق والذراع (شكل ١٨).



شكل (١٨)

وفيها يضع المدلك راحتي يديه على المنطقة المدلّكة متقاربتين قدر الإمكان وتبتعد الإبهامان لمسافة كبيرة (شكل ١٨). بحيث تلامس الأصابع الأربع الفرد من الجهة الداخلية وتلامس الإبهام من الجهة الخارجية ثم تبدأ اليدين تتحركان بالطول إلى أعلى من المفصل المدلك. وأثناء تدليك مفصل الركبة يتغير وضع اليد في الفخذ، فاليد التي لامست الفرد بأربع أصابع تنتقل بعرض الفخذ إلى الجهة الخارجية إلى أن يضغط إبهامها على الفرد، وتعمل اليد الأخرى على المنوال نفسه، وبعد ذلك ترجع اليدين إلى الساق عن طريق مفصل الركبة بخط مستقيم. وتكرر العملية

عدة مرات. وعند أداء هذه الحركة يجب زيادة الضغط لحظة انزلاق اليدين إلى أعلى المنطقة المدلكة وخفض الضغط لحظة عودتهما إلى أسفل.

### ● التدليك المسحي العجني بيد واحدة

يجب أن تؤدي حركة التدليك المسحي بيد واحدة والمدلك واقف جانبًا بالطول، وتحرك يد المدلك بالاتجاه الأمامي دائمًا وكأنها تزحف إلى أمامه.

وحركة التدليك المسحي بيد واحدة غير ذات مفعول كبير ولذلك لا حاجة لتفصيل طريقة أدائها في جميع مناطق الجسم، بل نحصر وصف طرقها وأدائها على المناطق المعروفة في التدليك العلاجي والرياضي.

### ● التدليك المسحي العجني في سطح الساق الخلفي

يقف المدلك بالطول عند القدمين، ويرفع الساق بيده البعيدة عن تلك الساق ويثنيها بزاوية ٤٥ - ٩٠ درجة من أسفل مفصل القدم ويضع يده القريبة من العقبين بعرض وتر أكيلس بحيث تمسكها الأصابع الأربعة داخل الساق وبمعاونة أصبع الإبهام من خارجها، ويؤدي حركة التدليك المسحي بالاتجاه الأمامي حتى مفصل الركبة، ويجب ألا ترتفع اليد عند عودتها إلى وضعها الابتدائي فوق الرجل بل يجب إعادتها وهي تكاد تلامس العضلة التوأمية بأطراف أصابعها.

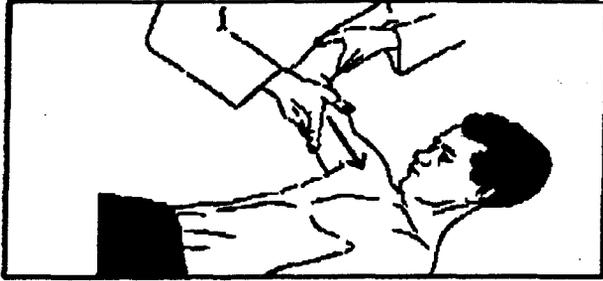
### ● التدليك المسحي العجني في الكتف

تؤدي حركة التدليك المسحي في الكتف في الحالات الثلاث التالية:

#### ○ التدليك المسحي في الجزء الداخلي من الكتف

يقف المدلك عند رأس متلقي التدليك مديرًا وجهه إلى رجليه ويثبت يده على اليد التي هي أقرب من يد متلقي التدليك، حيث يمسك بيده الذراع ويشده إليه إلى جانبه مع ثني الذراع خفيًا من مفصل المرفق، أما ذراع اليد المدلكة فتبتعد جانبًا، وتؤدي اليد البعيدة الحركة، وتلك الأصابع الأربعة العضلة ذات الثلاث رؤوس،

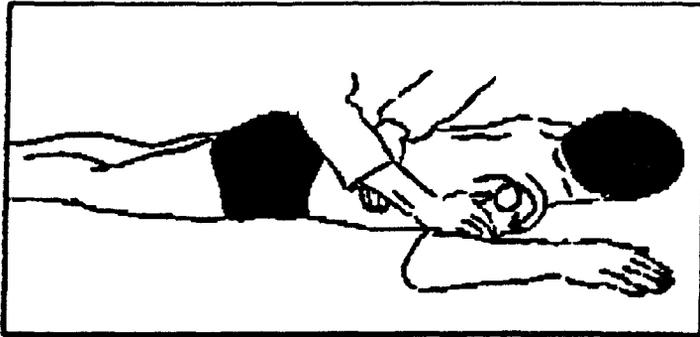
وتدلك الإبهام العضلة ذات الرأسين العضدية (الشكل ١٩)، وتبدأ الحركة من مفصل المرفق وتنتهي عند الإبط.



شكل (١٩)

○ التدليك المسحي في العضلة ذات الرأسين:

يقف المدلك متعامداً ويدخل يده القريبة تحت عظمة مفصل المرفق ويشد اليد المدلّكة بساعده إلى جنبه، ويؤدي حركة التدليك المسحي بيده القائمة بالعمل ابتداء من مفصل المرفق وانتهاء بالإبط وتعمل الأصابع في الجهة الداخلية وتعمل إصبعاً الإبهام في الجهة الخارجية على مفصل الكتف (الشكل ٢٠) مع استمرار التدليك في الجزء الخارجي للكتف.



شكل (٢٠)

## ○ التدليك المسحي العجني في الساعد

تؤدي هذه الحركة في وضعين:

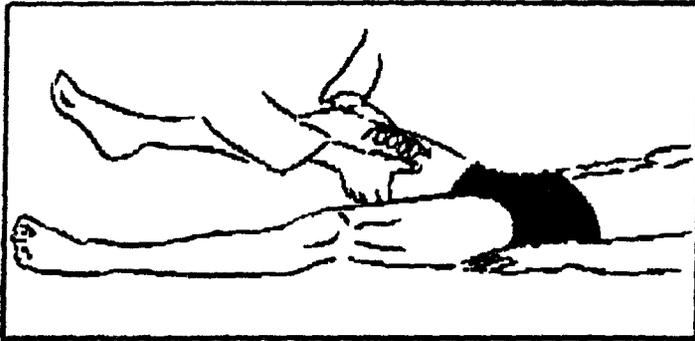
- يكون متلقي التدليك في وضع الاستلقاء على الظهر ويده مثنية من مفصل المرفق بزاوية ٩٠ درجة ومرفقه مستند إلى المنضدة، والمذلك واقف لدى مفصل المرفق على الجانب وجهاً لوجه ويثبت ساعد متلقي التدليك من يده البعيدة ويدلك بيده القريبة من منطقة الساعد الداخلية من اليد حتى مفصل المرفق.

- يتغير وضع يد المذلك أثناء التدليك في الجزء الخارجي من الساعد، حيث يثبت المذلك اليد المدلكة بيده القريبة ويؤدي حركة التدليك بيده البعيدة.

## ● التدليك المسحي العجني في سطح الفخذ الأمامي

يثنى متلقي التدليك مفصل ركبته ويستند إلى المنضدة بعقبه ويسند أصابع رجليه إلى فخذ المذلك الجالس على حافة المنضدة.

يثبت المذلك ركبة الرجل المثنية بيده القريبة ويؤدي التدليك المسحي بيده البعيدة فوق منطقة عضلات الفخذ من مفصل الركبة إلى نهاية الفخذ (الشكل ٢١) وتنزلق يده على الفخذ انزلاقاً خفيفاً في طريق عودتها إلى وضعها الابتدائي.



شكل (٢١)

## ● التدليك المسحي العجني في ظهر القدم

يقف المدلك بالطول ويثبت القدم من أخصصها بيده البعيدة ويؤدي حركة التدليك المسحي بيده القريبة ابتداء من الأصابع إلى مفصل الساق.

**الملاحظات التي يجب أن تراعى عند أداء التدليك المسحي:**

- يجب أن يكون الأداء بطيئاً وتوقيتياً ليتحسن تفرغ الأوعية اللمفاوية ويستريح متلقي التدليك، وإذا كان التدليك المسحي سريعاً وغير توقيتياً فقد يسبب إثارة المتلقي للتدليك ويؤدي إلى نتائج عكسية.

- في حالة الأوديميا كأثر من آثار الإصابة على سبيل المثال يجب أداء حركة التدليك المسحي أعلى من الجزء المصاب ليتمكن اللف من التدفق من المناطق السفلى. ومع أوديميا مفصل الركبة مثلاً يجب البدء بتدليك انغذ (تدليكا امتصاصياً) ثم الانتقال إلى القسم العلوى من الأوديميا ومن بعده إلى المنطقة المصابة.

- التدليك المسحي يساعد على ارتفاع الحرارة الموضوعية ويخفض الضغط النسيجي ويزيل الإحساس بالألم.

- يجب أن ترتخي العضلات في منطقة التدليك المسحي والمناطق المجاورة تمام الارتخاء ويستفاد من الأوضاع الابتدائية السابق ذكرها في الارتخاء العضلى.

- يجب أن تتزلق يد المدلك انزلاً نسيابياً على سطح الجلد أثناء التدليك المسحي، ولا بد من جفاف جلد متلقي التدليك ويد المدلك، ويمكن استعمال بعض المواد لزيادة انزلاق اليدين.

- لا يجب ظهور ثنية جلدية أمام اليد المنزلة أثناء التدليك المسحي.

- حركة التدليك مسحي تبدأ بها جلسة التدليك ويجب أن تتناوب مع حركات التدليك القوية الأخرى، وأن تنتهي الجلسة بها. أما أنواع التدليك المسحي المستعملة فيحدد اختيارها غرض الجلسة حيث إن هذه الحركات لا تستعمل بكاملها عادة في نفس الجلسة.

## ٢/٣ التدليك العصري

التدليك العصري أسلوب منتشر انتشارًا واسعًا في التدليك العلاجي والرياضي والصحي وهو لا يعتبر تدليكًا مسحيًا عميقًا وذلك لاختلاف وصف طرق أداء الحركات في التدليك، لأن حركة التدليك العصري تختلف عن حركة التدليك المسحي كطريقة وفي تأثيرها الفسيولوجي على جسم الإنسان.

وتختلف حركة التدليك العصري عن حركة التدليك المسحي في الطرق والتكنيك كما أن التدليك العصري يؤدي بشدة كبيرة وأن تأثيراته الفسيولوجية لا تقتصر على الأنسجة السطحية للبشرة بل تشمل النسيج الخلالي تحت البشرة والعضلات والأوتار الواقعة داخل العضلات وأربطة العضلات بالأوتار، لذلك فهو يؤثر تأثير فسيولوجيًا كبيرًا بالمقارنة مع التدليك المسحي.

ولحركة التدليك العصري دور مهم في التدليك العلاجي وتأخذ في بعض الأحيان ٦٠٪ من وقت الجلسة، وقد تأخذ في التدليك الرياضي ٨٠٪ من الوقت إذا استعملت فيها الزيوت والمرام.

## ١/٢/٣ التأثيرات الفسيولوجية للتدليك العصري:

من تأثيرات التدليك العصري الفسيولوجية سرعة تفريغ الأوعية الدموية وسرعة دخول الدم إليها في منطقة أدائه مما يساعد على التسخين المتزايد للأنسجة بفعل التأثير الميكانيكي من يد المدلك، كما أنه يحسن عمليات الأيض النسيجي.

والتدليك العصري يقوي تيار الليمف ويعمل على إزالة الآثار الركوبية والأودميات وبالتالي يزيل الإحساس بالألم والتوتر الجلدي ويحسن تغذية الجلد والعضلات.

ويستعمل التدليك العصري في التدليك العلاجي عقب الإصابة للتغلب على آثار وصول الدم في الليمف في المنطقة المصابة من الجسم، ويفيد مع الضمور العضلي؛ إذ يعيد ويحسن الحالة الوظيفية للأجهزة العضلية والعصبية. ويطبق التدليك العصري كثيرًا في علاج الشلل الذي يصاحبه الخذل العضلي.

وفى التدليك الرياضى لا يقتصر استعمال التدليك العصري على ترتيب الجهاز الدعوى الحركى بل يستفاد منه فى إعداد الجسم للمجهود البدنى ويفيد بعد التدريبات فى إزالة التعب وزيادة القدرة على العمل لدى الرياضيين.

والتدليك العصري يؤثر على الجهاز العصبى المركزى تأثيراً منبهاً وينشط الجسم على العموم فله بالتالى أهمية كبيرة فى جلسة التدليك المخصصة لإخراج الرياضي من حالة ما يسمى البداية الخاملة ويطبق أيضاً كطريقة للعلاج مع الصابون (فى الحمام) وكريم التدليك وغيرها من المراهم الدهنية.

وإلى جانب الحركات الفنلندية فى التدليك العصري انتشرت فى السنوات الأخيرة مجموعة جديدة من الحركات فى إطار طرق المدرسة السوفيتية وهى التدليك العصري العرضى والتدليك العصري بالكف، وأثبتت التجارب فاعلية تلك الحركات وفائدتها فى التدليك الجاف ومع الصابون فى الحمام ومع مختلف المراهم، ومما يذكر أن حركات التدليك العصري المتطورة هذه تقل صعوبة وتعقيداً بكثير عن حركات التدليك العصري الفنلندى.

وعند أداء حركة التدليك المسحى يتطلب تبعيد الإبهام عن باقى الأصابع الأربعة لزيادة مساحة المنطقة التى يتم تدليكها حتى يقتصر مفعول الإثارة على نهايات الأعصاب الواقعة فى البشرة وحدها، فإن حركة التدليك العصري تركز أساساً على العضلات وعلى النسيج الخلوى الدهنى الواقع تحت البشرة، وتتطلب بذلك القوة للضغط عليها لكي تؤثر فى المستقبلات الواقعة داخل العضلات وتؤدي حركة التدليك العصري فى خطوط صغيرة وبقوة كبيرة.

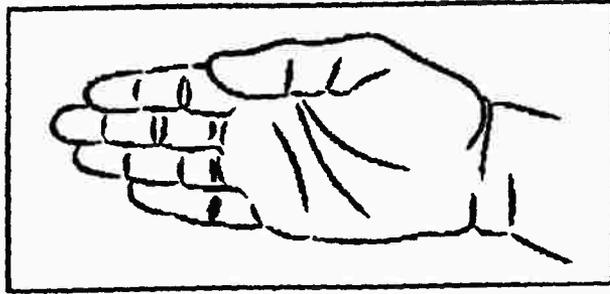
### ٢/٢/٣ أنواع التدليك العصري وطرق الأداء:

- التدليك العصري العرضى.
- التدليك العصري بالكف المتعامدة.

- التدليك العصري بيد واحدة.
- التدليك العصري باليدين (يد فوق الأخرى كتقل).
- التدليك العصري بمقدم رسغ اليدين.
- التدليك العصري بالإحاطة.
- التدليك العصري بوسيدة الإبهام.
- التدليك العصري بالقبضة.
- التدليك العصري بالقبضتين.

### ★ التدليك العصري العرضي

من وضع الوقوف أو جلوس المدلك عمودياً على المنطقة المدلّكة ويضع راحة يده عليها بالعرض والإبهام ملتصقة بالسبابة والأصابع الأربع ملتصقة ببعض ومفاصل سلاميتها مثنية خفيفاً (شكل ٢٢).



شكل (٢٢)

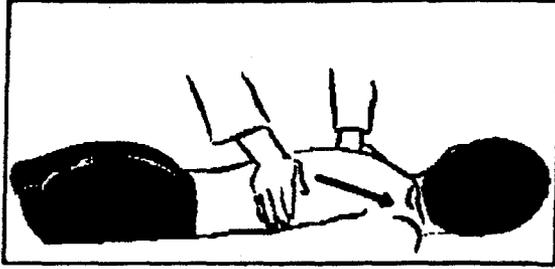
وتؤدي هذه الحركة بالإبهام وحادبة الإبهام وتتحرك اليد بالاتجاه الأمامي دائماً.

٣/٢/٣ التطبيقات العملية للتدليك العصري

التدليك العصري في الظهر

متلقي التدليك في وضع الانبطاح على البطن ورأسه فوق يده القريبة ووجهه مدار نحو المدلك ويده البعيدة مستريحة بطول الجسم تمكيناً لارتخاء العضلات

الظهرية. المدلك يضع يده بعرض العضلة الظهرية الطويلة في المنطقة القطنية ويؤدي التدليك العصري حتى قاعدة الرقبة (الشكل ٢٣) وعند إعادة الحركة يضع يده أسفل المنطقة القطنية بـ ٤-٦ سم ويكرر العملية عدة مرات إلى أن تلامس أصابعه طرف المنضدة وتنتهي آخر حركة عند الإبط.



شكل (٢٣)

### التدليك العصري في الرقبة والعضلات المنحرفة والمربعة

تستقر اليد في البداية على فروة من الرأس بجانب العمود الفقري على خط العظم القذالي أو الأذن فيؤدي المدلك حركة التدليك العصري بالاتجاه الأمامي إلى أسفل حتى الفقرة الصدرية الأولى أو الثانية، وتؤدي الحركة الثانية والثالثة من الغشاء الحلمي إلى أسفل على امتداد الحزمة العلوية للعضلة المنحرفة المربعة.

### التدليك العصري في اليد

اليد القريبة لمتلقي التدليك ممدودة بطول الجسم وراحتها إلى أعلى.

يبدأ التدليك العصري في الكتف من مفصل المرفق إلى الإبط فوق الرأس الداخلي للعضلة ذات الرأسين فالرأس الداخلي للعضلة ذات الثلاث رعوس، ويجب عدم لمس الخط الأوسط الذي فيه أوعية وأعصاب، وبعد ذلك يدلك الساعد من اليد إلى أعلى في ٢-٣ مناطق باتجاه مفصل المرفق.

وأثناء تدليك المساحة الظاهرية من نفس اليد تنتقل تلك اليد إلى الأمام وتسنقر أمام الرأس. ويؤدي التدليك العصري في الكتف من مفصل المرفق إلى

مفصل المنكب ويؤدي في الساعد من المفصل الكعبري الرسغي حتى مفصل المرفق وتتحرك اليد بالاتجاه الأمامي. ولكي ترتخي عضلات الساعد والمنكب أكثر يجب أن تبتعد يد متلقي التدليك بمسافة ٢٥-٣٠ سم من الرأس.

### التدليك العصري في المنطقة القطنية

توضع اليد أعلى طرف العظم الحرقفي ويؤدي التدليك العصري إلى أعلى حتى تصل اليد إلى الفقرة الصدرية "١٢" وإلى جنب حتى تلمس اليد المنضدة.

### التدليك العصري في العضلات الكفلية

المدلك واقف وظهره مستدير نصف استدارة إلى رأس متلقي التدليك، ويضع يده بعرض ثنية الردفين ويؤدي الحركة في ثلاث مناطق إلى أعلى وإلى جنب باتجاه المنضدة.

### التدليك العصري في سطح الفخذ الخلفي

المدلك واقف أو جالس عمودياً على الفخذ ويضع يده على سطح الفخذ الداخلي فوق مفصل الركبة بالعرض، ويؤدي حركة التدليك العصري حتى ثنية الردفين، ثم يضع يده في منطقة أعلى من سابقتها ويكرر الحركة من ٤-٥ مرات إلا أن تلامس يده المنضدة من ناحية الفخذ الظاهرية.

### التدليك العصري في سطح الساق الخلفي

توضع الرجل المدلكة على مسند أو طرف المنضدة المرفوع والمدلك إما واقف أو جالس متعامداً ويضع يده بعرض عقب أكليس من الداخل. وتؤدي حركة التدليك العصري حتى مفصل الركبة في ٣-٤ خطوط.

### التدليك العصري في الصدر

متلقي التدليك في وضع الاستلقاء على ظهره ورأسه على مسند ويدها على بطنه وذلك زيادة لارتخاء عضلات الصدر. والمدلك واقف وظهره مستدير نصف استدارة إلى رأس متلقي التدليك.

ويؤدي الحركة في ٣-٤ خطوط وعند الوصول إلى الحلمة تدلك المنطقة التي تحتها مرة - مرتين وتدلك المنطقة التي فوقها مرتين باتجاه الإبط وتجنب لمس الحلمة نفسها.

### التدليك العصري في سطح الفخذ الأمامي

متلقي التدليك جالسًا مستندًا على يديه وراء ظهره، مما يتيح زيادة ارتخاء عضلات السطح الأمامي من الفخذ، والمدلك واقف أو جالس متعامدًا ويضع يده على مفصل الركبة من الداخل بعرض الفخذ، ويؤدي حركة التدليك العصري بالاتجاه الأمامي ابتداءً بالمنطقة الداخلية فالوسطى فالظاهرية وبقوة زائدة فسي المنطقتين الوسطى والظاهرية عن المنطقة الداخلية.

### التدليك العصري في سطح الساق الأمامي

المدلك واقف أو جالس ويضع يده واحدة على مفصل الركبة ويكب الساق ويؤدي بيده الأخرى حركة التدليك العصري في ٢-٣ مناطق ابتداءً من القدم وإلى مفصل الركبة.

### التدليك العصري في ظهر القدم

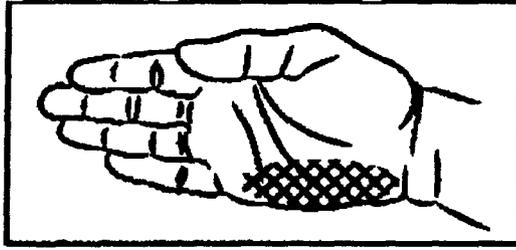
الوضع الابتدائي مماثل في للوضع في التدليك العصري للساق لكن الحركة تؤدي من الأصابع حتى مفصل الكاحل.

### التدليك العصري بالكف المتعامدة

توضع الكف من طرف خنصرها بعرض المنطقة المدلكة والأصابع الأربع مرتخية وموقوسة قليلاً والإبهام مستقرة فوق السبابة وكأنها تزيد تماسكاً للأصابع الأربع، وفي نفس الوقت تزيد الضغط (الشكل ٢٤).

والتدليك العصري بالكف المتعامدة يؤدي بالاتجاه الأمامي دائماً. إن الأوضاع الابتدائية والطريقة الخاصة بالتدليك العصري بالكف المتعامدة في مناطق الجسم

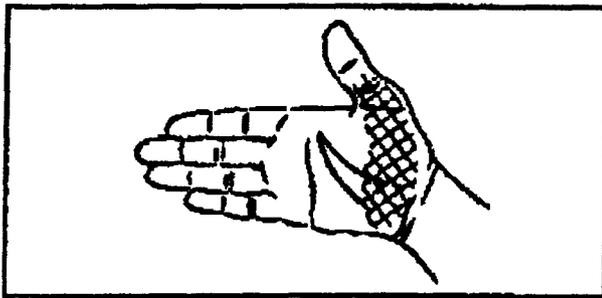
كافة متماثلة مع ما جاء بالتدليك العصري العرضي. ولزيادة مفعول التدليك العصري (وكما يحدث كثيرًا أثناء تدليك الظهر والعضلات الكفلية والفخذ ومع الأشخاص ذوي العضلات الضخمة أو القوية.. إلخ) يطبق المدلك وضع يده الأخرى على اليد المدلّكة بالعرض.



شكل (٢٤)

#### التدليك العصري بيد واحدة

هذه الحركة تختلف عن باقي حركات التدليك العصري في أن المدلك يؤديها بيده القريبة وهو واقف وتوضع اليد على امتداد العضلة بحيث تتجه الإبهام إلى الأمام وتقترب من السبابة، فاقتراب الإبهام هذا من السبابة يتيح إبراز حدية الإبهام بالنسبة إلى سطح الكتف. ويؤدي التدليك السطحي بحدية الإبهام ومقدم رسغ اليد بينما ترتخي الأصابع الأربع الباقية وتبتعد قليلاً ناحية الخنصر وتنزلق على البشرة وهي ما تزال مرتخية (شكل ٢٥).



شكل (٢٥)

## التدليك العصري باليد الواحدة في الظهر

المدلك واقف مديراً ظهره إلى رجلي متلقي التدليك ويضع يده القريبة فوق منطقة القطن على العضلة الظهرية بخط العمود الفقري ويؤدي حركات التدليك العصري بخط مستقيم باتجاه الرأس في ٤-٥ مناطق، ويجب أن تصل اليد حتى الإبط أثناء الحركتين الأخيرتين.

## التدليك العصري باليد الواحدة في الرقبة والعضلات المنحرفة المربعة

المدلك واقف عند مقدم المنضدة ويؤدي الحركة في الجانب الأيمن من الرقبة بيده اليسرى وفي الجانب الأيسر بيده اليمنى في ثلاثة خطوط ابتداء من فروة الرأس قرب العمود الفقري وانتهاء عند الحزام العلوي للعضلة المنحرفة المربعة. ويجب أن تصل جميع الحركات حتى مفصل المنكب.

## ● التدليك العصري باليد الواحدة في المنطقة القطنية

المدلك واقف بالطول ويضع يديه كلتيهما على عظم العجز ويؤدي التدليك العصري بحركات متزامنة إلى أعلى نحو الصدر وإلى أسفل نحو المنضدة.

## التدليك العصري باليد الواحدة في العضلات الكفلية

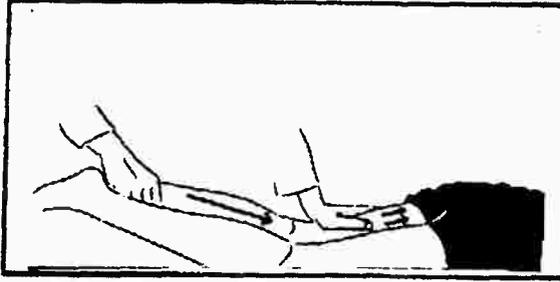
تؤدي الحركة في ٣-٤ خطوط أي أعلى امتداد ثنية الردفين وبخط العضلة الكفلية الوسطى وبخطها العلوي نحو المنضدة حتى منطقة المغبن.

## التدليك العصري باليد الواحدة في سطح الفخذ الخلفي

متلقي التدريب منبطح على بطنه وقدماه على مسند، والمدلك واقف عند قدمي متلقي التدليك ويثبت عقب أكليس بيده القريبة ويؤدي حركات التدليك العصري في الجزء الداخلي من الفخذ بـ ٢-٣ خطوط (الشكل ٢٦)، ويؤديها في الجزء الأوسط منها بـ ٢-٣ خطوط أيضاً أي حتى تلامس يده السرير.

ويجب مع أداء هذه الحركات أن تبتعد الأصابع الأربعة جانباً عن الإبهام وأن تتحرك إصبعاً الإبهام في خط مستقيم إلى أن تلامس ثنية الردفين.

ثم يغير المدلك يديه ويؤدي الحركات في المنطقة الظاهرية من الفخذ بيده القريبة بـ ٢ - ٣ خطوط وإلى أن تلامس إبهامه السرير. أما يده الأخرى فتثبت بمكان واحد في منطقة الحوض.



شكل (٢٦)

### التدليك العصري باليد الواحدة في سطح الساق الخلفي

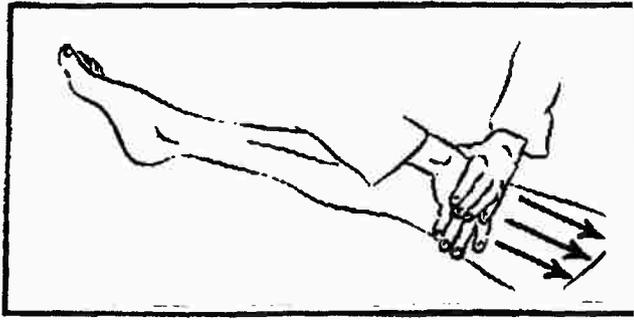
يقف المدلك عند قدمي متلقي التدليك ويرفع الساق ويسندها من تحت مفصل الكاحل بيده البعيدة، ويؤدي بيده القريبة ليتم حركة التدليك العصري مبتدئاً بالمنطقة الداخلية من عقب أكليس إلى الحفرة المأبضية في ٢ - ٣ خطوط. ثم يغير وضع يديه ويؤدي الحركات بيده البعيدة في المنطقة الظاهرية من الساق بـ ٢ - ٣ خطوط.

### التدليك العصري باليد الواحدة في الصدر

متلقي التدليك مستلق على ظهره، واقف بالطول وجهاً لوجه مع متلقي التدليك ويرفع يده البعيدة من كفها بيده البعيدة بحيث تكون المسافة بين كتف متلقي التدليك والمنضدة ٢ - ٣ سم وذلك زيادة لارتخاء العضلات الصدرية، وتؤدي يده القريبة حركة التدليك العصري من عظم الصدر إلى الإبط. وتؤدي الحركة مرة أو مرتين تحت الحلمة و ٢ - ٣ مرات فوق الحلمة.

## التدليك العصري باليد الواحدة في سطح الفخذ الأمامي

توضع رجل متلقي التدليك على فخذ المدلك (الشكل ٢٧) الذي يسند الرجل من حفرتها المأبضية وبيدها ويرفعها، وتؤدي يده القريبة حركة التدليك العصري في المنطقة الداخلية من الفخذ بـ ٣ - ٤ خطوط. وعندما يبلغ نصف الفخذ يغير يديه فيسند الرجل بيده القريبة وتؤدي يده البعيدة حركة التدليك العصري في المنطقة الظاهرية بـ ٣ - ٤ خطوط.



شكل (٢٧)

وكثيراً ما يستفاد من نفس هذا الوضع ويؤدي التدليك العصري في سطح الفخذ الخلفي في التدليك الرياضي والعلاجي توفيراً للوقت ولراحة المريض ولا سيما إذا كان المتلقي ذا مرض شديد والوقت محدوداً، وإذا لم يكن في استطاعة المريض أن يتخذ وضعاً آخر.

## التدليك العصري باليد الواحدة في سطح الساق الأمامي

متلقي التدليك في وضع الاستلقاء على الظهر ورجله منتبئية من مفصل الفخذ والركبة وعقبها على المنضدة وأعلى قدمه ضاغطة على فخذ المدلك الذي يجلس عند قدمي متلقي التدليك.

المدلك يثبت الرجل المنتبئية من مفصل ركبتها بيده القريبة ويؤدي بيده البعيدة

حركة التدليك العصري في ظاهر الساق بـ ٢ - ٣ خطوط ابتداء من القدم وحتى مفصل الركبة. ويتقدم أصبع الإبهام على امتداد العضلة القصبية الأمامية وتنزلق الأصابع الأربعة في ارتخاء على العضلة التوأمية خلف الساق.

### التدليك العصري باليدين (بالثقل)

أسلوب التدليك العصري باليدين بسيط ولا يطلب أكثر من استيعاب طرق وأساليب التدليك العصري بيد واحدة مما سبق شرحه، باستثناء بعض المميزات الخاصة بأداء الحركة في السطح الخلفي للفخذ والساق.

وضع اليد المدركة في التدليك العصري باليدين مماثل لما هو في التدليك العصري بيد واحدة أما اليد الأخرى فتتقل اليد المدركة، وتوضع من خنصرها متعامدة على ظاهر اليد المدركة بالعرض فوق حذبة الإبهام، وبذلك تبرز حذبة الإبهام من بين أجزاء الكف الأخرى.

وهناك حالات يفيد معها ما يسمى بالتثقيب التعامدي وتؤدي بوسيدات الإبهام والسبابة والوسطى في الأجزاء الداخلية من الفخذ والعضلة التوأمية خلف الساق.

### التدليك العصري باليدين في الظهر

الوضع الابتدائي للمدلك ومتلقي التدليك مماثل لما هو في التدليك العصري بيد واحدة.

وتوضع اليد المثقلة بعرض اليد المدركة قرب حذبة الإبهام، وتتحدد نتيجة هذه الحركة بقوة الضغط الذي تطبقه اليد المثقلة.

### التدليك العصري باليدين في الرقبة والعضلات المنحرفة المربعة

تؤدي هذه الحركة والمدلك واقف عند رأس متلقي التدليك وتتحرك اليد في

٣- ٤ خطوط ابتداء من الشعر وحتى مفصل المنكب.

## التدليك العصري باليدين في العضلات الكفلية

الحركة تؤدي من الوضع الابتدائي المماثل لما هو في التدليك العصري بيد واحدة، واليد البعيدة تنقل اليد القريبة.

## التدليك العصري باليدين في سطح الفخذ الخلفي

المدلك واقف خلف متلقي التدليك بالطول ويضع يده البعيدة على الجزء الداخلي من الفخذ لدى مفصل الركبة على غرار حركة التدليك العصري بيد واحدة في سطح الفخذ الخلفي ويستعمل وسيدات الإبهام والسبابة والوسطى لتثقيل إبهام اليد المدركة، حيث توضع الأصابع الثلاث على حذبة الإبهام تعامديًا.

ويؤدي التدليك العصري مرتين من مفصل الركبة إلى منطقة المغبن، وفي الجزء الأوسط من الفخذ تؤدي الحركة مرتين وتوضع كف اليد الأخرى متعامدة على حذبة الإبهام، ثم يتغير وضع اليدين فتؤدي اليد القريبة حركة التدليك العصري مرتين في الجزء الظاهري بينما توضع اليد البعيدة كمثل بالعرض.

## التدليك العصري باليدين في سطح الساق الخلفي

طرق وتكنيك التدليك العصري في العضلة التوأمية في سطح الساق الخلفي مماثلة لما هو مستعمل في سطح الفخذ الخلفي.

## التدليك العصري باليدين في الصدر

التدليك في الصدر باليدين مماثل للتدليك العصري بيد واحدة مع فارق واحد هو التثقيل باليد البعيدة موضوعة بالعرض.

## التدليك العصري باليدين على سطح الفخذ الأمامي

يؤدي من وضع يمانئ الوضع أثناء لتدليك العصري بيد واحدة، وكل يد تؤدي لحركة في جانبها أي تعمل اليد القريبة في الجانب الداخلي ٣ - ٤ مرات تثقلها اليد البعيدة وبالعكس.

## التدليك العصري باليدين على سطح الساق الأمامي

متلقي التدليك في وضع الاستلقاء على الظهر والرجل المملكة مبعدة عن الأخرى جانبها والعقبان متدليتان من المنضدة والقدم توضع على فخذ المدلك من الجانب المماثل.

وتؤدي حركة التدليك العصري باليد القريبة بينما تنقلها اليد البعيدة بعرض حبة الإبهام، تتقدم الإبهام على امتداد العضلة القصبية من سطحها الظاهري، وتنزل الأصابع الأربعة الباقية في ارتخاء على القصبية من الجهة الداخلية للساق.

## التدليك العصري باليدين في المنطقة البطنية

عادة لا يطبق التدليك العصري في منطقة البطن للأغراض العلاجية أو الرياضية، لكنه يؤدي على الدوام على خط الأمعاء الغليظة، لأنه ينشط الأمعاء الدقيقة إلى جانب تنشيط نموذج الأمعاء الغليظة.

ويكون متلقي التدليك في وضع الاستلقاء على الظهر وركبتا رجليه مثبتيان ومفصل الفخذ مثني أيضاً ويدها مرتختان بطول الجسم.

ومن المفروض وضع مسند تحت رأسه أو استعمال جهاز خاص يرفع مقدمة المنضدة ويمكن من ارتخاء عضلات البطن الذي يستحيل بدونه حدوث التجويف البطني. وكذلك ارتخاء عضلات التجويف البطني كله.

## الطريقة الأولى

المدلك واقف إلى يمين متلقي التدليك متعامداً ويضع ظاهر يده اليسرى على البطن فوق المغبن من جانب اليمين ويضع ظاهر يده اليمنى مثقلاً بها يده اليسرى ثم يؤدي التدليك العصري إلى أعلى حتى القوس الضلعي يميناً على خط القولون الصاعد، ويتقدم إلى المراق الأيسر على خط القولون المستعرض وعند ذلك يغير المدلك يده ويجعل يميناه من تحت يسراه من أعلى.

وتتواصل الحركة إلى أسفل على الجانب الأيسر من البطن بطول القولون الهابط وتنتهي قرب ثنية المغبن اليسرى.

### الطريقة الثانية

وضع المدلك ومتلقي التدليك بنفس الطريقة الأولى مع فارق واحد هو أن المدلك يضع راحته فوق المغبن ويستعمل راحة يده اليمنى كتقل ويؤدي الحركة حتى المراق الأيمن، ثم يدير ظاهر يده اليسرى إلى أسفل ويضع عليها ظاهر يده اليمنى أيضًا كتقل ويؤدي حركة التدليك العصري بعرض البطن على طول القولون المستعرض حتى المراق الأيسر، ثم يغير اليدين ويواصل الحركة حتى يسار المغبن براحة يده اليمنى مستعملًا راحة يده اليسرى كتقل.

### الطريقة الثالثة

يقف المدلك متعامدًا إلى يسار متلقي التدليك ويضع راحة يده اليمنى على الجانب الأيمن من البطن قرب المغبن فوق الزائدة الدودية ويؤدي حركة التدليك العصري على شكل حدوة على خط الأمعاء الغليظة وحتى الأمعاء الدقيقة.

وعند ضرورة تشديد مفعول التدليك العصري تستعمل راحة اليد الأخرى كتقل ويؤدي التدليك العصري بمؤخر رسع اليدين، ويستعمل غالبًا في الأطراف:

توضع راحتا اليدين على منطقة التدليك واحدة أمام الأخرى، ولدى كل حركة جديدة يجب تغيير تتابع التدليك العصري بكامل سطح راحة اليد وكذلك يمكن استخدام وسيدات الأصابع مع مراعاة القواعد المذكورة الأخرى.

ومن الضروري الانتباه إلى عدم تدليك المنطقة فوق المثانة أثناء التدليك العصري في منطقة البطن.

### • التدليك باليدين

أي تؤدي الحركة الأولى مرة واليد اليمنى إلى الأمام، ثم تؤدي لثاني مرة واليد اليسرى إلى الأمام وهكذا. وتتخذ الحركة أثناء التدليك العصري أشكالاً متموجة.

وتفيد هذه الحركة بصورة خاصة مع الزيوت ومرهم التدليك وما أشبه ذلك، وكذلك مع الصابون في الحمام أو الدُش.

### • التدليك العصري بالإحاطة

ويستعمل غالبًا في الأطراف، المدلك يحيط بأطراف يديه حتى تلامس وسيدات أصابعه الأربع بعضها البعض الآخر وتلتحم وسيدات الإبهامين. وتؤدي هذه الحركة دائمًا من حد الطرف الأقصى باتجاه حد الطرف الأدنى، ويمكن أن يصاحبها لوي خفيف للعضلات ويتم بوضع اليدين واحدة أمام الأخرى بقليل، فتتحرك اليد اليمنى يسارًا واليد اليسرى يمينًا متلاقيتين وتتحركان معًا نحو الجسم في نفس الوقت. وكل حركة تالية من التدليك العصري بالإحاطة يتغير معها تتابع اليدين فتتقدم اليمنى تارة وتتقدم اليسرى تارة أخرى. وتفيد حركة التدليك العصري بالإحاطة على وجه الخصوص باستخدام المعاجين والزيوت والمرام أو مع الصابون في الحمام.

### التدليك العصري بوسيدة الإبهام

ويميز هذه الحركة أن أثرها موضعي وقوي في آن واحد. وتطبق في جميع مناطق الجسم وتؤثر تأثيرًا قويًا بصورة خاصة في العضلات العريضة، ويلاحظ مع أداء التدليك العصري بوسيدة الإبهام أن يستقيم أصبع الإبهام ويستقر بزواوية ٢٥-٤٥ درجة بالنسبة إلى المنطقة المدلكة.

وتتم حركة التدليك العصري هذه بتأن وعناية تجنّبًا لحدوث أي تغييرات على الأنسجة المدلكة أثناء تقدم وسيدة الإبهام. ويستفاد من هذه الحركة في لمس الأنسجة، ولا يجب المباشرة بين الخطوط ولا تتعدى المسافة بين خط وآخر ١ - ٢ سم.

وإذا كانت المنطقة المدلكة مشعرة وكانت حساسية متلقي التدليك كبيرة للتدليك العصري يستحسن استعمال بودرة التلك أو المعاجين.. إلخ أو تغطى

المنطقة المدلكة بملاءة، ويمكن تغطيتها بملابس رقيقة ولكن أثر التدليك العصري يضعف كثيرًا.

### ● التدليك العصري بالقبضة

تؤدي هذه الحركة بقبضة يد واحدة أو بالقبضتين وفي العضلات الكبيرة والقوية أكثر الأحيان. كما تستعمل في العضلات العريضة مثل الساعد أو ظاهر الساق وكل منطقة الظهر في نهاية جلسة التدليك.

ويفيد التدليك العصري بقبضة واحدة أو بالقبضتين كما في التدليك "الجاف" كذلك مع الزيوت والمرام والمصابون في الحمام أو الدش والمطلوب في أداء هذه الحركة ضم الأصابع في قبضة واحدة وأداء التدليك العصري بها.

ولتشديد مفعول التدليك العصري يمكن أن يستعمل المدلك أطراف سلاميات الأصابع الأربع.

### ● التدليك العصري بالقبضتين

وفيه تمسك يد المدلك بيده الأخرى من إبهامها ضامنًا لعدم انفصال اليدين وزيادة للدقة في معالجة المنطقة المطلوبة من الجسم. ويجب أن يقف المدلك أثناء أداء التدليك العصري بالقبضتين أو بقبضة واحدة بالطول إلى جانب المنضدة.

### ● ملاحظات يجب مراعاتها عند أداء حركة التدليك العصري:

○ يؤدي دائمًا ببطء.

○ يجب أن ترخي العضلات قدر الإمكان ولذلك يجب اختيار وضع ابتدائي معين.

○ زيادة الضغط تتم عن طريق التنقيط باليد الأخرى.

○ لا يجب أن يثير الضغط على الأنسجة الإحساس بالألم لدى متلقي التدليك.

○ حركات التدليك العصري تسبق حركات التدليك العجني في الجلسة وتتأوب

مع حركات التدليك العجني.

○ يجب أن تتقارب خطوط التدليك العصري في الجسم قدر الإمكان.

### ٢/٣ التدليك العجني

حركة التدليك العجني تعتبر أهم الحركات المستعملة في جميع أنواع التدليك، وتأخذ في التدليك العلاجي ما معدله ٦٠٪ من مدة الجلسة أما التدليك البنائي والإحمائي للرياضيين فتأخذ هذه الحركة فيهما حتى ٨٠٪ من الوقت، ومما يؤكد أهميتها في التطبيق أنها تستعمل أساسًا لتدليك الجهاز العضلي.

ومن تأثيرات التدليك العجني أنه يحسن تغذية المنطقة المدلكة وكذلك المناطق المجاورة بالدم، الأمر الذي يساعد على سرعة التخلص من الترسبات المرضية وتفريغ الأوعية الليمفاوية، وتحسين تغذية الأنسجة وتبادل المواد وإخراج مخلفات التمثيل الغذائي (أول أكسيد الكربون وحامض اللبنيك) ويسهم في إزالة التعب العضلي أو يخففه كثيرًا.

ويؤثر تأثيرًا كبيرًا في الجهاز العضلي البشري مما يزيد قابلية الانقباض العضلي ويزيد قابلية تحريك مرونة الأربطة، وأهمية التدليك العجني تكمن في أنه يحسن الحالة الوظيفية لأعضاء الحركة، ويجب الاستفادة الصحية من حركات التدليك العجني واختيارها السليم كونها تعمل على زيادة في مرونة المفاصل وقوة العضلات لدى الأشخاص، ولذلك يستعمل على نطاق واسع لدى الرياضيين لتنمية الصفات البدنية مثل المرونة والقوة وقوة التحمل والسرعة.. إلخ.

### ١/٣/٣ التأثيرات الفسيولوجية للتدليك العجني

إن التدليك العجني يعتبر تمرينات بدنية سلبية لا يقتصر تأثيرها على العضلات والأوعية بل يتعداها إلى عدد آخر من الأعضاء والأجهزة.

والتأثير العميق الذي يحدثه التدليك العجني على الأنسجة يتضح في ظهور

عدد كبير من التنبهات العصبية الموردة تحدثه مستقبلات الأنسجة العضلية والأوتار والأربطة والمحظة الزلائية للمفاصل، وتنتج عن ذلك ظروف تغير حالة الجهاز العصبي المركزي والجهاز العصبي العضلي، ويتوقف ذلك التغير على اختيار حركات التدليك العجني حسب عمقها وقوتها ومدتها وكذلك على الحالة الوظيفية لعضلات الجسم ككل، ويستعمل التدليك العجني على نطاق واسع في حالات القصور الوظيفي للعضلات وبعد الأحمال البدنية الكبيرة لإزالة التوتر العضلي وإعادة القدرة على العمل، ويؤثر التدليك العجني في الجهاز العصبي المركزي تأثيراً منبهاً إضافة إلى مفعوله في الجسم بالكامل، وتتسارع حركات التنفس وترتفع درجات حرارة الجسم وتزيد من الدفع القلبي، وهذا ما أثبتته الدراسات التي قام بها أ. أ. بيريوكوف (١٩٧٤ م) و ف. أ. سافتشكو (١٩٨٨ م)؛ أن عشر دقائق من التدليك العجني على فخذ الشخص متلقي التدليك التجريبي تسفر عن تسارع معدل التنفس أي أن أهم أقسام الجهاز العصبي المركزي تلقت تنبيهات بعثت هي الأخرى إشاراتها إلى جهاز التنفس، وهذه الوقائع مهمة جداً في علاج المرضى الذين يلزمون الفراش فترة طويلة وكذلك في إعداد الرياضيين لبداية المباراة حيث يسهم التدليك العجني في تهيئة الجهاز التنفسي.

كما يجب الإشارة إلى فائدة المعلومات حول تأثير التدليك العجني في الجهاز العصبي العضلي فقد ثبت أن أكبر زيادة في قوة العضلة وقوة تحملها سجلت المرتبة التالية بعد حركة التدليك العجني وتليها حركة التدليك العصري.

### ٢/٣/٣ أنواع التدليك العجني وطرق أدائه

كل حركات التدليك العجني تنقسم من حيث تأثيرها الميكانيكي إلى قسمين:

- الحركات التي تؤدي فيها على الأنسجة العضلية من فوق "منشأ أو اندغام العضلة" وتؤدي باليد في العضلات الكبيرة.
- الحركات التي تضغط فيها الأنسجة العضلية بمهادها العظمي وتؤدي في

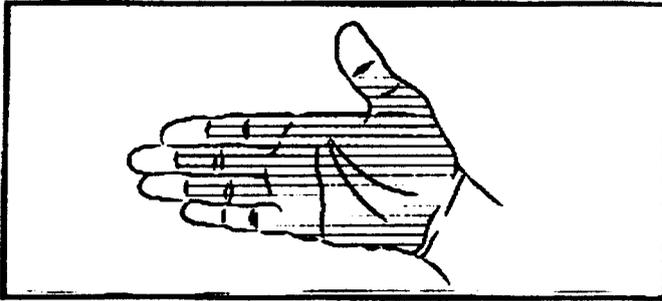
العضلات المريضة (عضلات الظهر الطويلة والعضلات الباسطة لليد والأصابع.. إلخ) التي تتحرك جانبًا بفعل ذلك التدليك.

● التطبيقات العملية للتدليك العجني

- التدليك العجني الأصلي.
- التدليك العجني بالنقل.
- التدليك العجني حلقة مزدوجة.
- التدليك العجني الأصلي بالتناوب.
- التدليك العجني الطولي.
- التدليك العجني بيد واحدة.
- التدليك العجني باليدين والتدليك العجني كماشة.
- التدليك العجني بمقدم رسغ اليد.

● التدليك العجني الأصلي

هذه الحركة مهمة جدًا، لأن المداك سوف يجيد كل الحركات الأخرى الأكثر تعقيدًا إذا أجاد هذه الحركة، وتؤدي حركة التدليك العجني الأصلي براحة اليد بدون وسيدات الأصابع (الشكل ٢٨).



شكل (٢٨)

وعملية أدائها يمكن تقسيمها إلى خمس مراحل:

#### - المرحلة الأولى

توضع اليد بعرض العضلة والإبهام مبتعدة مسافة كبيرة عن باقي الأصابع.

#### - المرحلة الثانية

الأصابع الأربع مستقيمة وتضم العضلة ولا يبقى فراغ بين اليد والعضلة، ثم تتقارب الأصابع (أي تسعى الإبهام ناحية باقي الأصابع وبالعكس)..... وترفع العضلة قليلاً.

#### - المرحلة الثالثة

تحرك العضلة حركة دائرية ناحية الأصابع الأربع قدر الإمكان.

#### - المرحلة الرابعة

الأصابع لا ترتخي وتقود اليد مع العضلة إلى الوضع الابتدائي.

#### - المرحلة الخامسة

في آخر هذه الحركة تترك العضلة (ولكن راحة اليد تبقى ملتصقة بها التصاقاً محكماً) وتتحرك اليد إلى الأمام مسافة ٣ - ٤ سم وتأخذ منطقة جديدة وتبدأ المرحلة الأولى من جديد ولا يجب أن يوجد فاصل بين المرحلة الخامسة والمرحلة الأولى المعادة، إنما يجب أن تتابع المراحل دون انقطاع.

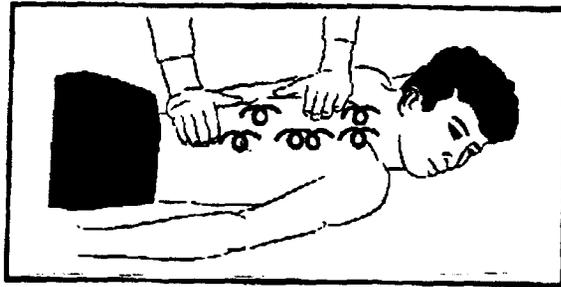
وتؤدي هذه الحركة في حالات تتطلب تدلياً غير عميق وغير قوي مثل الإحساس بآلام في العضلات وطول ملازمة الفراش..إلخ.

### ٣/٣/٣ التطبيقات العملية للتدليك العجني

#### • التدليك العجني في الظهر

متلقي التدليك في وضع الانبطاح على البطن ورأسه على ظاهر يده القريبة ويده البعيدة ممتدة بطول جسمه، توضع اليد المدلّكة بكل سطحها على العضلات

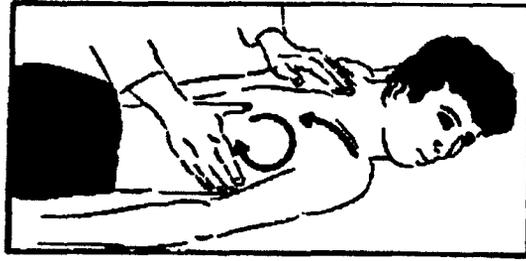
المنحرفة البطنية إلى جانب العرف الحرقفي، والأصابع الأربع تلامس المنضدة والإبهام مبتعدة إلى الأعلى ولأقصى مسافة، وتؤدي حركة عجنية دائرية بالاتجاه الأمامي (واتجاه الدوران إلى الخنصر) وحتى بالاتجاه وتتم ٤-٥ حلقات كاملة إلى أن تقابل الإبهام العضلة الدالية وتقابل الأصابع الأربع الإبط (شكل ٢٩).



شكل (٢٩)

#### • التدليك العجني تحت زاوية لوح الكتف

التدليك العجني تحت زاوية لوح الكتف من المفروض معه أن يسند المدلك مفصل كتف متلقي التدليك براحة يده الخالية، ثم يؤدي حركات من التدليك الرعشى ٢-٣ مرات وإذا ثبت أن عضلات متلقي التدليك مرتخية في منطقة عظم اللوح وضع يده الأخرى بين العضلتين العريضتين والطويلة وبدأ بالتدليك العجني الأصلي من حافة الحرقفة إلى أعلى، وحال اقتراب اليد المدلكة من لوح الكتف تقوم اليد المسندة برفع لوح الكتف من نفس المفصل وتحركها نحو اليد المدلكة "العاملة" (شكل ٣٠)، بعد ٢ - ٣ حركات عجنية تحت زاوية لوح الكتف يترك مفصل الكتف ويستمر التدليك العجني حتى الإبط.



شكل (٣٠)

### ● التدليك العجني في الرقبة والعضلات المنحرفة المربعة

الرأس مستقر فوق الأصابع المتشابكة والذقن تلامس الصدر لمسًا خفيفًا، المدلك يقف متعامدًا ويضع يده على فروة رأس متلقي التدليك بحيث تمسكه أصابعه الأربعة من جانب وتمسكه إبهامه من جانب آخر.

ويمسك المدلك عضلات الرقبة من ناحيتي العمود الفقري ويؤدي حركات التدليك العجني باتجاه الظهر، ثم يعود إلى الوضع الابتدائي ويضع يده في مكانها الأصلي ويؤدي الحركات إلى أسفل وجانبًا على امتداد الحزمة العلوية للعضلة المنحرفة المربعة ومفصل الكتف.

### ● التدليك العجني في اليد

اليد مستقرة بطول الجسم، والمدلك واقف أو جالس متعامدًا ويضع يده فوق مفصل المرفق، ويمسك بالعضلتين ذات الرأسين والثلاث رعوس العضدية ويؤدي حركة التدليك العجني حتى الإبط، وإذا كانت العضلتان كبيرتين يؤدي التدليك في العضلة ذات الرأسين أولاً ثم في العضلة ذات الثلاثة رعوس العضدية ثم يبدأ المدلك بأداء حركة التدليك العجني في العضلات القابضة لليد والأصابع متجهًا من مفصل المرفق إلى اليد.

## • التدليك العجني في الكتف

عندما يؤدي المدلك حركات التدليك العجني في المنطقة الظاهرية من الكتف ينقل يد متلقي التدليك إلى الأمام ويقف المدلك بحيث يستدير ظهره نصف استدارة نحو متلقي التدليك، ويؤدي التدليك العجني الأصلي لمتلقي التدليك، ويؤدي التدليك في هذا الوضع بأن يضغط المدلك على الكتف ضغطاً شديداً باتجاه الأسفل لأن ذلك يحدث ألاماً في مفصل الكتف وتقلصاً عضلياً لمتلقي التدليك، كما يمكن أداء التدليك العجني الأصلي في الظهر من الأوضاع التالية:

○ متلقي التدليك في وضع الانبطاح، والمدلك جالس على المنضدة عند رأسه ويضع يد متلقي التدليك من كتفها بعرض فخذ غير المماثلة لليد في الجانب (أي يجب أن تكون اليد اليمنى على الفخذ اليسرى وهكذا) بحيث يتدلى الساعد المرتخي إلى أسفل ويؤدي التدليك العجني بالاتجاه الأمامي من مفصل المرفق حتى مفصل الكتف وهذا الوضع جيد لأداء التدليك العجني في العضلتين (ذات الثلاث رعوس العضدية والدالية).

○ المدلك واقف بالطول ووجهه إلى رأس متلقي التدليك قرب لوح الكتفين، ويمسك بيده القريبة يد متلقي التدليك من مرفقها ويؤدي التدليك بيده البعيدة في العضلتين ذات الثلاث رعوس العضدية والدالية.

○ متلقي التدليك في وضع الانبطاح ويده أمام رأسه والمدلك واقف عند مقربة المنضدة ويؤدي بيده اليمنى التدليك العجني في لكتف اليسرى وبالعكس.

كذلك يمكن أداء لتدليك العجني في عضلات الكتف والساعد ومتلقي التدليك جالس ويجب أن يضع ساعده على منضدة التدليك، فيضع لمدلك اليد أو يكبها ويؤدي التدليك العجني في العضلات لقابضة ولباسطة للساعد والكتف والعضلة الدالية، وإذا لم توجد منضدة خاصة للتدليك يمكن للمدلك أن يضع رجله على كرسي ويضع على فخذة ساعد متلقي التدليك.

## • التدليك العجني في عضلات العجز

يضع المدلك يده عند الطية الكفلية ويؤدي التدليك العجني في المنطقة الداخلية والوسطى والظاهرية باتجاه عقد المغبن الملفية.

## • التدليك العجني في سطح الفخذ الخلفي

المدلك جالس أو واقف ويباعد ما بين أصابع يده كثيرًا ويضع يده عند مفصل الركبة من جانب الفخذ الداخلي ويضعها بيده الأخرى على الحوض منعًا لتحرك أو دوران الجسد، ويمسك العضلة بأصابعه المستقيمة ويؤدي التدليك العجني حتى طية العجز ثم يعيد حركات التدليك العجني في المنطقتين الوسطى والظاهرية من الفخذ، وإذا كانت عضلات الفخذ ضخمة فإن التدليك العجني يؤدي في أربع مناطق.

## • التدليك العجني في سطح الساق الخلفي

تؤدي هذه الحركة من عدة أوضاع:

○ متلقي التدليك في وضع الانبطاح على البطن وساقه على مسند والمدلك واقف أو جالس متعامدًا ويؤدي التدليك العجني في منطقة أو منطقتين حسب حجم العضلات.

○ المدلك واقف بالطول قرب الساق، ويثبت بيده البعيدة الساق بزواوية ٤٥ - ٩٠ درجة وزاوية الساق تتحدد بطول المدلك ومتلقي التدليك.. فإذا كان المدلك غير طويل وكانت الساق المدلكة طويلة فمن المجدي أداء التدليك بزواوية تقل عن ٣٠ - ٤٥ درجة وتقوم اليد القريبة بأداء التدليك العجني من العقب إلى الحفرة المأبضية.

○ متلقي التدليك راقد على ظهره ورجله مثنية وقدمه موضوعة على المنضدة تحت فخذ المدلك الجالس، وهذا الوضع يزيد من ارتخاء العضلة التوأمية، ويثبت الركبة بيده القريبة وتؤدي يده البعيدة التدليك العجني في سطح الساق الخلفي ٢ - ٣ مرات ثم يغير وضع يديه.

○ متلقي التدليك في وضع الانبطاح على ظهره ومفصل ركبته وفخذيه مثنيان انثناء خفيفاً ورجله موضوعة على المنضدة والمدلك واقف متعامداً ويثبت مفصل الركبة بيده الأقرب من الفخذ وكأنه يمنعه من الانثناء ويؤدي التدليك العجني الأصلي بيده الأخرى، وكثيراً ما يثبت المدلكون ساق متلقي التدليك بفخذهم.

### ● التدليك العجني في عضلات الصدر

تؤدي هذه الحركة من الوضعين الابتدائيين التاليين:

○ متلقي التدليك مستلق على ظهره ورأسه فوق مسند والمدلك واقف متعامداً ويده القريبة من رأس متلقي التدليك تمسك يده البعيدة من كفها وترفعها ١-  
٢سم فوق المنضدة ويؤدي المدلك بيده الخالية التدليك العجني في عضلة الصدر من القوس الضلعي باتجاه الإبط في ٢ - ٣ خطوط.

○ متلقي التدليك جالس مستنداً على يده القريبة بينما يده البعيدة مثنية في مرفقها موضوعة من ساعدها على الفخذ المماثلة، المدلك واقف جانباً ويضع إحدى يديه على الكتف من الخلف في منطقة أقرب من يده البعيدة وكأنه يسنده ويؤدي بيده الأخرى التدليك العجني في عضلة الصدر البعيدة من أسفل إلى أعلى باتجاه الإبط، ويدلك عضلة الصدر اليمنى بيده اليسرى وبالعكس.

### ● التدليك العجني في البطن

متلقي التدليك في وضع الانبطاح ومفصلاً ركبتيه وفخذه مثنيان.. المدلك يضع يده على خط البطن الأوسط لدى النتوء الخنجري لعظم الصدر ويؤدي التدليك العجني الأصلي باتجاه الأسفل حتى عظم العانة، ويمكن التدليك في خطين، وبعد ذلك يضع يده على العضلات المنحرفة البطنية عند طرف عظم الحرقفة ويؤدي حركات التدليك العجني إلى أعلى حتى العضلات الظهرية والعريضة.

كما يمكن أن يؤدي التدليك العجني في عضلات البطن وملتقي التدليك مستلق على جانبه، ويجب عند ذلك أن يزيد المدلك مساحة الاستناد لكي يقلل من جهود ملتقي التدليك لتثبيت وضعه، وذلك باستخدام مسند أو وسادة تحت رأسه ووضع وسادة صغيرة تحت بطنه (أي العضلات المنحرفة) ومفصلاً مرفقيه منثنيان ويدها مستقرتان أمامه. ويجب أن تثنى مفاصل ركبتيه وفخذيته. ومثل هذا الوضع الابتدائي يتيح أداء التدليك العجني ليس في عضلات البطن المستقيمة غير الظاهرة بل وكذلك في الضغط البطني.

المدلك واقف من جهة الظهر ويثبت بفخذيته ظهر ملتقي التدليك قليلاً ويؤدي التدليك العجني في العضلات المستقيمة البطنية من أعلى إلى أسفل، ونلاحظ هنا أن نفس الوضع يفيد كثيراً في أداء التدليك العجني في الترسبات الدهنية الكثيرة على النسيج الخلالي تحت الجلد.

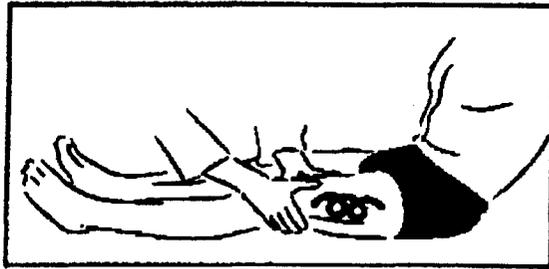
العضلات البطنية المنحرفة تدلك ابتداءً من منطقة الحوض باتجاه الأعلى إلى العضلات العريضة.

ويلاحظ أثناء التدليك العجني في العضلات البطنية ضرورة الانتباه إلى وضع الأصابع، فإذا انغرس الأصابع داخل العضلات وألمتها توترت تلك العضلات تلقائياً وفقدت فائدة التدليك، ويؤدي التدليك العجني في البطن بالاتجاه الأمامي دائماً.

#### • التدليك العجني في سطح الفخذ الأمامي

ملتقي التدليك جالس على المنضدة ويدها خلف ظهره ومستندتان على المنضدة، المدلك واقف بالطول وجهاً لوجه مع ملتقي التدليك ويدخل يده للبعيدة تحت الحفرة المأبضية ويقبض الفخذ قليلاً ويؤدي بيده القريبة حركات التدليك العجني بالاتجاه الأمامي في منطقة الفخذ الداخلية من مفصل الركبة إلى منطقة المغبن (شكل ٣١). ويؤدي التدليك العجني في منطقة الفخذ الوسطى بنفس اليد. ثم

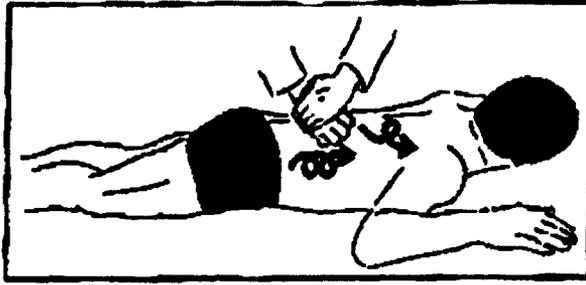
يغير المدلك يديه وتستمر يده البعيدة بأداء التدليك العجني في منطقة الفخذ الظاهرية من مفصل الركبة إلى الشوكة الحرقفية الأمامية العلوية. كما يمكن أداء التدليك العجني الأصلي في سطح الفخذ الأمامي في المناطق الداخلية والوسطى والظاهرية والمدلك واقف متعامداً.



شكل (٣١)

#### • التدليك العجني بالثقل

حركة ذات تأثير عميق جداً تستعمل في العضلات الضخمة القوية وفي العضلات الظهرية الطويلة والكتف والساعد (العضلات القابضة لليد) وعضلات العجز وسطح الفخذ الخلفي والعضلات ذات البطن وعضلات الصدر من الأوضاع الابتدائية المشابهة لأوضاع التدليك العجني الأصلي. وتؤدي حركات التدليك العجني بالثقل في سطح الفخذ الأمامي والمدلك واقف متعامداً في ثلاث مناطق هي المنطقة الداخلية والوسطى والظاهرية. طريقة أداء التدليك العجني بالثقل مماثل لطريقة أداء التدليك العجني الأصلي والفارق في إشراك اليد الأخرى التي تنقل اليد المدركة لتقوية تأثيرها (شكل ٣٢)، ويتم التثقيب بأن توضع يد واحدة على المنطقة المدركة لتحرك بالاتجاه الأمامي ثم توضع اليد الأخرى بحيث تصبح الأصابع الأربع من اليد المدركة تحت الأصابع الأربع من اليد المثقلة وكذا الإبهامان.

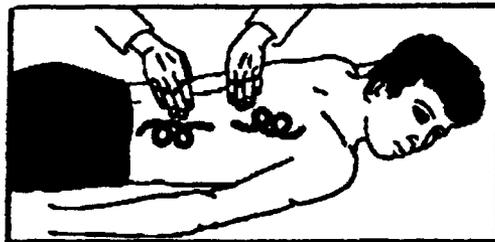


شكل (٢٢)

### • التدليك العجني المزدوج

هذه الحركة من أكثر حركات التدليك الرياضي والعلاجي والصحي انتشاراً وتستعمل في العضلات الضعيفة الضامرة وكذلك في العضلات القوية، وتفيد فائدة كبيرة في إرخاء العضلات المتقلصة تقلصاً كثيراً، وتأخذ ٦٠٪ من وقت التدليك العجني في الجلسة، وتستعمل في جميع عضلات الجسم ما عدا العضلات العريضة إذ لا يمكن شدها لأعلى. طريقة أداء التدليك العجني المزدوج كالاتي:

المدلك واقف أو جالس متعامداً ويضع يديه بعرض المنطقة المدلكة والمسافة بينهما تساوي عرض اليد بحيث يكون الإبهامان من جانب وباقي أصابع اليدين من جانب آخر. والمرفقان مبتعدان إلى جنب قليلاً. يمسك المدلك العضلة مسكاً محكماً بيديه (والأصابع يجب أن تكون مستقيمة) ويقارب ما بين أصابعه لترتفع العضلة ويعصرها بقوة ضغط أصابعه ويحركها بإحدى يديه في اتجاه الخنصر (أي إلى اليسار إذا كانت يده هي اليسرى) ويحركها إلى نفسه باتجاه الإبهام. (شكل ٢٣)

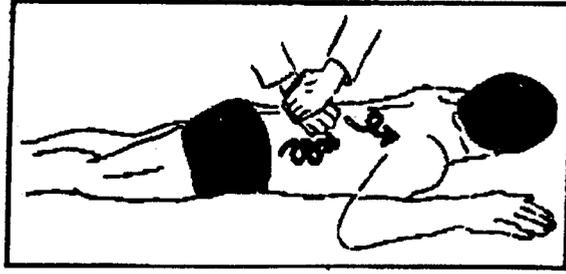


شكل (٢٣)

وبعد ذلك يؤدي نفس الحركة بالاتجاه المعاكس دون أن تحرك يداه العضلة، وكأنه ينقل العضلة من يد إلى أخرى. وهكذا تنتقل الكتلة العضلية متعجئة. ولا يجب أن تترك اليدان العضلة تقلت على امتداد منطقة التدليك العجني. وكثيراً ما يطلق المدلكون المحترفون على مثل هذه الحركة تسمية تدليك عجني مزدوج باتجاهين معاكسين" ويجب تأدية التدليك العجني المزدوج بانسيابية وخفة دون حركات مفاجئة تؤدي إلى تقلص العضلات وإذا كانت عضلات متلقي التدليك قد توترت وظهرت احمراراً دموياً على جلده فمعناه حدوث خطأ في أداء الحركة. وإذا استعمل المدلك المسكة المذكورة آنفاً في أداء التدليك العجني المزدوج، ولكن حرك يديه المداكتين باتجاه واحد ومثلاً قلنت إحدى يديه حركة اليد المدلكة بالاتجاه الأمامي فهي حركة أخرى يطلق عليها "التدليك العجني المزدوج" وطريقة أداء هذه الحركة يشبه طريقة أداء التدليك العجني بالنقل.

#### ● التدليك العجني في العضلات الظهرية العرضية

متلقي للتدليك في وضع الانبطاح ويده البعيدة ممدودة على طول جسمه. المدلك يثبت يديه على العضلات المنحرفة البطنية لدى طرف عظم الحرقفة، حيث يجب أن تلامس الأصابع الأربع في كلتا يديه المنضدة بطول خط التدليك العجني حتى الإبط، ويمسكها ويرفعها ويحركها تارة أسفل وتارة أعلى، ويراعى أن تتحرك إحدى يديه نحو الإبط بالاتجاه الأمامي والأخرى بالاتجاه العكسي (شكل ٣٤) وحالما تلامس اليد الأولى المتحركة بالاتجاه الخلفي الإبط ترفع لتنتهي اليد الأخرى بالتدليك العجني، كما هي الحال مع لتدليك العجني الأصلي أي بالاتجاه الأمامي.



شكل (٣٤)

• التدليك العجني في الرقبة والعضلات المنحرفة المربعة

متلقي التدليك في وضع الانبطاح واضعاً جبينه على يده، يبدأ التدليك عند حافة فروة الرأس السفلية في نقطة وسط عضلات الرقبة ويتجه إلى أسفل حتى الفقرتين الصدريتين الأولى والثانية. تؤدي الحركة ٢ - ٣ مرات ثم تستأنف من الحافة الأنسية لعظم اللوح وتتجه إلى أسفل على امتداد الحزمة الطويلة للعضلة المنحرفة المربعة حتى مفصل الكتف، وعند تلامس اليد المتحركة بالاتجاه العكسي العضلة الدالية ترفع بينما تستمر اليد المتحركة بالاتجاه الأمامي في أداء الحركة حتى المفصل.

• التدليك العجني في اليد

التدليك العجني المزدوج في اليد يؤدي من الأوضاع المماثلة للتدليك العجني الأصلي.

التدليك العجني المزدوج لا يستعمل في العضلات الباسطة لليد والأصابع لأن العضلات مفرطحة. ولكن لدى الرياضيين يمكن أن تؤدي حركات التدليك العجني المزدوج للرياضيين ذوي العضلات البارزة في سواعدهم، في منطقة الثلث العلوي من الساعد أي قرب مفصل المرفق.

## ● التدليك العجني في عضلات العجز

متلقي التدريب في وضع الانبطاح، وإذا كانت العضلات ضخمة أديت حركة التدليك العجني في ٢ - ٣ مناطق باتجاه الحافة الوحشية العليا لعظم اللوح.

## ● التدليك العجني المزدوج في سطح الفخذ الخلفي

تؤدي هذه الحركة من نفس الوضع الابتدائي وفي نفس المناطق المميزة للتدليك العجني الأصلي، وعندما تبلغ اليد المتحركة بالاتجاه العكسي للعجز تتوقف وتواصل اليد المتحركة بالاتجاه الأمامي أداء الحركة حتى النهاية.

## ● التدليك العجني المزدوج في العضلات التوأمية

متلقي التدليك في وضع الانبطاح وساقاه فوق مسند وإذا لم يكن هناك مسند تنتهي الرجل المدركة من مفصل الركبة وتنقل فوق الساق الأخرى وذلك زيادة في ارتخاء العضلات. المدلك واقف إلى جانب متلقي التدليك ويضع يديه بعرض العضلة قرب الطرف العلوي لعقب القدم ويرفعها ويؤدي حركات التدليك العجني باتجاه الحفرة خلف مفصل الركبة. وإذا كانت العضلة التوأمية كبيرة الحجم تم التدليك في الجانبين الداخلي (أولاً) فالخارجي.

## ● التدليك العجني المزدوج في العضلات الصدرية

متلقي التدليك في وضع الاستلقاء على الظهر وتلك العضلة في ٢ - ٣ مناطق باتجاه الإبط، دون أن تمس الحلمة.

## ● التدليك العجني المزدوج في عضلات البطن

متلقي التدليك في وضع الاستلقاء على الظهر وركبته منثنيتان ويده ممدودتان بطول الجسم أو موضوعتان على صدره. ويبدأ التدليك العجني المزدوج من الجزء العلوي للإبط، إذ يضع المدلك يديه بعرض العضلات المستقيمة إحداهما

فوق القوس الضلعي والأخرى أسفل منه. ويمسك بالعضلات ويؤدي الحركة من أعلى إلى أسفل حتى عظم العانة وتتهيأ يده المتحركة بالاتجاه الأمامي، وبعد ذلك ينقل يديه إلى العضلات المنحرفة البطنية الواقعة بالجانبين ويواصل التدليك العجني من العظم الحرقفي إلى أعلى في جانب الجسم وحتى الإبط.

كما يمكن أداء التدليك العجني المزدوج ومتلقي التدليك مستلق على جنبه ورجلاه مثنيتان، والمدلك واقف من ناحية الظهر ويؤدي تدليك العضلات المستقيمة البطنية من أعلى إلى أسفل. وأما العضلات البطنية المنحرفة فيدلکها من أسفل إلى أعلى.

### • التدليك العجني المزدوج في سطح الفخذ الأمامي

تؤدي هذه الحركة ومتلقي التدليك جالس مستندًا بيديه خلف ظهره على المنضدة، المدلك واقف أو جالس بجانب متلقي التدليك ويؤدي التدليك العجني المزدوج في ثلاث مناطق، هي المنطقة الداخلية والوسطى والظاهرية، وعندما تبلغ اليد المتحركة بالاتجاه الخلفي للمغبن ترفع وتتهيأ التدليك اليد المتحركة بالاتجاه الأمامي، في المنطقة الوسطى أو الظاهرية من الفخذ.

الحركات كالتدليك العجني الأصلي والتدليك العجني بالثقل والتدليك العجني المزدوج يجب أن تؤدي واليد تتحرك ناحية الخنصر على الدوام وإلا جاءت طرق وأساليب أداء الحركة خاطئة.

### • التدليك العجني الطولي

تؤدي هذه الحركة في العضلات الطويلة باليدين بالطول. المدلك واقف بالطول ويضع راحتي يديه على العضلة المدلكة بحيث تلامس الإبهامان بعضهما وإحدهما تتقدم الأخرى بـ ٣ - ٤ سم والأصابع الأربع الباقية من كل يد مبتعدة جانبًا. يضغط المدلك على العضلة بوسيدة إبهامه اليمنى (المتقدمة) ويزيحها ناحية اليمين من إبهامه اليسرى، ثم يكرر الحركة المماثلة بإبهامه اليسرى بينما إبهامه

اليمنى تتجز هي والعضلة دائرة واحدة وتعود إلى وضعها الابتدائي وتتحرك ٢ - ٤ سم إلى الأمام، وتؤدي كل إبهام ما بين ٧ - ٩ من حركات التدليك الدائرية هذه في الفخذ وعدد الحركات الدائرية يحدده طول الطرف المدلك، وهكذا تتقدم الإبهامان بالتناوب وتسنده الأصابع الأربعة العضلة من الجانبين وتقوم بإسناد الإبهامين وشد العضلة إليهما في آن واحد. ويتم تدليك العضلة على امتدادها تدريجيًا وتؤدي هذه الحركة في ٣ - ٦ خطوط حسب حجم العضلة.

#### • التدليك العجني في اليد

متلقي التدليك في وضع الانبطاح وجبينه على يده البعيدة ووجهه متجه عكس اتجاه يده المدلكة الممدودة بطول جسمه. والمدلك واقف بالطول ويضع يديه عند مفصل المرفق ويؤدي حركة التدليك العجني في خطين على العضلة ذات الثلاث رعوس العضدية وفي خطين على العضلة ذات الرأسين العضدية دون أن يمس الخط الأوسط الذي فيه أوعية كبيرة وجذور عصبية.

وتؤدي حركات التدليك العجني في منطقة الساعد بنفس الأسلوب ويتحدد عدد الحركات بحجم العضلة.

من خصائص التدليك العجني في الجزء الظاهري من الكتف أنه يؤدي ومتلقي التدليك أمام رأسه والمدلك واقف بالطول ويؤدي حركة التدليك العجني في الجزء الظاهري من الكف والعضلة الدالية في ٣-٤ خطوط من مفصل المرفق إلى مفصل الكتف.

#### • التدليك العجني في سطح الفخذ الخلفي

متلقي التدليك في وضع الانبطاح وقدماه على مسند أو مؤخرة المنضدة المرفوعة، المدلك يضع يديه على الجزء الداخلي من الفخذ قرب مفصل الركبة

ويؤدي التدليك العجني الطولي مرتين في كل من الجزء الداخلي والأوسط والظهري حتى الجزء الخلفي للعضلة الأليبية.

### • التدليك العجني في سطح الفخذ الأمامي

متلقي التدليك جالس مستنداً على يديه من ورائه، والمدلك واقف بالطول ويؤدي حركة التدليك العجني في خطين بالجزء الداخلي (والرجل مثنية بصورة خفيفة) فالجزء الأوسط (والرجل في وضع عادي) فالجزء الظاهري (والرجل مكبوبة).

### • التدليك العجني الأصلي بالتناوب

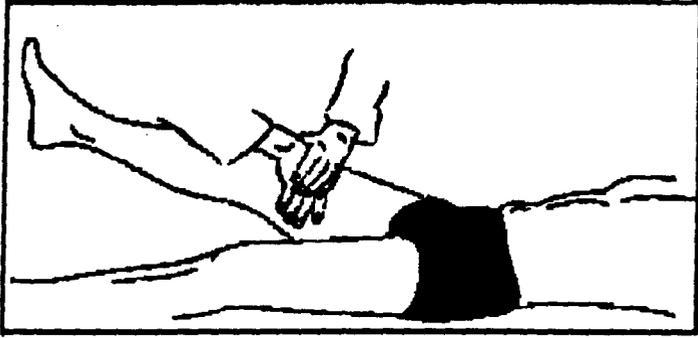
هذه الحركة تؤدي فقط في الكتف والفخذ وتأثيرها في أنها تشمل جميع عضلات السطح الأمامي والخلفي من الفخذ أو الكتف. وإذا كان يراد نفس التأثير من حركة التدليك العجني المزدوج فيجب أن تزيد فترة أدائها ضعفين.

كما تتجح حركة التدليك العجني الأصلي بالتناوب وملتقي التدليك يرتدي ملابسه ولذلك فهي مفيدة خصوصاً مع المرضى ملازمي الفراش مدة طويلة مما يصعب خلع الملابس عنهم.

### • التدليك العجني في عضلات الفخذ

متلقي التدليك مستلق على ظهره، ورأسه فوق مسنده، المدلك يضع ركبته القريبة على المنضدة لدى مفصل الكاحل ورجل متلقي التدليك مرفوعة بزواوية ٤٥ درجة تقريباً ووتر أكليس مستقر على فخذ المدلك قرب منطقة المغبن وركبته ممدودة. وهذا الوضع يسهل حركة الدم الوريدي من الأنسجة السفلى ويمكن عضلات الفخذ من الارتخاء، ولا يضطر المدلك إلى الانحناء، المدلك يضع يديه على فخذ الرجل المدلكة أعلى مفصل الكاحل قليلاً بحيث تستقر يده القريبة في

الجزء الخلفي منه وتستقر يده البعيدة في الجزء الأمامي منه (شكل ٣٥) وتتناوب يده في أداء التدليك العجني مع تحريك العضلات ناحية الخنصر وهما تتجهان إلى منطقة المغبن بالتدرج.



شكل (٣٥)

هذه الحركة مفيدة خصوصاً إذا كان يجب إعادة القدرة على الأداء في فترة قصيرة مثلاً خلال الفترة بين أو قبل القيام بتهيئة العضلات.

#### • التدليك العجني في عضلات الكتف

متلقي التدليك في وضع الانبطاح ورأسه فوق اليد الخالية وقدماه فوق مسند. المدلك يقف متعامداً بمستوى مفصل الكتف واليد المدلكة مبعدة جانباً والمدلك يثبتها بركبتيه من ساعدها أو معصمها ويضع يديه قرب مفصل المرفق، ويؤدي حركة التدليك العجني في عضلات الكتف إذ يعالج بإحدى يديه العضلتين ذات الثلاث رعوس العضدية والدالية ويعالج بيده الأخرى العضلة ذات الرأسين العضدية.

كما تؤدي حركة التدليك الأصلي بالتناوب ومتلقي التدليك جالس. ويقف المدلك وجهاً لوجه مع متلقي التدليك ويضع رجله هو على (المسند) بحيث تستقر عليها قدمه ويكون قد ثنى ركبته وأخذ اليد المدلكة من ساعدها ويضعها على

فحذه ويؤدي الحركة من مفصل المرفق إلى أعلى وتكون العضلة الدالية مشمولة هي الأخرى.

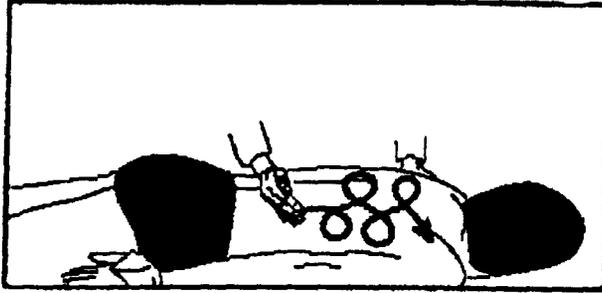
### • التدليك العجني بيد واحدة

هذه الحركة أكثر دقة وتعالج أصغر أجزاء العضلة وأعمقها. وتستعمل في العضلات الصغيرة كالعضلات الباسطة لليد والأصابع وكذلك في عضلات الفخذ والمفروض معها أن يكون الإبهامان قويتين شديديتي التحمل ويكون التدليك جافاً لا يجوز معه استخدام أية زيوت أو أية شحوم، والمدلك واقف بالطول ويضع يده على منطقة التدليك بحيث تمتد الإبهام بطولها. وتشكل الأصابع الأربع الباقية المساحة المدلكة زاوية معها وترتخي وتنزلق على طول العضلة بنعومة (وتكون سنذاً للإبهام في المساحات الصغيرة مثل الساعد)، والضغط بأطراف الإبهام على العضلة وتتم حركة دائرية في نفس الوقت لتزيح العضلة ناحية الأصابع الأربع، ثم تعود بها إلى الوضع الابتدائي وترتفع قليلاً حتى لا تحتك بها أو تؤثر عليها، ودون أن تترك المساحة المدلكة، وتتحرك إلى الأمام مسافة ٢-٤ سم، وتعيد الحركة المذكورة.

### • التدليك العجني في العضلات الظهرية

متلقي التدليك في وضع الانبطاح ويده البعيدة ممدودة بطول الجسم ويده القريبة راحتها تحت الرأس، والمدلك واقف بالطول ويضع يده القريبة على القطن بحيث تستقر الإبهام على أول العضلة الظهرية الطويلة بطول العمود الفقري وتتسحب الأصابع الأربع الباقية إلى الجانب قليلاً (ولا يجب تبعيدها بشدة لأن أداء الحركة سيتعذر) تضغط أصابع الإبهام على العضلة الطويلة وتؤدي حركات دائرية ناحية الأصابع الأربع وهي في نفس الوقت تتحرك إلى أعلى حتى تبلغ الرقبة (شكل ٣٦).. ثم تعود اليد إلى المنطقة القطنية وتوضع من وسيدتها أسفل قليلاً ويؤدي التدليك العجني في منطقة جديدة، وهكذا إلى أن تلامس اليد المنضدة،

ويتحدد عدد الحركات الدائرية ما بين ٩ - ١٢ على طول الظهر.



شكل (٣٦)

#### • التدليك العجني في الرقبة والعضلات المنحرفة المربعة

متلقي التدليك في وضع الانبطاح ورأسه فوق ظهر يديه المتشابكتين. المدلك واقف من ناحية رأس متلقي التدليك ويؤدي بيده اليمنى حركات التدليك العجني في الرقبة ٣-٤ خطوط ابتداء من فروة الرأس إلى أسفل نحو العضلة المنحرفة المربعة حتى مفصل الكتف، أما يده اليسرى فتقوم بالتدليك العجني في الناحية اليمنى من الرقبة.

#### • التدليك العجني في العضلات الأليبية

متلقي التدليك في وضع الانبطاح وتلك العضلة الأليبية العظمى بإبهام اليد القريبة بـ ٣-٤ خطوط من أسفل إلى أعلى.

#### • التدليك العجني في سطح الفخذ الخلفي

متلقي التدليك في وضع الانبطاح وساقاه فوق مسند. المدلك واقف بالطول لدى الساقين، ويثبت وتر أكليس بيده القريبة ويؤدي التدليك العجني بطرف إبهام يده البعيدة في الجزء الداخلي من مفصل الركبة باتجاه العضلة الأليبية في ٤-٦ خطوط، ثم يغير المدلك وضع يديه فيثبت العضلة الأليبية بيده البعيدة بينما تؤدي يده القريبة التدليك العجني في الجزء الظاهري من الفخذ بـ ٢-٣ خطوط. وأثناء

حركة التدليك العجني هذه تتحرك الإبهام بالطول وتتساب الأصابع الأربع بدون جهد ناحية الإبهام وهي تبتعد عن الإبهام قليلاً.

#### • التدليك العجني في سطح الساق الخلفي

المدلك واقف بالطول عند الساق، ويرفع بيده البعيدة الساق القريبة ويسندها من مفصل الركبة ويؤدي بيده القريبة التدليك العجني من الحفرة خلف مفصل الركبة في الجزء الداخلي من الساق بـ ٣-٤ خطوط.

ثم يغير وضع يديه أي يثبت بيده القريبة من الساق ويؤدي بيده البعيدة التدليك العجني في الجزء الظاهري بـ ٣-٤ خطوط.

#### • التدليك العجني في قاعدة القدم

المدلك واقف عند الساق ويرفع بيده البعيدة الساق القريبة وهو يسندها من جانب قنمها الظاهري ويؤدي التدليك العجني في قاعدة القدم بـ ٤-٥ خطوط.

كما يمكن أداء العملية كالآتي: يؤدي التدليك العجني باليد القريبة من خطين ثم يتغير وضع اليدين فتتهي اليد البعيدة التدليك العجني من الجانب الظاهري للقدم.

#### • التدليك العجني في العضلات الصدرية

تؤدي هذه الحركة ومنتلقي التدليك في وضع الاستلقاء على ظهره. المدلك واقف بالطول ويسند بيده البعيدة يد منتلقي التدليك ويؤدي حركات التدليك العجني بيده القريبة مرتين تحت الحلمة و ٣ مرات فوقها باتجاه الإبط دون أن يلامس الحلمة وما حولها.

#### • التدليك العجني في اليد:

○ تؤدي الحركة من ٥ أوضاع ابتدائية (ثلاثة في الكتف واثنان في الساعد). منتلقي التدليك مستلق على ظهره ويبدأ التدليك من العضلة ذات الثلاث

رعوس والعضلة ذات الرأسين العضدية أي من المنطقة الداخلية.

○ المدلك يقف بالطول لدى الرأس ووجهه نحو الرجلين ويمسك بيده القريبة اليد المدركة مع الثني من مرفقها وحركها جانبًا ويشدها من راحتها إلى جانبه ويثبتها بكتفه القريبة. ثم يؤدي التدليك العجني بيده البعيدة ويبدأ بالعضلة ذات الثلاث رعوس ٢-٣ مرات ثم العضلة ذات الرأسين العضدية.

○ المدلك يقف متعامدًا، وينقل يده القريبة تحت النتوء المرفقي لليد المدركة ويؤدي بيده البعيدة الحركة من مفصل المرفق إلى مفصل المنكب في ٣-٤ خطوط.

○ المدلك واقف بالطول وجهًا لوجه مع متلقي التدليك لدى الصدر ويثبت بيده القريبة اليد المدركة حيث يمسكها براحة يده من ثني مرفقها ويشدها من راحتها إلى جانبه بساعده ويبعد مرفق يد متلقي التدليك إلى الأمام. وتؤدي حركة التدليك العجني باليد البعيدة فوق العضلتين ذات الثلاث رعوس وذات الرأسين العضدية من مفصل المرفق إلى مفصل الكتف في ٣-٤ خطوط، أما العضلة الدالية فتدلك أكثر الأحيان على انفراد في ٤-٦ خطوط.

○ متلقي التدليك في وضع الاستلقاء على الظهر.

○ المدلك واقف بالطول وجهًا لوجه متلقي التدليك ويمسك بيده البعيدة ساعد اليد المدركة من راحتها بزواوية ٤٥ درجة (مرفقها مرتكز على المنضدة) ويؤدي التدليك العجني بيده القريبة في العضلات القابضة لراحة اليد من المفصل الكعبري الرسغي إلى مفصل المرفق في ٣-٤ خطوط.

○ المدلك يغير وضع يديه فيثبت اليد المدركة بيده القريبة ويدلك بيده البعيدة المنطقة الظاهرية من الساعد في ٣-٤ خطوط. والأوضاع الأربعة الأولى كثيرًا ما تطبق فيها حركات التدليك العجني مثل التدليك العجني الأصلي.

## • التدليك العجني في سطح الفخذ الأمامي

متلقي التدليك مستلق على ظهره ورجله على فخذ المدلك الذي يضع ركبته على المنضدة، ويؤدي التدليك العجني في المنطقة الداخلية بيده القريبة ويؤدي الحركة بيده البعيدة في المنطقة الظاهرية بـ ٣-٤ خطوط. والحركة متجهة من مفصل الركبة إلى أعلى.

## • التدليك العجني في سطح الساق الأمامي

متلقي التدليك في وضع الاستلقاء على الظهر وركبته مثنية وكعبها مرتكز إلى المنضدة بثبات والجزء العلوي من القدم مرتكز ارتكازًا ثابتًا على فخذ المدلك مما يزيد العضلة المدلكة ارتخاء والمدلك جالس على حافة المنضدة ويسند الركبة بيده البعيدة. ويؤدي بإبهام يده القريبة حركة التدليك العجني في العضلات القصية متقدمًا من أسفل إلى أعلى بالتدرج، أما أصابعه الأربعة الأخرى فتتساب فوق القصبة.

## • التدليك العجني باليدين

طريقة أداء هذه الحركة تماثل ما يستخدم في التدليك العجني بيد واحدة وطرقها ( أي الوضع الابتدائي وتتابع اليدين وأسلوب التنقيط .. إلخ) تماثل طرق التدليك العصري باليدين.

أما الفرق بينه وبين التدليك العجني بيد واحدة فهو أن أثر التدليك العجني بالأصبع يزيد بمفعول التنقيط. ويتم التنقيط بضغط راحة اليد على سلامى الظفر (أي الكف المتعامدة) أو بضغط الأصابع الأربعة عليها في بعض الأحيان. ويجب ألا يكتفى المدلك في التنقيط بزيادة الضغط على وسيدة الأصبع بل يساعد تلك الأصبع على أداء الدوران ناحية الأصابع الأربعة.

## • التدليك العجني المزدوج بالتناوب

هذه الحركة ناعمة وذات تأثير فعال وتستخدم للعضلات الكبيرة وتفيد فائدة كبيرة في التدليك العلاجي. والتدليك العجني المزدوج بالتناوب يشبه كثيراً التدليك العجني المزدوج في طريقته وأسلوبه، وكلتا الحركتين تؤدي من الوضع الابتدائي الواحد وخصائص حركة التدليك العجني المزدوج بالتناوب كالآتي:

عندما تؤدي يد واحدة التدليك العجني الأصلي بالاتجاه الأمامي تتحرك اليد الأخرى بالاتجاه العكسي ويقوم مقدم رسغها (الإبهام مشدودة إلى السبابة) بأداء التدليك العجني في العضلة، اليد المتحركة بالاتجاه العكسي إذ تبلغ نهاية العضلة الأليوية التدليك واليد المتحركة بالاتجاه الأمامي تنتهي الحركة.

## • التدليك العجني بالخمس أصابع المضمومة

تؤدي هذه الحركة في العضلات العريضة التي لا يمكن رفعها عن مهدها العظمي (العضلات الظهرية الطويلة وعضلات السطح الأمامي من الساق وعضلات السطح الباطني من الساعد) ويقف المدلك متعامداً ويؤديها بالطريقة التالية: تتجمع الأصابع الأربع حول الإبهام وتوضع بوسيداتها على العضلة بزاوية ٤٥ - ٦٠ درجة وتضغط اليدين على العضلة وهما تدوران في نفس الوقت باتجاهين معاكسين (اليد اليمنى تدور يميناً واليد اليسرى تدور يساراً) بحيث تتحركان مع البشرة الموجودة تحتها.

في البداية يجب أن تؤدي هذه الحركة بالتسلسل (أي تؤدي دورة عجنية فوق منطقة العضلة ثم تنقل اليدين ٢-٣ سنتيمترات إلى أعلى فتعاد الدورة)، وفيما بعد يمكن أن تؤدي الحركة بلا انقطاع بحيث يمكن أن تصبح اليدين مسنداً أثناء الحركة. والملاحظ مع التدليك العجني بالخمس المضمومة ضرورة دوران الأصابع وحدها وليس اليد، ولا يجب إشراك الساعد والكتفين في تلك الحركة.

## • التدليك العجني في العضلات الظهرية الطويلة

متلقي التدليك في وضع الانبطاح وساقه على مسند ويده البعيدة ممدودة بطول الجسم، ورأسه فوق اليد القريبة ووجهه نحو المدلك. توضع وسيدات الأصابع كلها على العضلة الظهرية الطويلة عند القطن، ومقدما رسغ اليدين مشدودان أحدهما للأخر والأصابع الأربع من كلتا اليدين مبعدة بعضها عن البعض الآخر مسافة ٣-٤ سم وتؤدي الحركة حتى الرقبة في ٣-٤ خطوط واليد التي لمست الرقبة ترفع بينما تواصل اليد الأخرى حركة التدليك العجني.

## • التدليك العجني في العضلات الباسطة لليد

متلقي التدليك في وضع الانبطاح ويده أمام وجهه. المدلك واقف أو جالس بالطول، ويضع أطراف أصابعه بالطول لدى مفصل الرسغ ويؤدي التدليك العجني إلى أعلى حتى مفصل المرفق بـ ٢-٣ خطوط.

## • التدليك العجني في سطح الساق الأمامي

متلقي التدليك مستلق على ظهره والمدلك واقف أو جالس في مواجهته، ويضع وسيدات أصابعه لدى مفصل الكاحل ويؤدي التدليك العجني بالخمس المضمومة حتى مفصل المرفق في ٣-٤ خطوط.

## • التدليك العجني بأطراف الأصابع الأربعة

هذه الحركة تختلف عن غيرها من حركات التدليك العجني بأنها تطبق على العضلات العريضة (كالعضلات الظهرية الطويلة والعضلة القصبية الأمامية.. إلخ) وكذلك على المجموعات العضلية الضخمة (كالعضلة التوأمية والعضلة ذات الأربعة رعوس الفخذية.. إلخ) ويجب أثناء تدليك العضلات العريضة أن تلتصق الأصابع ويجب أثناء تدليك العضلات الكبيرة أن تتباعد الأصابع وتثنى جميع سلامياتها قليلاً وأن تتعامد سلاميات الأظافر تقريبا على العضلة المدلكة.

ويمكن أداء هذه الحركة بالنقل ويتم بواسطة أطراف اليد الأخرى إذ بسبابتها تضغط على اليد العاملة مع التصاق الخنصر والسبابة وتلتصق إبهام اليد العاملة بسبابتها وتوضع إبهام اليد المنقلة بجانب إبهام اليد العاملة. ويمكن أداء التنقيط بكامل اليد التي توضع من خنصرها بعرض السلاميات الوسطى. ولا يقتصر مفعول التصاق الأصابع على تقوية الضغط بل تسهيل دوران الأصابع المدركة ناحية الخنصر. وتتجح هذه الحركة في التدليك الجاف أو مع المراهم أو الزيوت والصابون.

### • التدليك العجني بسلاميات الأصابع المنثنية

تثنى الأصابع الأربع انثناء خفيفاً في القبضة. تشترك في الحركة سطح السلاميات الوسطى والمفاصل ما بين السلاميات – الوسطى و سلاميات الأظافر، التي تضغط على العضلة المدركة وتشدها إلى مهدها العظمى وتحركها ناحية الخنصر بينما الإبهام تضغط على المساحة المدركة بقوة وتسهم في تثبيت اليد وتحركها إلى الأمام. وتؤدي حركة التدليك العجني والمدلك واقف بالطول. وهذه الحركة تعتبر من الحركات العنيفة جداً وهدفها الوصول إلى أعماق أجزاء العضلة كما يمكن أداؤها بالنقل وباليدين.. والتدليك العجني بسلاميات الأصابع المنثنية من اليدين في العضلات العريضة مثل العضلات الظهرية الطويلة، أو القصصية أو الساعد يؤدي والمدلك واقف متعامداً، أما المناطق مثل الفخذ فيقف أثناء تدليكها بالطول وتوضع اليدين والمسافة بينهما ٥-٨ سم وتؤدي السلاميات في كلتا اليدين حركاتها الدائرية بالتناوب وبالالاتجاه المماثل (أي تتحرك سلاميات اليد اليمنى إلى اليمين وبالعكس).

### • التدليك العجني الدائري بمقدم رسغ اليد

هذه الحركة تؤدي في العضلات الكبيرة مثل العضلات الأليبية والصدرية الكبرى وذات الأربعة رعوس الفخذية.. إلخ، وفي العضلات العريضة مثل العضلة الظهرية

الطويلة والعضلات القصية الأمامية.. إلخ وتتجح في التدليك الجاف ومع المراهم.

ويمكن أداء التدليك العجني الدائري بمقدم رسغ اليد بيد واحدة أو باليدين وكذلك بالنقل، توضع كف اليد على العضلة المدلكة وتؤدي حركات التدليك العجني بمقدم رسغها وتحرك العضلة بحركات دائرية ناحية الخنصر (والملاحظ أن الأصابع تثني قليلاً وتتقدم وتنزلق بصورة غير مشدودة) وعندما تؤدي هذه الحركة باليدين يجب تحريك اليد اليمنى يميناً واليد اليسرى يساراً. والمسافة بين الكفين ٤-٧ سم. وفي الغالب يؤدي المدلك هذه الحركة وهو واقف بالطول.

#### • التدليك العجني بمقدم رسغ اليد

من خصائص هذه الحركة أن حذبة الإبهام وطرف الكف من جهة الخنصر تتناوبان في أدائها وتستعمل في جميع العضلات ومن السهل التحكم في شدتها.

يوضع الكف بالطول والأصابع الأربع مرتفعة قليلاً ومثنية من مفاصلها. تبدأ الحركة بحذبة الإبهام وتحريك الكف ناحية الإبهام، ثم تتحرك الكف ناحية الخنصر (ترفع حذبة الإبهام عن المنطقة المدلكة) ويستمر التدليك العجني بمقدم رسغ اليد من ناحية الخنصر، تكمل الكف حركة دائرية وتعود إلى وضعها الابتدائي وهي تسجل حركة موجية تبدأها حذبة الخنصر وتنتهيها حذبة الإبهام.

#### • التدليك العجني بطرف القبضتين

تؤدي هذه الحركة بيد واحدة باليدين وتستعمل على الأغلب في العضلات القوية والضخمة بغرض الوصول إلى أعماق أجزاء العضلة وفيها تضم الأصابع لكي تشكل قبضة ووضع القبضتين على العضلة من سلامياتها والدوران ناحية الخنصر. ويمكن أن يتم التدليك العجني بشكل دائري أو حلزوني. ومع التدليك العجني بالقبضتين يجب أن تمسك إحدى اليدين اليد الأخرى من إبهامها مغا لانفصال القبضتين وزيادة للقوة ويتم دوران القبضتين بالتناوب أي يميناً ويساراً،

وعلى سبيل المثال أثناء حركة التدليك العجني لعضلات الفخذ تبدأ القبضتان تدوران يميناً (من مفصل الركبة حتى الحفرة خلف مفصل الركبة) ثم تدوران يساراً (من الحفرة خلف مفصل الركبة حتى الركبة).

#### • التدليك العجني بالكف المتعامدة

توضع الكف بعرض العضلة المملكة ويؤدي التدليك العجني بالضغط عليها حسب الاتجاه الأمامي أو العكسي للكف. وتختلف هذه الحركة عن سواها بأنها تستعمل في العضلات الكبيرة (مثل العضلة الظهرية الطويلة والعضلة القصبية الأمامية والعضلات الباسطة لليد... إلخ).

ونفس الطرق تستعمل في أداء التدليك العجني بالساعد وهو مفيد بشكل خاص مع العضلات الكبيرة والأشخاص أصحاب الوزن الثقيل.

#### • الشروط التي يجب أن تراعى في أداء التدليك العجني

○ يؤدي التدليك العجني ببطء وسلامة وبدون حركات مفاجئة وبدون عصر العضلة وإثارة الإحساس بالألم.

○ تؤدي الحركات في الجلسات الأولى بخفة نسبية وتزيد الحركات عمقاً وقوة بالتدرج وذلك إعداداً لمتلقي التدليك على الاستجابة لحركات التدليك العجني (ويعتبر التدليك الذاتي أسلوباً جيداً في ذلك).

○ لا يجدي تكرار حركة التدليك العجني ٢-٣ مرات فوق نقطة واحدة.

#### ٤/٣ التدليك الدعكي

التدليك الدعكي منتشر في المجال الرياضي والعلاج الطبيعي وخاصة في علاج الإصابات الرياضية وأمراض الجهاز الحركي. ويؤدي التدليك الدعكي على المفاصل والأوتار والأربطة وفي مخارج الأعصاب وفوق الجذور العصبية، كذلك

يؤدي على البشرة (حالات الالتهابات العصبية والحروق وأمراض الجلد الأخرى وكذلك التدليك التجميلي)، وبعد العمليات الجراحية وذلك منعًا لالتحام البشرة بالأنسجة السفلية أو توسيع الندبات.

### ١/٤/٢ التأثيرات الفسيولوجية للتدليك الدعكي

يؤدي التدليك الدعكي بقوة وبضغط شديد على الأنسجة المدلّكة. ومن مفعول التأثير العميق لذلك في المنطقة المدلّكة ارتفاع الحرارة بـ ١-٢ درجات، وإذا تم أداء التدليك الدعكي فوق مساحة واحدة لتسخينها (مثلًا في جلسة تدليك تمهيدي للوقاية من الإصابات أو رفع القدرة على العمل أو في المرونة.. إلخ) قد ترتفع الحرارة بـ ٤-٥ درجات.

ويقوم التدليك الدعكي بإزاحة وتوسيع الأنسجة في مختلف الاتجاهات ويثير المستقبلات الواقعة فيها بما في ذلك مستقبلات الأوعية الدموية، مما ينشط الدورة الدموية على حساب توسيع الأوعية وفتح الأوعية المسدودة وتسريع تدفق الدم فيها، ومثل هذه الأنسجة تأخذ كميات إضافية من الأوكسجين والمواد الغذائية.

وفي حالات الإصابة يساهم التدليك الدعكي في تحلل التورم والترسبات الباثولوجية ورواسب السوائل في الأنسجة وخصوصًا في المفاصل.

ويفيد التدليك الدعكي في العمل على زيادة مرونة المفاصل وشدتها وقوة تحملها وتكتسب حركات التدليك الدعكي أهمية خاصة في المجال الرياضي.

وفي حالة استخدام مراهم أو دهون طبية على أنواعها أثناء التدليك الدعكي في المفاصل والأربطة الأجزاء الأخرى بغرض تحقيق الوصول إلى العمق، في هذه الحالة تفقد حركات التدليك الدعكي أهم آثارها في معالجة عمق الأنسجة وإزالة الترسبات.. إلخ حيث تنزلق الأصابع فوق سطح البشرة دون أن تحقق حركة التدليك الدعكي هدفها.

وإذا كان يجب الوصول إلى عمق الأنسجة مع ضرورة الاستفادة من أي مرهم أو دهن يؤدي التدليك جافاً ثم يستفاد من مواد التزيت في نهاية الجلسة. وبذلك يزداد مفعول التدليك.

وكالعادة تقترن حركات التدليك الدعكي مع حركات التدليك المسحي الذي يخفف من الآثار المؤلمة التي يحدثها التدليك الدعكي، ومع الحركات المخصصة لاستكمال التدليك الدعكي.

### ٢/٤/٣ أنواع التدليك الدعكي وطرق أدائها

أكثر أنواع التدليك الدعكي انتشاراً التدليك الدعكي "كماشة" والتدليك الدعكي بأطراف الأصابع، وبأصبع واحدة، وبأصبعين.. إلخ، والتدليك الدعكي بحدبة الإبهامين، والتدليك الدعكي بمقدم رسغ اليد والتدليك الدعكي "سيفا" (بالكف المتعامدة) والتدليك الدعكي بمقدم القبضة (أي بأطراف الأصابع).

واتجاهاته: بخط مستقيم وتكون الحركة عجنًا وحلزونيًا ودائريًا وبخطوط منقطعة.. ويؤدي التدليك الدعكي بيد واحدة وباليدين وبالتقل.

#### • التدليك الدعكي كماشة

تؤدي هذه الحركة في المفاصل وحدها. الأصابع الأربع ملتقصة وتوضع بأحد جانبي المفصل وتوضع الإبهام بجانبه المقابل.

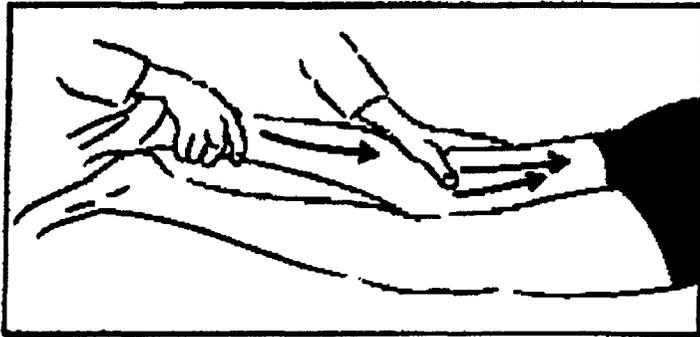
وتؤدي هذه الحركة في المفاصل الصغيرة بأطراف الأصابع وحدها (مثلًا المفصل الكعبري الرسغي) وتلك المفاصل الكبيرة (مثلًا مفصل الركبة) بكامل سطح الراحة وتتحرك اليد بخط مستقيم أو بالعجن.

### ٣/٤/٣ التطبيقات العملية للتدليك الدعكي

#### • التدليك الدعكي في السطح الخلفي لمفصل الركبة:

متلقي التدليك في وضع الانبطاح وقدماه فوق مسند لكي ترتخي الأربطة وغيرها من أجزاء المفصل. وفي حالات الإصابات يرفع المدلك بيده البعيدة الساق بزاوية ٥٤-٩٠ درجة بزيادة في ارتخاء أربطة المفصل والعضلة، ثم يؤدي بيده القريبة شتى حركات التدليك الدعكي.

ويمكن أن يقف المدلك متعامداً أو بالطول، وتضم أصابعه مفصل الركبة بمستوى رعوس عظم القصبنتين أي الأصابع الأربع من الداخل والإبهام من الخارج وتلامس المنضدة (شكل ٣٧). وتتحرك اليد بالاتجاه الأمامي في خط مستقيم إلى أعلى نحو الفخذ وفي نفس الوقت تنتحي إلى الداخل مع كل حركة تدليك جديدة إلى أن تلامس الأصابع قرب المنضدة، ثم تنتحي اليد على نفس المنوال إلى الخارج ناحية الإبهام تدريجياً. وبهذا الشكل يدلك جانباً مفصل الركبة كله تدليلاً منتظماً، أما الحفرة خلف مفصل الركبة التي تقع فيها العقد اللمفية يجب تجنب التدليك فيها.



شكل (٣٧)

## • التدليك الدعكي في وتر أكليس

متلقي التدليك في وضع الانبطاح والمدلك واقف بالطول لدى قدميه ويرفع بيده البعيدة الساق بزواوية ٤٥ - ٩٠ درجة ويؤدي بيده القريبة حركة التدليك الدعكي بخط مستقيم من العقب إلى العضلة التوأمية وتقع الأصابع الأربع في الداخل والإبهام في الخارج، ومن الوضع نفسه يؤدي في وتر أكليس حركة التدليك الدعكي التمرجي.

ويمكن أداء التدليك الدعكي "كماشة" في وتر أكليس بالثقل إذ تستقر ساق متلقي التدليك فوق مسند والمدلك واقف متعامدا ويضع يده العاملة على وتر أكليس لدى العقب ويؤدي الحركة بالاتجاه الأمامي ويستعمل يده الأخرى كتقل بحيث تقع أصابعها الأربع فوق أصابع اليد العاملة الأربع وتقع إبهامها فوق إبهام اليد العاملة.

## • التدليك الدعكي في السطح الأمامي لمفصل الركبة

متلقي التدليك مستلق على ظهره وركبته فوق مسند زيادة لارتخاء أربطة مفصل الركبة. وفنيات وطرق هذه الحركة مماثلة للتدليك الدعكي "كماشة" في سطح مفصل الركبة الخلفي.

## • التدليك الدعكي لمفصل الكاحل

متلقي التدليك في وضع الاستلقاء على الظهر وإذا كان المفصل مصابا يوضع مسند تحت الجزء الأوسط من الساق ليسهل الوصول إلى مفصل الكاحل. والمدلك واقف متعامدا أو بالطول. وتتم حركة التدليك الدعكي "كماشة" من الكاحل إلى وتر أكليس وتؤدي الأصابع الأربع التدليك الدعكي من داخل المفصل أسفل كعب الكاحل وتؤدي الإبهام من الخارج أسفل عظم الشظية.

## • التدليك الدعكي لمفصل الكتف

متلقي التدليك في وضع الجلوس على المنضدة أو على الكرسي ويداه على

فخذيه (أو يضع أحد ساعديه على منضدة التدليك)، ورجلاه مرتختان. المدلك واقف خلف ظهر متلقي التدليك ويؤدي حركة التدليك الدعكي لمفصل الكتف بيده المماثلة (أي يده اليمنى للكتف اليمنى وهكذا) من أسفل إلى أعلى أي تعالج الأصابع الأربعة الجزء الأمامي من المفصل وتعالج الإبهام الجزء الخلفي منه. ويمكن للمدلك أن يؤدي التدليك الدعكي لمفصل الكتف وهو واقف من جهة الصدر.

### • التدليك الدعكي لمفصل المرفق

متلقي التدليك مستلق على ظهره ويده مثنية من مفصل مرفقها بزاوية ٤٥-٩٠ درجة وكتفه مستقرة على المنضدة بطول الجسم.

المدلك واقف جانباً لدى البطن ويسند اليد المدلّكة من راحتها بيده البعيدة ويؤدي بيده القريبة حركة التدليك الدعكي من حد الساعد الأدنى حتى حد الكتف الأقصى وتقع الأصابع الأربعة من الداخل والإبهام من الخارج ويجب كب الساعد وبطحه بالتناوب، ويؤدي التدليك الدعكي في ٣-٤ خطوط.

ويمكن أداء التدليك الدعكي "كماشة" لمفصل المرفق من جهة الظهر ومتلقي التدليك منبطح ويده ممدودة وتستقر بعرض فخذي المدلك الجالس على حافة المنضدة، أو ممدودة بطول الجسم والمدلك جالس متعامداً.

ويؤدي التدليك الدعكي بالاتجاه الأمامي. كما يمكن أداء التدليك الدعكي "كماشة" ومتلقي التدليك مستلق على ظهره والمدلك واقف بالطول مديراً ظهره إلى رجلي متلقي التدليك ويمسك ساعد اليد المدلّكة بيده القريبة من ثنى مفصل المرفق ويثبت بكتفه ساعدها ويؤدي بيده البعيدة التدليك الدعكي في ٣-٤ خطوط من الساعد إلى الكتف.

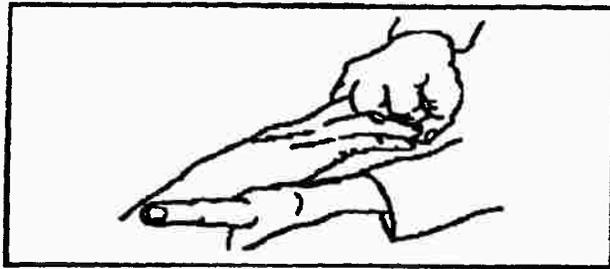
## • التدليك الدعكي للمفصل الكعبري الرسغي

متلقي التدليك في وضع الاستلقاء على ظهره والمرفق مثني بزواوية ٩٠ درجة ويستند على المنضدة.

ومحفظة المفصل الكعبري الرسغي يسهل الوصول إليها من سطحه الظاهري أكثر لأن السطح الباطني تغطيه أوتار العضلات القابضة لليد والأصابع. والمدلك واقف بمستوى مفصل المرفق وظهره إلى الرجلين ويثبت بيده البعيدة اليد المدلكة من كفها ويؤدي بيده القريبة التدليك الدعكي للمفصل الكعبري الرسغي بحيث تقع الإبهام من الجانب الظاهري وتقع الأصابع الأربع من الجانب الباطني. ويمكن أن تتناوب اليد البعيدة واليد القريبة في التدليك الدعكي.

## • التدليك الدعكي للأصابع

متلقي التدليك مستلق على ظهره ومفصل مرفقه مثني بزواوية ٤٥-٩٠ درجة والكف مدارة نحو المدلك. والمدلك نفسه واقف بجانب متلقي التدليك ووجهه إليه. ويثبت بيده البعيدة الأصبع المدلكة من قاعدتها ويؤدي بيده القريبة حركة التدليك الدعكي "كماشة" ويشكل الكماشة بأصبعيه السبابة والوسطى (شكل ٣٨). المفاصل بين السلامية كلها تثني. وتؤدي حركة التدليك الدعكي من سلامة الظفر باتجاه الراحة. وهكذا تدلك كل أصبع على حدة. ويمكن أن يكون التدليك الدعكي "الكماشة" للأصابع متموجا وبخط مستقيم. ويؤدي التدليك الدعكي لأصابع الرجلين بالطريقة نفسها.



شكل (٣٨)

## • التدليك الدعكي بخط مستقيم بسلاميات الأصابع

أي بمعنى (أربع نحو واحدة وواحدة نحو أربع). هذه الحركة تستعمل لتدليك المفاصل ووتر أكليس. تتحرك الأصابع الأربع نحو الإبهام والتي تسندها وتتحرك الإبهام نحو الأصابع الأربع التي تسندها بدورها. والأصابع الأربع ملتصقة التصاقاً دائماً. ويؤدي التدليك الدعكي بوسيدات الأصابع أو بكل الأصابع حسب حجم المفصل المدلك. فمثلاً يدلك وتر أكليس بوسيدات الأصابع ويدلك مفصل الركبة بكل الأصابع.

## • التدليك الدعكي لسطح مفصل الركبة الخلفي

متلقي التدليك في وضع الانبطاح والمدلك واقف بجانبه ويضع على مفصل الركبة راحة يده مفتوحة تقع إبهامها من الظاهر والأصابع الأربع الباقية من الداخل. في البداية تستند الأصابع الأربع على الإبهام وتؤدي حركة التدليك الدعكي بخط مستقيم لسطح المفصل الداخل إلى أعلى من اللقمة الداخلية للفخذ ورعوس القصبية. ثم تستند الإبهام على الأصابع الأربع وتؤدي التدليك الدعكي الطولي بخط مستقيم لسطح المفصل الظاهري من اللقمة الظاهرية لعظم الفخذ ورعوس الشظية إلى أسفل. وكل حركة تتم في مساحة جديدة وبخطوط عددها ٤-٥ في كلا الجانبين.

## • التدليك الدعكي لوتر أكليس

متلقي التدليك في وضع الانبطاح والمدلك يرفع بيده البعيدة الرجل المدركة المثنية من ركبته بزاوية ٤٥-٩٠ درجة (دون أن تعلق الركبة فوق المنضدة) ويؤدي التدليك الدعكي بيده القريبة وتعمل إبهامه في الجانب الظاهري من الوتر وتعمل الأصابع الأربع الباقية من الجانب الداخلي، وتؤدي الحركة من حدة العظم حتى العضلة التوأمية خلف الساق.

## • التدليك الدعكي لمفصل المرفق

متلقي التدليك في وضع الانبطاح ويده على فخذيه، المدلك جالس إلى جانبه وتؤدي حركة التدليك الدعكي بالاتجاه الأمامي.

يمكن ليد متلقي التدليك أن تمتد بطول الجسم وعندئذ يقف المدلك أو يجلس أمام متلقي التدليك، وتلك أصابعه الأربع المفصل من جانبه الداخلي بوسيداتها وتؤدي الإبهام من الجانب الظاهري.

ويمكن أداء التدليك الدعكي من وضع ابتدائي آخر: متلقي التدليك مستلق على ظهره ومفصل مرفقه مثني بزواوية ٤٥ - ٩٠ درجة والمدلك يؤدي حركة التدليك الدعكي بيده القريبة ويسند بيده البعيدة اليد المدلثة من كفها.

## • التدليك الدعكي في السطح الأمامي لمفصل الركبة

متلقي التدليك في وضع الاستلقاء على ظهره ومفصل ركبته على مسند. ويؤدي التدليك الدعكي بالطريقة المماثلة لأدائه في الجانب الخلفي من مفصل الركبة.

## • التدليك الدعكي لمفصل الكتف

الوضع الابتدائي لمتلقي التدليك ونيات وطرق أداء الحركة مماثلة للتدليك الدعكي "كماشة".

## • التدليك الدعكي لمفصل الكاحل

متلقي التدليك في وضع الاستلقاء على ظهره والمدلك واقف أو جالس بمستوى القدمين بالطول أو متعامداً، ويؤدي حركة التدليك الدعكي بالأصابع الأربع من يده القريبة إلى أسفل فوق بداية الكاحل وتحت الكعب على امتداد وتر أكليس من الجانب الداخلي، ويؤدي بإبهامه التدليك الدعكي للمفصل من ظاهره.

## • التدليك الدعكي الدائري بأطراف الأصابع

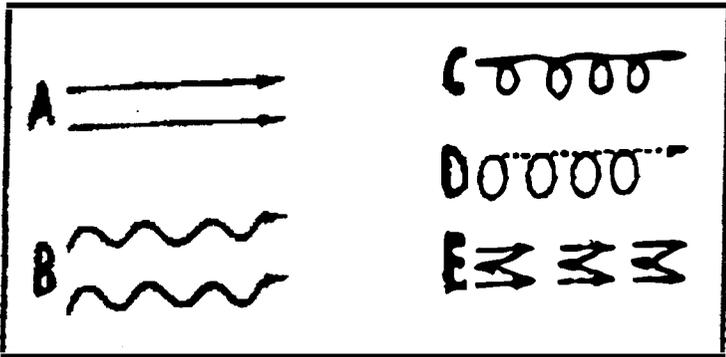
هذه الحركة تؤدي في المساحات وبالطرق المشتركة مع التدليك الدعكي بخط مستقيم لكن اتجاهها دائري، وتقوم أصبع واحدة (وهي الإبهام) بأداء الحركة مستندة على الأصابع الأربع ومتجهة صوب السبابة وتقوم الأصابع الأربع بأداء الحركة مستندة على الإبهام ومتجهة صوب الخنصر.

وفي أثناء أداء حركات التدليك الدعكي الدائرية توضع الأصابع عمودياً على المساحة المدلكة وبحركة لولبية تدخل مكاناً واحداً ثم تخرج وتنتقل إلى مكان آخر وهكذا تغطي حركة التدليك الدعكي كل المساحة.

## • التدليك الدعكي الحلزوني بأطراف الأصابع

يد القائم بالتدليك (أربع أصابع نحو واحدة واحدة نحو أربع). الوضع الابتدائي والمناطق الخاصة بهذه الحركة مماثلة لحركتي التدليك الدعكي بخط مستقيم والدائري والفارق في اتجاه الحركة وهي حلزونية.

كما يمكن أداء حركات التدليك الدعكي بخط مستقيم والدائري والحلزوني بالتقل وذلك لزيادة مفعول التدليك (شكل ٣٩).



شكل (٣٩)

ومع التدليك الدعكي بالأصابع الأربع توضع راحة اليد المثقلة عليها أصبعها فوق أصبع، وعندما يقوم الإبهام بأداء حركة التدليك الدعكي توضع كل الأصابع المثقلة فوق سلامى ظفرها. ومن تأثيرات التثقل المساعدة على دوران الأصابع وتقليل تعب اليدين، بالإضافة إلى تشديد الضغط على الأنسجة المدلكة. والتدليك الدعكي بأطراف الأصابع بالنقل يؤدي على نفس المفاصل والأوتار المشتركة في التدليك الدعكي بدون ثقل وذلك باستثناء مفصل المرفق والكاحل ومفاصل الأصابع.

#### • التدليك الدعكي بأطراف الأصابع الأربع

الطرق نفسها تسرى على التدليك الدعكي بأصبع واحدة وبأصبعين وبثلاث أصابع. وعدد الأصابع المستعملة يطابق المهمة المحددة وشكل المساحة المدلكة (مثلاً من الطبيعي استعمال أصبع واحدة لأداء التدليك الدعكي لمفاصل بين سلاميات الأصابع واستعمال السبابة والوسطى لأداء التدليك في المناطق المستعرضة على امتداد العمود الفقري).

ويمكن أن تكون حركات التدليك الدعكي هذه بخط مستقيم وتموجية وحلزونية ودائرية وبخطوط متقطعة. وكل هذه الأنواع فيما عدا التدليك الدعكي التموجي يمكن أداؤها بالنقل.

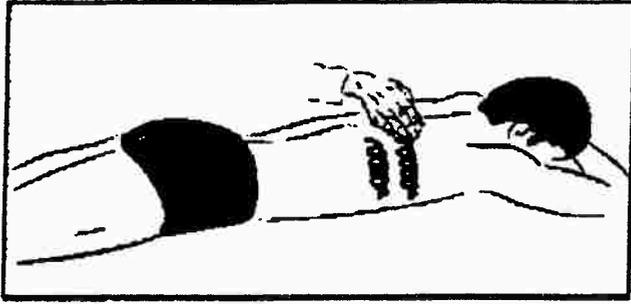
والتدليك الدعكي بأطراف الأصابع الأربع يعتبر حركة قوية جداً ويمكنها بحكم خصائصها الفنية أن تعالج أكبر المفاصل وأكثرها صعوبة.

#### • التدليك الدعكي في المنقطة القطنية

متلقي التدليك في وضع الانبطاح وقدماه على مسند ويده أمام رأسه أو ممدودتان بطول الجسم.

والمدلك واقف متعامداً لدى المنطقة القطنية ويوضع وسيدات أصابعه على العمود الفقري ٤٥ درجة على أن يظل الخنصر على منطقة الحوض.

تؤدي الحركة إلى أسفل لمسافة ٥-٧ سم وإلى أعلى حتى الضلوع (الشكل ٤٠). الأصابع ملتصقة ولكن غير متوترة. هكذا تؤدي حركات التدليك الدعكي بخط مستقيم والتموجي والحلزوني والدائري. كما يمكن أداء التدليك الدعكي في منطقة القطن والمذك واقف بالطول ويضع أصابع يده القريبة بمستوى الطرف الحرقفي ويؤدي حركة التدليك الدعكي إلى أعلى نحو الفقرة الأولى وهكذا بالتدرج من الفقرة الأولى إلى أسفل حتى المنضدة.



شكل (٤٠)

#### • التدليك الدعكي بين الضلوع

متلقي التدليك في وضع الانبطاح وقدماه فوق مسند ورأسه أماما. والمذك واقف متعامدا ويؤدي التدليك الدعكي من العمود الفقري حتى أسفل ومن الغضاريف الضلعية إلى أعلى حتى زاوية عظم اللوح السفلية وتوضع أطراف الأصابع فوق أجسام الفقرات الشوكية ثم تحرك إلى الأمام (وبعمق ما بين العمود الفقري والعضلة الظهرية الطويلة) وتبدأ بالتدليك الدعكي في الفواصل الطبيعية.

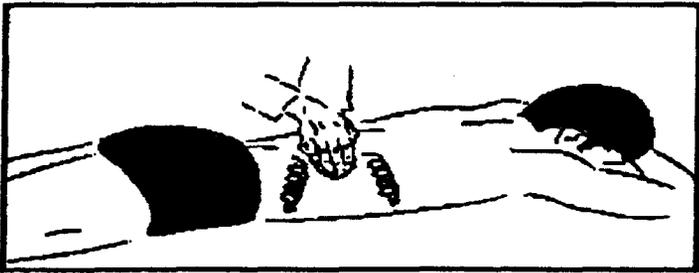
وتستعمل في الفواصل الطبيعية حركات التدليك الدعكي بخط مستقيم والتموجي والحلزوني والدائري وبخطوط منقطعة.

ولإتمام التدريب على أداء التدليك الدعكي بأنواعه هذه يجب ملاحظة الآتي:

- التدليك الدعكي بالتناوب: تتناوب اليدين في أداء هذه الحركة وحال انتهاء اليد الأولى من الحركة (بوصولها آخر المنطقة المدلكة) تبدأ اليد الأخرى كأنها تقلد اليد الأولى والأصابع تتحرك في خط مستقيم.
- التدليك الدعكي المركب: تؤدي يد واحدة حركة التدليك الدعكي التموجي بينما تؤدي اليد الأخرى حركة التدليك الدعكي بخط مستقيم.
- التدليك الدعكي بالثقل يعتمد على اليد الأخرى.

#### • التدليك الدعكي في العضلة المنحرفة المربعة

منتهي التدليك في وضع الانبطاح ويدها تحت رأسه. المدلك واقف بالطول ويضع أصابع يده القريبة في مستوى زاوية عظم اللوح السفلية (بين لوح الكتف والعمود الفقري) بزاوية ٤٥ درجة ويؤدي التدليك الدعكي إلى أعلى حتى قاعدة الرقبة. وإذا وقف المدلك متعامداً يمكن أداء التدليك الدعكي بالعرض أي من العمود الفقري حتى طرف لوح الكتف الداخلي وبنفس الأساليب والطرق. وإذا بلغت الأصابع طرف لوح الكتف العلوي اتجهت حركتها نحو مفصل الكتف على امتداد منطقة ما فوق الكتف. ويؤدي التدليك الدعكي بخط مستقيم والتموجي والحلزوني بخطوط منقطعة والدائري وكذلك الدعكي بالثقل (شكل ٤١).



شكل (٤١)

## • التدليك الدعكي في مفصل الكتف

متلقي التدليك في وضع الانبطاح ويده أمام وجهه على مسافة ١٥ - ٢٠ سم. المدلك يضع مقدم رسغ يده القريبة على لوح الكتف (بالجهة البعيدة من الظهر) ويؤدي بأطراف الأصابع الأربع حركة التدليك الدعكي الدائرية حول العضلة الدالية. وبالتالي فإن محافظة المفصل يمكن أن تدلك في سطحها الأمامي والخلفي بحركة التدليك الدعكي بخطوط متقطعة.

## • التدليك الدعكي في منطقة عظم العجز

المدلك واقف بالطول ويضع وسيدات الأصابع الأربع من يده القريبة فوق منطقة العصعص بزاوية ٤٥ درجة ويؤدي التدليك الدعكي إلى أعلى حتى طرف العظم الحرقفي. ويمكن استعمال حركات التدليك الدعكي بخط مستقيم والتموجي والحلزوني والدائري.

## • التدليك الدعكي في منطقة العظم الحرقفي

يقف المدلك متعامداً ويضع يده لدى العمود الفقري ويؤدي حركات التدليك الدعكي بخط مستقيم والتموجي وغيرها إلى أسفل صوب المنضدة. وتؤدي نفس الحركات والمدلك واقف بالطول واتجاه الحركات من حافة العضلة الأليية الكبرى إلى طرف العظم الحرقفي. كما يمكن أداء التدليك الدعكي والمدلك واقف موجهًا ظهره إلى رأس متلقي التدليك، وعندئذ تتجه حركات التدليك الدعكي من الطرف إلى العضلة الأليية.

## • التدليك الدعكي لمفصل الفخذ

مفصل الفخذ يتميز بطبقة سميكة من العضلات الأليية ورغم ذلك فإنه يدلك ومتلقي التدليك في وضع الانبطاح وقدماه فوق مسند. وتحت بطنه وسادة أو مسند لكي ترتخي العضلات ارتخاء أكثر ويسهل الوصول إلى المفصل.

والمدلك واقف متعامداً ويضع مقدم رسغ يده على مفصل الكتف وبالتالي تستقر الأصابع الأربع فوق المفصل مباشرة. ثم يرفع مقدم رسغ يده على أعلى ويضع يده بزاوية ٤٥ - ٩٠ درجة ويؤدي حركات التدليك الدائري وبخطوط متقطعة في منطقة المفصل.

### ويمكن أداء التدليك الدعكي لمفصل الفخذ بالطريقة التالية:

يقف المدلك بمستوى مفصل الفخذ ويضع مقدم رسغ يده على العضلة الأيضية بينما توضع الأصابع فوق المفصل بجانبه متدلّية إلى أسفل ويؤدي بأطراف أصابعه الأربع حركة التدليك الدعكي الدائري حوال المفصل، ويؤدي التدليك الدعكي بالثقل واليدين كذلك. ويؤدي التدليك لمفصل الفخذ من الجانب الأقرب وعندئذ يقف المدلك بالطول موجهاً ظهره إلى رأس متلقي التدليك أو إلى رجليه ويؤدي بيده البعيدة حركتي التدليك الدعكي الدائري وبخطوط متقطعة في المفصل من جانبه.

#### • التدليك الدعكي لمفصل الركبة

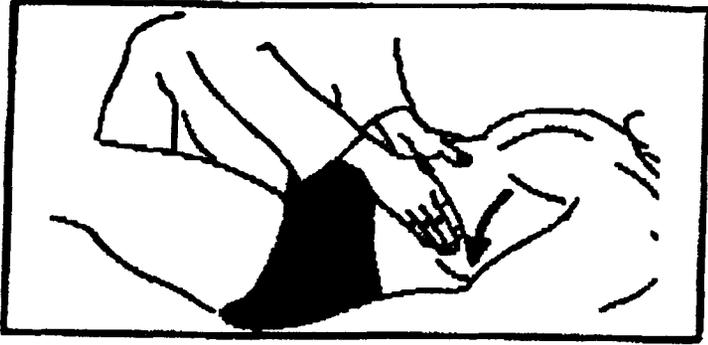
يقف المدلك بالطول ويضع وسيدات الأصابع من يده القريبة على مفصل الركبة من جانبه الداخلي ويضع يده البعيدة من الجانب الظاهري ويؤدي حركات التدليك الدعكي بخط مستقيم والتموجية والحلزونية والدائرية من أسفل إلى أعلى.

ونفس الطرق مطبقة لأداء التدليك الدعكي فوق السطح الأمامي لمفصل الركبة و متلقي التدليك مستلق على ظهره.

#### • التدليك الدعكي للفواصل الضلعية في الصدر

متلقي التدليك في وضع الاستلقاء على الظهر، ورأسه فوق مسند ويده ممدودتان بطول الجسم. والمدلك واقف متعامداً ويضع يده لدى القوس الضلعي ويؤدي نفس الحركات التي تؤدي من جهة الظهر ( الشكل ٤٢). واتجاه الحركات

من عظم القص إلى أسفل اتجاه المنضدة. وتنتقل اليد عبر الفواصل الضلعية إلى العضلة الصدرية الكبرى تدريجيًا، ثم يبدأ التدليك الدعكي من وسط الصدر وحتى العضلة الصدرية الكبرى.



شكل (٤٢)

#### • التدليك الدعكي لمفصل الكاحل

متلقي التدليك في وضع الاستلقاء على ظهره والمدلك واقف أو جالس بالطول على مستوى القدمين ويضع أصابع يده فوق السطحين الجانبيين من مفصل الكاحل ويؤدي حركات التدليك الدعكي بخط مستقيم وبالطريقة الحلزونية والدائرية من أسفل إلى أعلى صوب وتر أكليس.

ويمكن أداء التدليك الدعكي لمفصل الكاحل من وضع ابتدائي آخر. المدلك واقف جانبًا على مستوى القدمين ويبعد رجل متلقي التدليك ويثبتها في فخذ الممائلة (أي اليمنى في اليمنى واليسرى في اليسرى)، ويضع مقدم راسغ يده فوق ظهر القدم ويؤدي بأطراف أصابعه الأربعة حركة التدليك الدعكي في الكاحل متجهًا من الكعب الداخلي إلى الكعب الظاهري وبالعكس. وتؤدي نفس الحركة باليد الأخرى مثقلة.

#### • التدليك الدعكي للفواصل المشطية

متلقي التدليك مستلق على ظهره ويده مثنية من مرفقها. المدلك يسند بيده

البعيدة يد متلقى التدليك بزاوية ٤٥ من كفها ويؤدي بيده القريبة حركات التدليك الدعكي بخط مستقيم وطرق التدليك التموجية والحلزونية والدائرية من الأصابع إلى مفصل الكاحل واضعاً وسيدات أصابعه داخل الفواصل المشطية بزاوية تتراوح ما بين ٣٥-٩٠ درجة على حسب نوع التدليك الدعكي.

#### • التدليك الدعكي للمنطقة القطنية

يقف المدلك بالطول ويضع وسيدات إبهاميه لدى طرف العظم الحرقفي ويؤدي التدليك الدعكي بطول العمود الفقري حيث تتحرك يده اليمنى بطول الجانب الأيمن من الظهر وتتحرك يده اليسرى بطول الجانب الأيسر منه. والأصابع الأربع بمثابة سند للإبهام، ويمكن أداء التدليك الدعكي في آن واحد وبالتناوب. ولكن في كلتا الحالتين يجب البدء بالعمود الفقري مع المباشرة ما بين اليدين تدريجياً مسافة ١٠-٥ سم.

ونفس الطريقة متبعة في أداء حركة التدليك الدعكي الدائري وبخطوط متقطعة للمنطقة القطنية.

#### • التدليك الدعكي لمفصل الكتف

متلقى التدليك في وضع الانبطاح على البطن ويداه أمام رأسه. ويقف المدلك بالطول واضعاً مقدم رسغ يديه فوق لوح الكتف الوحشية ويؤدي حركة التدليك الدعكي لمفصل المنكب بأطراف إبهامه في شتى الاتجاهات، ويمكن أداء نفس الحركة والمدلك واقف أو جالس عند مقدم المنضدة.

#### • التدليك الدعكي لمفصل العرق

متلقى التدليك في وضع الانبطاح على بطنه ويده ممدودة بطول الجسم، والمدلك واقف بالطول ويؤدي التدليك الدعكي بوسيديتي إبهامه.

## • التدليك الدعكي في منطقة عظم العجز

الأساليب والطرق مماثلة لما هو مستعمل للمنطقة القطنية.

## • التدليك الدعكي للسطح الخلفي من مفصل الركبة

متلقي التدليك في وضع الانبطاح، وقدماه فوق مسند. المدلك واقف بالطول لدى الساق ويؤدي حركة التدليك الدعكي في السطحين الجانبيين في مفصل الركبة. ويؤدي من نفس الوضع التدليك الدعكي بوسيديتي إبهامه للمنطقة المحيطة برعوس مناطق الشظية والرقبة ثم ينقل يديه أعلى ويؤدي التدليك الدعكي حول اللقمتين الداخلية والخارجية لعظم الفخذ.

## • التدليك الدعكي لوتر أكليس:

متلقي التدليك في وضع الانبطاح، وقدماه فوق مسند والمدلك واقف خلفه. الحركات المستعملة بخط مستقيم وحلزونية ودائرية وتؤدي من عظم العقب حتى العضلة التوأمية ويراعى تتابع الحركتين في آن واحد بالتناوب.

ويمكن أداء التدليك الدعكي لعقب أكليس والساق ممدودة على أصابع يدي المدلك بزواوية ٤٠-٥٠ درجة وتؤدي حركة التدليك الدعكي بوسيديتي الإبهامين وفق للفنيات والطرق المبينة أعلاه.

## • التدليك الدعكي لنواصل أمشاط اليد

متلقي التدليك في وضع الاستلقاء على ظهره ويده مثنية من مرفقها بزواوية ٤٥، ٩٠ درجة والمدلك واقف إلى جانبه بالطول ويمسك يد المستلقي بيديه بحيث تصبح أصابعه الأربع فوق كف اليد المدلكة ويؤدي حركة التدليك الدعكي بإبهاميه. وطرق أداء الحركة كالآتي:

في التدليك الدعكي بخط مستقيم يأخذ كل فاصل من المشطين ضغطاً من إحدى الإبهامين وبمساعدة أطراف الأصابع الأخرى.

وفي التدليك الدعكي الحلزوني أو الدائري تؤدي الإبهام تدليك الفواصل الأربعة كلها أو تقوم اليد القريبة بتدليك الفواصل بدءًا بالخنصر وتؤدي اليد البعيدة تدليك الفواصل الأخرى بدءًا من الإبهام.

### • التدليك الدعكي للسطح الأمامي من مفصل الركبة

متلقي التدليك في وضع الاستلقاء على الظهر ومفصل ركبته مسند. المدلك واقف بالطول ويؤدي بيده القريبة حركة التدليك الدعكي للمفصل من جانبه الداخلي من أسفل إلى أعلى في ٤-٥ خطوط ويؤدي بيده البعيدة نفس الحركة من الجانب الخارجي. وتؤدي حركتا التدليك الدعكي الحلزونية والدائرية بنفس الطرق. مع ضرورة الاهتمام بالسطح المحدود من القصبية أسفل الرضفة (صابونة الركبة) وأعلى المفصل مكان العضلة ذات الأربع رعوس الفخذية..

### • التدليك الدعكي لظهر القدم

المدلك واقف بالطول جنب القدمين ويضع يديه بحيث تكون الأصابع الأربع من كلتا يديه لدى قاعدة القدم وتكون سيدتا إبهاميه عند قاعدة أصابع الرجلين. وتؤدي من هذا الوضع الابتدائي حركات التدليك الدعكي بخط مستقيم والحلزونية والدائرية متناوبة من الأصابع حتى مفصل الكاحل ويمكن أداء الحركات بيد واحدة (وتقوم الأخرى بإسناد القدم) متناوبة مع الأخرى أو باليدين في آن واحد.

### • التدليك الدعكي لمفصل الكاحل

المدلك واقف بالطول من جهة القدمين ويضم القدم بأصابعه الأربع (وكل يد من الجانب المماثل لجانب القدم) ويضع إبهاميه فوق منطقة الكاحل ومن هذا الوضع يؤدي حركة التدليك الدعكي الدائري من الكعب الداخلي باتجاه الكعب الخارجي.

## • التدليك الدعكي لعظم العجز

المدلك واقف من الجانب بالطول ويضع حذبتي إبهاميه على منطقة عظم العجز والإبهامان بطول العمود الفقري.

وتؤدي حركة التدليك الدعكي بخط مستقيم والتدليك بالطريقة الدائرية بحذبتي الإبهامين.

## • التدليك الدعكي للسطح الخلفي من مفصل الركبة

متلقي التدليك في وضع الانبطاح والمدلك واقف بالطول بمستوى الساق ويضع يديه على جانبي مفصل الركبة بحيث يلامس طرفا راحتيه المنضدة (الكف القريبة تلامس الطرف الداخلي والكف البعيدة تلامس الطرف الخارجي من منضدة التدليك).

وتؤدي الحركة من الساق الى أعلى حتى الفخذ، ثم تعود اليدان إلى الوضع الابتدائي وتوضعان أعلى فوق منطقة جديدة. ولدى العودة إلى الوضع الابتدائي تتوقف اليدان فوق منطقة اللقمتين وتؤديان حركة التدليك الدعكي الدائري (٢-٣ دورات باتجاه الأسفل) ثم تستمران في أداء التدليك الدعكي بخط مستقيم إلى أسفل، وحال وصول مقدم رسغ اليدين إلى الساق تبدأ حذبتا الإبهامين في أداء التدليك الدعكي للمنطقة المحيطة برؤوس القصبتيين.

ولا تدلك منطقة وسط الحفرة خلف مفصل الركبة حيث تقع فيها الغدد الليمفية.

## • التدليك الدعكي لمفصل الكاحل

متلقي التدليك في وضع الانبطاح وقدماه فوق مسند، المدلك واقف أو جالس خلف القدمين ووجهه إلى الظهر ويضم مقدم رسغ يديه على جانبي المفصل ويؤدي حركات التدليك الدعكي بخط مستقيم من وتر أكليس إلى أسفل.

## • التديك الدعكي للسطح الأمامي من مفصل الركبة

متلقي التديك مستلق على ظهره وركبته فوق مسند. المدلك واقف بالطول على مستوى الساق وطرق التديك الدعكي بمقدم رسغ اليدين وبحدبتي الإبهامين مماثلة لما يستعمل على السطح الخلفي لمفصل الركبة.

## • التديك الدعكي لمفصل الكاحل

متلقي التديك في وضع الاستلقاء على الظهر والمدلك واقف أو جالس عند قدميه ويضم يديه فوق منطقة مفصل الكاحل ويبدأ أداء التديك الدعكي بمقدم رسغ يده من جهة الخنصر. ثم بمقدم رسغ يديه وحدبتي إبهاميه من أعلى إلى أسفل باتجاه السرير. ومن نفس الوضع الابتدائي تؤدي حركة التديك الدعكي الدائري لمفصل الكاحل بمقدم رسغ اليدين.

وبعض المفاصل (كمفصل الركبة والمفصل الكعبري الرسغي.. إلخ) ومناطق الجسم (الظهر والفخذ والبطن.. إلخ) تؤدي فيها حركة التديك الدعكي بمقدم رسغ اليد دون حدبة الإبهام، وفي أغلب الأحيان تؤدي تموجياً، وكثيراً ما تبدأ الجلسة بهذه الحركة لأنها سهلة التحمل وتسخن الأنسجة السطحية وكذلك الأنسجة العميقة جيداً وبسرعة.

## • التديك الدعكي للظهر

متلقي التديك في وضع الانبطاح ويده ممدوتان بطول الجسم أو أمام رأسه. والمدلك واقف بالطول ويضع مقدم رسغ يده القريبة فوق منطقة القطن والأصابع مرتفعة ارتفاعاً خفيفاً ومرتختيتان. وتؤدي حركات ترددية أفقية خفيفة. وتقوم بالتديك الدعكي التموجي من العمود الفقري في ٤-٥ خطوط إلى أن تلامس اليد قرب المنضدة ثم تعود اليد إلى نفس الوضع الابتدائي ونفس الخطوط وهي ما تزال تؤدي حركات التديك الدعكي وتستأنف التديك الدعكي في الجانب الآخر من العمود الفقري.

ويمكن زيادة تأثير الحركة بضغط مقدم رسغ اليد على المنطقة المدركة من الجسم.

وفي هذه الحالة يؤثر التدليك الدعكي تأثيراً مدفنًا ليس على البشرة وحدها بل يعم الأنسجة الأكثر عمقاً.

ونفس الطرق مطبقة في أداء التدليك الدعكي لمنطقة عظام العجز (ويمكن أدائه بجميع الاتجاهات ما عدا عكس تيار الدم) ومفصل الركبة ووتر أكليس وعظم الصدر ومفصل المنكب واليد ومفصل الكاحل والمفصل الكعبري الرسغي.

#### • التدليك الدعكي لسطح قاعدة القدم

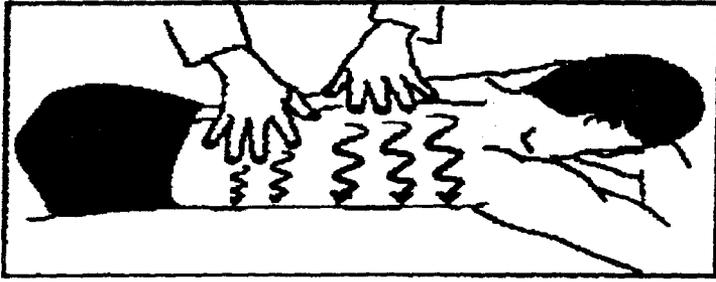
متلقي التدليك في وضع الاستلقاء، والمدلك يرفع بيده البعيدة الساق ويسندها من أسفل مفصل كاحلها ويشد أصابع يده القريبة لتشكل قبضة ويؤدي بها حركة شديدة من التدليك الدعكي ابتداءً من الأصابع إلى العقب في ٣-٤ خطوط. وتوضع القبضة فوق قاعدة القدم تارة بالطول وتارة أخرى بالعرض. أما السطحان الجانبيان من القدم فيدلكان باتجاه وتر أكليس أيضاً. واتجاهات حركة التدليك الدعكي بخط مستقيم ودائري وحلزوني.

#### • التدليك بالكف المتعامدة

متلقي التدليك في وضع الانبطاح ورأسه فوق ظاهر يده البعيدة ويده القريبة ممدودة بطول الجسم. المدلك واقف جانباً في مستوى لوح الكتف ويدخل كف إحدى يديه تحت مفصل المنكب ويرفع لوح الكتف بحيث تبقى فجوة بين طرفه القريب من العمود الفقري ونفس العمود الفقري. ويده الأخرى توضع فوق لوح الكتف، ويؤدي حركة بخط مستقيم من التدليك الدعكي تتجه صوب المدلك نفسه من أعلى إلى أسفل وحال بلوغ اليد النهاية يتخذ لوح الكتف وضعه الأصلي (شكل ٤٣).

كما يمكن أداء التدليك الدعكي تحت زاوية لوح الكتف بواسطة راحة اليد من جهة سبابتها وإبهامها، ولكن يراعى أن تبعد الإبهام عن السبابة مسافة كبيرة، وباقي الطرق المطبقة مماثلة لحركة التدليك الدعكي بالكف المتعامدة. ويمكن أداء هذه الحركة والمدلك واقف لدى مقدمة السرير. مثلاً يرفع بيده اليسرى الطرف الداخلي للوح الكتف اليمنى من مفصلها ويؤدي بيده اليمنى (وإبهامها مبعده مسافة كبيرة) حركة التدليك الدعكي تحت لوح الكتف من أعلى إلى أسفل.

وحركة التدليك الدعكي بالكف المتعامدة توصف بحركة "التدليك الدعكي" نشرًا نسبة إلى نشر الخشب، ويتم أداؤها كالاتي: توضع الراحتان على المنطقة المدلكة متوازيتين على مسافة ٢-٣ سم ما بينهما وتتحرك اليدين باتجاه معاكس لاتجاه اليد الأخرى.



شكل (٤٣)

#### • الملاحظات الواجب مراعاتها

- التدليك الدعكي يختلف عن حركات التدليك الأخرى بأنه لا يؤدي على امتداد الأوعية الدموية والليمفاوية دائمًا إذ أن مساحتها محدودة في أغلب الحالات. وإذا سمح شكل المفصل يجب أن تتبع حركات يدي المدلك تيار الأوعية الليمفاوية من الطرف الأقصى إلى أقرب العقد الليمفاوية.
- كلما كانت أصابع المدلك أكثر تعامدًا على المساحة المدلكة كلما زاد تأثير التدليك الدعكي في الأنسجة.

- في التدليك الدعكي للندبات الجامدة الملتحمة التحامًا عميقًا بالأنسجة السفلى لا تستعمل المواد الدهنية منعًا لانزلاق الأصابع فوق البشرة وزيادة للتأثير.
- الضغط باليد الخاوية يزيد تأثير هذه الحركة زيادة كبيرة.
- التدليك الدعكي يجب أن يتناوب مع التدليك المسحي لأن التدليك المسحي يخفف الألم ويساعد على ارتخاء الأنسجة لدى ظهور الإحساس بالألام في مركز الظاهرة الباثولوجية. ويجب أن تنتهي الجلسة بأداء حركات خفيفة عاملة أو قصرية.
- التدليك الدعكي يؤثر تأثيرًا فعالاً بشكل خاص إن تم التسخين في الحمام أو بأي طريقة أخرى. والجمع بين التدليك الدعكي والتسخين منتشر على نطاق واسع في التدليك العلاجي والرياضي.
- التدليك الدعكي يهيئ المفاصل والأربطة لأداء الحركات التي تتبعه في الجلسة سواء أكانت عاملة أو قصرية.
- لا ينصح بالاستفادة من جميع حركات التدليك الدعكي في الجلسة الواحدة إنما يتوقف اختيارها على الهدف ومكان وزمان أدائها ومدة الجلسة وحالة المساحة المدركة.
- التدليك الدعكي يعتبر وسيلة رئيسية إذا كان يجب أن تسخن منطقة من مناطق الجسم بسرعة أو تزيد حركة المفصل بسرعة. وهي أكثر الحركات التدليكية أثرًا في معالجة الأوديمات والتصلب المفصلي.

### ٥/٣ التدليك الاهتزازي

التدليك الاهتزازي يؤدي بيد المدرك أو بواسطة الأجهزة الخاصة. وجوهر التدليك الاهتزازي اليدوي في إثارة حركات ارتجاجية تبلغ أقصى مدى ممكن من السرعة وسط المنطقة المدركة.

وتؤدي تلك الحركات بطرف أصبع واحد أو أصبعين أو أطراف الأصابع كلها وتؤدي في بعض الأحيان بالكف أو الكفين أو بالقبضة.

واتجاه التدليك الاهتزازي عادة بطول الجنوع العصبية إذا كان يؤدي بالأصابع. والتأثيرات الفسيولوجية للتدليك الاهتزازي متنوعة وتحددها كثرة تكرار الارتجاجات وسعتها ومدتها ومنطقة أداء الحركة.

### ١/٥/٣ التأثيرات الفسيولوجية للتدليك الاهتزازي

يثير بشكل ملحوظ تدفق الدم الشرياني على المنطقة المدلكة ويحسن تغذية الأنسجة ويقلل استتارية الجهاز العصبي العضلي، ويخفض ضغط الدم الشرياني ويزيل الإجهاد ويسرع عمليات البناء في الأنسجة. وترتفع معه الوظيفة الحركية للمعدة والأمعاء..إلخ.

ويؤثر التدليك الاهتزازي في الجهاز العصبي تأثيرًا منبهًا أو مهدئًا على حسب شدته ومدته.

ويساعد في تقوية الانعكاسات العصبية الضعيفة وقد يؤدي إلى إعادة الانعكاسات المختفية ويزيل الإحساس بالألم، وله أثر منعش على التقلصات العضلية وذلك بشرط اختيار الجرعة المناسبة لكل حالة على حدة، ويساعد على الامتصاص وإزالة الظواهر التشنجية والإحساس بالألم ويرفع توتر الأعصاب غير الإرادية. ويستعمل للتأثير على الأجهزة الداخلية وعلى هذا الأساس يعتبر من أنواع التدليك غير المباشر (الخارجي).

وبفعل هز الأعضاء الواقعة داخل التجويف البطني والقفص الصدري تزيد الدورة الدموية في الدورتين الكبرى والصغرى ويتنشط التيار الليمفاوي، وتحسن وظائف الكبد والمعدة والأمعاء والغدد العرقية واللعابية كما يؤثر في نشاط القلب حيث نقل ضربات القلب إذا كان خفقان القلب متسارعاً، وتزيد طاقة كل انقباض من

انقباضات القلب. ومن المفضل استخدام الأجهزة في هذا النوع من التدليك لحدوث إجهاد شديد لدى القائم بالتدليك الاهتزازي اليدوي.

### ٢/٥/٣ أنواع التدليك الاهتزازي وطرق الأداء

حركات التدليك الاهتزازي تنقسم إلى تدليك اهتزازي لمسي وتدليك اهتزازي التصاقى. والحركات الاهتزازية هي التي تمس يد المدلك أو أصبعه أو الجهاز الخاص أثناءها المنطقة المدلكة من الجسم ثم ترفع عنها وهكذا.

والحركات الاهتزازية الالتصاقية هي التي يبقى معها يد المدلك أو أصبعه أو الجهاز الخاص ملتصقًا بالمنطقة المدلكة من الجسم وتؤدي مختلف العمليات المتذبذبة.

التدليك الاهتزازي ثابت حينما تستقر يد المدلك أو الجهاز المستخدم فوق منطقة بعينها وتؤدي مختلف العمليات التذبذبية عليها.

والتدليك الاهتزازي مترحل حينما تنتقل يد المدلك أو أصبعه في المنطقة المدلكة وهي تؤدي العمليات التذبذبية في نفس الوقت.

وكل الحركات الاهتزازية متصلة وتوقيتية وتؤدي بواسطة أطراف أو سيدات أصبع واحدة أو أصبعين أو أكثر من الأصابع أو بالكف أو القبضة.

وأداء حركة التدليك الاهتزازي بيد واحدة أو باليدين يتم بوضع الأصبع أو الأصبعين تعامديًا أو أفقيًا على المنطقة المدلكة. وفي المجموعات العضلية الكبيرة يؤدي التدليك الاهتزازي بجميع الأصابع على شكل قبضة أو بالكف، (مثلًا: يضع المدلك راحة إحدى يديه أو قبضتها فوق العضو المدلك. ويمكن تثقيبها باليد الأخرى). ويتحدد وضع اليدين بهدف الجلسة وشكل العضو المدلك. ويتم التدليك الاهتزازي على شكل حركات تذبذبية سريعة تثير هز العضو المدلك والأنسجة المحيطة به.

### ٣/٥/٣ التطبيقات العملية للتدليك الاهتزازي

#### • التدليك الاهتزازي للجذوع العصبية

يؤدى بطرف أصبع واحدة (هي السبابة أو الوسطى أو الإبهام) بخط الجذع العصبي في المناطق التي يمكن لمس الأعصاب والعقد العصبية فيها والأصبع متعامدة على المنطقة المدلكة. ويمكن أداء حركات التدليك الاهتزازي بضم أطراف جميع الأصابع على شكل دائرة أو ضم طرفي الإبهام والسبابة بزاوية منفرجة.

#### • التدليك الاهتزازي للمجموعة العضلية الكبيرة

يؤدى براحة اليد أو بالقبضة، واليد على النسيج المدلك بطريقة تشبه الغرس بشدة وتؤدى حركات ارتجاجية مستمرة بلا انقطاع.

#### • التدليك الاهتزازي لمنطقة الصدر

يؤدى بسطح راحة اليد التي تتباعد أصابعها ويضع المدلك يده فوق الطرف السفلي من القوس الضلعي ويؤدى حركات ارتجاجية من أسفل إلى أعلى حتى الإبط.

#### • التدليك الاهتزازي لمنطقة البطن

يؤدى براحة اليد أو سطح الأصابع الأربعة الظاهرة أو بالقبضة. وتنزلق اليد على البطن في مختلف الاتجاهات مثيرة ترددات خفيفة داخل التجويف البطني.

#### • الإرشادات التي يجب اتباعها

- التدليك الاهتزازي يؤدى بأسلوب إيقاعي وتوقيتي ولا يثير الإحساس بالألم.
- كل حركات التدليك الاهتزازي مطلوب معها ارتخاء العضلات.
- كلما زادت درجة تعامد أصابع اليد على المنطقة المدلكة كلما زاد أثر هذا التدليك.

- مدة الهزة الارتجاجية الواحدة من هذا التدليك (٥-١٠) ثوان.
- التدليك الاهتزازي يتعب أصابع المدلك كثيراً ولذلك يجب أن تكون اليد ملوية نصف لوي ولا تتوتر الأكتاف إلا قليلاً، وعند بؤادر التعب يجب تغيير اليدين وتوضح فيه أهمية استخدام الأجهزة الارتجاجية.

### ٦/٣ التدليك الموضعي

التدليك ينقسم عادة إلى شكلين: التدليك الموضعي والتدليك العام (الكلبي). ويسري هذا التقسيم على جميع أنواع طرق وفنيات التدليك. ويمكن للتدليك العام والتدليك الموضعي أن يؤديه المدلك على شكل تدليك متبادل وتدليك ثنائي وتدليك رباعي أو تدليك ذاتي. والتدليك الموضعي هو عملية تدليك في منطقة بعينها من مناطق الجسم كالظهر أو البطن أو اليد أو عضلة.. إلخ. والتدليك الموضعي أكثر تفصيلاً ودقة.

### ١/٦/٣ التأثيرات الفسيولوجية للتدليك الموضعي

مدة التدليك الموضعي تابعة لخصائص المنطقة المدلكة وهدف التدليك ونوعه. فإذا كان التدليك يؤدي في أحد مفاصل الإبهام يكفي ٣-٥ دقائق، وإذا كان يجب تدليك الظهر زادت مدة الجلسة إلى ٢٠-٢٥ دقيقة. أي تأخذ جلسة تدليك موضعي ما بين ٣-٢٥ دقيقة بينما يكون نصيب الظهر فقط ٥-٦ دقائق في جلسة التدليك العام.

#### • توزيع الوقت ما بين حركات التدليك

في التدليك الموضعي تتبع مدة الأداء في منطقة بعينها خصائص تلك المنطقة التشريحية الفسيولوجية. مثلاً إذا كان هدف جلسة التدليك في الظهر الذي يضم عدداً من العضلات الضخمة والقوية والحيوية فمن الطبيعي أن يأخذ التدليك العجني ٧٠-٨٠ بالمائة من مدة الجلسة وإذا كان الهدف هو زيادة تنشيط العمود الفقري خصصت ٦٠-٧٠ بالمائة من المدة لحركة التدليك الدعكي.

## ٢/٦/٣ أنواع وتتابع حركات التدليك

كالعادة تبدأ جلسة التدليك المسحي الذي يُعود متلقي التدليك على يد المدلك ويثير في جسمه إحساساً مريحاً يعمل على ارتخاء العضلات.

ويتلو التدليك المسحي حركات أقوى مثل التدليك العصري والتدليك العجني والتدليك الهزي والمتقطع والحركات العاملة والقصرية في المفاصل والحركات الضريبية.

ويؤدي التدليك المسحي بين كل حركة وتالياتها وأثناء تدليك أحد المفاصل تؤدي حركة تدليك دعكي بعد التدليك المسحي وقبل البدء بالحركات العاملة والقصرية يجب تهيئة العضلات بواسطة التدليك العجني، وتنتهي جلسة التدليك بحركات تدليك مسحي إذا كان التدليك يؤدي في الأطراف تنتهي إلى حركة تدليك رعشي.

### • تتابع مناطق الجسم في جلسة التدليك

يبدأ التدليك دائماً بالمناطق العلوية من الجسم لتنشيط الدورة الدموية والليمفية وزيادة لمفعول التدليك، ففي التدليك العلاجي مثلاً يبدأ بتدليك الرجلين من الفخذ ثم يُنتقل إلى المناطق الأعلى.

### ٢/٦/٣ التطبيقات المختلفة في جلسة التدليك الوضعي

مضمون الطرق المطبقة في جلسة التدليك هو الجمع بين هذه أو تلك من حركات التدليك المحددة وتكرار حركات بعينها وتفصيلها وتحديد المدة لكل منها، وتوجد لطرق التدليك صيغ مقبولة ومهما يكن التشخيص الطبي دقيقاً فإن مرضاً مثل التعضرف العظمي في نفس منطقة الجسم يحتاج إلى طرق واحدة في حالة غياب الألم ويحتاج إلى طرق أخرى مختلفة في حالة تفاقم المرض.. إلخ.

وما يحدد اختيار الطرق في جلسة التدليك البنائي في الرياضة على سبيل المثال مدة الجلسة ومدة كل حركة على حدة والتشكيل بين الحركات ونوع الرياضة ونوع متلقي التدليك وعمره وسرعة إجهاده وعدد مرات التدريب في اليوم ووقت الراحة بين أول فترة تدريب والأخرى والثاني بالأصل وطبيعة الأحمال البدنية. ويحسب المدلك الماهر طرق الجلسة في كل حالة بعينها لكل فرد بعينه وللمصاب نفسه.

ولا يوجد قائمة إلزامية بطرق التدليك للجلسة إلا للمبتدئين في أول تجاربهم وإلى جانب ذلك هناك قواعد ثابتة تسري على طرق التدليك وتعرف بكل جلسة.

ويجب أن تؤدي الحركات الابتدائية في جلسة التدليك بخفة أي تدليك الأنسجة السطحية أولاً ثم يأتي دور الأنسجة الأكثر عمقاً وتكون الجلسة الأولى في برامج التدليك غير عميقة وغير طويلة سواء في التدليك الرياضي أو التدليك العلاجي وتزيد قوة الحركات ومدة أدائها تدريجياً.

### ٧/٣ التمرينات العاملة والقصرية وتأثيراتها الفسيولوجية

انتشرت على نطاق واسع في التدليك الرياضي والعلاجي والصحي لأنها تحسن الدورة الدموية والليمفاوية وتؤثر تأثيراً منعشاً في الجهاز العصبي الحركي وجهاز المفاصل والأربطة.

تقسم التمرينات عادة إلى حركات عاملة (تنشيطية) وحركات قصرية (سليمة) بالمقاومة، ويتوقف اتجاه الحركات على شكل المفاصل، وطريقة أدائها يمكن أن تتخذ شكل اللوي أو البسط أو التباعد أو التقريب حيث يسمح بذلك شكل المفصل أو مجموعة المفاصل مثل العمود الفقري.

### ١/٧/٣ أنواع التمرينات وطرق الأداء

#### • التمرينات العاملة (أو النشطة)

الحركات العاملة أو النشطة ذات أهمية للجسم والعضلات والمفاصل والأربطة وتستخدم مع المصابين كبار السن أو الملازمين للفراش، وتوضح أهميتها في تنشيط الجهاز العصبي العضلي والعصبي المركزي والطرفي وتقوية النغمة العضلية وضمان عدم تصلب المفاصل، وهي تؤدي إرادياً دون أي مشاركة لقوة خارجية حيث يقوم الفرد وهو في وضع الاستلقاء على الظهر بتحريك جزء من الجسم والقيام بعمليات التثني للمفصل وتحريك الجزء المتصل به إرادياً، وهي تقوم على قدرة الفرد وإمكاناته البدنية والصحية ويجب أن يسبقها الحركات الإرادية العاملة بفترة زمنية من التدليك والتسخين للجزء القائم عليه الحركة العاملة.

#### • التمرينات بالمقاومة

تتم على العضلات والأجزاء القائم عليها التدليك بإجراء مقاومة من قبل المدلك في حالة قيام المدلك بأدائها ومقاومة متلقي التدليك، وفيها تواجه العضلات والأربطة القائم عليها المقاومة بتأثيرات فسيولوجية حيوية إيجابية. وهي ذات أهمية في التدليك العجني. ويجب أن تتناسب المقاومة مع قوة وإمكانية ومراعاة عامل التدرج في المقاومة.

#### • التمرينات القصيرة (السلبية)

تؤدي تحت تأثير قوة خارجية بعد اتخاذ الفرد وضع الارتخاء التام ومن المفترض أن يسبقها تدليك عميق للعضلات والمفاصل، وتؤدي ببطء وتبلغ نزوة الحركة بالتدرج وتفاذي الشدة حتى لا تشكل حملاً زائداً على الفرد وعدم الوصول إلى مرحلة الألم في العضلات أو المفاصل، ولكن من المفيد ظهور ألم خفيف ويسبقها إعداد المفاصل والعضلات بالتدليك المناسب سواء الدعكي أو العجني أسفل

وأعلى المفصل، وتؤثر الحركات القصيرة في تيار الدم الذي يزيد من تغذية الأنسجة اللينة وامتصاص ارتشاح السائل الزلالي بالمفاصل وتجنب الآثار الناتجة عن ملازمة الفراش، وتعمل على تنمية الحالة الوظيفية للجهاز العصبي العضلي.

### ٢/٧/٣ التطبيقات العملية للتمارين القصيرة

#### • التمرينات بمنطقة القطن

من وضع الاستلقاء على البطن والقدمان على المسند واليدين ممدودتان بجوار الجسم، المدلك من وضع الوقوف متعامداً بمستوى الحوض بالنسبة للفرد وتثبيت راحة اليد بعرض العمود الفقري يتم الضغط على القطن ضغطاً ناعماً بدون دفعات وباليدين الأخرى يتم رفع رجل الفرد لأعلى ببطء، ثم الفرد للرجل مع رفع المدلك يده من على العمود الفقري للفرد ليضعها بجانب حوضه أعلى عظم الفخذ.

#### • أداء التمرينات للجذع

لتمرينات القطن والصدر والعمود الفقري، من وضع جلوس الفرد والمدلك خلفه ويده على كتفيه يقوم بثني جسم الفرد للأمام ثم الرجوع للخلف، وبوضع يدي المدلك على العضلتين الدائيتين للفرد ليقوم المدلك بإجراء لف جذعه لليساير ببطء ثم الرجوع للوضع الابتدائي، ثم يكرر التمرين لجهة اليسار والعودة للوضع الابتدائي.

#### • التمرينات للرأس

من وضع الجلوس لمتلقي التدليك يقف المدلك خلفه ويضع يديه على رأسه من الجانبين من أعلى الأذنين ويؤدي انحناءات للرأس بحذر وخفة وعدم تصلب الرقبة، وكذلك حركات الإدارة للرأس، ثم وضع أحد اليدين على الجبهة والأخرى خلف الرأس وتبادل ثني الرأس أماماً وخلفاً. ويمكن من وضع الاستلقاء على الظهر تبادل لف الرأس يمينا ويسارا وكذلك سحب الرأس أماما جهة الذقن مع الحذر في الأداء وشدة التمرين وعدم المقاومة من متلقي التدليك ومراعاة الفروق الفردية.

### • أداء التمرينات بمفصل الركبة

من وضع الرقود لمتلقي التدليك ووقوف المدلك متعامدا لدى الفخذ ومسك رجل الفرد من أسفل مفصل الكاحل لأقرب مكان من الكعب واليد الأخرى على نقطة من نقاط الحوض، يتم القبض والبسط للرجل لتلامس العضلتين الكفليتين بالتبادل بوساطة عظم العقب.

### • أداء التمرينات لمفصل المرفق

من وضع الرقود على الظهر لمتلقي التدليك واليدان ممدوتان بجوار الجسم ووقوف المدلك متعامدا بمستوى الكتف لسند المرفق بأحد اليدين من المدلك والأخرى تحت مفصل الرسغ، ويؤدي الثني واللوي لمفصل المرفق.

### • أداء التمرينات لمفصل الرسغ

يتم أداء التمرينات لهذا المفصل بمختلف الحركات سواء الثني أو المد أو اللوي أو الحركات الدائرية، مع مراعاة تثبيت الساعد لمتلقي التدليك وأداء التمرينات للفرد باليد الأخرى.

### • أداء التمرينات لأمشاط وسلاميات اليد

يثبت المدلك معصم متلقي التدليك ويؤدي تمرينات الثني والمد اللوي والحركات الدائرية، لمفاصل السلاميات والبسط والمد لكل أصبع وكذلك المباعدة والمقاربة لكل أصبع.

### • أداء التمرينات لمفصل الفخذ

تؤدي حركات مفصل الفخذ في جميع الاتجاهات، يقف المدلك متعامدا مقابل مفصل المرفق وأسفل العضلة الأليية واليد الأخرى فوق مفصل الكاحل وأداء حركات الثني والمد والتدوير والرفع والخفض والحركات الدائرية للمفصل وحركات التباعد والتقريب.

## • أداء التمرينات لمفصل الركبة

يمكن أداء التمرينات لمفصل الركبة بالطرق المماثلة لتمرينات مفصل الفخذ.

## • أداء التمرينات لمفصل الكاحل

من وضع الرقود على الظهر لمتلقي التدليك، وجلس المدلك متعامدا بمستوى ويسند مفصل الكاحل ويثبت بإحدى يديه الساق من نقطة أعلى مفصل الكاحل القدم باليد الأخرى من جهة قاعدتها مع أداء حركات اللوي والبسط والبطح والكب والدوران لليمين واليسار.

## • الملاحظات التي يجب مراعاتها في أداء التمرينات

- التمرينات القصيرة (السلبية) وبالمقاومة للمفاصل يجب أن تتماشى مع الحركات التشريحية للمفاصل وتجنب عنصر المفاجئة في التمرين.
- يسبق أداء التمرينات جرعة مناسبة من التدليك العجني والدعكي كنوع من التهيئة اللازمة مع ملاحظة أي تغيرات مفاجئة لمعدل القلب ولون الجلد.
- تتال العضلات القابضة والباسطة القدر المتساوي من التمرينات.
- يجب أن تبدأ التمرينات أولا بتمرينات عاملة (نشيطه).
- مراعاة السرعة المناسبة في الأداء والتوقيت والفروق الفردية.
- من الأهمية الملاحظة لرد فعل المتلقي خلال تمرينات المقاومة.

## ٨/٣ التدليك الطرقي

### ١/٨/٣ أنواع التدليك الطرقي وطرق الأداء

تؤدي حركات التدليك الطرقي والأصابع نصف ملوية وتشكل شبه قبضة ومرتخية ارتخاء خفيفاً (لكي لا تتعب اليدين بسرعة) واليدان في وضع وسط بين الكب والبطح (الانقباض والانبساط) والمسافة بينهما (٣-٥) سنتيمترات. وتؤدي حركة التدليك الطرقي بالخنصر المبعده لمسافة صغيرة.

ويؤدى التدليك الطرقي بيد واحدة وكذلك باليدين وفي بعض الأحيان يؤدي بوسيدة أصبع واحدة أو بوسيدات الأصابع الأربع.

### ٢/٨/٣ التأثيرات الفسيولوجية

تؤثر حركات التدليك الطرقي تأثيراً جيداً في مختلف الأجهزة الداخلية ولكن يجب في أثناء أدائها تفادي الضربات القوية على فترات فوق مناطق الكليتين.

وتتحدد قوة الضربات بعدد الأذرع العاملة، فالضربات الخفيفة تشترك فيها اليد فقط، والضربات الشديدة تشترك فيها اليد والساعد أو الأذرع (أي اليد بكاملها).

### ٣/٨/٣ التطبيقات العملية للتدليك الطرقي

#### التدليك الطرقي في الظهر

متلقي التدليك في وضع الانبطاح ويده ممدودتان بطول الجسم. ويقف المدلك متعامداً وتبدأ حركة التدليك الطرقي من منطقة القطن على امتداد العضلات الظهرية الطويلة من الجهة البعيدة إلى أعلى حتى الرقبة ثم على امتداد جانب الظهر حتى منضدة التدليك.

وبعد ذلك يعيد المدلك حركة التدليك الطرقي ويرجع إلى العضلات الظهرية الطويلة، ويؤدي حركة التدليك الطرقي في الجهة القريبة من الظهر بنفس الأسلوب.

#### • التدليك الطرقي في اليد

تؤدي حركة التدليك الطرقي من نفس وضع اليد الابتدائي ويتم الطرق على العضلات ذات الرأسين والثلاث رعوس العضدية. ويراعى عدم إصابة الأوعية والأعصاب الواقعة بين تلك العضلتين. أما السطح الظاهري من اليد فتؤدي الحركة ويدها متلقي التدليك أمام رأسه.

## • التدليك الطرقي في العضلات الكفلية

الوضع الابتدائي مشابه لما هو في حركات التدليك الأخرى.

## • التدليك الطرقي في سطح الفخذ الخلفي

تؤدي هذه الحركة والمدلك يتخذ وضعًا عموديًا على المساحة المدلكة، وقوة الضربات في الجزء الداخلي من الفخذ تقل كثيرًا عنها في الجزئين الأوسط والظاهري.

## • التدليك الطرقي في العضلة التوأمية

تؤدي بنفس الطريقة المستعملة للفخذ.

## • التدليك الطرقي في الصدر

متلقي التدليك في وضع الرقود على ظهره ويده على بطنه زيادة في ارتخاء العضلات الصدرية. المدلك واقف متعامدًا ويؤدي أولاً حركات التدليك الطرقي في الجهة البعيدة من العضلة الصدرية الكبرى ثم في الجهة القريبة ويتفادى ضرب القوس الضلعي ولاسيما منطقة البطن.

## • التدليك الطرقي في سطح الفخذ الأمامي

الحركة تؤدي ومتلقي التدليك جالس مرتكز على يديه خلفه.

## • التدليك الربتي

الأصابع ملتقصة وتشكل قبضة مماثلة لما هو في حركة التدليك الطرقي، والأصابع موجهة لأسفل ويجب أن يكون بين الأصابع والراحة فراغ يؤدي دور المخدة الهوائية التي تخفف قوة الضرب.

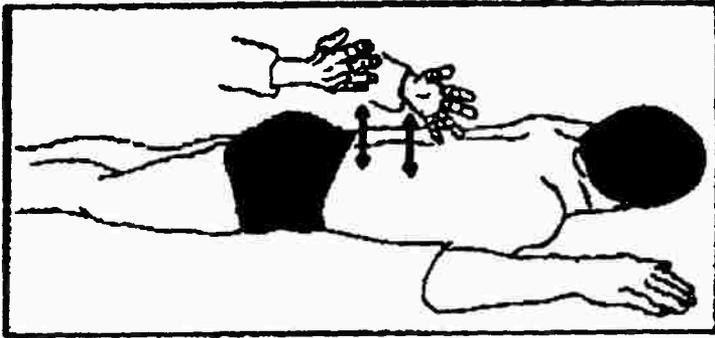
وطرق أداء حركة التدليك الربتي مماثلة لطرق أداء حركة التدليك الطرقي.

## • التليك الخبطي

اليد مع حركة التليك الخبطي ممدودة والأصابع مرتخية وغير ملتصقة. المالك يتخذ وضعا بالطول ويؤدي حركات التليك الخبطي بطول الألياف العضلية. ويؤدي الضربة بخصره بينما الأصابع الأربع الباقية تلتحم وتقوى مفعول الحركة (شكل ٤٤).

وشكل اليد وحركتها أشبه بشكل المطرقة، واتجاه حركة التليك الخبطي في العضلات السليمة هو بطول الألياف العضلية.

أما حالات الضمور العضلي والشلل الذي يصاحبه الخذل (يجب إثارة التقلص العضلي) فتؤدي فيها حركة التليك الخبطي بعرض العضلة والمسافة ما بين اليدين أثناء الضرب الخبطي ٣-٥ سم ويجب أن تتحرك اليدين في حركة سريعة توقيينية وسرعة الضربات ١٣٠ - ١٨٠ في الدقيقة الواحدة.



شكل (٤٤)

## • الملاحظات الواجب مراعاتها

○ حركة التليك الضربي والتليك الطرقي والتليك الربتي والتليك الخبطي تؤدي في المجموعات العضلية الكبيرة (ما عدا السطح الداخلي من الفخذ).

- كلما كانت أصابع المدلك أكثر توترًا والتحامًا كلما زادت الضربة قوة وسرعة ويتم تخفيف الضربة على حساب تباعد وارتخاء الأصابع أثناء أدائها.
- الضربات يجب أن تأتي توقيتية وسريعة ولا تسبب الألم.
- الإحساس بالألم يتم إزالته بالانتقال فورًا إلى أداء حركة هادئة في التدليك المسحي والتدليك الهزي المتقطع.
- ضربات التدليك الطرقي يجب أن تكون قصيرة متفاوتة السرعة والقوة. يجب أدائها ٣-٤ مرات في الجلسة الواحدة ولمدة ٥ - ١٠ ثوان بغرض رفع التوتر العضلي. ولممارسة التأثير العميق جدًا يجب أدائها لمدة دقيقة أو دقيقتين.
- سرعة حركات التدليك الخططي ١-٣ ضربات في الثانية الواحدة، ويجب أن تكون متفاوتة السرعة والقوة، ولكن توقيتية وغير مسببة للألم على الدوام.
- ينصح بتناوب اليدين في أداء جميع حركات التدليك الضربي والمقاربة ما بين اليدين قدر الإمكان بحيث لا تزيد المسافة عن ٥ سم.

### ٩/٣ التدليك الهزي

#### ١/٩/٣ التدليك الهزي الارتجاجي وتأثيراته الفسيولوجية

- حركات التدليك الهزي تصنفها ما بين حركات التدليك الارتجاجي وحركات التدليك الضربي من حيث تأثيراتها الفسيولوجية والميكانيكية على الجسم ككل.
- هذه الحركات تبدو بسيطة وذات مهام ثانوية لأول وهلة إلا أن لها أهمية تطبيقية كبيرة في التدليك الرياضي والعلاج، ولذا من الضروري إدراك طبيعتها ومكانتها في جلسة التدليك وإتقان أساليبها وطرق أدائها.
- إن أساليب وطرق أداء التدليك الهزي الارتجاجي بسيطة وتتنوع وفقًا لتنوع أهدافها ومناطق الجسم. وكل حركة من حركات التدليك الهزي لها تأثيرها الخاص المتميز في حالة الجسم.

## ٢/٩/٣ أنواع حركات التدليك الهزي وطرق الأداء

حركات التدليك الهزي تنقسم إلى: التدليك الهزي المتقطع والتدليك الرعشي والتدليك الشكلي.

### • التدليك الهزي المتقطع

هذه الحركة تستعمل بعد حركة التدليك العجني وبين مدتين من اليد العجني، وتساعد على تحسين صرف الدم واللمف وانتظام توزيع السائل الذي يلين ما بين الأنسجة وتهدي الجهاز العصبي المركزي وترخي العضلات وتزيل التوتر.

من مهام التدليك الهزي المتقطع حث وظيفة التقلص والتحرك العضلي في حالة الضعف العضلي وحالات الكسر عقب رفع ضمانة الجبس والفعالات الاعتكاسية والخذل والشلل. وهذه الحركة تؤدي إلى تقوية المنعكسات العميقة المخفية وتعمل على انبعائها، وتساعد على حسن صرف اللمف، ولخاصيتها هذه تستعمل في حالات التيبس العضلي وركود اللمف واستساقائية العضلات.

يؤدي التدليك الهزي المتقطع دائماً باتجاه الألياف العضلية وابتداء من أنسى قسم من الجسم إلى أقصى قسم منه (أو العضلة). ولا بد في أداء التدليك الهزي المتقطع من أن ترتخي العضلات ارتخاء كاملاً.

أما طرق أداء هذه الحركة فتمتاز بالبساطة: يتم هز العضلة بالإبهام والخنصر وباقي الأصابع مرتفعة ارتفاعاً قليلاً، ومع ذلك تكون مرتخية وتتذبذب اليد بسرعة وتنتحي جهة الخنصر تارة وجهة الإبهام تارة أخرى أي تتذبذب تذبذبت أفقية. وكثرة تكرارها ما بين ١٢-١٥ في الثانية الواحدة.

والعضلة المدلكة ترتخي ارتخاء تاماً. كما يجب إرخاء يد المدلك لكي تؤدي حركة التدليك الهزي المتقطع من قبل اليد ولساعد وحدهما دون أن تشارك فيها الكتف.

• التدليك الهزي المتقطع في العضلة الظهرية العريضة

متلقي التدليك في وضع النوم على البطن وقدماه فوق مسند ويده ممدودتان بطول الجسم. المدلك واقف إلى جانبه بالطول ويؤدي بيده القريبة حركة التدليك الهزي المتقطع من طرف الحرقفة إلى الإبط بخصره. وإذا كانت حركة التدليك الهزي المتقطع تؤدي على عضلات سليمة على وجه العموم فيمكن أدائها باتجاه المركز وباتجاه عكس المركز كالرياضيين مثلاً بقصد إزالة التوتر من العضلة. وفي حالة استسقاء العضلة والآثار الركودية تؤدي حركة التدليك الهزي المتقطع إلى أعلى فقط، وتعود اليد إلى الوضع الابتدائي وهي تلامس الجسم لمسًا خفيفًا.

• التدليك الهزي المتقطع في اليد

يؤدي التدليك الهزي المتقطع في اليد من الأوضاع الابتدائية المماثلة لحركات التدليك العجني أي أن متلقي التدليك نائم على بطنه ويده ممدودة بطول الجسم ويؤدي التدليك الهزي المتقطع في العضلة من جانبها الداخلي. والوضع "اليدان أمام الرأس" تدلك فيه العضلات الواقعة في الجانب الخارجي. ووضع النوم على الظهر يسمح بأداء التدليك الهزي المتقطع في اليد من خمسة أوضاع فرعية.

العضلات الباسطة لليد مفلطحة ويصعب فيها التدليك الهزي المتقطع إلا أنه يؤدي ولا يقتصر استعماله على حالات الاستسقاء والتوتر إنما يفيد مع الملامكين والمصارعين وغيرهم لإنعاشهم بسرعة.

وبالإضافة إلى ذلك فتلك العضلات قوية وبارزة لدى أصحاب بعض الرياضات وخصوصًا عضلات التث العلوي من سواعدهم فيحتاجون إليه في جلسات التدليك الإحمائي والبنائي.. إلخ وكذلك أثناء أداء الحركات الرياضية ومنها الرماية ورفع الأثقال وسباق الدراجات.

## • التدليك الهزي المتقطع في العضلات الكفلية

المدلك واقف بالطول ويؤدي بيده القريبة حركات التدليك الهزي المتقطع من الطبقة الكفلية إلى أعلى في الظهر في ٢-٤ مناطق.

## • التدليك الهزي المتقطع في سطح الفخذ السفلي

المدلك واقف بالطول ويرفع بيده البعيدة الساق من قدمها بزاوية ٤٥-٩٠ درجة ليرخي عضلات السطح الخلفي من الفخذ ويؤدي حركة التدليك الهزي المتقطع أفقياً بيده القريبة من مفصل الركبة إلى العضلة الكفلية في (٢-٣) مناطق.

## • التدليك الهزي المتقطع في العضلة التوأمية

المدلك واقف جانباً ووجهه إلى ظهر متلقي التدليك ويسند بيده البعيدة الساق من قدمها بزاوية ٤٥-٩٠ درجة ويؤدي بيده القريبة حركة التدليك الهزي المتقطع من العقب حتى مفصل الركبة.

## • التدليك الهزي المتقطع في العضلات الصدرية

تؤدي هذه الحركة من الوضعين الابتدائيين التاليين:

○ متلقي التدليك راقد على ظهره والمدلك واقف على جانبه بالطول أو عمودياً عليه ويرفع يد متلقي التدليك من كفها عن المنضدة (٢-٣) سنتيمترات لكي يرخي عضلات الصدر ويؤدي بيده الأخرى التدليك الهزي المتقطع من أسفل إلى أعلى نحو الإبط في (٢-٣) مناطق.

○ متلقي التدليك جالس ويرتكز بيده القريبة على المنضدة من خلفه ويده البعيدة مثنية من مفصل مرفقها وموضوعة على الفخذ المائلة. والمدلك واقف عمودياً ويضع إحدى يديه من وراء على الجهة البعيدة من الظهر فوق لوح الكتف وكأنه يسند متلقي التدليك ويؤدي بيده الأخرى التدليك الهزي المتقطع

في الجانب البعيد من الصدر نحو الإبط في خطين. ولا يؤدي التدليك الهزي المتقطع للنساء لصعوبة أدائه. فتؤدي حركة التدليك الهزي المتقطع في الثلث العلوي في العضلة الصدرية الكبرى في أنواع الرياضات التي يميزها صغر حجم الغدة الثديية.

#### • التدليك الهزي المتقطع في سطح الفخذ الأمامي

متلقي التدليك جالس مرتكز على المنضدة بيديه من خلفه. المدلك واقف بالطول بمستوى مفصل الركبة ويدخل يده البعيدة تحت الحفرة المأبضية ويبطح الرجل المدلكة قليلاً ويؤدي بيده القريبة التدليك الهزي المتقطع من الساق نحو المغبن في المناطق الداخلية والوسطى والظاهرية.

كما يمكن أداء التدليك الهزي المتقطع في سطح الفخذ الأمامي والرجل مثنية بزاوية (٣٥-٤٥) درجة ومستقرة فوق فخذ المدلك. وتؤدي الحركة باليد القريبة في (٣) خطوط ويمكن أداء نفس هذه الحركة لكل عضلات الفخذ في آن واحد ولكن بشرط إشراك اليد الأخرى. يضع المدلك إحدى يديه وخاصة القريبة لدى مفصل الركبة من الجانب الداخلي ويضع يده البعيدة من الجانب الظاهري ويؤدي حركات هزية منقطة عمودية وهو يتجه إلى أعلى حتى المغبن وتكرر هذه العملية (٢-٣) مرات. ثم تنتهي الرجل من مفصل ركبته وتبعد الفخذ قليلاً ويستأنف التدليك الهزي المتقطع في سطح الفخذ الخلفي والأمامي بنفس الاتجاه (٢-٣) مرات.

#### ١٠/٣ التدليك الرعي

هذه الحركة تماثل التدليك المتقطع من حيث تأثيرها الفسيولوجي في الجسم لكن مفعولها يشمل عدة مجموعات عضلية مرة واحدة. ويؤدي التدليك الرعي في الأطراف بعد كل الحركات في ختام الجلسة. وقد يؤدي مستقلاً عن غيره ويستعمل في ألعاب القوة بعد أن يقطع العداء (٤-٦) مسافات بالتسارع لإزالة التوتر

العضلي وزيادة تدفق الدم على عضلات الرجلين، أو في وقت الاستراحة بين الأشواط في المصارعة.. إلخ.

يؤدي التدليك الرعشي قبل بدء التدريب ويؤدي في أيادي وأرجل الملاكمين والسباحين.. إلخ، ويؤدي التدليك الرعشي في كامل الطرف أو في جزء منه كالساق أو الساعد. وطرق أدائه كالتالي:

#### • التدليك الرعشي في الساق

متلقي التدليك في وضع الانبطاح على البطن والمذلك واقف بالطول لدى الساق ويمسك بيده القريبة بالقدم من جهة قاعدتها ويثنى الساق من مفصل الركبة بزاوية (٩٠) درجة. ويؤدي التدليك الرعشي أفقيًا بحركات مكوكية من وإلى المذلك.

#### • التدليك الرعشي في الفخذ

متلقي التدليك في نفس الوضع المذكور أعلاه وزاوية الساق نفس (٩٠) درجة والمذلك يرفع الفخذ من القدم عن السرير مسافة (١-٢) سم ويؤدي حركات التدليك الرعشي من وإلى نفسه.

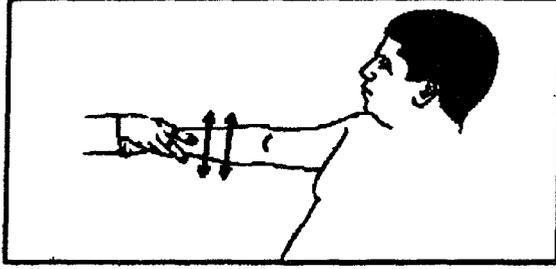
#### • التدليك الرعشي في الساعد

متلقي التدليك في وضع الانبطاح على الظهر والمذلك واقف بالطول لدى الظهر ويأخذ بيده القريبة يد متلقي التدليك من مفصل الكاحل وهي مثنية من مفصل مرفقها بزاوية ٩٠ درجة ويثبتها ويجب أن تقع سبابة المذلك بعرض مفصل الكاحل أي بطول الساعد من جانبه الداخلي ويؤدي حركات التدليك الرعشي من وإلى نفسه.

#### • التدليك الرعشي في اليد

وضعه الابتدائي مشترك مع الساعد، لكن اليد ترتفع عن السرير لمسافة (٣-٤ سم) وتؤدي حركات رعشية بطيئة أفقيًا أي من وإلى المذلك.

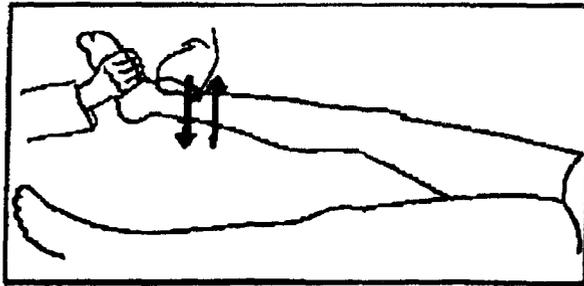
وإذا كان متلقي التدليك واقفاً أو جالساً فإن المدلك يأخذ يده بيديه كلتيهما بحيث تثبت إبهاماه مفصل الكاحل من أعلى بالعرض وتتجه باقي الأصابع إلى تحت. بعد ذلك يسحب الطرف إلى نفسه ويبعده يساراً ويميناً وهو يؤدي حركات رعشية إلى أعلى وإلى أسفل عمودياً (شكل ٤٥).



شكل (٤٥)

#### • التدليك الرعشي في الرجل

متلقي التدليك مستلق على ظهره والمدلك واقف من ورائه بالطول ويضع إحدى يديه على ظهر القدم (اليد اليسرى فوق الرجل اليمنى وبالعكس) وفي نفس الوقت يثني القدم ويسحبها إلى نفسه، ويضع يده الأخرى على عقب أكليس بحيث يضغط حرف كفه من جهة الخنصر على العقب. ثم يرفع الرجل بزاوية (٣٥ - ٤٠) درجة ويؤدي حركات رعشية إلى أعلى وأسفل ويبعدها يساراً ويميناً (شكل ٤٦).



شكل (٤٦)

ومن الضروري عدم ثني الرجل من مفصل ركبتها أثناء الحركات الرعشية  
ولذا يجب أن يجرها المدلك إلى نفسه ويؤدي الحركات الرعشية بوتيرة عالية.  
كما يمكن أداء التدليك الرعشي في الفخذ والساق ومنتقي التدليك مستلق على  
ظهره ورجله مثنية من مفصل ركبتها وتستند إلى المنضدة بقدمها.  
المدلك واقف متعامداً لدى مفصل الركبة ويثبت بيده (الأقرب من القدم) نفس  
القدم ويضع يده الأخرى على مفصل الركبة، ويؤدي بها حركات التدليك الرعشي  
أفقياً.