

الفصل الرابع

١/٤	تدليك المنعكسات
١/١/٤	ماهية علم المنعكسات
٢/١/٤	فوائد استخدام وسائل المنعكسات
٣/١/٤	نقاط ومناطق وأوعية المنعكسات بالجسم
٤/١/٤	التدليك الضغطي بالأصابع للمنعكسات
٥/١/٤	مناطق المنعكسات بالقدم وأنواع التدليك المناسبة
٦/١/٤	مناطق منعكسات الأذن وعلاقتها بأجهزة الجسم
٧/١/٤	العلاج بتدليك راحة اليد بالمنعكسات
٨/١/٤	خطوط أو (أوعية) النقاط النشطة
٩/١/٤	أفضل نقاط تدليك المنعكسات
١٠/١/٤	الخطوط (الأوعية) النشطة
١/١٠/١/٤	خط الرئتين (شوو - يانمين)
٢/١٠/١/٤	خط الأمعاء الغليظة (شوو - يانمين)
٣/١٠/١/٤	خط المعدة (تسوزو - يانمين)
٤/١٠/١/٤	خط الطحال والبنكرياس (تسوزو - تايين)
٥/١٠/١/٤	خط القلب (شوو - شاوين)
٦/١٠/١/٤	خط الأمعاء الدقيقة (تسوزو - تايان)
٧/١٠/١/٤	خط الكلي (تسوزو - شاوين)
٨/١٠/١/٤	خط التامور (شوو - تسوزون)
٩/١٠/١/٤	خط الحويصلة الصفراء (تسوزو - شاديان)

خط الكبد (تسوزو - تسوزيون)	١٠/١٠/١/٤
خط الوسط الخلفي (مابي)	١١/١٠/١/٤
خط المسخن الثلاثي (شو - شاويان)	١٢/١٠/١/٤
التدليك القطعي للمنعكسات	١١/١/٤
التأثيرات الفسيولوجية للتدليك القطعي للمنعكسات	١٢/١/٤
بعض استخدامات التدليك القطعي للرياضيين	١٣/١/٤
طريقة التدليك القطعي للمنعكسات	١٤/١/٤
حالات يحذر فيها التدليك القطعي	١٥/١/٤
مناطق التدليك القطعي	١٦/١/٤
التدليك النقطي	١٧/١/٤
التأثيرات الفسيولوجية للتدليك النقطي	١٨/١/٤
النقاط النشطة	١٩/١/٤
طرق تحديد النقاط النشطة	٢٠/١/٤
طرق التدليك النقطي	٢١/١/٤
مدارس التدليك النقطي	٢٢/١/٤
مواصفات تنفيذ التدليك النقطي للمنعكسات	٢٣/١/٤
أدوات التدليك النقطي	٢٤/١/٤
استخدام طرق التدليك تبعا لأجزاء الجسم	٢٥/١/٤

الفصل الرابع

١/٤ تدليك المنعكسات
١/١/٤ ماهية علم المنعكسات

العلاج بالتدليك المنعكسات Reflexology أحد الأساليب الأكثر استخدامًا في العصر الحديث، وذلك باستخدام أساليب معينة لتدليك مناطق محددة من الجسم (الرأس، الكف، القدم.. الخ) من خلال نقاط معينة (أكثر من ٧٠٠ نقطة على الجسم) يتم تدليكها للتأثير على مناطق وأجزاء داخل الجسم، بافتراض اتصال هذه النقاط بهذه المناطق بشكل مباشر.

وتتعدد الآراء عن تاريخ علم المنعكسات (الريفلكسولوجي) حيث يرى أبو العلا أحمد ومحمد صبحي أن تاريخ هذا العلم قد يرجع إلى كونه :

- جزء من نظام العلاج بالإبر الصينية Acupunture.
- أن استخدام المنعكسات نشأ في مصر القديمة، والممتدة فوق جدران المعابد والتي يرجع تاريخها إلى سنوات عديدة قبل الميلاد.
- استخدم هنود أمريكا الشمالية العلاج بالمنعكسات وما زالوا يمارسونه حتى اليوم.
- يشار إلى أن نشأة الريفلكسولوجي يرجع تاريخه للدكتور وليم فيزجيرالد Dr. William Fitzgerald، بعد قيامه بدراسة أعمال الدكتور هـ. بريسلا Dr. H. Bresslar في فيينا حيث قام بدراسة الارتباط بين نقاط الضغط على القدم وبين أعضاء الجسم الداخلية ونشر نتائج أبحاثه في كتاب بعنوان (مناطق العلاج) Zone Therapy.

ويعتبر علم المنعكسات أحد العلوم التي تعمل على استئثار عمليات الشفاء الذاتية بالجسم، لعلاج كثير من الحالات مثل آلام الظهر، ومشكلات الدورة الدموية والإمساك، وارتفاع ضغط الدم وعدم التوازن الهرموني والأرق وأعراض القولون العصبي والصداع والتوتر، ولا يقتصر استخدام هذا العلم على الحالات المرضية،

حيث إن من فوائده المهمة الاسترخاء Relaxation لدى الأصحاء. كما شاع استخدام أساليب هذا العلم مع الرياضيين لمواجهة التعب والإجهاد، وكفاءة سرعة العودة لحالة الشفاء، وتحسين النغمة العضلية، ومواجهة مشاكل الزيادة في الوزن وتهيئته الرياضيين للمنافسات، والعلاج لكثير من الأمراض المرتبطة بمزاولة النشاط الرياضي.

ويقوم هذا العلم على أساس أن هناك طاقة حيوية أو جهد حيوي يدور بين أعضاء الجسم ويتخلل كل خلية ونسيج، ويتوقف هذا التيار من الطاقة فإن الجزء الذي يمر عليه هذا التيار يتأثر وينعكس على إحدى المناطق الانعكاسية الموجودة على سطح باطن القدم أو اليد. وباستخدام أساليب الضغط الخاصة على هذه المناطق بالقدم أو اليد يمكن إحداث تأثير على المناطق التي تتصل بها داخل الجسم. فهو علم يقوم على الاعتقاد بأن كل جزء من القدم أو اليد يتبع جزءاً من الجسم ويوضح (شكل ٤٧) مناطق المنعكسات على القدم وأماكن تأثيراتها على مناطق الجسم المختلفة.



شكل (٤٧)

وعندما يتعرض جزء من الجسم لخلل مرضي ما أو يقع تحت ضغط يصبح في حالة عدم توازن، ويظهر ذلك على المناطق الحساسة بالقدم أو اليد التي ترتبط بهذا الجزء من الجسم وبالضغط على هذه المناطق الانعكاسية بالقدم أو اليد تحدث تنبيهات لأجزاء الجسم المرتبطة بها فتتحسن الدورة الدموية وتعود لحالتها الطبيعية من الاتزان.

٢/١/٤ فوائد استخدام وسائل علم المنعكسات

- تقليل التوتر وزيادة الاسترخاء للجسم.
- تحسين الدورة الدموية .
- استعادة الحيوية والنشاط.
- الوقاية والرعاية الصحية.

وقد تمكن العلماء من تحديد مناطق ونقاط وخطوط أو أوعية وصفوها باعتبارها الأكثر حساسية وتؤدي إلى ردود أفعال للجسم أو المنعكسات عند أقل استئارة لها، وذلك من خلال التأثير على الجلد في هذه الأماكن بواسطة الضغط بالتدليك، حيث يؤدي ذلك التأثير بدوره على الجهاز العصبي ارتباطاً من العلاقة بين الأعضاء الداخلية للجسم والمستقبلات الحسية على الجلد.

٣/١/٤ نقاط ومناطق وخطوط وأوعية المنعكسات بالجسم

تتنوع المنعكسات بجسم الإنسان لتكون في إحدى الصور الآتية :

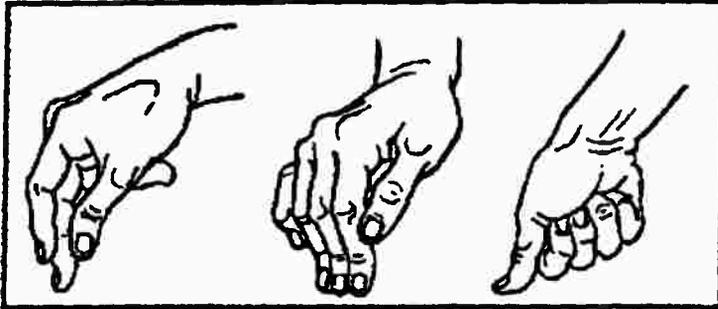
- على شكل نقاط نشطة.
- أو قد تكون بمساحة أكبر من النقاط على شكل قطع معينة.
- أو في خطوط (أوعية).

وعامة وفي أي شكل لها تتميز بخاصة التأثير سواء كان ميكانيكياً أو تحت تأثير الضغط بالتدليك بأنواعه المختلفة أو بالوخز بالإبر الصينية أو بالتسخين أو التبريد أو باستخدام التيار الكهربائي، أو بالوسائل المختلفة الأخرى.

٤/١/٤ التدليك الضغطي بالأصابع للمنعكسات.

يطلق على هذا النوع من التدليك بالأصابع "شاي اتسو" وهو مصطلح صيني حي تعني كلمة Shi الأصابع، وكلمة atsu الضغط والكلمة كلها تعني الضغط بالأصابع. ويؤدى التدليك عن طريق الضغط باستخدام الأصبع الأولى الأكبر (الإبهام) أو الأصابع من الثانية حتى الرابعة (السبابة، الوسطى، الخنصر) ويجب مراعاة الشروط الآتية:

- أن يكون الضغط غالبًا باستخدام الأصبع الأكبر (الإبهام) فوق سطح الجلد على النقاط.
- يكون الضغط بحدة وصلابة عن طريق السطح الأمامي للسلامية الأولى وليس بنهاية الأصبع.
- يراعى ذلك عند استخدام الأصابع من الثانية حتى الرابعة، وكذلك عند استخدام راحة اليد. شكل (٤٨).

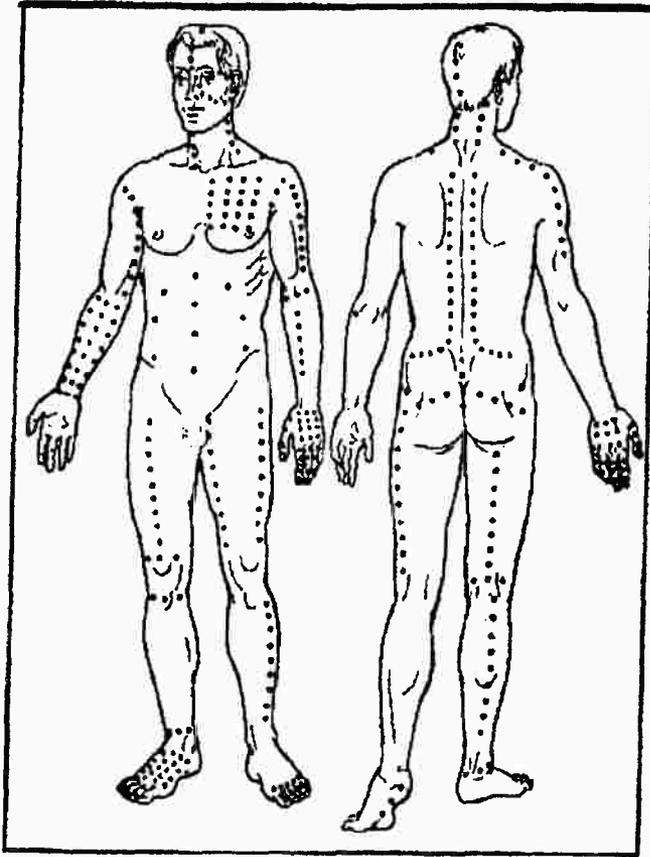


شكل (٤٨)

وضع الأصابع أثناء التدليك على المناطق أو الخطوط

- لا يجب أن تزيد فترة الضغط عن ٥-٧ ثوان على النقطة.
- لا يزيد الضغط في نقاط أو منقطة الرقبة عن ٣ ثوان.

ويوضح (سترنجرس وبيلارا ١٩٩٤م) مواقع التدليك الضغطي بالأصابع "شاي تسو" من الجهتين الأمامية والخلفية للجسم. كما يشير الشكل (٤٩).



شكل (٤٩)

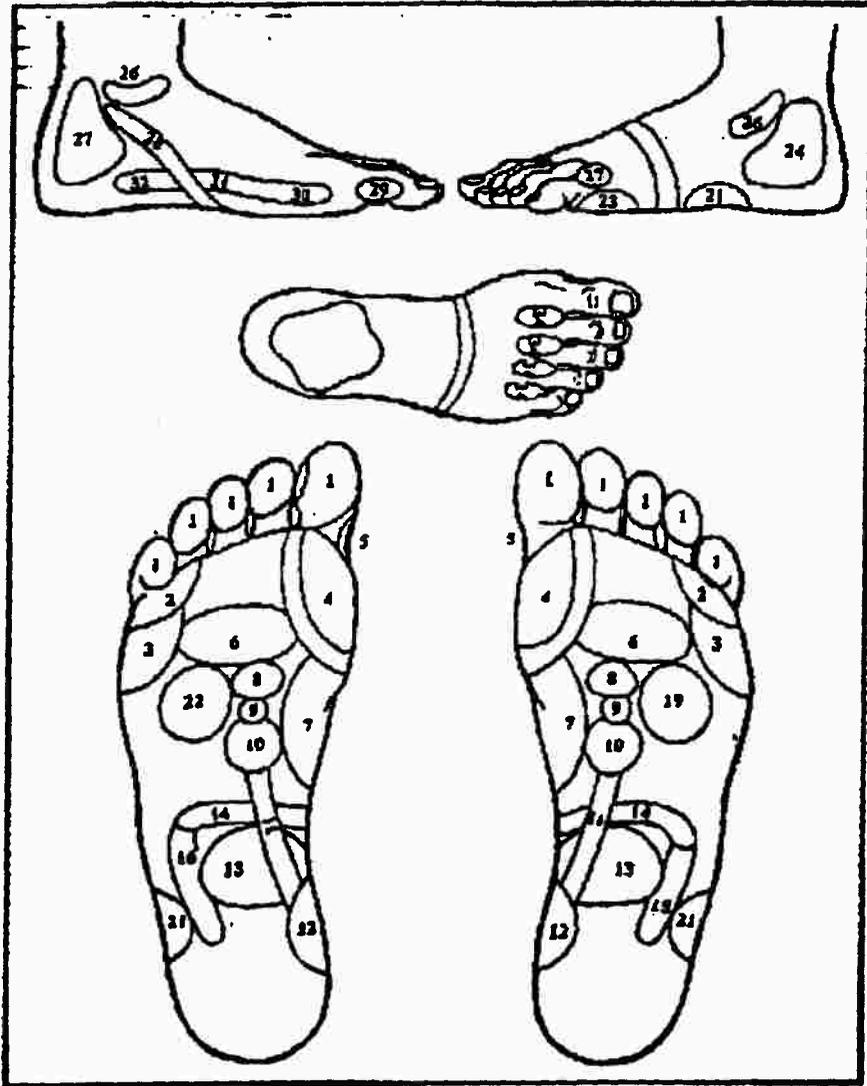
مواقع نقاط التدليك الضغطي بالأصابع

تدليك المنعكسات بالمناطق والنقاط النشطة والأوعية بالجسم :

٥/١/٤ مناطق منعكسات القدم وأنواع التدليك بها

يتواجد على القدمين عديد من النقاط المرتبطة بعلاقة منعكسة مع أعضاء

الجسم، كما يوضحها الشكل (٥٠) لمناطق منعكسات القدم.



شكل (٥٠)

مناطق منعكسات القدم

ويوضح الجدول (٥) مناطق المنعكسات لتدليك القدم والأعراض ونوع التدليك المناسب لكل منطقة شكل (٥٠).

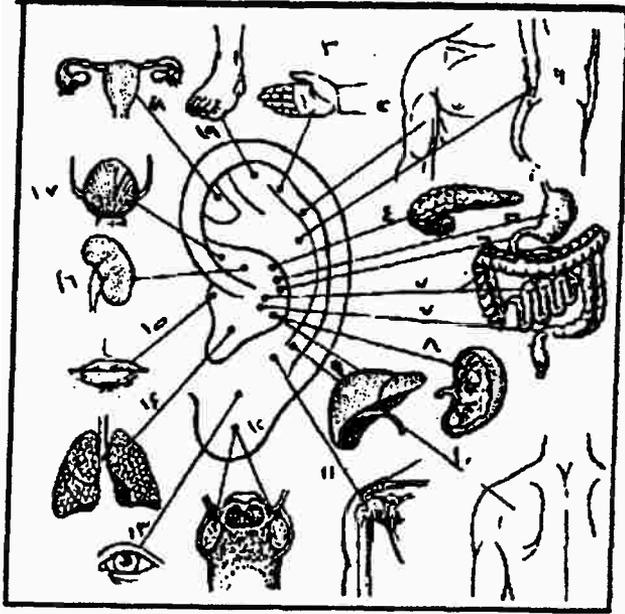
جدول (٥)

منطقة المنعكسات	طريقة التدليك	منطقة التأثير	الأعراض
٥، ٩	دعكي	الكبد والحوصلة الصفراء على الظهر	الحساسية
٦، ١، ٩	اهتزازي قوي	منحنيات الأضلاع	إحساس الخوف والكبت
٢٩ (لكلا القدمين)	مسحي	الساعد	ألم الساعد
٩، ٦	اهتزازي	مقدمة القفص الصدري أسفل الترقوة	الربو والالتهاب الشعبي
٣٢، ٣١، ٣٠	مسحي	منطقة العجز	الغضروف العظمى للعמוד الفقري
٣٤، ١٩	اهتزازي، مسحي، دعكي	منطقة العجز	أوديميا الرجل
١٢، ١٣، ١٤، ١٥ ١٦، ١٠، ١١	اهتزازي	منطقة العجز	تميل الرجل
١٢، ١١، ١٠	مسحي بعرض الظهر من أسفل لأعلى	جميع سطح القدم	ارتفاع ضغط الدم
١١، ١٠، ٩، ١	مسحي	القلب على الظهر	انخفاض ضغط الدم
١٢، ١٠، ٨، ١ ٣٢، ٣١، ١٩، ١٩	دعكي للعضلات	خلف الرقبة / الظهر منطقة العجز	اختلال الدورة الدموية - الرأس والأطراف العليا - الأطراف السفلى
١٠، ٩، ٤، ٥	اهتزازي	الجزء الخارجي المتوسط للعضد	السمنة

الأعراض	منطقة التأثير	طريقة التدليك	منطقة المنعكسات
التهاب الحويصلة الصفراء	الكبد والحويصلة الصفراء	تدليك دائري للأنسجة الصلبة	٢٢، ٧
سقوط الشعر	الحافة الخلفية لعظم اللوحي	اهتزازي	١٥، ١٣، ١٤، ١٠، ٢٢، ١٦
برودة الطرف السفلي	المنطقة العجزية	دعكي قوي	١١، ١٢، ١٩، ٣٤ ١، ١٠
برودة الطرف العلوي	الحافة الخلفية لعظم اللوحي	دعكي	٢٩، ٢٣
ألم وظيفي في منطقة القلب	القلب على الظهر	اهتزازي خفيف	١٩، ٧
ألم في منطقة مفصل الفخذ أو الليمباجو	منطقة خن البطن	اهتزازي	٢٦
الصداع / ألم في منطقة خلف الرقبة	منطقة الشعر خلف الرقبة	اهتزازي / دعكي	٣٠، ٢٩، ١
الدوالي	المناطق الخارجية للعجز	مسخي	٣٤، ١٢، ١١، ١٠
ألم المعدة	منطقة المعدة	مسخي	٧
الإجهاد	الظهر	مسخي من أسفل لأعلى إلى مفصل الكتف	٩، ٥، ١
ألم الحيض	عضلات الالية	اهتزازي	٢٧، ٢٤
الوهن العصبي	الظهر	مسخي	٨
ألم الكلى	القطن	مسخي خفيف	١٢، ١١، ١٠

٦/١/٤ مناطق منعكسات الأذن وعلاقتها بأجهزة الجسم

نقلًا عن أبي العلا أحمد ومحمد صبحي فقد حدد (كارياجين ١٩٨١م) مناطق ونقاط منعكسات الأذن وعلاقتها بأجهزة الجسم الداخلية وهي كما يلي وفقًا للأرقام الواردة بالشكل (٥١).



شكل (٥١)

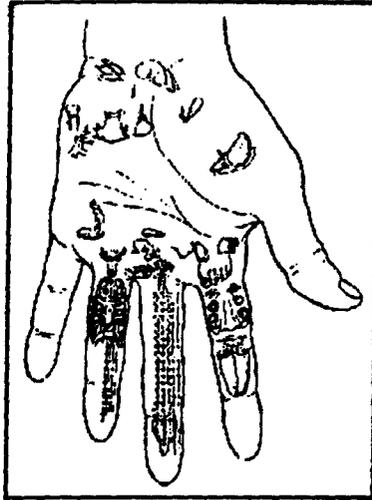
مناطق منعكسات الأذن وعلاقتها بأجهزة الجسم

- | | |
|-------------------|---------------|
| ١١- مفصل الكتف | ١- العجز |
| ١٢- الغدة الدرقية | ٢- العضد |
| ١٣- العين | ٣- اليد |
| ١٤- الرئتان | ٤- البنكرياس |
| ١٥- الشفتان | ٥- المعدة |
| ١٦- الكلى | ٦- الاثنى عشر |
| ١٧- المثانة | ٧- الأمعاء |
| ١٨- الرحم | ٨- الطحال |
| ١٩- الأصابع | ٩- الكبد |
| | ١٠- جلد اللوح |

ويتمثل نظام التدليك للأذن بمعدل ثلاث نقاط لثلاث مرات في اليوم من خلال برنامج علاجي كامل يستغرق من ١٠-١٥ ثانية، مع تغيير نقاط التدليك بشكل يومي.

٧/١/٤ العلاج بتدليك راحة اليد بالمنعكسات

تقوم فكرة تدليك اليد على اعتبار وجود مناطق منعكسات تربط بين موقعها على راحة اليد وبين أعضاء الجسم الداخلية عن طريق المنعكسات العصبية كما هو موضح بالشكل (٥٢) (عن كاندروف ١٩٩٣). وهي مناطق مصدر للمعلومات عن حالة الأعضاء الداخلية بالجسم وتستخدم أيضا في العلاج والوقاية باستخدام التدليك النقطي والتدليك الذاتي الذي يقوم به الفرد بنفسه. بالتدليك المسحي والدعكي والعجني والاهتزازي والضغطي يختم بحركات دائرية وثني لمفاصل الأصابع ورسغ اليد وتستمر فترة التدليك لمدة ٥ - ١٠ دقائق. وهي تعتبر وسيلة استشفائية للتخلص من الإجهاد النفسي.

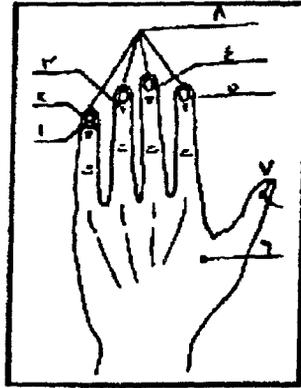


شكل (٥٢)

مناطق تدليك راحة اليد ومنعكساتها على أعضاء الجسم

اقترح (زوتوف ١٩٩٠ م) شكل (٥٣) ثماني نقاط لأماكن المنعكسات وفقا للأرقام المحددة على أصابع اليد للرياضيين للتخلص من التعب والتوتر.

- (١) نقطة تشاو – تسوزو لعلاج الصداع.
- (٢) نقطة تشاو – تشون لعلاج فقد الوعي، واختلال الدورة الدموية بالمخ، والاكتئاب والقلق.
- (٣) نقطة جوان – تشو لعلاج الصداع والاكتئاب والغثيان.
- (٤) نقطة تشجون – تشون لعلاج الصداع واختلال الدورة الدموية بالمخ، وحالة الوهن ومرض القلب.
- (٥) نقطة شان – يان لعلاج الصداع.
- (٦) نقطة خي – جو لعلاج الصداع، والوهن العصبي، والصداع النصفي، وصعوبة التنفس وآلام البطن.
- (٧) شان – شاو لعلاج الصداع ودوار الرأس.
- (٨) نقطة شي – سيوان لعلاج الصداع، والاكتئاب، وزيادة حالة التعب.



شكل (٥٣)

أماكن تدليك النقاط على أصابع اليد

٨/١/٤ خطوط (أو أوعية) النقاط النشطة

يحتوى جسم الإنسان على عدد كبير من النقاط النشطة ترتبط معا بعلاقة حيث كل مجموعة منها تشكل ما يسمى بخط النقاط النشطة، وهو خط يشكل نظاماً ثابتاً تتحدد فيه وظائف هذه النقاط.

وهناك تسميات مختلفة لخطوط النقاط النشطة وكل لها نظام واتجاه للطاقة ويتضح ذلك في الجدول (٦).

جدول (٦)

خطوط النقاط النشطة

م	الاسم الفرنسي	الاسم العربي	الاسم الصيني	نظام واتجاه الطاقة
١	poumons P	الرئتان	شو - تايبين	من المركز إلى الخارج. من خط الكبد حتى خط الأعضاء الغليظة.
٢	Gros Intestin GI	الأعضاء الغليظة	شو - يانمين	من الخارج إلى المركز، من خط الرئتين حتى خط المعدة.
٣	Estomac E	المعدة	تسوزو - يانمين	من المركز إلى الخارج. تمر من خط الأمعاء الغليظة حتى خط الطحال - غدة تحت المعدة
٤	Rate - Pancreas RP	الطحال والبنكرياس	تسوزو - تايبين	من الخارج إلى المركز. تمر من خط المعدة حتى خط القلب.
٥	Coeur C	القلب	شو - شايبين	من المركز إلى الخارج. تمر من خط الطحال حتى الأعضاء الدقيقة

م	الاسم الفرنسي	الاسم العربي	الاسم الصيني	نظام واتجاه الطاقة
٦	Intestine – Grele I G	الأمعاء الدقيقة	تسوزو – تابيان	من الخارج إلى المركز. تمر من خط القلب حتى المثانة
٧	Vessie V	المثانة	تسوزو – تابيان	من المركز إلى الخارج. من خط الأمعاء الدقيقة حتى خط الكلى .
٨	Reins R	كلى	تسوزو – شاويين	من الخارج إلى المركز. من خط المسافة حتى التامور.
٩	Maitre duCouer MC	التامور	شو – تسريون	من المركز للخارج. من خط الكلى إلى الخط المسخن الثلاثي
١٠	Torois Rechauffeurs TR	المسخن الثلاثي	شو – شاويان	من المركز للخارج. من خط التامور إلى خط الحوصلة الصفراء
١١	Vesicule Biliahre V B	الحوصلة الصفراء	تسوزو – شاديان	من المركز للخارج. من خط المسخن الثلاثي إلى خط الكبد
١٢	Foie F	الكبد	تسوزو – تسوزيون	من الخارج للمركز. من خط الحوصلة الصفراء إلى خط الرئتين
١٣	Vaisseau Gouverne VG	الوسط الخلفي	مايي	حركة الطاقة من أسفل لأعلى
١٤	vaisseau Conception VC	الوسط الأمامي	جن – مايي	حركة الطاقة من أسفل لأعلى

٩/١/٤ أفضل نقاط تدليك المنعكسات

نقلا عن أبى العلا ومحمد صبحي، فقد حدد (منيج Meng ١٩٨١م) أهم النقاط بمائة نقطة كما هو موضح في جدول (٧).

جدول (٧)

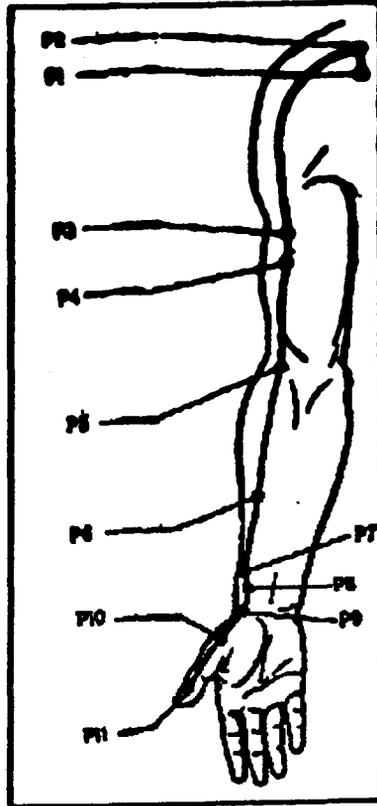
توضيح النقاط والخطوط

م	الخط	الرمز	أرقام النقاط
١	الرنتان	P	١٠، ٩، ٧، ٥، ١
٢	الأمعاء الغليظة	GI	٢٠، ١٧، ١٥، ١١، ١٠، ٥، ٤
٣	المعدة	E	١١، ١٢، ١٨، ٢٥، ٣٠، ٣٦، ٣٨، ٤١، ٢، ٤٢
٤	الطحال والبنكرياس	RP	١٠، ٩، ١٢، ٦
٥	القلب	C	٧، ٣، ١
٦	الأمعاء الدقيقة	IG	١٩، ١١، ٩، ٨، ٥
٧	المثانة	V	١١، ٢، ١٠، ١١، ١٢، ١٣، ١٥، ١٧، ١٨، ١٩، ٢٠، ٢١، ٢٣، ٢٥، ٢٦، ٣١، ٣٢، ٣٣، ٣٤، ٣٦، ٤٠، ٤١، ٤٣، ٤٤، ٤٥، ٥٦، ٥٧، ٦٠، ٦٢
٨	الكلى	R	٣، ١
٩	التامور	MC	٧، ٦، ٣
١٠	المسخن الثلاثي	TR	١٧، ١٤، ٥، ٤
١١	الحويصلة الصفراء	VB	١٢، ٢٠، ٢١، ٣٠، ٣١، ٣٤، ٣٩
١٢	الكبد	F	٣
١٣	الوسط الخلفي	VG	٣، ٤، ١٤، ١٥، ١٦، ٢٠، ٢٦
١٤	الوسط الأمامي	VC	٣، ٩، ٦
١٥	خارج الخطوط	PC	

١٠/١/٤ الخطوط (الأوعية) النشطة

١/١٠/١/٤ خط الرنتين (شوو - تابين)

الشكل (٥٤) يمثل منعكسات الرنتين (Poumons) (شوو - تابين) من خط الكبد حتى خط الأمعاء الغليظة، ويمثل على الرسم من "١" إلى "١١" وأفضل النقاط للتليك هي ١، ٥، ٧، ٩، ١٠ (ويرمز بالحرف P).



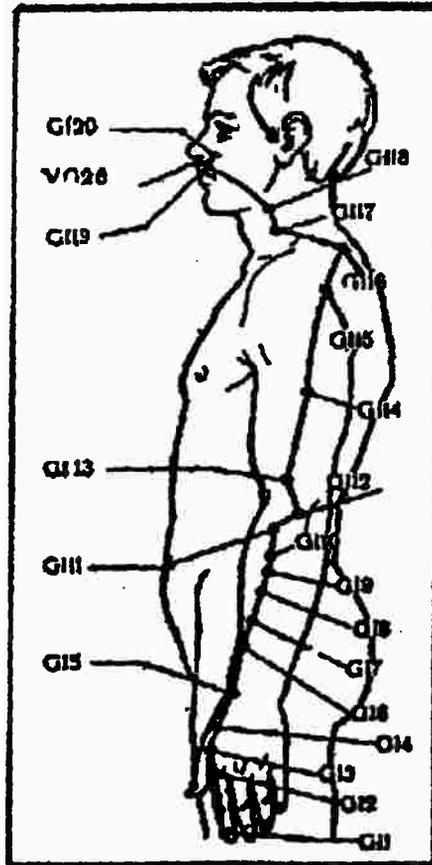
شكل (٥٤)

خط الرنتين

٢/١٠/١/٤ خط الأمعاء الغليظة (شو - يانمين)

الشكل (٥٥) يمثل خط الأمعاء الغليظة (Gros Intestin) (شو - يانمين) من المركز إلى الخارج.

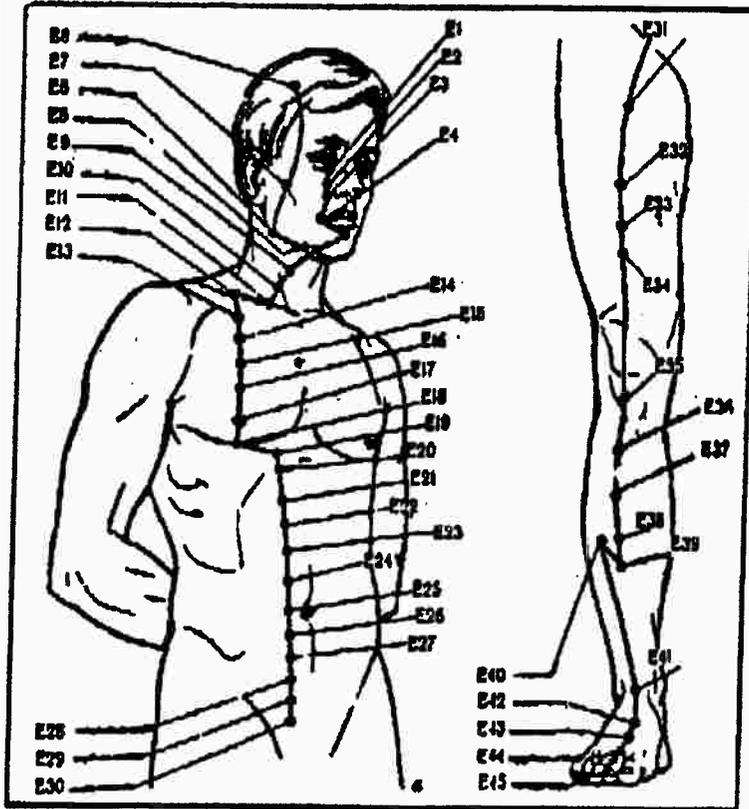
من خط الكبد حتى خط الأمعاء الغليظة وعلى الشكل توجد النقاط أرقام من (١٠ إلى ٢٠) وأهم النقاط هي ٤، ٥، ١٠، ١١، ١٥، ١٦، ١٧، ٢٠ ويرمز لها بالحروف " GI " .



شكل (٥٥)

خط الأمعاء الغليظة

الشكل (٥٦) يوضح خط المعدة (Estomac) (تسوزو - يانمين) نظام الطاقة من المركز إلى الخارج - تمر من خط الأمعاء الغلظية حتى خط الطحال، من تحت المعدة، أهم النقاط لخط المعدة ٢، ١١، ١٢، ١٨، ٢٥، ٣٠، ٣٦، ٣٨، ٤١، ٤٢. ويرمز لها بالحروف " E".



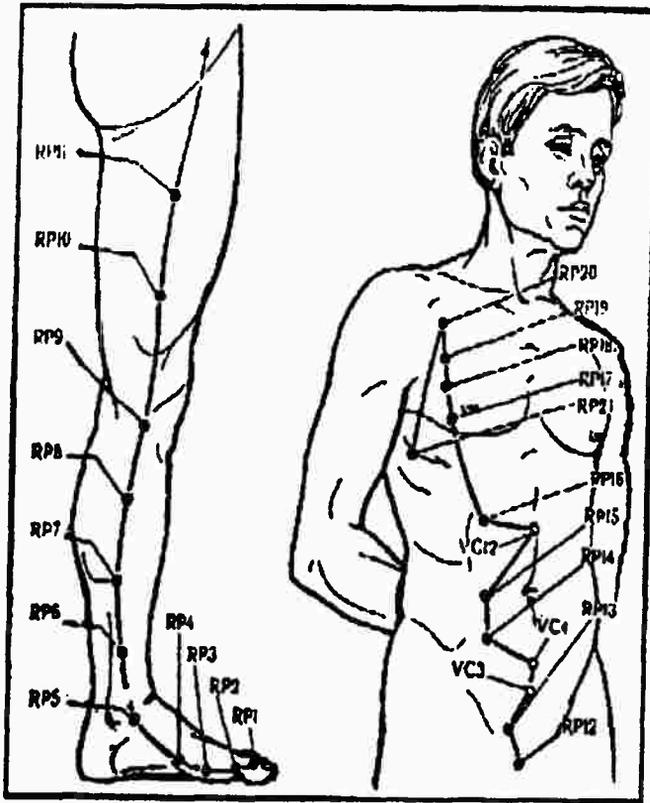
شكل (٥٦)

خط المعدة

٤/١٠/١/٤ خط الطحال والبنكرياس (تسوزو - تايين)

الشكل (٥٧) يشير إلى خط الطحال والبنكرياس (Rate Paancreas) (تسوزو - تايين)، نظام الطاقة، من الخارج إلى المركز، تمر من خط المعدة حتى خط القلب، وأهم النقاط هي ٦، ١٢، ٩، ١٠.

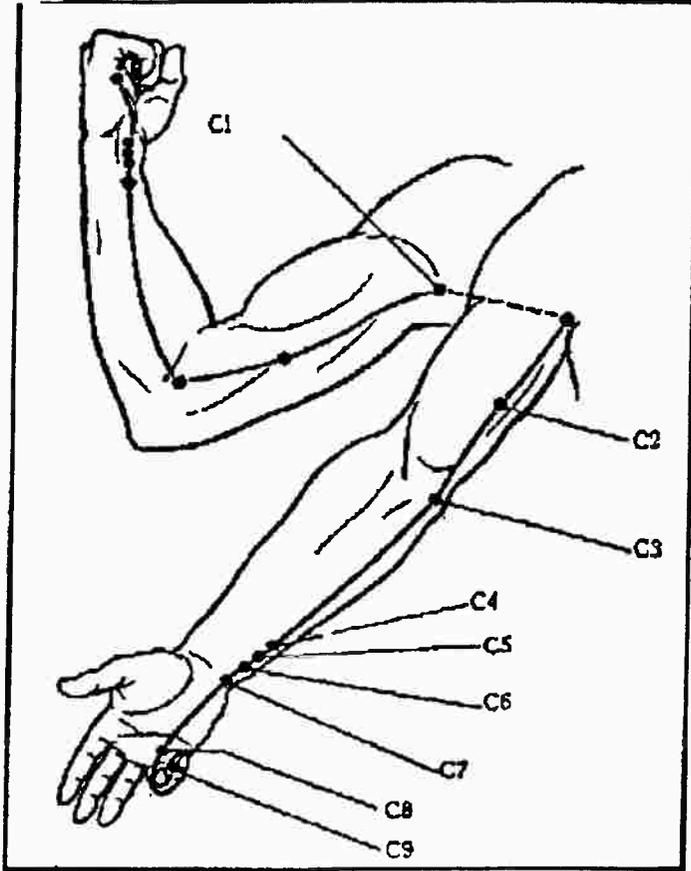
في حين أن الشكل يتضمن ٢٠ نقطة من ١ إلى ٢٠ ويرمز لهذا الخط بالحروف " R p " .



شكل (٥٧)

خط الطحال والبنكرياس

شكل (٥٨) يشير إلى خط القلب (Coeur) (شو - شاويين)، ونظام الطاقة من المركز إلى الخارج. تمر من خط الطحال حتى خط الأمعاء الدقيقة، وأهم النقاط لهذا الخط هي ١، ٣، ٧. ويرمز لهذا الخط بالحرف "C".

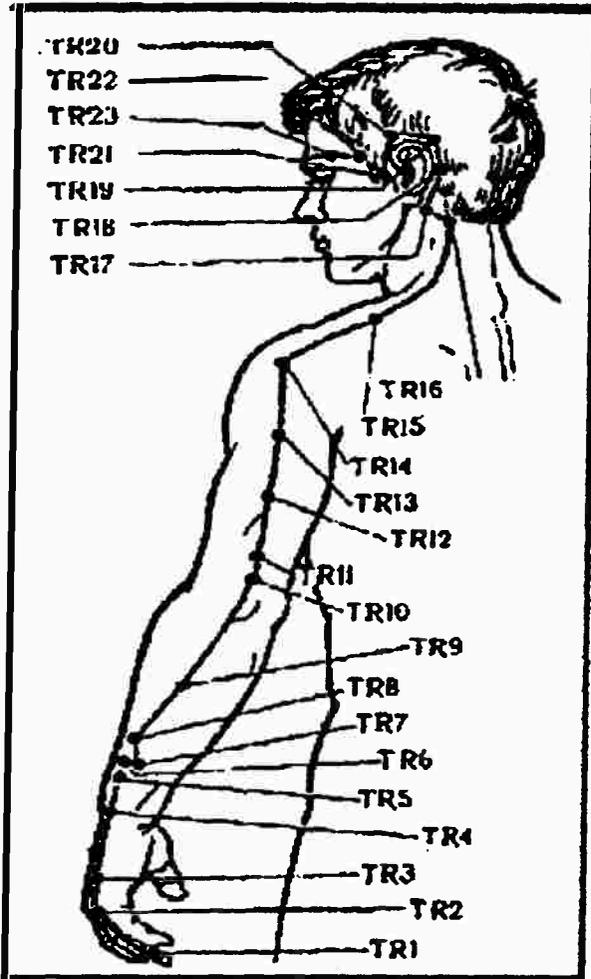


شكل (٥٨)

خط القلب

٦/١٠/١/٤ خط الأمعاء الدقيقة (تسوزو - تابيان)

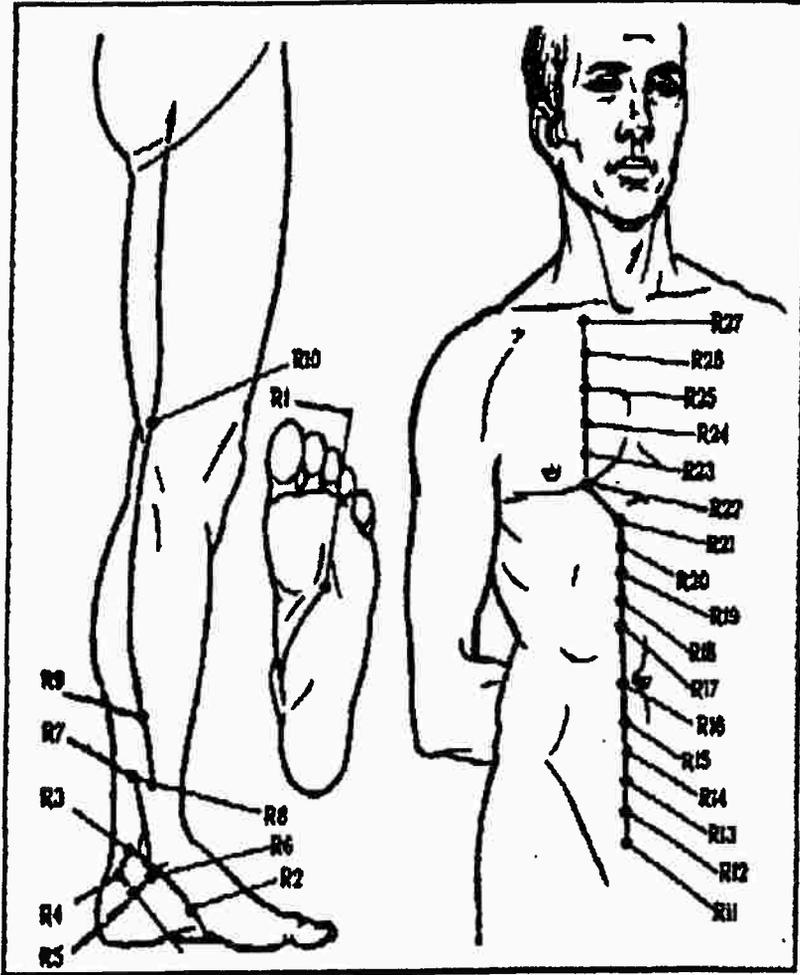
يشير الشكل (٥٩) إلى خط الأمعاء الدقيقة (Intestine - Grele) (تسوزو - تابيان)، نظام الطاقة من الخارج إلى المركز، تمر من خط القلب حتى المثانة، وأهم النقاط هي ٥، ٨، ٩، ١١، ١٩. ويرمز لها بالحرفين "IG".



شكل (٥٩)

خط الأمعاء الدقيقة

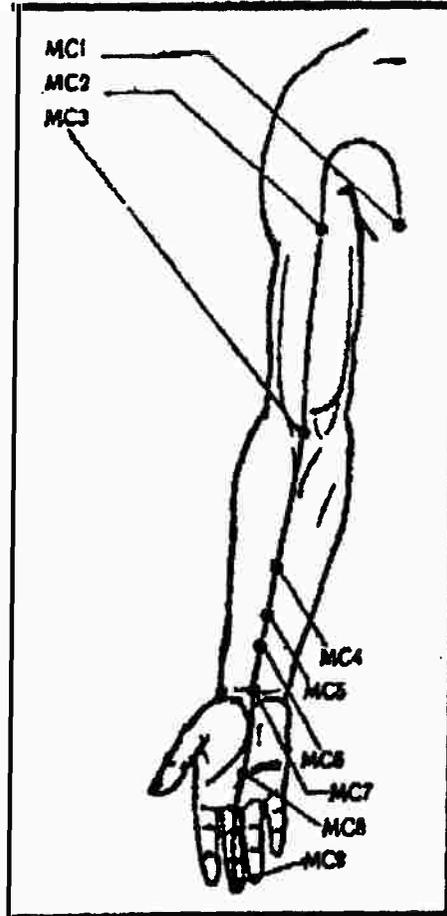
يوضح الشكل (٦٠) خط الكلي Reins (تسوزو - شاوين)، نظام الطاقة من الخارج إلى المركز من خط المثانة حتى التامور، وأهم النقاط لهذا الخط هي ١، ٣، ويرمز لهذا الخط بالحرف "R".



شكل (٦٠)

خط الكلي

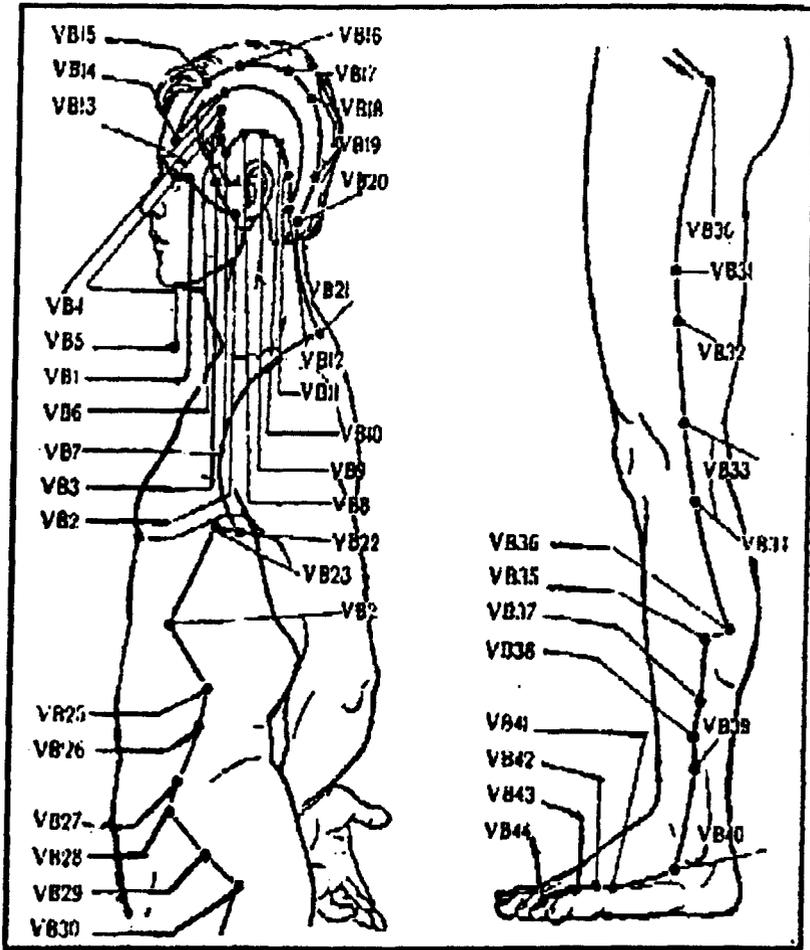
يوضح الشكل (٦١) خط التامور (Maitre du Coeur) (شو - تسزيون)، ونظام الطاقة من المركز إلى الخارج، من خط الكلى إلى الخط المسخن الثلاثي، وأهم خطوط التامور هي ٣، ٦، ٧. ويرمز لهذا الخط بالحروف "MC".



شكل (٦١)

خط التامور

الشكل (٦٢) يوضح خط الحويصلة الصفراء (Vesicule Biliarire) (تسوزو - شاديان)، ونظام الطاقة من المركز للخارج، من خط المسخن الثلاثي إلى خط الكبد، وأهم النقاط في هذا الخط هي ١٢، ٢٠، ٢١، ٣٠، ٣١، ٣٤، ٣٩، ويرمز لهذا الخط بالحروف "VB".

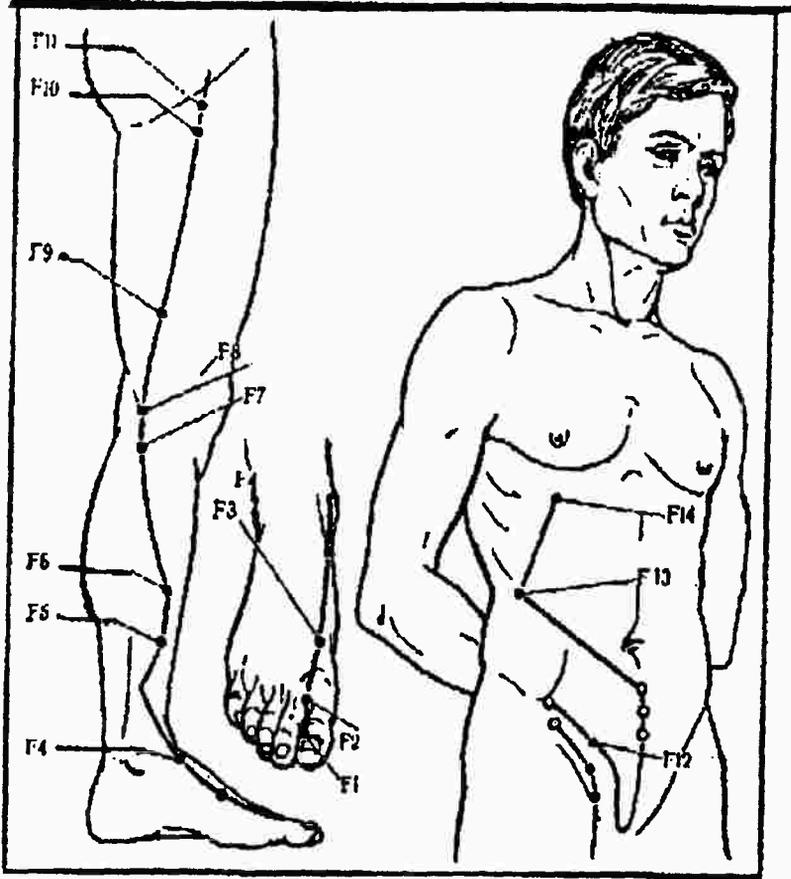


شكل (٦٢)

خط الحويصلة الصفراء

١٠/١٠/١/٤ خط الكبد (تسوزو - تسوزيون)

يوضح شكل (٦٣) خط الكبد (Foie) (تسوزو - تسوزيون)، ونظام الطاقة من الخارج إلى المركز من خط الحويصلة الصفراء إلى خط الرنتين، وأهم نقاط هذا الخط هي النقطة ٣، ويرمز لها بالحرف "F".

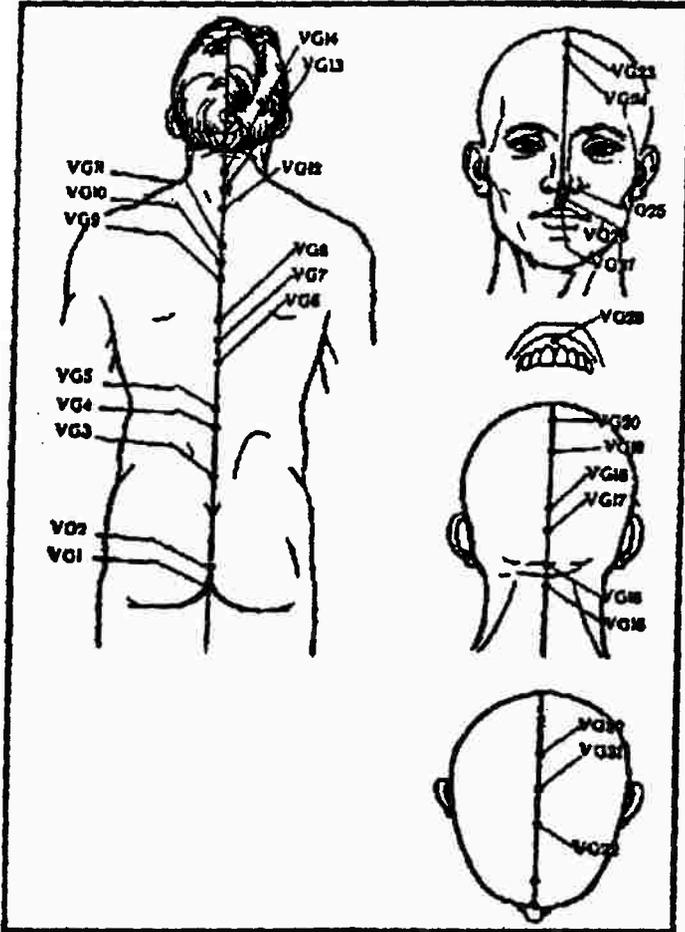


شكل (٦٣)

خط الكبد

١١/١٠/١/٤ خط الوسط الخلفي (مابي)

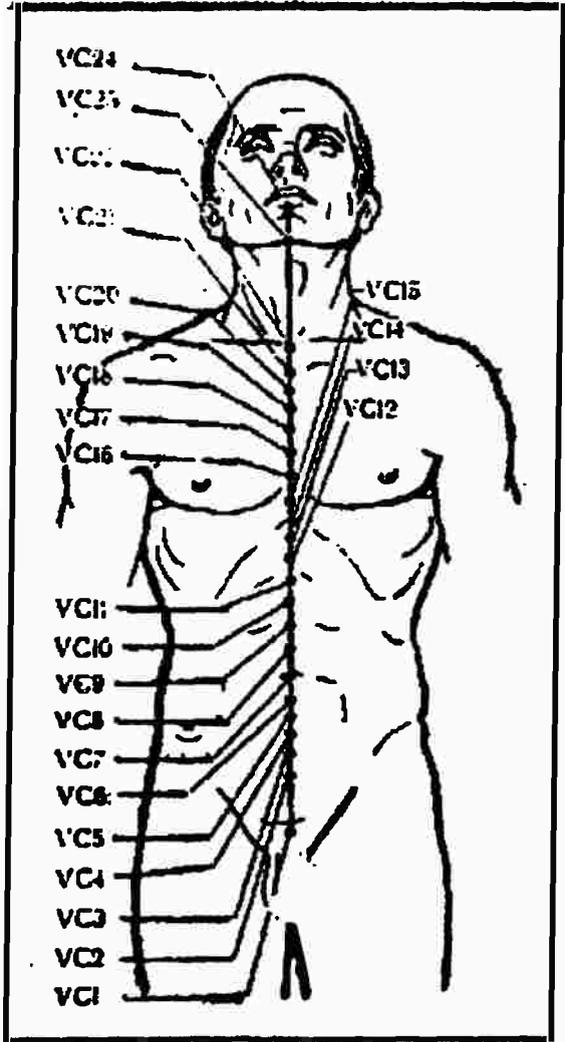
يوضح الشكل (٦٤) خط الوسط الخلفي . (Vaisseau Gouverne) مابي ،
نظام الطاقة من أسفل لأعلى، وأهم نقاط هذا الخط ٣ ، ٤ ، ١٤ ، ١٥ ، ١٦ ، ٢٠ ، ٢٦ ،
ويرمز لهذا الخط بالحروف "VG".



شكل (٦٤)

خط الوسط الخلفي (جن - مابي)

يوضح الشكل (٦٥) خط الوسط الأمامي (Vaisseau Conception). نظام الطاقة من أسفل لأعلى، وأهم نقاط هذا الخط هي ٤، ٦، ٨، ٩، ١٠، ١١، ١٢، ١٣، ١٧، ٢٢.

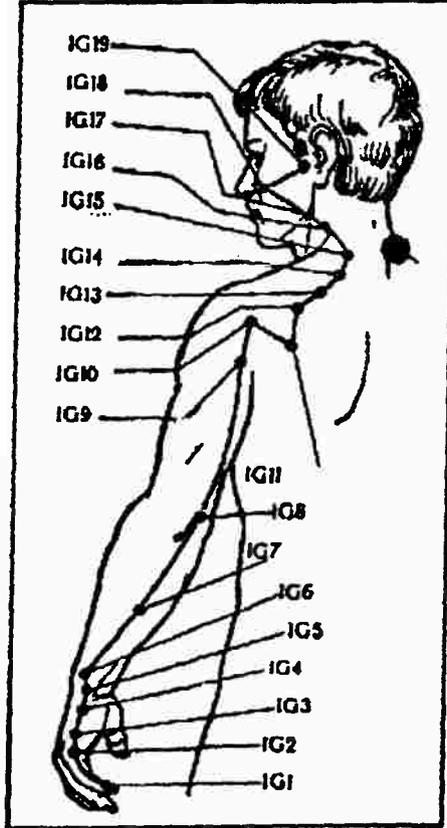


شكل (٦٥)

خط الوسط الأمامي

١٢/١٠/١/٤ خط المسخن الثلاثي (شو - شاويان)

يوضح الشكل (٦٦) خط المسخن الثلاثي (Torois Rechauffeurs) (شو - شاويان) نظام الطاقة من المركز للخارج، من خط التامور إلى خط الحويصلة الصفراء، وأهم نقاط هذا الخط هي ٤، ٥، ١٤، ١٧.



شكل (٦٦)

خط المسخن الثلاثي

١١/١/٤ التديك القطعي للمنعكسات

هو من أنواع التديك المختلفة سواء باليد باستخدام التديك المسحي أو الدعكي أو الاهتزازي النقطي وغيرها من أنواع التديك المختلفة أو باستخدام الأجهزة الحديثة وهو يستخدم علاجيا على شكل واسع وكذلك مع الرياضيين للاستفادة من تأثيراته الفسيولوجية الإيجابية المختلفة.

والتديك القطعي Segmental Message، هو تديك لمناطق معينة من الجسم على اعتبار أن لكل منطقة من مناطق الجسم بها ما يميزها بعدد من المستقبلات الحسية، ومن خلال التديك لهذه المناطق يمكن إحداث تأثيرات منعكسة على مجموعة من المناطق بأعضاء الجسم والأجهزة الداخلية والتي يتم إمدادها بالأعصاب من خلال مناطق العمود الفقري المختلفة، لتحداث استجابة فسيولوجية إيجابية بها.

١٢/١/٤ التأثيرات الفسيولوجية الإيجابية للتديك القطعي للمنعكسات

- (١) تنشيط الدورة الدموية.
- (٢) تحسن في بعض متغيرات الكفاءة الوظيفية للرئتين.
- (٣) زيادة مرونة ومدى المفاصل المختلفة.
- (٤) زيادة في كفاءة النغمة العضلية.
- (٥) زيادة القوة العضلية.
- (٦) تقليل الشعور بالتعب والألم الناتج عنه.
- (٧) كفاءة في التخلص من مخلفات إنتاج الطاقة الناتجة من بذل الجهد البدني خلال ممارسة النشاط.
- (٨) زيادة في كفاءة سرعة الاستشفاء.

١٣/١/٤ بعض استخدامات التديك القطعي لممارسة الأنشطة الرياضية

يوضح جدول (٨) بعض استخدامات التديك القطعي للرياضيين.

جدول (٨)

استخدامات التدليك القطعي للرياضيين

منطقة التدليك	الأعراض	طريقة الإزالة
منطقة العصعص	الميل إلى الانهيار.. الغثيان	تدليك القسم القطني
الجزء السفلي للعجز	الصداع . فرط العرق	تدليك الحروف الحرقفية وعضلات البطن
المنطقة فوق عظم الفخذ	آلام المنطقة القطنية	تدليك خفيف للمنطقة القطنية
الظهر	زيادة توتر العضلة المنحرفة المربعة وتوتر الجزء العلوى للصدر	تدليك القفص الصدري من الأمام
العضلات بين الضلوع	الأم - ضيق الصدر	تدليك الطرف السفلي للقفص الصدري من اليسار
الفقرة العنقية السابعة	الغثيان	تدليك الزاوية السفلى للوح من الداخل

١٤/١/٤ طريقة التدليك القطعي للمنعكسات

(١) يبدأ التدليك بشدة متوسطة، والتدرج في زيادة الشدة في الجزء الأساسي،
ويتنتهي التدليك بالتدرج في الشدة.

(٢) تستمر فترة جلسة التدليك من خمس دقائق إلى ٢٠ - ٣٠ دقيقة وتبعاً لحالة
وسن الرياضي.

(٣) يستخدم التدليك القطعي كوسيلة تمهيدية لأنواع التدليك الأخرى.

١٥/١/٤ حالات يحذر فيها التدليك القطعي

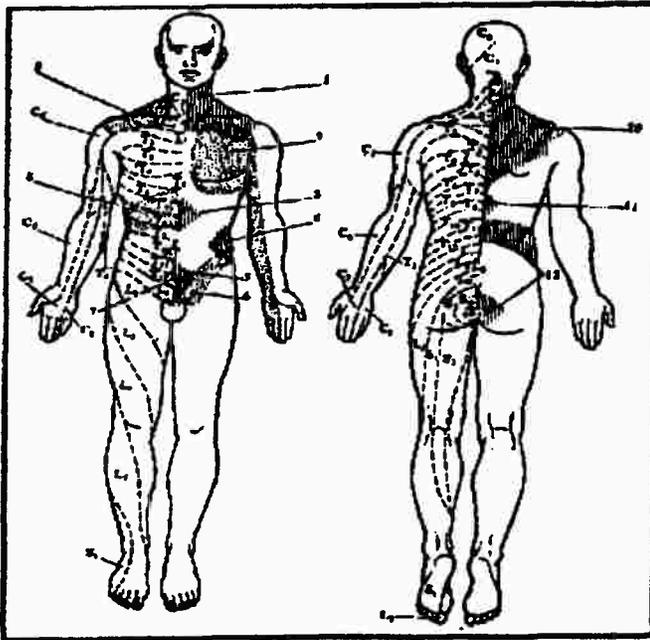
(١) الحالات المرضية.

(٢) الأنفلونزا.

- (٣) ارتفاع حرارة الجسم عن ٣٧.٥ درجة مئوية.
- (٤) أمراض الدم والشعيرات الدموية.
- (٥) أمراض الروماتيزم بمناطق التدليك.
- (٦) الإصابات الحادة.
- (٧) الدورة الشهرية لدى الإناث.

١٦/١/٤ مناطق التدليك القطعي

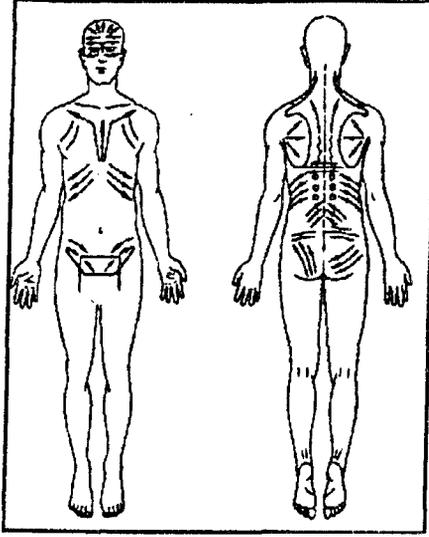
نقلًا عن أبي العلا أحمد ومحمد صبحي (٢٠٠٠م) يوضح شكل (٦٧) تقسيم الجسم إلى مناطق تبعا لمناطق الأعصاب الشوكية (عن شتير نجرتسي وبيلا ١٩٩٤م).



شكل (٦٧)

تقسيم الجسم إلى مناطق "زخارين"

ويوضح الشكل (٦٨) مناطق التدليك القطعي على الجسم
(عن شتيرنجرتسي وبيلايا ١٩٩٤م)



شكل (٦٨)

مناطق التدليك على الجسم

١٧/١/٤ التدليك النقطي للمنعكسات

يعتبر التدليك النقطي من أنواع التدليك التي استخدمت من الأزمنة القديمة، ارتباطاً بالطب القديم الذي يربط العلاقات المعينة لظواهر الطبيعة وظروفها والإنسان، وافترضوا أن جسم الإنسان يعيش ويعمل تحت تأثير نفس القوى التي تتحكم في الطبيعة. ويرتبط الجسم الإنساني بكافة ظواهر الطبيعة، ونظروا للمرض على أنه "عملية ناتجة عن اختلال العلاقات والصلات المتبادلة العادية في جسم الإنسان ككل من جهة، وبينها وبين البيئة المحيطة من جهة أخرى".

وقد اكتشف العلماء وجود مناطق بالجسم ومناطق تم ترتيبها وفقاً لتسلسل مواقعها على خطوط وقنوات ومناطق معينة ترتبط بأعضاء الجسم، وهناك ارتباط بينها وبين أعضاء الجسم الداخلية وهناك صلات قوية بينهما.

ولقد استخدم في التعامل معها بعض الأدوات والمعادن والنباتات على نفس المبدأ المستخدم في الوخز بالإبر، ولكن الفارق بينه وبين التدليك النقطي هو استخدام الأصابع واليد في التدليك النقطي.

١٨/١/٤ التأثيرات الفسيولوجية للتدليك النقطي

- (١) تحسين الحالة الصحية العامة للجسم.
- (٢) تخفيف التوتر العصبي.
- (٣) تنظيم تغذية الجسم.
- (٤) تنشيط الدورة الدموية.
- (٥) تخفيف التوتر العضلي والعصبي.
- (٦) تنظيم توازن الطاقة الحيوية للجسم.
- (٧) تهدئة وتنشيط الجهاز العصبي الإرادي.

١٩/١/٤ النقاط النشطة

تشكل النقاط النشطة أو الحيوية جزءا صغيرا من الجلد ومن تحت الجلد، ذات علاقات متبادلة تشمل أوعية وأعصاب وخلايا النسيج الضام وهي ذات تأثيرات على النهايات العصبية فيما يتعلق بالعلاقة بين أجزاء الجلد وأعضاء الجسم الداخلية، وتتميز بمقاومة كهربائية منخفضة نسبيا، وذات جهد كهربائي عالٍ وزيادة في استهلاك الأشعة فوق البنفسجية وارتفاع درجة الحرارة وزيادة الحساسية للألم، وبالضغط عليها يشعر الفرد باستجابة على شكل إحساس بألم المفاصل أو الألم الوخزي وإحساس الدفء والرجفة والقشعريرة في منطقة الجس.

ويضيف كل من أبي العلا أحمد ومحمد صبحي إلى أن (أدامنكو ١٩٦٩م) قد أثبت أن قطر النقطة النشطة يتغير تبعا لحالة الإنسان، حيث يقل حجمها في وقت النوم وفي حالة التعب الشديد، ويزيد قطرها عند استيقاظ الإنسان وفي حالات التوتر الانفعالي والحالات المرضية الحادة.

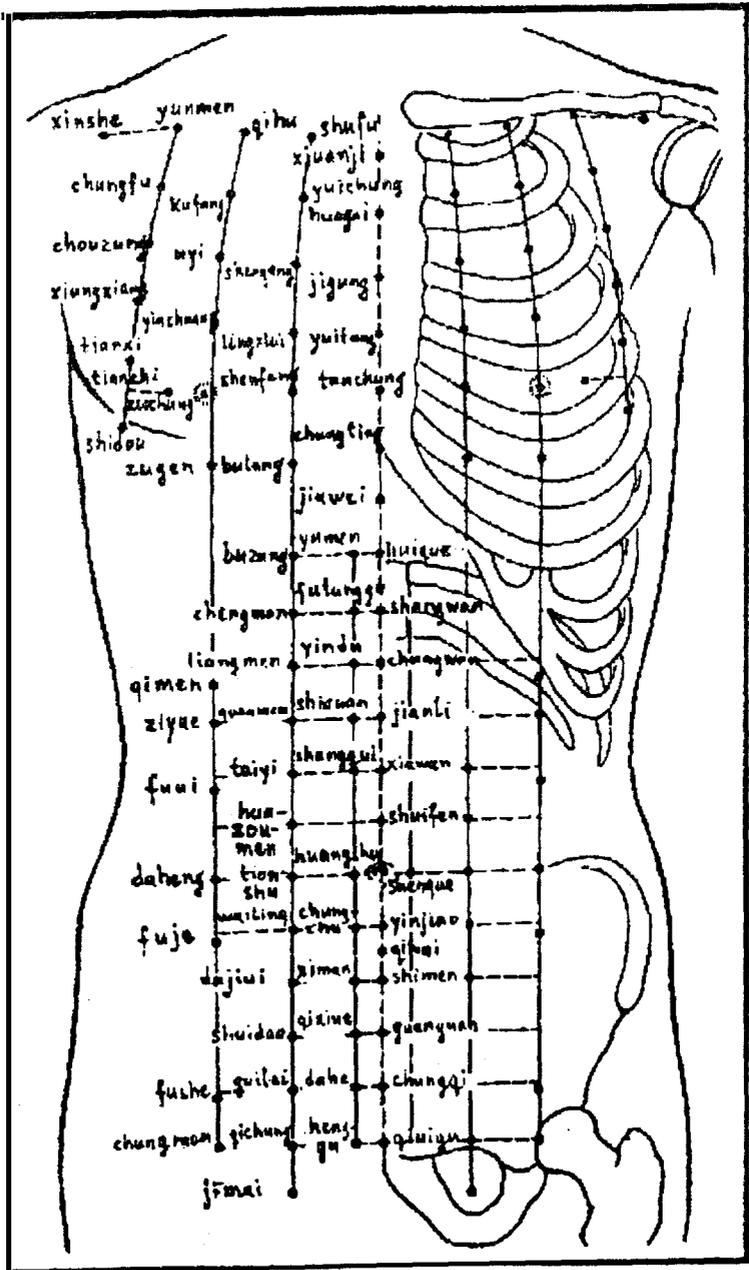
يتم تحديدها بالطرق الآتية:

(١) طريقة الجس بالأصابع

يستخدم أصبع اليد بالانزلاق على الجلد ويتم التعرف على أماكن النقطة النشطة بالإحساس بالخشونة والالتصاق الزائد والدفء وإحساس الفرد بشيء من الألم البسيط.

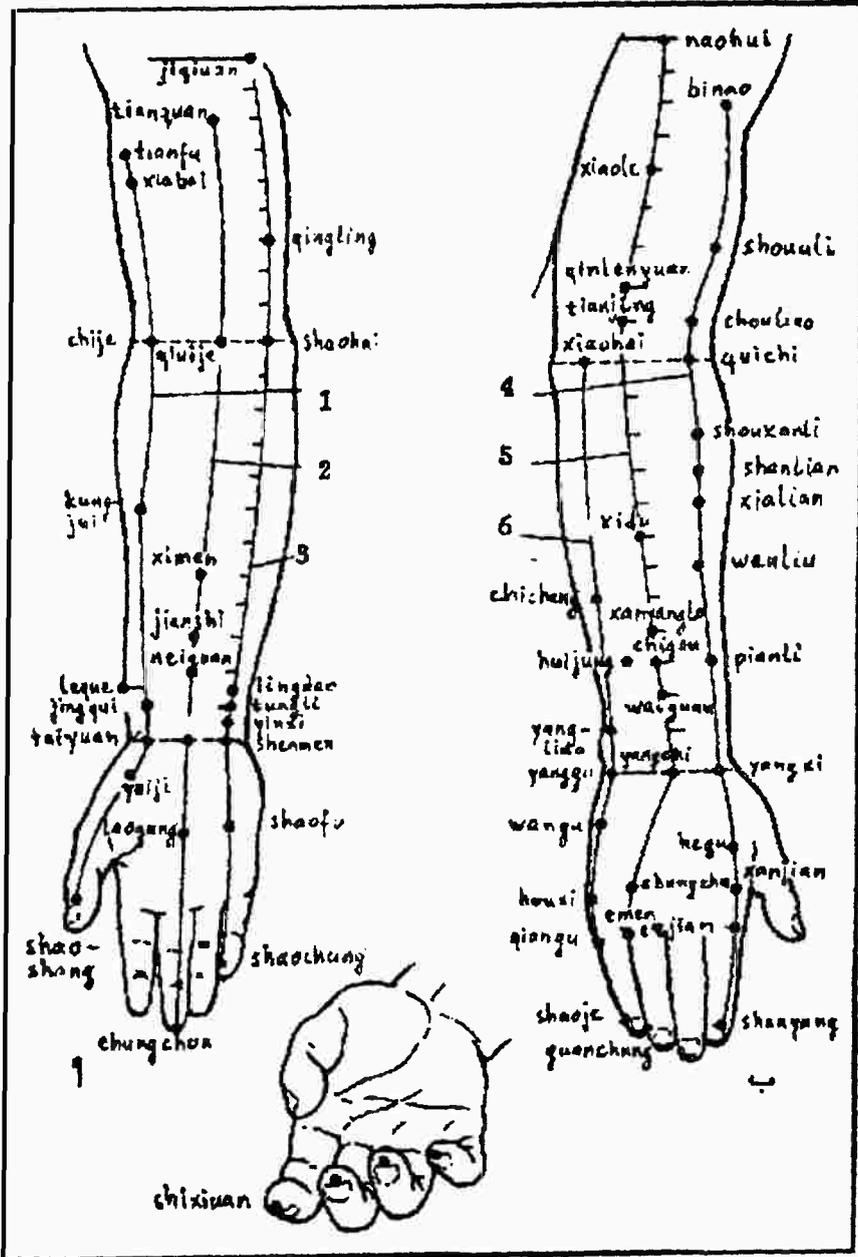
(٢) طريقة الخرائط الطبوغرافية

تستخدم خرائط طبوغرافية ورسوم توضيحية وصور لتوضيح أماكن النقاط على الجسم. شكل (٦٩).



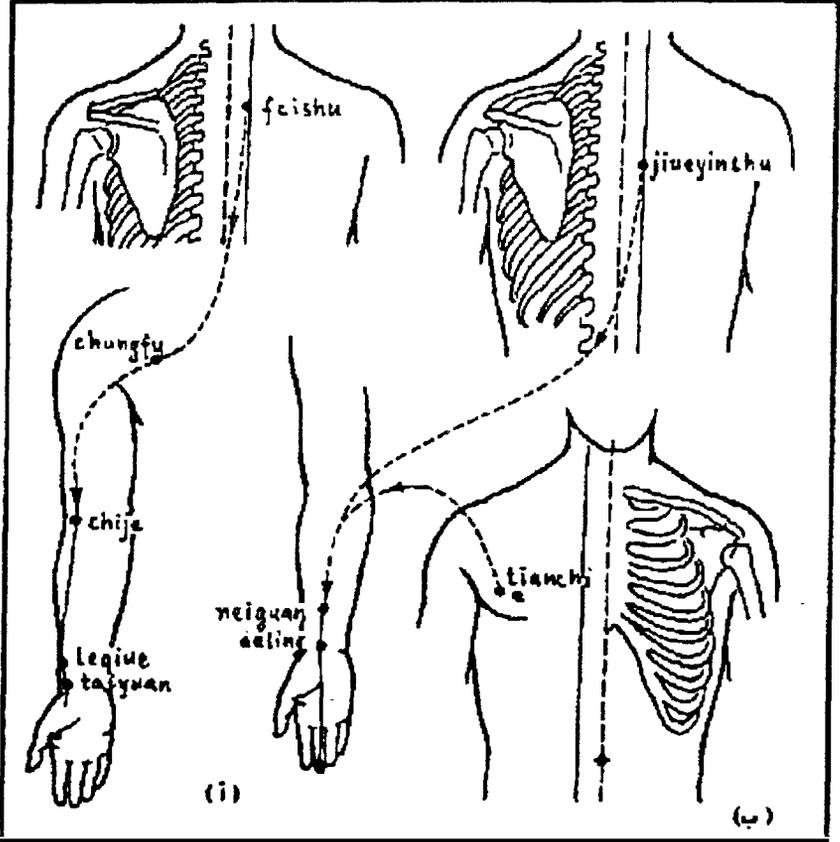
شكل (٧١)

خريطة النقاط على الصدر والبطن



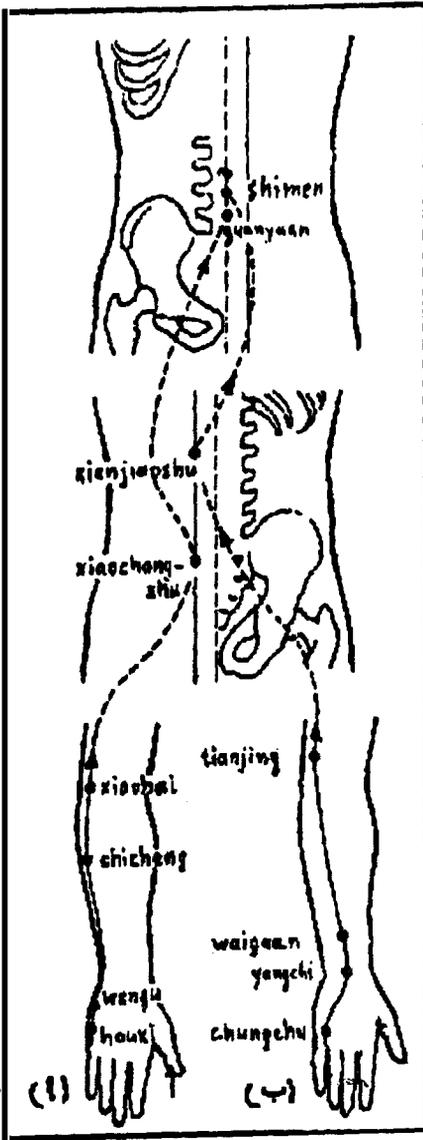
شكل (٧٢)

خريطة النقاط على الأطراف العلوية



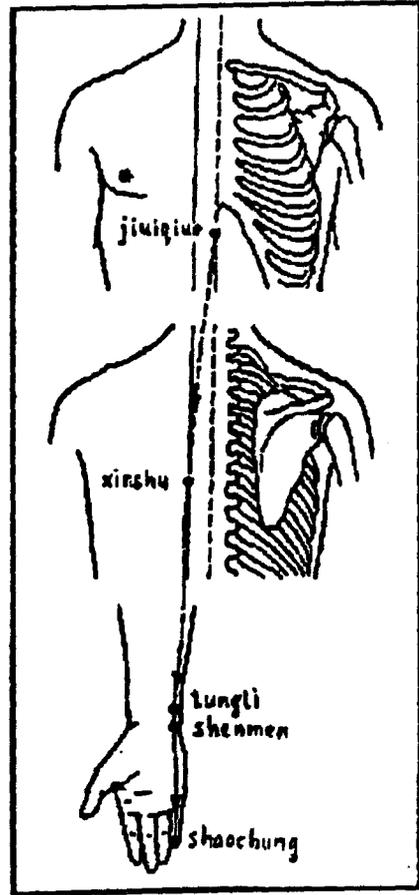
شكل (٧٣)

خريطة النقاط للرئتين (أ)، (ب)

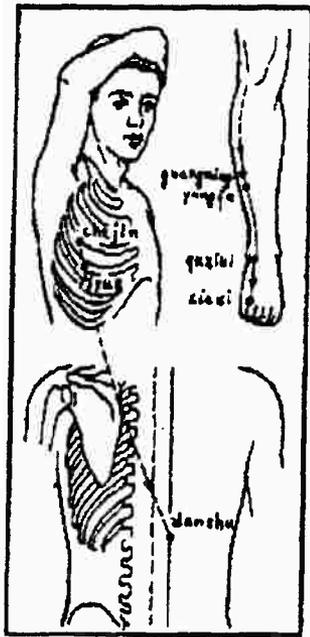


شكل (٧٥)

خريطة النقاط الأساسية للقناة الواردة
المركزية للأمعاء الدقيقة (أ) والمسخن
الثلاثي (ب)

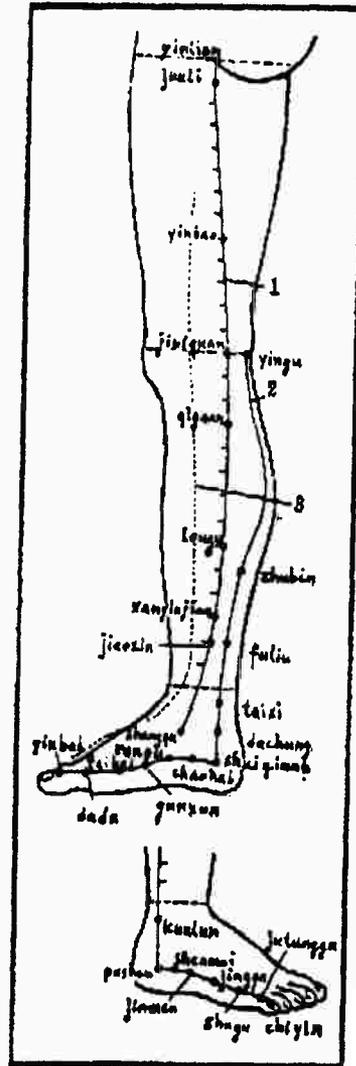


شكل (٧٤)
خريطة النقاط لقناة القلب الطارد
المركزية



شكل (٧٩)

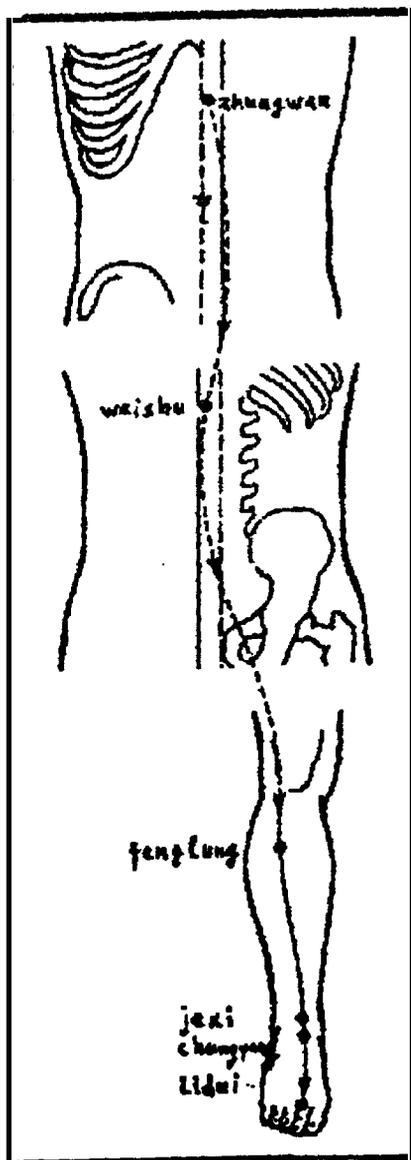
خريطة النقاط الأساسية للقناة الطاردة



شكل (٧٨)

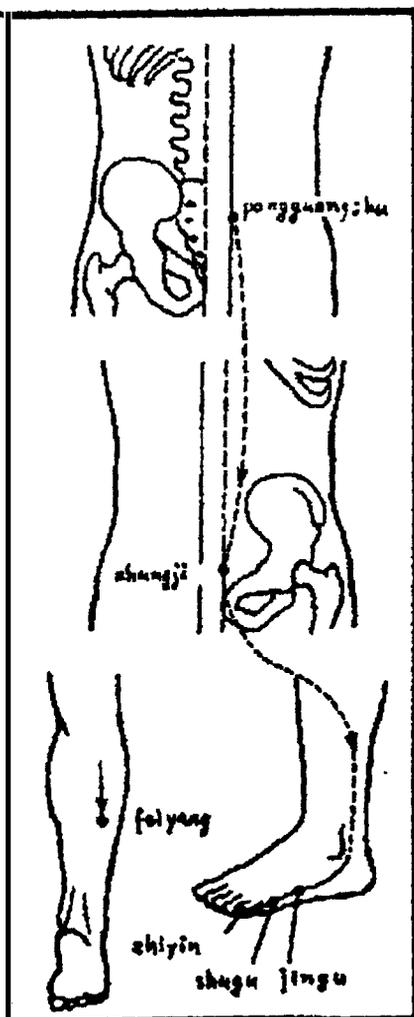
خريطة النقاط على سطح الرجل الداخلي

- ١- الخط الأوسط لسطح الرجل الداخلي
- ٢- الخط الخلفي لسطح الرجل الداخلي
- ٣- الخط الداخلي لسطح الرجل الأمامي



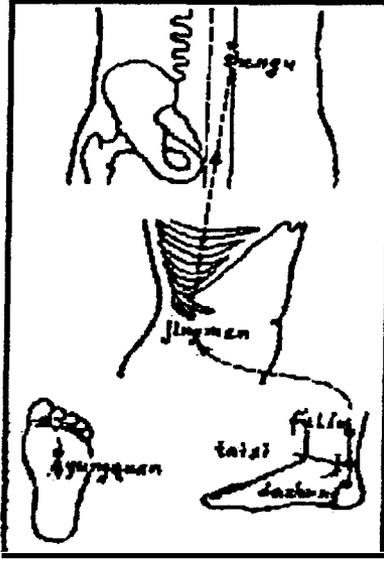
شكل (A١)

خريطة النقاط الأساسية للمعدة



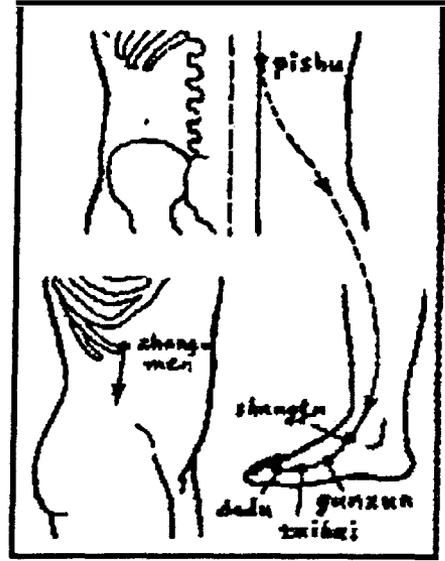
شكل (A٠)

خريطة النقاط الأساسية للمثانة



شكل (٨٣)

خريطة النقاط الأساسية للكلبي



شكل (٨٤)

خريطة النقاط الأساسية للطحال والبنكرياس

٢١/١/٤ طرق التدليك النقطي

تختلف طرق التدليك وفقا للآتي :

وسيلة التدليك

- (١) يمكن استخدام الأصابع بواسطة الأصبع الواحدة والاثنتين أو ثلاث أصابع، كما يمكن استخدام السطح الداخلي للأصابع أو ظهر الأصابع.
- (٢) يمكن استخدام سلاميات الأصابع سواء من الوجه الداخلي أو ظهرها أو بروزها تبعا لأسلوب التدليك.
- (٣) يمكن استخدام راحة اليد أو ظهرها أو جانبها.
- (٤) يمكن استخدام الضغط بالمرفق.
- (٥) يمكن استخدام أدوات خاصة.

أساليب التدليك

- (١) التدليك التقليدي (المسحي، الدعكي، العجني، الاهتزازي، الطرقي).

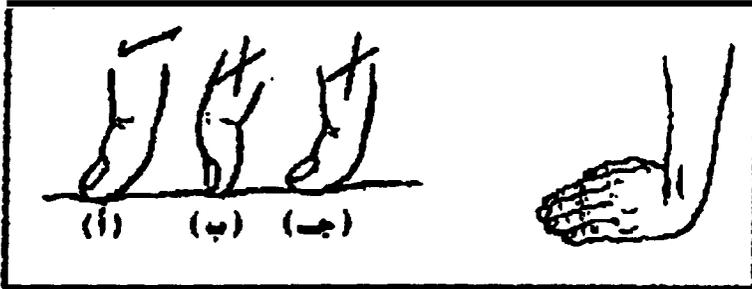
- (٢) الوخز بالأصبع أو الأصابع أو سلاميات الأصابع.
 (٣) الشد واللف والحركات الدائرية الدفع بالأصبع أو اليد.

تأثير التدليك

يختلف تأثير التدليك تبعا لأسلوب تنفيذه (منشط، تهدئة، محايد).

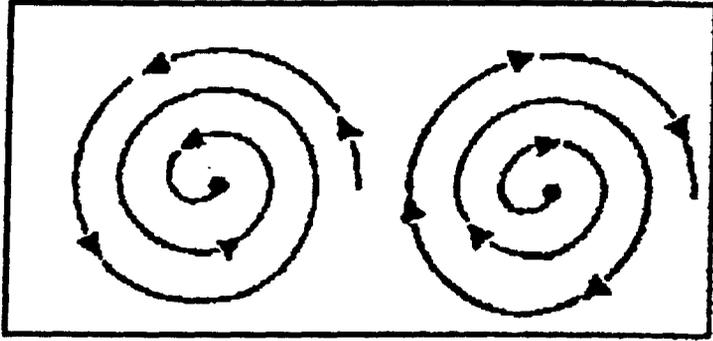
وضع الأصابع واليدين أثناء التدليك

- (١) يقوم التدليك النقطي معتمدا على التأثير على أقل مساحة ممكنة من الجسم.
 (٢) يقوم على استخدام الأصابع في عمليات التدليك.
 (٣) تختلف أوضاع هذه الأصابع تبعا لطريقة التدليك.
 (٤) غالبا ما يتم التدليك باستخدام الثلاث أصابع الأولى (إبهام، سبابة، وسطى)، ويكون الضغط على النقطة بطرف الأصبع.
 (٥) قد يستخدم في الضغط الطرف المدبب للأصبع الثانية (سبابة).
 (٦) قد تستخدم في الضغط نهاية راحة اليد أو راحة اليد.
 (٧) كما يمكن أن يستخدم أحيانا الضغط ب بروز المرفق.
 (٨) يوضح شكل (٨٤) أسلوب الضغط بالسبابة وراحة اليد، ويشير شكل (٨٥) إلى اتجاهات التدليك المسحي للتهدئة والتنشيط.



شكل (٨٤)

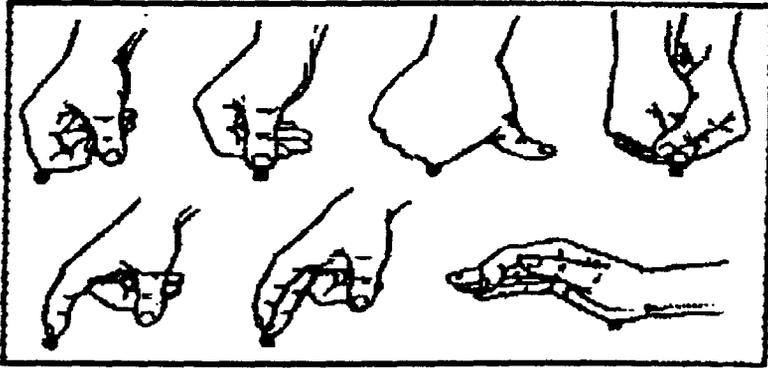
أسلوب الضغط السليم بالسبابة وراحة اليد



شكل (٨٥)

اتجاه التدليك المسحي للتهديئة والتنشيط

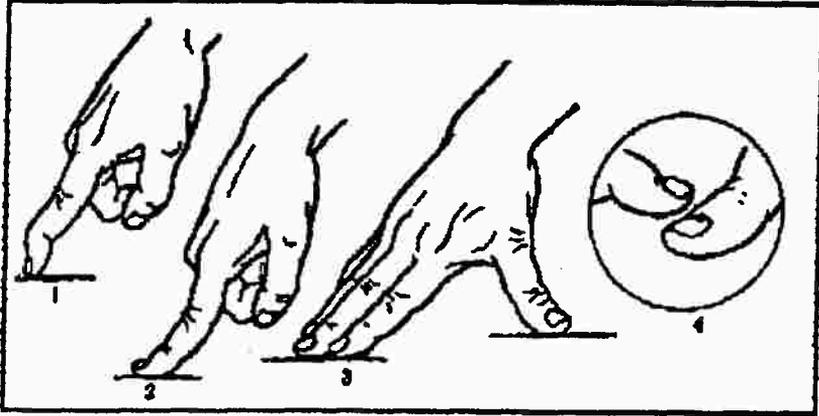
ويوضح شكل (٨٦) أوضاع الأصابع واليد في التدليك النقطي.



شكل (٨٦)

أوضاع الأصابع واليد والضغط في التدليك النقطي

كما يوضح شكل (٨٧) أوضاع الأصابع عند أداء التدليك النقطي بالضغط
 ١، ٢، وتبادل أوضاع الضغط بالأصبع الثانية (سبابة) (٣)، والضغط بالأصبع
 الأولى (إبهام).



شكل (٨٧)

أوضاع الأصابع عند أداء التدليك النقطي

٢٢/١/٤ مدارس التدليك النقطي

نقلا عن أبي العلا أحمد ومحمد صبحي، فقد أشارا إلى تعدد مدارس طرق التدليك النقطي، والتي نبعث أساسا من المدرسة الصينية القديمة، وقام مينج Meng ١٩٨٣م بترجمتها، نشير منها إلى الآتي:

(١) الحركة والكي (توي)

تستخدم للتأثير الخفيف على عضلات الظهر والساعد والرأس للتأثير بغرض التنشيط والتهديئة، وذلك بأدائها بالأصبع الأول الإبهام لكلا اليدين مع انقباض الأصابع الأربعة بمعدل أداء من ٥٠ - ٢٠٠ حركة في الدقيقة الواحدة. شكل (٨٨).

(٢) القبض بالأصابع (يني. نا)

تتم بواسطة مسك العضلة أو الوتر بالأصبعين الأولى (إبهام) والثانية (سبابة)، ويتم الضغط أو العصر بقدرة تحمل الفرد.

(٣) الضغط (أن - يتشا)

باستخدام سلامة الأصبع الأولى (إبهام)، والضغط على مفاصل الأصابع.

(٤) المسحي والدعكي (مو - كا)

باستخدام راحة اليد أو اليدين كلها للمسح الخفيف على نقطة معينة.

(٥) اللف والتدوير (ياو)

تستخدم عند العمل على المفاصل لزيادة مرونتها وبذلك بتحريك طرف

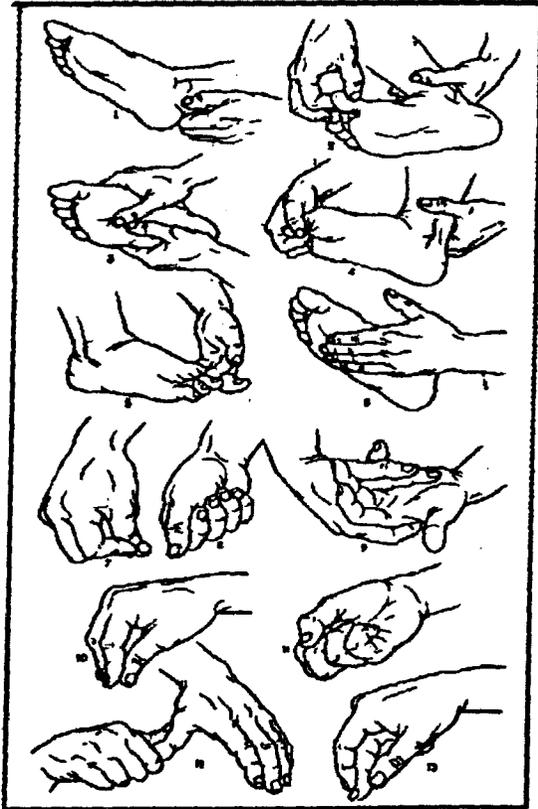
المفصل بواسطة الاخصائي مع تثبيت الطرف الآخر.

(٦) الدائري (جو)

تؤدي بحركات دائرية بالأصبع وراحة اليد وبجانب راحة اليد، بالقيام

بحركات دائرية بمعدل ٦٠ مرة في الدقيقة بغرض التأثير التنشيطي الخفيف.

شكل (٨٨).



شكل (٨٨)

طرق التدليك النقطي

(١) الطرقي

بالقيام بالطرق على النقطة النشطة باستخدام الأصابع أو قبضة اليد أو جانب اليد أو راحة اليد بمعدل ١٦٠ - ٢٠٠ طرقة/ دقيقة بغرض التأثير على النغمة العضلية

(٢) الاهتزازي (تسيزين)

بالتأثير على النقطة النشطة باستخدام الأصابع والقيام بحركات اهتزازية ويستخدم هذا النوع في حالات الأرق ويوضح شكل (٨٨) (عن جافالوفسان ١٩٩٢م) النقاط المدونة وطرق التدليك على النحو التالي :

- ١، ٢ : الضغط القوي بين الأصابع.
- ٣، ٤، ٥، ٧، ٨ : الضغط .
- ٦ : المسح والدعك.
- ٩، ١٠، ١١ : الطرق.
- ١٢ : اللف والتدوير.
- ١٣ : الاهتزاز.

تقسيم تاييفوي للتدليك الضغطي

(١) الضغط

يستخدم في هذا النوع من التدليك نهاية الأصبع للضغط على النقطة النشطة بحيث يتدرج الضغط من المسح إلى الضغط بقوة ليست كبيرة.

(٢) المسح

يستخدم فيه السطح الداخلي للأصبع الأولى (إبهام) في شكل حركات دائرية، باستخدام قوة القبضة.

(٣) الدفع

والنوع الأول منه يتم بوضع الأصبع فوق النقطة ويتم الدفع بسطح الأصبع الداخلي في الاتجاه لأسفل وللخلف، أو اتجاه اليمين واليسار. ويتم قبض سلاميات الأصابع بحيث يتم التأثير على الجلد وما تحت الجلد والعضلات حتى الوصول إلى العظام.

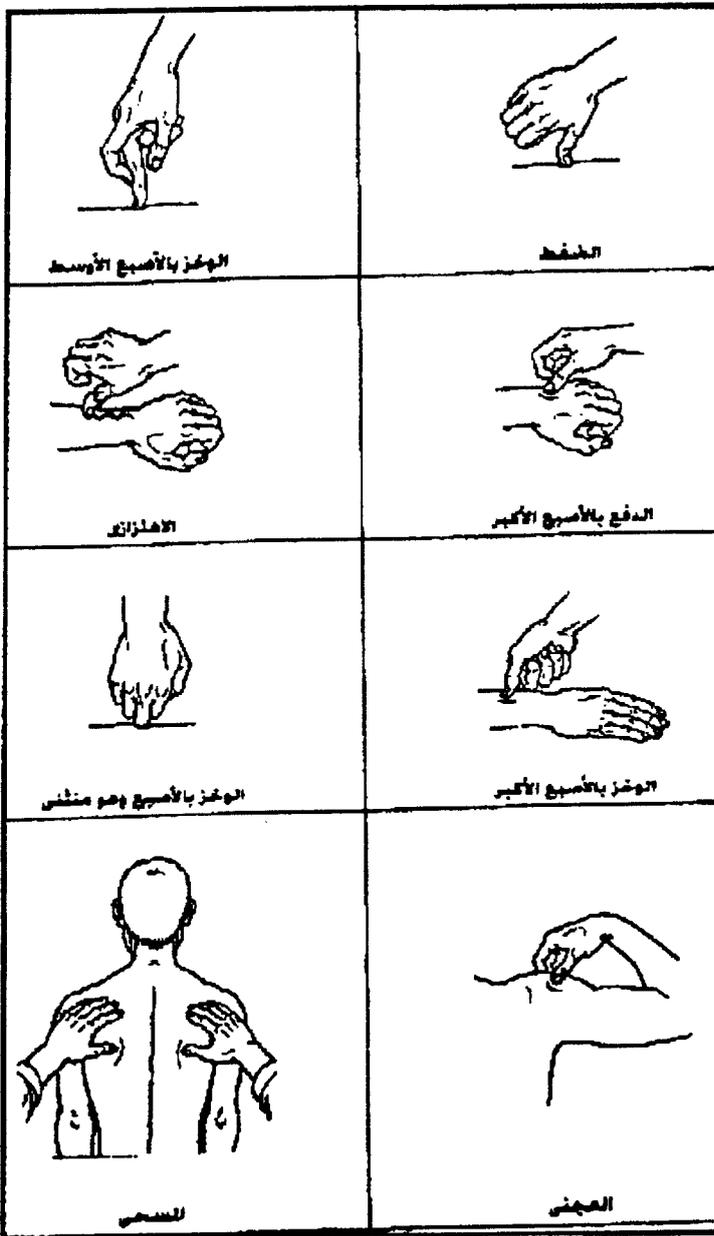
والنوع الثاني جانبي يؤدي بسطح الأصبع ويستخدم عند تدليك الخدود.

(٤) القبض بالأصابع

يتم القبض بالأصابع الثلاثة الأولى (إبهام، سبابة، وسطى) في شكل قرص للأنسجة في منطقة النقط النشطة وتؤدي سريعا وبتكرار من ٢-٣ مرات.

(٥) الوخز:

يتم فيه الضغط بالأصبع بعمق بنهاية الأصبع سواء بالأصبع الواحدة أو بثلاث أصابع أو بالأصابع المنتهية سواء بحركات اهتزازية أو بالعجن، أما عند ثني الأصابع فإنه يستخدم في حالة زيادة شدة الاستثارة، أما في الوخز بالأصابع الثلاث فإنه يتم باستخدام الأصبع الأولى والثانية والثالثة (إبهام، سبابة، وسطى) أما الوخز الإبري فيكون بحركات سريعة باستخدام نهاية الأصبع على النقطة النشطة، ويستخدم في حالة تأهيل المفاصل عند الإصابات فيها بالكسور. انظر شكل (٨٩).



شكل (٨٩)

أشكال التدليك النقطي المختلف

(٦) العجني بالأصابع

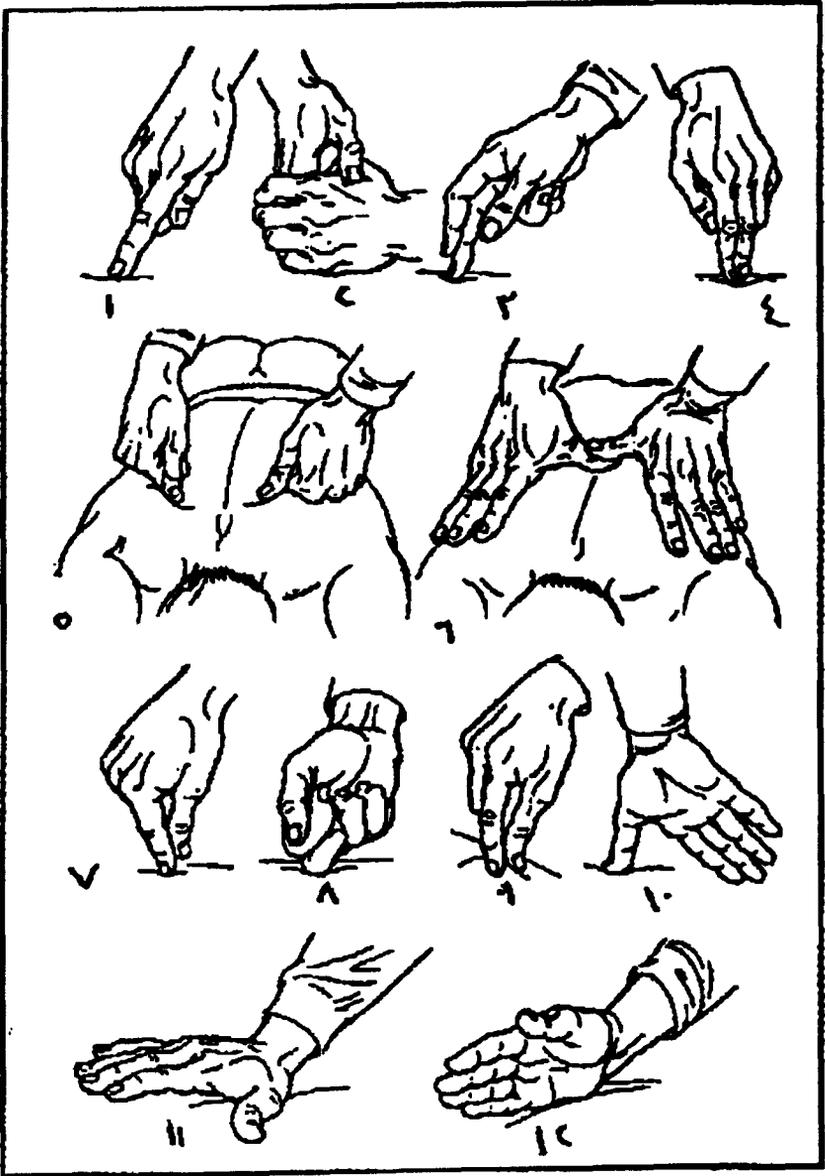
بواسطة الأصبع الأولى (الإبهام) يتم الضغط بقوة على النقطة النشطة في شكل دائري وهو يستخدم في إزالة الألم بالمفاصل شكل (٨٩).

(٧) الاهتزازي بالأصبع

يستخدم هذا النوع بالقيام بحركات اهتزازية بالأصبع الأولى والثانية (إبهام، وسبابة) وهو غالبا ما يستخدم إلى جانب أنواع التدليك الأخرى. شكل (٨٩).

ويشير شكل (٩٠) (عن : ماتشيرت وآخرون ١٩٨٦م) إلى طرق التدليك بالضغط على النقاط النشطة، حيث تمثل الأرقام على الشكل:

- ١، ٤، ٥، ٦ : تدليك مسحي دائري وعجني بدرجات مختلفة.
- ٢ : تدليك ضغطي.
- ٣ : تدليك دعكي.
- ٥، ٧، ٨ : تدليك وخزي بالأصبع الواحدة وبثلاث أصابع والأصبع المنتهية.
- ٩ : تدليك بالمسك بالأصابع.
- ١٠ : تدليك اهتزازي بالأصابع.
- ١١، ١٢ : تدليك بجانب اليد ومؤخرة راحة اليد.



شكل (٩٠)

طرق التدليك بالضغط على النقاط النشطة

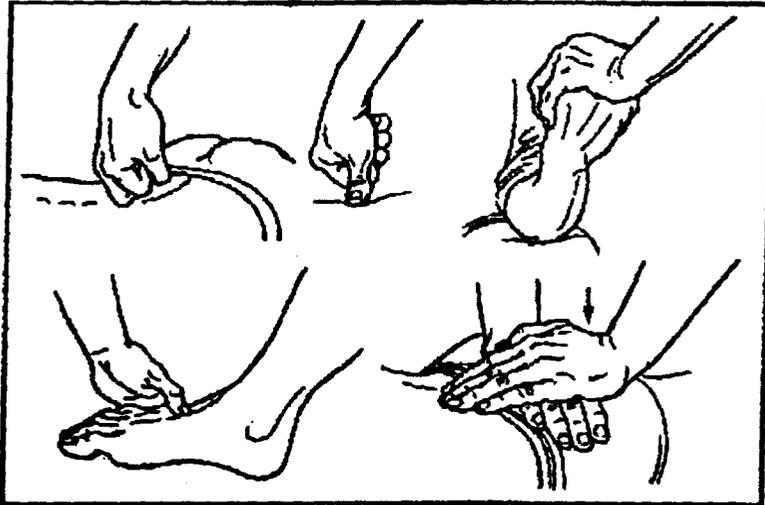
تقسيم جافالوفسان للتدليك الشرقي (إن - يان)

حدد جافالوفسان عام ١٩٨٦م اتجاهات طرق التدليك الشرقي في:

- طرق (إن) الأربعة لتتجه إلى استعادة شفاء وظائف الجسم وتأثيرها التنشيطي.
- طرق (يان) تعالج الحالات المرضية، وترفع مستوى وظائف الجسم ولها تأثير مسكن.

(١) الضغط المتقطع

يتم الضغط المتقطع شكل (٩١) على النقطة التشريحية حتى ارتفاع درجة حرارة الجزء، ويتم الضغط بواسطة أصبع واحدة أو عدة أصابع أو بكلتا اليدين أو بالمرفق.



شكل (٩١)

(٢) القبض بالأصابع

يتم عن طريق القبض على العضلة بالأصبع الأولى والثانية (الإبهام، السبابة) وهي من الطرق المهدئة، ويكون الضغط بالأصابع بقوة دون الألم، ويستمر القبض حتى الوصول إلى شدة احتقان الدم، شكل (٩٢).



شكل (٩٢)

الضغط القوي من القبض بالأصابع

(٣) التدليك المسحي والدعكي

يتم فيها الضغط بخفة دون الألم والشعور بارتفاع درجة الحرارة، وهي تعتبر طريقة منشطة. وفي حالة التدليك المسحي بقوة متوسطة يكون تأثيرها محايدًا ما بين التنشيط والتهذنة، وفي حالة الضغط بالتدليك المسحي والدعكي بقوة كافية يكون تأثيرها مهدئًا. ويستخدم فيه الأصابع وجانب اليد وراحة اليد وكلا اليدين.

(٤) التدليك المسحي الخطي

من الطرق المنشطة بإحداث تأثير قصير وخفيف وسطحي على النقاط النشطة باستخدام السطح الداخلي أو الخارجي لسامية الأصبع الأولى (الإبهام)، وعلى طول خط النقاط النشطة أو من نقطة إلى أخرى وبمعدل ٥٠ - ١٥٠ حركة في الدقيقة. يستخدم فيه ظهر اليد مع إدارة الكف بالتدرج للمسح بجانب اليد وخاصة إذا كان في اتجاه خط النقاط النشطة. ويكون المسح في اتجاه عكس خط النقاط النشطة ليكون تأثيره مهدئًا شكل (٩٣).



شكل (٩٣)

التدليك المسحي الخطي

(٥) التدليك الدائري

يتم بأداء حركات دائرية في منطقة النقطة النشطة أو بجزء من الجسم يتم بمعدل ٥٠-٦٠ حركة دائرية في الدقيقة، ويتم استخدامه محايدًا للتشيط، ويستخدم التدليك بالأصابع أو راحة اليد أو بجانب اليد فوق الجلد والعضلات (عن : أسايف ١٩٩٣م). شكل (٩٤)، (٩٥).



شكل (٩٤)

التدليك الطرقي الدائري

(٦) التدليك الطرقي

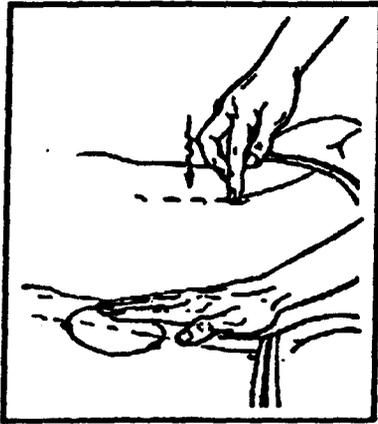
يتم الطرق باستخدام جانب راحة اليد أو الأصابع أو التصفيق براحة اليد المجوفة أو بظهر أصابع اليد والكف، وهو تدليك منشط وتؤدي الحركات بإيقاع منتظم بمعدل ١٦٠-٢٠٠ حركة في الدقيقة بقوة متساوية شكل (٩٤).

(٧) التدليك الاهتزازي

طريقة مهدئة وتتم بحركات قصيرة قوية في المنطقة المتعبة أو في المنطقة النشطة بمعدل ١٦٠-٢٠٠ ذبذبة في الدقيقة، باستخدام أصبع واحدة أو براحة اليد.

(٨) الشد واللف

طريقة منشطة لاستعادة الاستشفاء للمرونة بالمفاصل، وتؤدي بتثبيت أحد أطراف المفصل وتحريك الطرف الآخر سلبيا، ويتم زيادة مدى المفصل تدريجيا.



شكل (٩٥)

التدليك الاهتزازي والدائري

٢٣/١/٤ مواصفات تنفيذ جلسات التدليك النقطي للمنعكسات

لتنفيذ جلسات التدليك يجب مراعاة الآتي:

- (١) الطريقة المستخدمة في التدليك.
- (٢) زمن التأثير.
- (٣) عمر اللاعب.
- (٤) الحالة البدنية للاعب.
- (٥) درجة التعب أو الإجهاد أو الألم.

أهم المواصفات

- عدد الجلسات

- يمكن استخدام التدليك النقطي بمعدل ٣ مرات في اليوم وفي حدود من ٦-٨ نقاط.
- تغيير النقاط بشكل يومي.
- تستمر جلسات العلاج ١٢-١٥ يوماً.

- نوع التأثير

هناك اتجاهان لتأثير التدليك هما :

• اتجاه يستهدف التهدئة

التدليك يهدف التهدئة والاسترخاء العام والارتخاء العضلي وإزالة التوتر العصبي والألم بالعضلات والمفاصل. ويكرر ٣-٤ مرات بدون رفع الأصبع عن الجلد، ويستمر العمل على النقطة الواحدة ٢-٣ دقائق مع مراعاة أن يكون التدليك الدائري في اتجاه عقارب الساعة.

• اتجاه يستهدف التنشيط

يستخدم قبل المنافسات أو التدريب، ويتم بحركات قصيرة قوية، ولا ينصح بتدليك ٨-١٠ نقاط في الجلسة الواحدة.

مواصفات التدليك

تستخدم طرق التدليك المختلفة ولكن على مساحات قليلة من الجسم باشتراطات وفقاً للآتي:

التدليك الضغطي

• يستخدم كوسيلة فعالة في التدليك النقطي باستخدام الأصابع واليد والكف والمرافق.

• يوضع الأصبع عمودياً على النقطة النشطة.

• يكرر الضغط في شكل موجات ضاغطة.

• يتم الضغط بمعدل ٦٠-١٠٠ ضغطة في الدقيقة.

• يمكن زيادة الضغط مع تعود الفرد على ذلك.

• يجب ملاحظة عدم إحداث أضرار بالجلد.

التدليك المسحي والدعكي

• يتم التدليك المسحي في منطقة النقطة بالأصابع.

• في أجزاء الجسم تستخدم راحة اليد.

• يكون المسح أو الدعك في اتجاه عقارب الساعة للتهديئة وعكس عقارب الساعة للتشيط.

التدليك العجني

يتم باستخدام الأصابع أو راحة اليد.

• يستمر التدليك حتى احتقان الجلد سواء بشدة عالية أو منخفضة.

• يجب مراعاة التدرج في قوة التدليك.

- عند التدليك على مسار خط النقاط النشطة يجب أن يكون سطحيا في البداية ثم يتدرج إلى المستوى الأقوى.

٢٤/١/٤ أدوات التدليك

يجب أن يكون الضغط بمقدار (١) كيلوجرام على السننيمتر المربع الواحد إلى (١٥) كيلوجرام مما قد يشكل إحساسًا بالألم في أصابع الأخصائي ولذلك فقد ابتكر اليابانيون والصينيون أدوات من المعدن أو الخشب والعصي والعاج لاستخدامها كأدوات مساعدة.

٢٥/١/٤ استخدام طريقة التدليك تبعا لأجزاء الجسم

تختلف طريقة التدليك تبعا لاختلاف المنطقة القائم عليها التأثير وفقا لما يلي:

منطقة الرأس

- تستخدم طرق التدليك الدائري والمسحي والدعكي والمسحي الخطي في نقطة (VB 20) والطرق والضغطي والمستمر والاهتزازي.
- يمكن أن تستمر الجلسة من ١٥ - ٢٠ دقيقة.

منطقة البطن

يستخدم أنواع التدليك وفقا للترتيب الآتي :

- تدليك مسحي - تدليك مسحي خطي - تدليك مسحي دائري - تدليك ضغطي مستمر - تدليك مسحي اهتزازي - تدليك دائري - تدليك قبضي بالأصابع.
- يتم التدليك المسحي في اتجاه عقرب الساعة.
- تحديد قوة الضغط تبعا للفروق الفردية.
- يستخدم التدليك الدائري براحة اليد اليمنى أو الأصبع في اتجاه عقرب الساعة على الأمعاء الغليظة على جدار المعدة.

منطقة الظهر

- يستخدم التدليك الدائري والضغطي المستمر في منطقة الحوض بواسطة سلامة الأصبع الأولى (الإبهام).
- في المنطقة الصدرية يستخدم التدليك الاهتزازي (٢-٣) مرة بزمن (٥-٦) دقيقة، وعلى امتداد العمود الفقري من الرأس إلى أسفل، بزمن (١٥-٢٠) دقيقة.

المصادر والمراجع

أولاً: المراجع العربية :

- ١- أبو العلا أحمد، محمد صبحي: موسوعة الطب البديل، مركز الكتاب للنشر، الطبعة الأولى، القاهرة، ٢٠٠٠م.
- ٢- أحمد عمار، محمد أحمد سليمان: الموسوعة الطبية الحديثة، مؤسسة سجل العرب، من المجلد الرابع (ت) إلى المجلد العاشر (ق)، القاهرة الألف كتاب.
- ٣- ر.م. هـ هاكمين، ر. ت. هاتسنجر: أطلس تشريح جسم الإنسان، ترجمة إيوارد إبراهيم أسعد، مؤسسة وولف للطباعة والنشر الطبي - ليمتد، لندن، ١٩٨٠م.
- ٤- طاييري عبد الرازق: علم التدليك الرياضي، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، الطبعة الأولى، ٢٠٠١م.
- ٥- علي عبد الله آل خليفة: ابن سينا، الرياضة والطب الرياضي، مجلة علوم الطب الرياضي (١)، الاتحاد العربي للطب الرياضي، المنامة، ١٩٩٣م.
- ٦- محمد فتحى هندي: علم التشريح الطبي للرياضيين، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٩١م.

ثانياً: المراجع الأجنبية :

- 7- Dowing . G.,: The Massage Book, Rondon House, the Bookwarks, New York, 1972.
- 8- DuBoise, E.F.,: Basal Metabolism In Heath and disease, 3 rd.ed., Lea& Febiger philadelphia 1936.
- 9- Kalamen, J., (1968) Measurement of Maximum Muscular power in Man, Doctoral Dessertation, The Ohio State Univ, Columbus,

Ohio.

- 10- Malina, & Bouchard, C., (1991) Growth, Maturation, and Physical Activity, Human Kinetics Books, Champaign, Illinois.
- 11- McArdle, W.D, & et al, (1994) Essentials Exercise physiology, 5th . ed, Lea & Febiger, philadelphia.
- 12- Meng, A.C, (1983): Die Traditionelle chinesische Massage, Haug, Heidelberyg.
- 13- Severini, V., &Venerando, A., (1967): The Physiological Effects of Massage on the Cardiovasular System, Europa Medicophys, 3.165- 183.
- 14- Sloan & Wier, 1. B., (1970) Nomograms for prediction of Body Density total Body fat from Skinfold Measurement, J. Appl. Physiol. Vol. 28, No.2, ebruary, pp. 221- 222.
- 15- Wells, K.F., (1963) : Posture Exercise Handbook, A progressive Sequence Approach, Tle ronald Press Co., New York.
- 16- Wood, E.C. (1974) Massage, Principles and Techniques, 2 nd. Ed., W.B. Saunders co., Philadelphia, London, Toronto.