

الفصل الثانى الاطار النظرى

اولا : انقطاع الطمث

- التكوين التشريحي للجهاز التناسلى للمراه
- الدورة الرحمية الطمثية
- انقطاع الطمث والنشاط الرياضى
- اسباب انقطاع الطمث
- الهرمونات الجنسية الانثوية

ثانيا: التدليك التقليدى :

- نبذه تاريخية
- تعريف التدليك
- فوائد التدليك
- التأثيرات الفسيولوجية للتدليك
- الاسس العامه لتطبيق التدليك
- الطرق الفنية الاساسية للتدليك
- نقاط يجب مراعاتها عند ممارسة التدليك
- حالات يحذر فيها التدليك

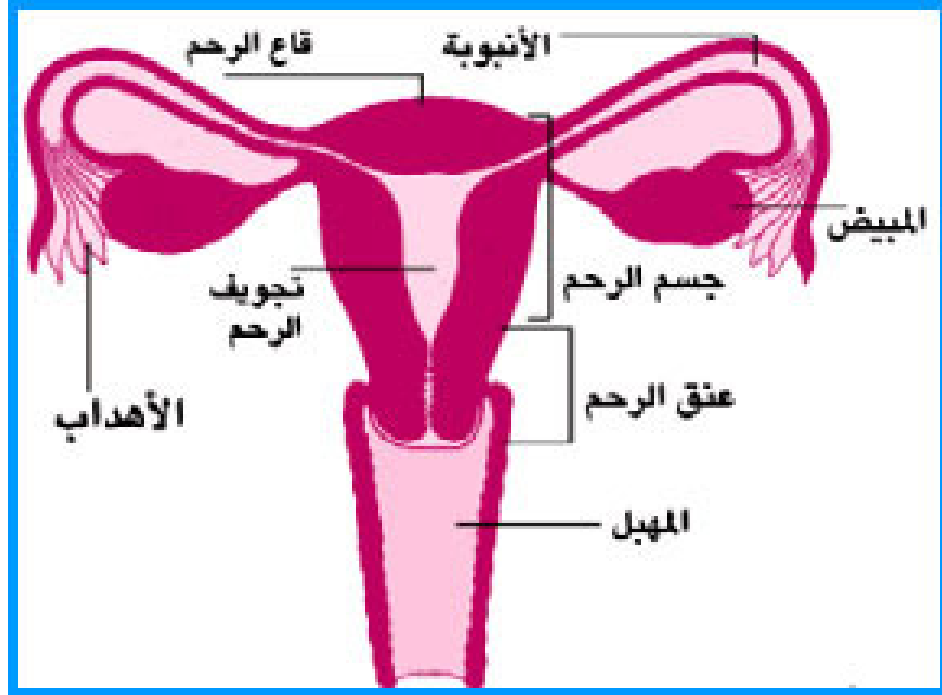
ثالثا : الشياتسو

- النبذه التاريخية
- تعريف الشياتسو
- فوائد وتأثير الشياتسو
- مزايا العلاج بالشياتسو
- قواعد واساليب التدليك بالشياتسو
- الحالات التى يمنع فيها التدليك بالشياتسو
- التقنيات الرئيسة للشياتسو

أولا : انقطاع الطمث

*التكوين التشريحي للجهاز التناسلى للمراه :

يوضح زكريا الشيخه (٢٠٠٢) وبهاء الدين سلامه (٢٠٠٢) ان الجهاز التناسلى للمراه يتكون من اعضاء داخلية واعضاء خارجيه تقع الاعضاء الخارجيه امام واسفل القوس العانى وتقع الاعضاء الداخليه فى الحوض وهى قناتان فالوب ، المهيل ، المبيضان ، الرحم. (٣٣ : ٢٦) (٣٠ : ١٥)



شكل (١) التكوين التشريحي للجهاز التناسلى للمراه

أ- قناة فالوب :

وهما قناتان تصلان بين المبيضان والرحم وطرف كل قناة عند المبيض متسع مكونا ما يشبه البومه يستقبل البويضه المنتلقه من المبيض وطول قناه المبيض حوالى ١٠ سم وجدار القناة عضلى ومحاطة بجدار بريتنوى ومبطنه بعشاء مخاطى ومتصله بالرحم وطرفها الخارجى يفتح فى التجويف البريتونى وتحمل البويضه الى الرحم لتلقيحها ثم تنتقل البويضه الملقحة الى الرحم نتيجة انقباضات عضلة قناة المبيض ونتيجة لحركة اهداب الغشاء المخاطى لبطانة القناة وتصل البويضه الملقحة الى الرحم فى مدة ٤-٥ ايام (٢٦ : ١٣)

وتضيف نادية رشاد (١٩٩٦) ان وظيفة هذه الاهداب التقاط البويضه بمجرد خروجها من المبيض وقناة فالوب عضو عضلى فى حركة مستمرة بالاضافة الى ان تجويفها تكثر فيه الخلايا ذات الاهداب الدقيقة جدا والتي تساعد فى تنظيم المرور داخل البوق ويقوم البوق وقناة فالوب بعدة وظائف :

١- التقاط البويضه من المبيض فى منتصف كل شهر لتمر ببطء فى اتجاه الرحم حيث يكمل نموها وتكون مستعدة لاستقبال الحيوان المنوى عند وصوله .

٢- حمل الحيوان المنوى من الرحم فى اتجاه المبيض بحثا عن البويضه .

٣- ان قناة فالوب هى المكان الذى يتم فيه التقاء البويضه بالحيوان المنوى فيما يعرف باسم التلقيح استعدادا لتكوين جنين المستقبل. (٦٧ : ٧٨)

ب - المهبل :

يتفق كلامن بهاء الدين سلامة (٢٠٠٢)، وزكريا الشيخه (٢٠٠١)، محمود البرعى وآخرون (١٩٨٨) ان المهبل عبارة عن قناة طولها (٨ سم) من الامام وحوالي (١٢ سم) من الخلف وهذه القناة عضلية مبطنة بغشاء خلوي وتتساقط خلايا هذه البطانة مكونه جزءا من الافرازات المهبلية واصغر اقطار المهبل عند فوهته الخارجية حول غشاء البكارة ويتجة المهبل الى اعلى و للخلف ليحيط بعنق الرحم. ويسمح المهبل بمرور دم الطمث الذى ينزل من الرحم وكذلك يخرج الطفل منه اثناء الولادة ويفتح عنق الرحم فى الجزء العلوى من المهبل ويمكن عن طريق المهبل فحص عنق الرحم وقناة الرحم . ويتكون جدار المهبل من ثلاث طبقات طبقة خارجية ليفية ، وطبقة متوسطة من العضلات الطولية والدائرية ولكنها سميكة ، وطبقة داخلية عبارة عن غشاء رقيق من الجلد لا يوجد به غدد مخاطية. (١٥ : ٣٠) (٢٦ : ١٣) (٦٢ : ٤١)

ج - المبيض :

يوجد مبيضان فى كل انثى واحد على كل جانب من جانبي الحوض ، وهو يعتبر الغدة التناسلية الاساسية فى الانثى ، اثناء فترة الطفولة يكون سطح المبيض املسا وصغير الحجم اما اثناء فترة الخصوبة التى تقع بين البلوغ وسن الياس يصبح المبيض فى حجم وشكل اللوزة ويمتلئ سطح المبيض بنقر كثيرة نتيجة لانطلاق البويضات منه . وطول المبيض (٣.٥) وسمكه (١.٥ سم) ووزنه من (٤-٨ جم) ، والمبيض هو العضو الوحيد فى البطن غير المغطى بالغشاء البريتونى ، وجزء المبيض الملاصق للمسار هو سرة المبيض وهو الجزء الذى يدخل فيه الأوعية الدموية والاعصاب ، وفى الجنين يوجد المبيضان فى المنطقة القطنية ثم ينزلان تدريجيا الى الحوض كلما تقدم الجنين فى النمو ، ويحتوى مبيض الطفلة على بضع مئات الالوف من البويضات ولكن لايتضح من هذه الالوف الا حوالى اربعمائة بويضة اثناء فترة الخصوبة (من سن ١٢ الى سن ٤٥ سنة تقريبا) وتوجد البويضات داخل المبيض فى طبقة من نسيج ضام ، يقع تحت الهرمونات الجنسية الانثوية ، اذ ان المبيض لا يقوم فقط بتكوين البويضات بل ينتج هرمونات جنسية انثوية تتحكم فى ظهور الصفات الجنسية الثانوية . ونضج البويضات محدود وله نظام دورى هو دورة الطمث (أو الحيض) (menstruation) ، وتبدأ دورة الحيض باليوم الأول لنزول دم الحيض وتنتهى باليوم السابق لبداية الدورة التالية لها . (٨ : ٤٣) .

ويضيف جوردان Cordon (٢٠٠٢) انه من بدايه البلوغ تبدأ عدة بويضات فى النضج كل شهر ولكن بويضة واحدة تصل الى تمام نضجها ويحدث هذا فى النصف الأول من دوة الحيض ، تحت تأثير الهرمون الحافز واثناء نمو البويضة تتكاثر الخلايا الحبيبية المحيطة بها وتكون ما يعرف بحويصلة جراف وتوجد البويضة فى بروز صغير على احد جوانب جدار الحويصلة ويمتلئ تجويف الحويصلة بسائل خاص ، وبين اليومين الثانى عشر والرابع عشر من الدورة تزيد الخلايا الحبيبية انتاجها من الاستروجينات التى تغذى الصفات الجنسية الانثوية .وبعد ذلك تحدث عملية التبويض ، فتبرز الحويصلة من خلال سطح المبيض وتتفجر وتنطلق البويضة التى تدخل احد قناتى فالوب ، وفى هذا الوقت قد تشعر الانثى ببعض الالام والشعور بالضيق وترتفع درجة حرارة الجسم حوالى نصف درجة . ولذلك لو لاحظت الانثى موعد ارتفاع الحرارة لامكنها ان تحدد الفترة التى قد يحدث فيها الاخصاب (٧٣ : ١٦٧)

ويضيف محمود البرعى (١٩٨٨) تعيش البويضة الناضجة لمدة (٧٢ ساعة) تقريبا بعد قذفها من حويصلة جراف ، ولاتعيش الحيوانات المنوية فى الجهاز التناسلى الانثوى اكثر من (٤٨ ساعة) وعلى ذلك تكون فترة الاخصاب اقصر من (١٢٠ ساعة) اثناء دورة الثمانية والعشرين يوما ، وقد تكون فترة الاخصاب اقصر من ذلك . وبعد انطلاق البويضة من حويصلة جراف يؤثر الهرمون المصفر ، الذى يفرزه الفص الامامى للغدة النخامية ، على الخلايا الحبيبية بالحويصلة ويحولها الى ما يسمى بالجسم الاصفر (Corpus luteum) وهذا الجسم عبارة عن كتلة من الخلايا طويلة صفراء اللون تقوم بافراز هرمون يسمى هرمون البروجسترون (progesterone) وظيفته اعداد بطانة الرحم وتهيئتها لاستقبال البويضة اذا اخصبت فاذا لم تخصب البويضة فان

الجسم الاصفر يتحلل نتيجة لبدء الهرمون الحافز للحويصلات للقيام بدورة حيضية اخرى .
ويقوم كل مبيض بتكوين بويضة ناضجة تنطلق منه مرة كل شهر بالتبادل . (٦٢ : ٢١٦-٢١٨)
ويقوم المبيض بوظيفتين رئيسيتين هما :

- افراز البويضات .
- افراز الهرمونات الانثوية .

١- افراز البويضات :

يتكون المبيض من عدد كبير جدا من الخلايا الببيضية الأولية (oo cycle) الموجودة وسط مادة اساسية مؤلفه من نسيج ضام ، وقشرة المبيض هي المولدة للبويضات حيث تحتوى على الاف الحويصلات الأولية . تبدأ كل شهر احدى الحويصلات الأولية بالنمو لتتحول الى جراب جراف (Follicle of Graff) ، وتتكاثر الخلايا المحببه فتفرز سائلا يدعى (السائل الجريبى) الذى يدفع بالبويضة الأولية الى احد جوانب الجراب ، ويكون على جدار البويضة الأولية منطقة شفافة مغطاة بخلايا محببة تدعى (الأكليل الشعاع) فتتفجر هذه المنطقة لتخرج البويضة الناضجة من جراب جراف . وقبل حدوث الاباضة تنقسم البويضة الأولية انقساماً انشطارياً جنسياً (ميوزى) فتعطى جاميتين يحتوى كل منهما على (٢٣ كروموسوم) ، يتحد هذا الجاميت الانثوى بالجاميت الذكوى وهو الحيوان المنوى الذى يحتوى هو الآخر على (٢٣ كروموسوما) فتصبح البويضة ملقحة وتدعى (العقلة) أو الزايجت تحتوى على (٤٦ كروموسوما) ، منها (٢٣) من البويضة الأولية ، ٢٣ من الحيوان المنوى . وبعد حدوث عملية الاباضة ينخمس جاب جراف ، وتتحول الخلايا المحببة الى خلايا ملوتنة (Luteal) ويتحول الغلاف الداخلى الى غلاف لوتينى (Lutien Celles Theca) ويظهر الجيم الاثر ليقوم بعملية الافراز هرمونى الاستروجين والبروجسترون حتى الشهر الثالث من الحمل ، وهو وقت تكون المشيمة التى تأخذ دور الافراز من الجسم الاصفر . (٢٤ : ٢٩٧-٢٩٩)

٢- افراز الهرمونات الجنسية :

تتطور الخلايا خارج الغشاء المحبب فى المبيض لتشكل طبقة تدعى الغلاف الداخلى يقوم بافراز الهرمونات الجنسية وهى الاستروجين و البروجيستيرون والاندروجين والرولاكسين . (٧٣ : ١٦٣)

د - الرحم :

هو عضو عضلى اجوف كثرى الشكل يبلغ فى حجمه حوالى قبضة اليد ويقسم تشريحيا الى ثلاثة اقسام : القناع ، و الجسم ، و العنق ، اما القناع فهو الجزء العلوى وعند اتصال القناع بالجسم توجد فتحتان جانبيتان تصل الرحم بانبوبتين متعرجتين يعرفان بانبويتى أو بوق فالوب . أما جسم الرحم فهو عريض من اعلى ، ضيق من اسفل عند اتصاله بالعنق الذى يبرز جزء منه فى المهبل ، يبلغ طول الرحم (٧.٥ سم) وعرضه قرب أعلاه (٥ سم) وسمكه (٢.٥ سم) ويزن حوالى (٤٠ - ٥٠ جراما) . اما العنق حوالى (٢.٥ سم) فيصل القناة المهبلية بجوف الرحم ، وفى منتصف العنق قناة تصب فى المهبل من الخارج ، أو فى تجويف الرحم من الداخل ووظيفتها ان تمتد فى فترة الاخصاب كل شهر لكى تستقبل المادة المنوية وتسهل لها طريق العبور الى جوف الرحم .

واللرحم سطحان : الامامى ويميل على المثانة ويعرف بالسطح المثانى ووسط خلفى يتجه الى اعلى مائلا الى الخلف ، ويعرف بالسطح المعوى لملامسته للامعاء . وتتصل بالرحم اربطة رحيمه لتثبيتته بعظام الحوض ، وبالجدار العضلى للبطن . ويغضى قناة الرحم غشاء مخاطى ، هذا الغشاء ينفصل جزء منه كل شهر يعرف باسم الطمث (الدورة الشهرية) ، كما يغطى تجويف جسم الرحم غشاء مخاطى اخر مختلف فى خصائصه ووظائفه عن الغشاء المخاطى المبطن لقناة العنق ويتطور جوف الرحم مع الحمل من ضيق صغير الى اتساع يحتوى طفلا يتراوح وزنه بين ثلثه وخمسة كليو جرامات بخلاف السائل الامينوسى والمشيمة (الخلاص)

من هنا يتضح ان للرحم وظيفتين هامتين أولاها : نزول الطمث شهريا وثانيهما : حمل الجنين لمدة تسعة شهور حتى يجئ موعد ولادته. (٦٧ : ٧٦)

وتضيف حكمت عبد الكريم (١٩٩٠) ان هناك تأثير لافرازات المبيض على الرحم حيث يتألف الرحم من ثلاث طبقات هي من الخارج للداخل : طبقة مصلية ، طبقة عضلية ، وطبقة مخاطية داخلية تدعى بطانة الرحم . وفي هذه البطانة الداخلية تحدث التغيرات بتأثير هرمونات المبيض تؤدي الى حدوث نزيف دموي بدعى الطمث والطمث له علاقة بنمو ونضج البويضة وافراز المبيض للهرمونات. (٢٤ : ٣٠٠)

وهناك اسباب لحدوث الطمث وهى كالاتى :

- قلة هرمون الاستروجين لان بعض الدورات تتم بدون هرمون البروجيستيرون حيث لا يحدث فيها تبويض اى لا يتكون الجسم الاصفر وهذه الدورات كثيره بعد سن البلوغ وقبل سن الياس .
- قلة هرمون البروجيستيرون ينتج عنه انطلاق انزيمات تؤدي الى تحلل جدار الخلايا وتمزق بطانه الرحم.
- انقباض شرايين الغشاء المخاطى المبطن للرحم عند اتصال الطبقة السطحية والطبقة القاعديه (عند اتصال الشرايين المستقيمه بالشرايين اللولبيه) ، وهذا الانقباض يكون بتأثير بعض سموم مينوتوكسين (menotoxin) أو بتأثير البروستاجلاندين (prostaglandin) ، لا يحدث الانقباض فى كل الشرايين دفعه واحده بل على فتره تتراوح من (٣-٥ ايام) حيث يحدث الطمث (53 : ٢٦)

* تعريف الدورة الرحمية الطمثية : Menstrual Cycle

يذكر جمال التركى وسليمان جار الله (٢٠٠٦) ان الدورة الرحمية الطمثية (حدوث دورى راسخ فى حياه المرأة تصحبه فى اغلب الاحيان تغيرات سلوكية ونفسية وبدنيه لها دور فى التوازن الجسمى والنفسى للمرأة. (٢٢ : ١٤) والطمث جزء عادى فى حياه كل فتاه صحيحه البدن وغالبا ما تكون مصحوبه بشد عصبي ويحدث الطمث العديد من التغيرات فى جسم الفتاة . (٦٧ : ٧٣)

ويؤكد جوردان Cordon (٢٠٠٢) بان الدورة الرحمية الطمثية جزء عادى فى حياه كل فتاه تتمتع بالصحة وذلك من بدايه البلوغ وحتى انقطاع الدورة وهى تعتبر ظاهرة بيولوجيه معقدة وتمثل جانبا هاما من الواقع البيولوجى للانثى وتتأثر بها جميع اجهزتها الوظيفيه وقد تكون غير منتظمه فى البدايه وهى تحدث عادة كل ٢٨ يوما ويتراوح مداها بين (٢١ - ٣٥ يوم) وكل فتاة أو سيدة لها مدة معينه تختلف عن الاخرى كذلك هناك اختلاف فى مدة نزول الطمث فعادة تكون المدة من (٣:٥ ايام) وقد تتراوح من (٢:٨ ايام) (٧٣ : ١٦٢:١٦٣)

وتذكر حكمت عبد الكريم (١٩٩٠) ان شريانات الرحم تنقبض بشدة لعدة ساعات ، فيحدث تلف فى مخاط الرحم ويضعف جدار الأوعية الدموية ويتمزق . وعندما ينتهى التشنج ويعود جريان الدم فانه يخرج منها يتخثر هذا الدم وتخرج الخثرات من عنق الرحم وفى المهبل يتم تحلل الخثرات ولا يتخثر ثانيه ، وتتراوح كمية الدم فى الطمث الواحدة ما بين (٣٠ : ٢٠٠ مللتر).

(٢٤ : ٣٠٢)

وتبدأ نزول الدورة الرحمية الطمثية عندما تبلغ نسبة محتوى الدهون بجسم الفتاة (١٧%) ومتوسط العمر للفتاة لنزول أول طمث لها هو (١٢ عاما) . وللحفاظ على انتظام نزول الدورة الرحمية الطمثية للفتاة ينبغى ان تصل محتوى الدهون بجسم الفتاة الى (٢٢ %) أو أكثر من هذه النسبة. (75) وان العنصر النسائى عامه قد يتعرض لبعض المتاعب و الألم اثناء الدورة الرحمية الطمثية حيث ثبت ان حوالى (٧٠ %) من النساء يعانين من بعض المظاهر التى تتمثل فى

حدوث الألم بدرجات متفاوتة ، الاحساس العام بالبطء فى الحركة ، ارتفاع أو زيادة فى درجة الاستثارة أو على العكس من ذلك الشعور بالخمول والميل للنعاس ، فالاضطرابات الهرمونية المصاحبة لفترة ما قبل الطمث تؤدي الى اصابه الملايين من النساء بالاكتئاب لان هذه التغيرات تسبب لهن نوعا من الحساسيه الزائدة مما يزيد من شعورهن بفقدان السيطرة على النفس حيث يتأرجح معدل الهرمونات ما بين ارتفاع وانخفاض فى فترات معينه من حياة الانثى مثل الدورة الرحمية الطمثيه والتي تعرضها للعديد من الاضطرابات الانفعالية و العاطفيه . (٣٥ - ١٣ : ١٢)
ويضيف جمال التركى وسليمان جبار الله (٢٠٠٦) ان هناك تباين فى الاعراض وغموض لاسباب الاضطرابات المصاحبه للدورة الرحميه الطمثيه وكذلك اختلاف درجة حدتها من امرأه الى اخرى ومن دوره الى اخرى لدى نفس المرأه . (٢١ : ١٤ - ١٥)

ويذكر ماهر حسن (٢٠٠٨) ان الدورة الرحمية الطمثيه أو العادة الشهرية كما يطلق عليها عادة هى مجموعة التغيرات التى تطرأ على المبيض والغشاء المخاطى للرحم فى الفترة الكائنه بين الطمث الأول وسن اليأس وهى دورات مدة كل منها تقريبا (٢٨ يوما) . والعلامه الداله عليها هى نزول الدم الرحمى وقد يحدث ما يسمى بعسر الطمث وهو نوعان :

النوع الابتدائى : حيث تكون الاعضاء التناسليه سليمة من كل مرض .

النوع الثانوى : حيث تكون الاعضاء التناسليه مصابه بمرض ما مثل الالتهابات

الموضعيه أو أورام المبيض والرحم أو ميل الرحم من الخلف أو حدوث انسدادات تعوق

نزول افرازات الرحم . (٥٣ : ٨٠)

كما تذكر نادية رشاد (١٩٩٦) ان الدورة الشهرية هى النزول الدورى للدم والمخاط وقطع من الخلايا الناتجة من تهدم جدار الرحم من المهبل وذلك من بدايه البلوغ وحتى انقطاع الدورة .

(٥٧ : ٧٣)

أما جنات درويش وسناء عبد السلام (٢٠٠٣) فتشير ان الى ان الدورة الرحميه الطمثيه احد الوظائف الطبيعیه للمرأة وهى تعرف بالفترة الزمنية بين أول يوم ينزل فيه الحيض (الطمث) وبين أول يوم ينزل فيه الحيض التالى وهى دورة تعيد نفسها بنفس مراحلها وتستغرق فى المتوسط (٢٨ يوم) . ويرى بعض الاطباء ان الانحراف بالزيادة أو النقص عن هذا المتوسط يعتبر ايضا طبيعيا . فمنهم من يعتبر ان عدد ايام الدورة الذى يتراوح بين (٢١ - ٣١ يوم) انحرافا طبيعيا عن المتوسط لا يستدعى قلق المرأه ، واخر يعتبر قصر أو طول هذه الفترة من ٣٥ : ٢٥ يوما ايضا حاله عاديه لا يجب ان تنزعج منها المرأه على الاطلاق وان (٧٥ %) من السيدات يقدرن دائما ان دورتهن منتظمه كل (٢٨ يوما) . رغم انهم ثبت لهم بالتجربه وبمتابعه وتسجيل الدورة الرحميه الطمثيه لعدد كبير منهن انه ليس هناك من تنتظم دورتهن فعلا كل (٢٨ يوما) ، فيما عدا اللاتى تناولن حبوب منع الحمل . والدورة الرحمية الطمثية الكامله تحسب من أول يوم لنزول الحيض حتى اليوم السابق لنزول الحيض التالى وهكذا ولا يعنى هذا عدم تاثر جسم المرأه باحداث هذه الدورة ، بل يجب ان لا ننسى ان الحاله النفسيه تتأثر تأثرا واضحا بهذه الدورة حتى ان بعض السيدات يشكين من حالات الاكتئاب والضغط النفسى خاصا قبل نزول الحيض . والحدث الهام الذى يحدث شهريا وفى حوالى اليوم الرابع عشر قبل نزول الحيض التالى هو الانتاج المنتظم للبويضه (التبويض) . وكل دورة رحميه طمثية والتي تستغرق فى المتوسط ٢٨ يوما ، يمكن تقسيمها الى المراحل التاليه :

* مرحلة نزول الحيض (menstruations phase) من اليوم الأول الى اليوم الخامس .

* مرحله بعد نزول الحيض (مرحله الاصلاح) (Postmenstruelle Phase) (من اليوم السادس حتى اليوم الحادى عشر)

* مرحله التكاثر (مرحله التبويض) (Intermenstruelle Phase) (من اليوم الثانى عشر حتى اليوم الثانى والعشرون)

* مرحله ما قبل نزول الحيض (مرحله الافراز) (Pramenstruelle Phase) (من اليوم الثالث والعشرون حتى الثامن والعشرون)

ويمكن توضيح التغيرات التي تحدث لكل مرحلة من مراحل الدورة الرحمية الطمثية كالآتي :

- المرحلة الأولى :

تبدأ فى اليوم الأول من نزول الدم الى نهايه نزول دم الحيض وفى اثنائها يتم افراز الهرمون المنشط لحويصلات جراف (FSH) (Follicle Stimulating Hormone) الموجود فى المبيض ويحدث تحلل للغشاء المخاطى المبطن للرحم ويصحبه انفجار فى الأوعية الدموية للرحم مما ينتج عنه النزف الرحمى ليختلط بما تهدم من الغشاء الرحمى .

- المرحلة الثانية :

تبدأ من نهايه نزول دم الحيض الى بداية مرحلة التبويض الجديدة وفى هذه المرحلة يتم افراز هرمون الاستروجين الذى يساعد على تقوية جدار الرحم لاستقبال البويضات الجديدة الملقحة ثم يقل افراز الاستروجين ليبدء افراز الهرمون الذى يساعد على اخراج البويضه من الحويصلات الخاصة بها .

- المرحلة الثالثة :

عملية التبويض غالبا ما تتم فى اليوم الرابع عشر من بداية نزول دم الحيض وفى ذلك اليوم تكون الحويصلة قد وصلت الى النضج ويصل هرمون الاستروجين الى قمته وتنفجر الحويصلة وتبدء البويضة فى الخروج الى قناة فالوب ثم الى الرحم غالبا ما تظل البويضة صالحة للاخصاب خلال ٤٨ ساعة من خروجها من المبيض .

- المرحلة الرابعة :

يتكون الجسم الاصفر من الجزء المتبقى من حويصلة جراف بعد خروج البويضة وذلك لعمل هرمون مثير لتكوين الجسم الاصفر ويتم افراز هرمون البروجيستيرون ويصل الجسم الاصفر الى اقصى درجة فى اليوم (٢٢ أو ٢٣) من الدورة وفى هذه الحالة اما ان تكون البويضة قد اخصبها الحيوان المنوى و لذلك يستمر الجسم الاصفر فى النمو مكون الجسم الاصفر الخاص بالحمل ، اذا لم يتم تخصيب البويضة فانها تموت ويضمحل الجسم الاصفر ويتضائل افراز هرمون البرجسترون ويتكون جسم ابيض ويهى فى هذه المرحلة جدار الرحم حيث يكون رطب وناعم وذلك لتهيئة المكان المناسب للبويضة المخصبة . ونتيجة لقللة افراز هرمون البروجيستيرون تقل كمية الدم التى تغذى الرحم فيبدأ فى الانكماش ثم يتساقط ويختلط بالدم حيث تكون هذه علامة لنزول دم الحيض الجديد وتظهر فى هذه الفترة بعض الاعراض المصاحبة للطمث . (٢١ : ٢١٤)

ويضيف عائد ملحم (١٩٩٩) : ان دورة الطمث تمر بثلاث مراحل اساسيه هى :

١- مرحلة الطمث :

وتبدأ هذه المرحلة من اليوم الأول وتستمر تقريبا ما بين (٤ - ٥ ايام) ويتم خلال هذه المرحلة انفصال الانسجة الداخليه لجدار الرحم مما يؤدى الى نزيف دموى يستمر ما بين (٣ - ٥ ايام) وهذه الانسجة والدم يخرج من الرحم وهو ما يعرف بالطمث وقد قدرت كمية الدم الخارجة خلال هذه المراحل بما يعادل (٥٠ - ١٥٠ ميللتر) وفى اثناء ذلك فان المبيضين يبدين بافراز هرمون الاستروجين .

٢- مرحلة زيادة الخلايا :

حيث تبدء هذه المرحلة فى اليوم السادس وتستمر حتى اليوم الرابع عشر وهى تستغرق تقريبا (١٠ ايام) ويتم خلالها ترميم واصلاح انسجة الرحم الداخليه بواسطة تاخير زيادة افراز هرمون الاستروجين ويصبح الغشاء المخاطى داخل الرحم ناعما وكثيفا ويحتوى على العديد من الشعيرات الدموية الشريانيه الدقيقة كما ان زيادة افراز هرمون الاستروجين يعمل على استكمال بناء مستقبلات لهرمون البروجيستيرون فى خلايا الرحم الداخليه من اجل تجهيزها للتعامل مع هذا الهرمون وكل ذلك من اجل تجهيز الرحم لعملية الحمل اذ تنتهى هذه المرحلة بتحرير البويضه من المبيضين .

٣- مرحلة الافراز :

تبدء هذه المرحلة مع نهايه المرحله الثانيه اى فى اليوم الخامس عشر وتستمر حتى الثانى والعشرين ولذلك فهى تستغرق ما يقارب من ١٠:١٤ يوما اذا ترتفع نسبه البروجيستيرون مع استمرار تدفق هرمون الاستروجين الى جانب الزيادة فى كثافه الرحم وكذلك زياده كميته الدم والغذاء الواصلة الى الرحم وهو بذلك يقوم بعملية استعداد وتجهيز لنفسه لعملية الحمل . (٤٠ : ١٥٠)

انقطاع الطمث والنشاط الرياضى :

يعتبر انقطاع الطمث والذى هو توقف حدوث الدورة الرحمية الطمثية وقد يكون أولى أو ثانوى واحد من أهم الامور التى تتعلق بالسيدة أو الانثى التى تمارس الرياضة وقد أثبتت الدراسات حدوث ظاهرة انقطاع الطمث لدى مجموعة من السيدات اللاتى يمارسن الرياضة عن هؤلاء اللاتى لا يمارسن الرياضة (٥٨ : ٣٩٩) ، كما تحدث ظاهرة أنقطاع الطمث فى بعض الانشطة اكثر من النشاطات الرياضية الاخرى فعلى سبيل المثال وليس الحصر نسبة حدوث الطمث لدى رياضات الجرى ورقص البالية اكبر من حدوثه فى السباحة وركوب الدراجات، فالاحصائيات تفيد أن حدوث انقطاع الطمث يقدر (٣%) من عموم السكان بينما فى عدائات المسافات الطويلة يصل الى (٢٤%) فهناك علاقة بين مقدار التدريب وانقطاع الطمث . (٥٨ : ٤٠٢)

وهناك ثلاثية السيدات اللاتى يمارسن الرياضة تتمثل فى (انقطاع الطمث- اضطرابات تناول الطعام – فقدان العظام للمعادن) وتداخل هذه المشاكل تؤدى الى امكانية أن تؤدى مشكلة الى مشكلة اخرى ، على سبيل المثال اضطرابات الطعام يؤدى الى تغذية غير مناسبة ويؤدى الى انقطاع الطمث طويل الاجل يؤدى الى انخفاض نسبة الاستروجين فى الدم ، كما ان التكوين غير المناسب للكالسيوم ونسبة الاستروجين المنخفضة ينتج عن فقدان المعادن فى الطعام (٨٦: ٤٠٣) كما أن لانقطاع الطمث تأثيرا سلبيًا على الكثير من اجهزة الجسم بما فى ذلك تقليل كثافة العظام ووجود مخاطر الاصابة بتخلخل العظام والكسور المرتبطة بالتدريب واصابة الانسجة وطول فترة التئام الجروح علاوة على تقليل قدرة الجسم على استعادة الوضع الطبيعى بعد جلسات التدريب الشاقة (١١ : ٢٦٣)

ويذكر عادل رشدى (٢٠٠٣) انه يتم حدوث انقطاع الطمث الثانوى كثيرا لدى الرياضيات اللاتى يمارسن تدريبات قوه وتحمل (endurance) شاقه لاسيما عندما تكون مصحوبه ومقترنة بضروره المحافظة على خفة ووزن الجسم لاسباب متعددة ولكن اتزان الطاقة (استهلاك السرعات الحرارية) بالنسبة لمقدار وشدة التدريب يحتمل ان يلعب دورا حاسما. وانقطاع الطمث لفترة طويلة وممتدة يمكن ان يؤدى الى خفض المحتوى المعدنى للعظم ربما بصورة غير قابلة للإصلاح جزئيا لاسيما فى الفقرات القطنية لدى عدائات المسافات الطويلة وفى لاعبات الجمباز ورياضيات التجديف خفيفات الوزن اللاتى يشكين بالمثل من انقطاع الطمث.(٥٥ : ١٨٢)

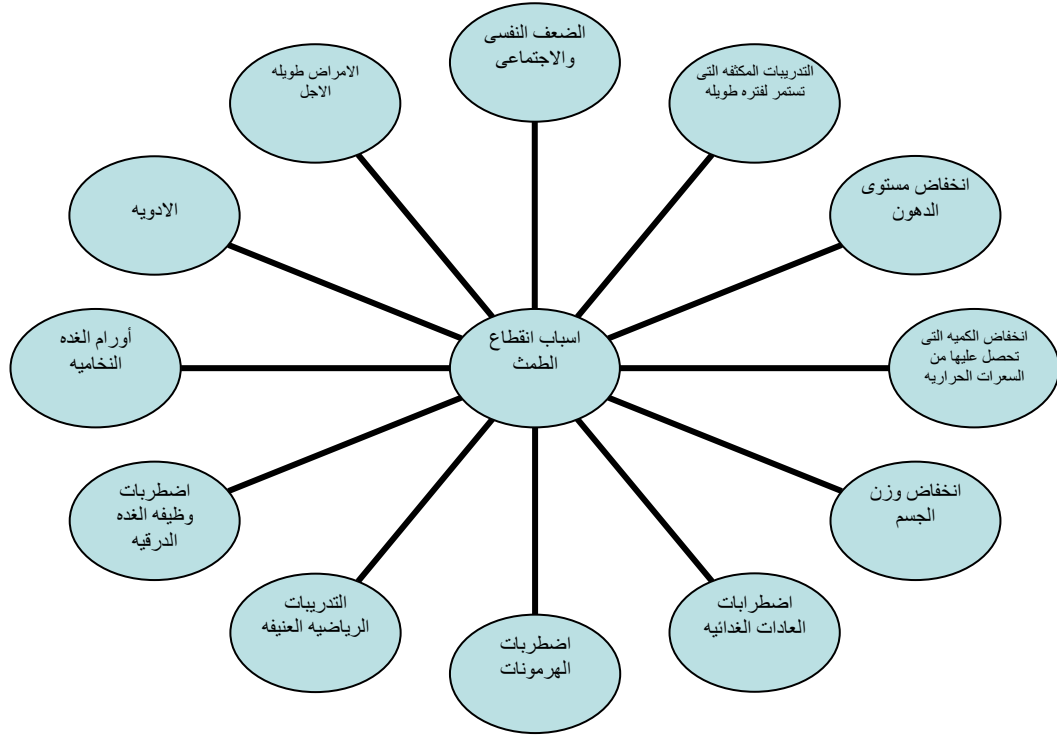
وتذكر سميعة خليل (٢٠٠٨) ان الجهد التدريبى الكبير والذى تصاحبه انفعالات شديدة القوة يمكن ان تؤدى الى توقف النمو الجنسى (توقف الدورة الرحمية الطمثية) كما تتأثر المرأة بالنواحي النفسية والاجتماعية والخلقية بشكل اكبر من الرجل وتكون اكثر قلقا وحساسية فى الظروف الصعبة . (٣٣ : ٣٥٩)

ويذكر سعد كمال واخرون (١٩٩٣) ان الكفاءة البدنية اثناء مرحله تكوين الجسم الاصفر اعلى منها اثناء مرحله الحويصله (٣١: ٤٤) فى حين تذكر ليلى صوان (١٩٩٤) ان اعلى نسبه

زيادة فى تركيز هرمون الاستروجين يحدث فى المرحلة الافرازية ، واعلى نسبة زيادة فى هرمون البروجيستيرون تكون فى المرحلة التكاثرية ، واعلى مستوى اداء رياضى يحدث فى المرحلة التكاثرية والافرازية وتصل الى ادنى مستوى فى المرحلة التدميرية ، وكذا انعكاسات الحالة النفسية على انسجة الجسم تزداد فى مرحلة تكوين الجسم الاصفر .(٥١ : ٢٣) وعلى الرغم من ان هناك تأثير سلبى لممارسة النشاط الرياضى خلال فترة الطمث احيانا ، الا انها تفيد فى الاقلال من المشاكل فى هذه الفترة (٤٥ : ١٤٥) كما توصلت فريال ابراهيم (١٩٩٦) وليلى توفيق(١٩٧٣) ان الانثى تنفرد ببعض الجوانب الفسيولوجية التى يحب على المدرب مراعاتها جيدا نظرا لتأثيراتها الواضحة على الاداء والمستوى الرقمى اهمها الدورة الرحمية الطمثية فهناك اختلافات فى قدرة الاداء الرياضى باختلاف المراحل الثلاث للحيض ، فبعض السيدات لا تتأثر ولا يحدث لهن اى تغيرات فى الاداء خلال فترات الحيض ، بينما يجدن البعض صعوبة ملحوظة قبل فترة الحيض أو اثنائها ، والبعض الاخر يجدن صعوبة اثناء المرحلتين معا وعدد السيدات اللاتى لم يجدن صعوبة فى ممارسة الرياضة اثناء الحيض متساوى مع عدد السيدات اللاتى يجدن صعوبة ، ووجدت بعض السيدات الرياضيات قد سجلن ارقاما عالمية قياسية اثناء فترة الحيض(٤٦ : ٥٢٢)(٥٠ : ٤٣)

وهناك اسباب لانقطاع الطمث :

فقد حاول باحثون كثيرون تحديد العوامل المسببة لانقطاع الطمث لدى الرياضيات فمن غير المحتمل ان يكون انقطاع الطمث نتيجة التدريب فقط ، كما انه يوجد هناك نسبة معينة للدهون فى الجسم يمكن القول ان الحدوث المنتظم للدوره الشهرية يتوقف اذا قلت الدهون عن هذه النسبه ، ومن جهة اخرى فان الامر قد يكون مرده الى اجتماع مجموعه من العوامل معا ومنها تقليل كميه السعرات الحراريه التى يتم الحصول عليها وحدوث اضطرابات فى العادات الغذائيه والتدريب المكثف قبل حدوث عمليه الحيض لأول مره والتدريب المكثف لفترة طويله والحالة الهرمونية والضغط البدنى والانفعالى وكلما زاد العدد الموجود من هذه العوامل الموضحة فى الشكل التالى لدى المتدربة زادت حدوث اضطرابات فى عملية الحيض



شكل (٢) اسباب انقطاع الطمث

(١١ : ٢٥٢-٢٥١) (١٠٣) (٤٠ : ١٥٤-١٥٦)

الهرمونات الجنسية الانثوية :

تلعب الهرمونات الجنسية الانثوية دورا هاما فى حدوث المظاهر الجنسية الثانوية والتي تتم فى بداية مرحلة البلوغ وكذلك فى حدوث الطمث (22: ٢١٣) ويتفق بهاء الدين سلامه (٢٠٠٢) واحمد عكاشه (٢٠٠٥) على ان دوره الرحميه الطمثيه تعتمد فى حدوثها على اربعة انواع من الهرمونات هي:

١- هرمونات تفرز من المبيض:

- هرمون الاستروجين . Oestrogen Hormone

- هرمون البروجيستيرون . Progesterone Hormone

وهما يفرزان من الجسم الاصفر فى المبيض ويعملان على مساعدة الانثى فى ظهور الصفات الانثوية عند سن البلوغ ويتأثران بافرازات الفص الامامى للغدة النخامية ويعملان على تنظيم دورة الطمث لدى الانثى كذلك يساعد الاستروجين على ترسيب الدهون وتوزعها فى جسم الفتاة .

٢- الهرمونات التى تفرز من الفص الامامى (الغدى) للغدة النخامية :

وتؤثر على الهرمونات الجنسية منها (هرمون الجونادوتروپين Gonadotrophin Hormone) وهو يعرف بالهرمون التناسلى وفى حالة نقصه يضر المبيض لدى الانثى واذا نقص فى الاطفال قبل وصولهم سن البلوغ لا يكتمل لديهم نمو الجهاز التناسلى ويوجد هذا الهرمون على صورتين:

أ- الهرمون المسئول عن نشاط نمو الاجهزة التناسلية لدى الانثى ويسمى (Follicle Stimulation Hormone) حيث انه يعمل على نمو الحويصلات فى المبيض وتحويلها الى حويصلة جراف .

ب- الهرمون المسئول عن تنظيم هرمون البروجيستيرون وكذلك نمو الجسم الاصفر فى المبيض ويتابع نضج البويضة ونموها بعد اخصابها (Luteinizing Hormone). (١٦ : ١٠٦-١٠٧) وهذه الهرمونات تحدث تغيرات فى كلا من المبيض والرحم ، وهذه التغيرات تتمثل فى نمو البويضه وخروجها من المبيض واحداث تغيرات فى جدار الرحم الداخلى لاستقبال البويضه (١٥ : ٣٧) (١٦ : ١٠٦-١٠٩) (٧ : ١٦٤).

وظيفة الهرمونات المبيضية :

هرمون الاستروجين : Oestrogen Hormone

يذكر كلا من احمد عكاشة (٢٠٠٥)، جوردان Gordon (٢٠٠٢)، محمد سعد الدين (١٩٩٧) ان هرمون الاستروجين هو المسئول عن تطوير معظم الصفات الجنسية الثانوية عند الانثى وكذلك التغيرات الجسمانية والنفسية التى تحدث فى الانثى ، ويبلغ معدل افرازه اليومى (٠٧ مجم) فى مرحلة التكاثر ، (٠٦ مجم) مباشرة قبيل التبويض .

ويشيروا الى ان هرمون الاستروجين يعمل على :

- ١ - نمو الاعضاء التناسلية ويتضح تأثيره على الاعضاء التناسلية فى :
أ- يزيد عدد و حجم وحركة الالياف المكونة للطبقة العضلية للرحم (نمو عضلات الرحم) .
ب - يكون الغشاء المخاطى بعد الطمث .
ج - يزيد حجم الرحم وتغذيته بالدم ويحدد درجة لزوجة الافراز المخاطى .
د - يزيد النشاط الافرازى للخلايا المبطنه لقناة فالوب ويزيد حركة الاهداب وحركة القناة نفسها .
- ٢ - يعمل على تنظيم الدورة الرحمية الطمثية ويساعد على بناء جدار الرحم .
- ٣ - وظهور الخصائص الجنسية الثانوية فى مرحلتى البلوغ والمراهقة مع نمو الجسم العام وتكوين الثديين .
- ٤ - ظهور الصفات الانثوية مثل نعومة الصوت وترسب الدهن فى اماكن معينة من جسم الانثى وخاصة فى الاليتين والفخذين .
- ٥ - يعطى للانثى مظهرها الخارجى كما يساعد على التحام اطراف العظام الطويلة وهذا هو السر فى أن النساء اقصر بصفة عامة من الرجال .
- ٦ - تنشيط الدافع الجنى وتثبيت السمات الانثوية النفسية ، وتوجيه النمو النفسى الجنى فى اتجاهه السوى ولهذا يدعى هرمون الحب والحنان .
(٧ : ١٦٢) (٧٣ : ١٦٣) (٥٤ : ٢٠٠)

هرمون البروجيستيرون : Progesterone Hormone

- يفرز البروجيستيرون عند الانثى السوية غير الحامل بكميات كبيرة فقط أثناء النصف الثانى من كل دوره مبيضية عندما يفرز من الجسم الاصفر (٣٩ : ١٠٨٨) وتشير جنات درويش وسناء عبد السلام (٢٠٠٣) ان هرمون البرجستيرون له تاثيرات واضحة على الجسم لاتظهر الا بعد تاثير هرمون الاستروجين و هذه التاثيرات واضحة على الجهاز التناسلى خاصه الرحم وهى :
- يساعد الاستروجين فى نمو عضلات الرحم .
 - يتحكم فى انقباضات الرحم .
 - يعمل على نمو الغشاء المخاطى للرحم .
 - اذا قل هرمون البرجستيرون فان الغشاء المخاطى يسقط ويحدث النزيف الطمئى .

- يعمل على تجهيز الرحم لاستقبال البويضة المخصبه وعلى استمرار الحمل . (٢٢ : ٧٩)
ويضيف بهاء الدين سلامه (٢٠٠٢) ان هذا الهرمون يزيد من درجه حرارة الجسم ويعتقد ان
افرازه اثناء التبويض هو سبب زياده حرارة الجسم فى هذا الوقت . (١٥ : ٣٨)
ويؤدى انقطاع الطمث الى حدوث الكثير من الاثار التى تتعلق بالاداء التى ترتبط جميعها
بانخفاض مستوى هرمون الاستروجين بشدة وتشمل هذه الاثار على اصابات الانسجة بالكسور
الناتجة عن التدريب وطول فترة التئام الجروح ونقص القدرة على استعادة الوضع الطبيعى
للجسم بعد التدريبات الشاقة ، على سبيل المثال فان مستويات الاستروجين المنخفضة تؤدى الى
نقص المرونة فى الاربطة التى تزيد احتمال اصاباتها بعد ذلك .

ويشار الى ان مستويات الاستروجين المنخفضة تبطئ من عملية تكيف العظام مع التمرين كما
يزيد ذلك من احتمالات حدوث بعض الكسور البسيطة والتئامها بشكل ابطء . وعلى الجانب
الآخر فان من الامور الجيدة انه يتحسن الاداء مرة اخرى عندما تعود عملية الدورة الرحمية
الطمثية الى الحالة الطبيعية وتوضح الدراسات انه عندما تقوم الرياضيات اللاتى فى حالة انقطاع
الطمث بادخال تحسينات على النظام الغذائى واعادة تصميم البرنامج التدريبى لتحسين توازن
الطاقة فان عملية الحيض تعود للحدوث بشكل طبيعى فى خلال ثلاثة اشهر كما يتحسن الاداء
بشكل ثابت (١١ : ٢٥٣-٢٥٤)

ثانيا : التدليك التقليدى :

ترجع نشأة التدليك الى عصور ما قبل التاريخ وهناك ما يدل على ان الصينيين استخدموا التدليك
كعلاج منذ (٣٠٠٠ سنة) قبل الميلاد ومثلهم الهندوس كما ان تاريخ القدماء المصريين يدل على
انهم استخدموا التدليك كوسيلة للراحة والاسترخاء بعد الحمامات و كانوا أول من استخدموا
مختلف أنواع الزيوت العطرية و المراهم فى التدليك ، كما تشير النقوش على معابدهم بالاقصر ،
ولم يكن التدليك مقصورا على تلك البلاد وحدها ولكن عرف ايضا فى تاريخ اليابان وايران
وتركيا . وكانت اليونان اسبق الدول فى العالم الى استعمال التدليك ، كما وصف هيبوقراط فى
(٣٦٠ - ٤٦٠) قبل الميلاد استعمال التدليك الاحتكاكى على انه مبنى على اسس علمية سليمة ،
ومن خلال اليونانيين انتقل التدليك الى روما وقد ذكر يوليوس قيصر قبل الميلاد بمائة عام ان
التدليك لا شك انه مفيد للغاية وبناء عليه قام اكبر طبيب رومانى ويدعى (جالين) بتبنى نظرية
التدليك الطبى على اسس علميه وانتشر التدليك بفضل المدرسة التى كونها حتى
العصور الوسطى . وفى القرن السادس عشر بدأ علم التشريح وعلم وظائف الاعضاء فى
الازدهار ، وبدأ الاطباء فى دراسة فوائد التدليك الطبى على الجسم وفى عام (١٦٢٨) ظهر أول
بحث علمى فى التدليك وفوائده على الدورة الدموية وهكذا تطورت دراسة التدليك وتقدمت فى
كثير من بلاد العالم مثل المانيا والسويد واخيرا امريكا واصبح التدليك الان احدى طرق العلاج
الطبيعى ويعتبر افضل هذه الطرق . (٥ : ٤٤ - ٤٥) وفى عام (١٨١٣ م) افتتح المعهد المركزى
للتمرينات بمدينة ستوكهولم بالسويد وقد تعلم (لنج) هناك واتخذ التدليك كتخصص ينمى فيه
خبراته وكان التدليك يعد فى ذلك الوقت كاحد فروع التمرينات . ومنذ ذلك الوقت ازداد عدد
الاطباء الذين كرسوا كل جهودهم العلمية والبحثية للتعرف على تأثير التدليك على الانسجة
الضامة (Connective Tissue Massage) حيث تمت دراسته بطرق علمية ونجح العلماء
فى الربط بين الاجهزة الداخلية للجسم من احشاء وعضلات وسطحه الخارجى . وفى عام
(١٩٥٣) وقام (فوداد ودان) بدراسة تأثير التدليك على الدورة الليمفاوية . (٩ : ٣٣)

تعريف التدليك :

تذكر صفاء الخربوطلى (٢٠٠٨) ان التدليك هو الاشتراك فى اللمس بين يدي المدلك وكل اجزاء جسم المتلقى وهو يحتوى على ضربات نظامية وضغط على الانسجة الرخوة الموجودة داخل الجسم للحصول على حالة من الاسترخاء التام حيث ان التدليك يتعمق ويتعدى التأثير على الجلد الى التأثير على العضلات والعظام . (٣٦ : ١٥١)

كما يذكر جرين Greene (٢٠٠١) انه المعالجة اليدوية العلمية لالياف الجسم الرخوة من اجل استعادة هذه الالياف لطبيعتها وتتضمن المعالجة اليدوية استخدام الضغط الثابت والمتحرك والمسك أو التحريك لعضو من اعضاء الجسم سواء عن طريق المدلك أو المتدلك . (٧٦ : ٤)

ويضيف تران Tran (٢٠٠١) ان التدليك وسيلة يدوية يستخدم فيها دعك وعجن الياف الجسم الرخوة من اجل تنشيط الدورة الدموية والمساعدة على استرخاء العضلات (٩٩ : ٢٠)

ويذكر بك Beck (١٩٩٤) ان التدليك طريقة علمية للدعك والعجن وتنبيه الدورة الدموية وتحسين عملية الايض وفصل الالتصاقات العضلية (٧١ : ٢١٩)

واستنادا الى ما يشير اليه متخصصوا التدليك من ان التدليك هو فن التعامل مع انسجة الجسم الرخوة وعليه يذكر محمد قدرى (٢٠٠١) بانه فن التعامل مع انسجة الجسم الرخوة بصورة مباشرة باستخدام اليدين أو بوسائل بديلة وذلك بأسلوب علمي مقنن بغرض تحسين وظائف انظمة واجهزة الجسم المختلفة وتخليصه من اثار التعب سواء كان ذلك للرياضيين أو غير الرياضيين (٥٧ : ٢٠)

وينقسم التدليك الى :

- التدليك العام :

وهو تدليك الجسم كله مده تتراوح ما بين (٥٠ - ٦٠) دقيقة ويتوقف على حجم العضلات وقوتها ونوع الرياضة الممارسة .

- التدليك الجزئى :

وهو يؤدى على احدى اجزاء الجسم كالرجلين مثلا ومدته (١٠ - ١٥) دقيقة كما ان درجة تاثير كل من التدليك الجزئى والعام يتوقف على استمرار فترة التدليك ووسائل التدليك المستخدمة والحالة الصحية العامة للشخص المتدلك . (٣٦ : ١٥٢) (٤٢ : ١٨٦)

ومن فوائد التدليك :

- انه يمكن استخدامه كوسيلة علاجية لما له من تاثير نفسى وميكانيكى وكيميائى يتمثل فى :
- تنبيه خلايا الاستقبال العصبية الموجوده بالجسم وتنقل هذه الاشارات العصبية الى المخ وينتج عن ذلك شعور الفرد بالاسترخاء .
- ارتخاء العضلات ويؤدى الى اتساع الشعيرات الدموية بها فتزداد كمية الدم والغذاء الورد للعضلات .
- تنشيط الدورة الدموية فى الجلد والانسجة العضلية .
- تصريف الأورام و السوائل المنسكبة التى احدثتها الاصابة .
- يساعد على ازالة الالتصاقات والتهيبات فى العضلات والمفاصل ويزيد من مرونتها .
- يساعد على منع ضمور العضلات .
- سرعة التئام الاصابة نتيجة لزيادة امداد العضلات بالمواد الغذائية .
- تحسين وضع الجسم والشعور بالمرونة .
- التخلص من الفضلات والنواتج الضارة . (١٧ : ١٢ - ١٣) (٦٣ : ٧٤)

وهناك تأثيرات فسيولوجية للتدليك تتمثل فيما يلي :

يؤثر التدليك على الدورة الدموية (Circulatory) حيث ان للنظام الدموى اهمية كبيرة جدا بالنسبة للنشاط الحيوى للجسم وان هذا النظام يضمن تجدد الخلايا بين الانسجة وخارجها كما يضمن مد الانسجة بالاكسجين والمواد الحرارية وأيضا يضمن ابعاد غاز الكربونيك وكل ما تخلفه عمليات تجدد الخلايا . فالتدليك يساعد على تحسين الدورة الدموية من خلال ما يلي :

- يعمل على تخفيف الضغط الدموى .
- ينشط حركات كرات الدم الحمراء والبيضاء وهيموجلوبين الدم .
- نتيجة للمعالجة اليدوية للاليف الرخوه ينتج عنها توسع فى الأوعية الدموية مما يحسن من سرعه جريان الدم .
- يساعد على الاقلال من الورم والكدمات .
- يزيد من كمية السوائل الواردة الى الانسجة كما يؤثر على الدورة الليمفاوية مما يقلل من حجم الورم ويحفز الجهاز الدورى على تحصين نفسه ويخفف الى اقصى حد من نشاط هذه الدورة .
- يسرع من استعاده الشفاء للانسجة المصابة كنتيجة لتحسين نشاط الدورة الدموية .
- يزيد من تدفق كلا من الدم الوريدي والسائل الليمفاوى
- زيادة سرعه سريان الدم الوريدي وسرعة الدورة الليمفاوية مع التأثير الايجابى على النغمة العضلية .
- تنشيط الهرمونات بالجسم .
- له تاثيرات مسكنة لما له من تاثيرات عصبية مهدئة .
- يساعد على عوده الدم والسائل الليمفاوى باتجاه القلب واتجاه الغدد الليمفاوية .
- يساعد التدليك على انسياب كل السوائل فى الجسم كالدّم واللمف والسوائل بين الانسجة .
- يساعد التدليك على توسيع الأوعية الدموية وهذا ليس فقط فى المنطقة المدلكة ولكن ايضا فى المناطق المجاورة وان زياده عدد الأوعية العاملة يساعد على تدفق كمية كبيرة من الدم الى الانسجة وهذا يكفل زياده استهلاكها من الاكسجين ومواد الطاقة وتحسين عمليات التاكسد والتغذية .
- يعمل التدليك على تنشيط عمليات التمثيل الغذائى ويظهر ذلك فى تقوية وتحسين امداد الانسجة والاعضاء بالاكسجين والمواد الغذائية اللازمة فالاثّر التنشيطى للتدليك يظهر فى التغيرات الوظيفية التى تؤدى الى زيادة عمل الجهاز العصبى ويظهر فى :
 - ١- تنشيط الطاقة البيولوجية للعضلات .
 - ٢- تحسين عمليات التجدد فى الخلايا .
 - ٣- تكوين الهيستامين الذى يوسع الأوعية الدموية .
 - ٤- زيادة درجة حرارة الانسجة مما ينشط عمليات التمثيل الغذائى ويزيد من سرعة الانقباض العضلى . (٢٩ : ٢٦ - ٣٥) (٢٧ : ٢٦ - ٢٨) (٢٨ : ٢٥) (٤٦ : ٦) (٣٠ : ٢٠ - ٢١)

وتنحصر الاسس العامة للتطبيق فى الاتى:

١- الدفء :

التأكد من دفء الغرفة والزيوت المستخدمة لان البرودة تقلص العضلات وتؤدى لفقدان طاقة الجسم .

٢- الملابس :

يجب ان تكون ملابس المدلك فضفاضة واسعة لا عوائق حرية الحركة وتكون خامتها قطنية لكي تسمح للجسم بالتنفس .

٣- زيت التدليك :

هناك انواع من الزيوت المناسبة للتدليك (جوز الهند – اللوز – عباد الشمس) ويجب ان تكون الزيت معطرا عطرا خفيفا ومنعشا .

٤- مكان التدليك :

افضل مكان لذلك هو الارض ويرقد المتدلك على فراش رقيق وذلك يساعد المدلك على تركيز كل قوته ومجهوده في يديه أو الاستعانة بسرير ذو ارتفاع مناسب .

٥- الملاحظة الصامتة :

من الافضل الا يتحدث الشخصان سواء المدلك أو المتدلك لان هذا يساعد اكثر على تركيز طاقة المدلك .

٦- مستوى التدليك :

يختلف مستوى التدليك ودرجته من شخص لآخر فالشخص القوي جسمانيا سيحتاج لمستوى أعمق وأقوى من التدليك والشخص الضعيف جسمانيا سيحتاج لمستوى أقل و كذلك المراحل السنية و الجنس (ذكر / أنثى) .

٧- مدة التدليك :

تختلف مدة التدليك على حسب الغرض والهدف منه .

٨- الخبرة :

من المهم ان يثق المدلك في خبرته ومهارته و في الطريقة التي يستعملها للتدليك ملما بعلوم (التشريح و الفسيولوجى) . (٥٣ : ١٦)

الطرق الفنية الاساسية للتدليك :

تشير المراجع العلمية فى علم التدليك زينب العالم (٢٠٠٥) ، قدرى بكرى (٢٠٠١) ، اسامة رياض وآخرون (١٩٨٧) ، سامبلى sample (١٩٨٧) الى ان التقنيات والطرق الاساسية فى التدليك تشتمل على :

١- التدليك المسحى Effleurance Massage :

هو عبارته عن حركه خفيفة سطحية تؤدي بباطن اليد المرتخية ويكون الابهام منفصل عن باقى الاصابع بزوايه كبيره والاصابع الاربع الاخرى ملتصقه ببعضها .

وينقسم التدليك المسحى الى :

أ- التدليك المسحى السطحى superficial Stroking

هو العامل المشترك الاعظم فى جميع انواع التدليك ، حيث يتم اجراء هذا الاسلوب من خلال الحركات الخفيفة التي تحدثها كل من اليد والاصابع معا أو من خلال استخدام راحة اليد التي تغطي منطقة سطحية واسعة و يستخدم التدليك المسحى الايقاعى مع الجزء المراد تدليكه بحيث تغطي اليد المنطقة وتسيطر على العضلات التي يتم التعامل معها ، يمكن استخدام التدليك المسحى الذى تحدثه يد واحدة فى الاتجاه الطولى للانسجة العضلية أو باستخدام اليدين بحيث توضع احدى اليدين بجوار الاخرى ويكون التدليك المسحى فى اتجاه الأوعية الليفافية و الأوردة التي يجرى فيها الدم مع محاولة الاحتفاظ بلامسة الجلد أو المنطقة التي يتم اجراء التدليك عليها طوال الوقت . اسلوب التدليك المسحى السطحى يجب اجراؤه كأول اسلوب من اساليب التدليك عند بداية الجلسة حيث أنه يحدث تأثير انعكاسى على نهايات الأعصاب يساعد على الأسترخاء و الهدوء ومع استخدام الكمية المناسبة من الزيت يمكن

تدفئة الاجزاء التى يتم تدليكها وجعلها فى حالة استرخاء ، كما يعتبر اسلوب التدليك المسحى السطحى من الاساليب الهامة فى زيادة تاقلم المتدلك مع حركات المدلك حيث يمكن من خلال استخدام هذا الاسلوب مواجهة التوتر العام والذى يتطلب عناية خاصة وعادة يستخدم فى بداية الجلسة و أثناء الجلسة لربط كل حركة بأخرى ويتم به ايضا ختام الجلسة (٨٠: ٢٢) (٦١: ٦٥) (٣٧: ١٣٧).

ب - التدليك المسحى العميق Deep Stroking

يتم استخدام هذا الاسلوب من خلال اجزاء صغيرة من اليد لزيادة الضغط أو من خلال اجراء كبيرة لزيادة انتاح القوة ويعمل التدليك المسحى العميق على تجديد الطبقات السطحية من الجلد كذلك على تحسين وظائف الغدد الدهنية والعرقية . ويلاحظ ان الضغط الذى يحدث يجب ان يكون فى اتجاه الالياف العضلية ويتطلب ذلك المعرفة التشريحية الكافية لمنشأ واندغام العضلات التى يتم التعامل معها كما يمكن استخدامه على أوتار واربطة العضلات ويكون التدليك المسحى العميق بعد المسحى السطحى .

انواع التدليك المسحى :

- (١) التدليك المسحى الطولى بيد واحدة .
- (٢) التدليك المسحى الطولى باليدين .
- (٣) التدليك المسحى باليدين بالتناوب .
- (٤) التدليك المسحى بأطراف الأصابع .
- (٥) التدليك المسحى بظهر السلاميات الاخيرة و الاصابع .
- (٦) التدليك المسحى بالإبهامين .
- (٧) التدليك المسحى الارتعاشى بيد واحدة .
- (٨) التدليك المسحى المركب .
- (٩) التدليك المسحى الدائرى .
- (١٠) التدليك المسحى مع تغير الاتجاه .
- (١١) التدليك المسحى المستعرض . (٦١: ٦٤) (٢٨: ٤٤-٤٧) (٣٧: ١٤٢-١٣٧)

ج - التأثيرات الفسيولوجية للتدليك المسحى :

يعتبر التدليك المسحى اكثر الطرق انتشارا بين جميع انواع التدليك كما ان تأثيراته الفسيولوجية كثيرة ومتعددة وله تأثير مباشر على الجلد فيرفع درجة الحرارة الموضعية للجزء المدلك ، وهذا يسبب احساسا مريحا بالفئ كما انه اثناء التدليك يحدث اتساع للأوعية الدموية فيسبب تدفق الدم الشريانى للجزء المدلك وهذا بدوره يساعد على توزيع الدم فى الجسم ، التدليك المسحى يزيد تدفق الدم الوريدى والسائل الليمفاوى مما يساعد على ازالة ظهور اى احساس بالخمول وينشط حيوية الجلد والالياف العضلية ويحسن مرونة ومطاطية الجلد ، كما يعمل على تقوية ممرات الدم الوريدى والليمفاوى وهذا يساعد على ازالة ظهور اى ركود (٢٨: ٤٣) . (٦١: ٦٥-٦٦)

2 - التدليك العجنى Petri sage Kneding Massage

وهو احد اهم الانواع التى تستخدم مع العضلات الكبيرة حيث يتعامل المدلك بكلتا يديه مع العضلات المراد تدلكها حيث ترفع وتسحب العضلة من فوق مرقدها وفى هذا الوضع تدلك بين اصابع المدلك ويقف المدلك فى وضع خلفى بالنسبة للعضلة المدلكة ويضع المدلك يده على الجزء المدلك فى وضع عرضى لها ويحيط العضلة بيده وتكون اليد ملتصقة تماما

بالجزء المراد تدليكها واصابع اليد تكون منبسطة وتسحب وترفع العضلة من على العظام وتبدأ الاربع اصابع بعمل حركة دائرية عمودية محورية للعضلة وبالتدرج تتقدم للامام على امتداد العضلة (٤٢:٩٠)

أنواع التدليك العجنى :

- (١) العجن بيد واحدة
- (٢) العجن باليدين معا بالتبادل مع رفع العضلة
- (٣) العجن بالضغط باليدين مسطحة على الظهر على التوالى أو فى وقت واحد .
- (٤) العجن بيد فوق الأخرى مسطحة على الظهر .
- (٥) العجن بأصبعين .
- (٦) العجن برفع العضلة كليا (التقاط العضلة) . (٣٧ : ١٤٤-١٤٦)

التاثيرات الفسيولوجية للتدليك العجنى :

- يعتبر التدليك العجنى من الطرق الاساسية للتدليك وفى نفس الوقت يعتبر اصعب الطرق فى ادائه وله تاثير مباشر على الجهاز العضلى حيث له اهمية كبيرة فى مجال التدليك الرياضى فهو :
- يساعد على تقوية الدورة الدموية والليمفاوية وهذا يحسن امداد الانسجة بالغذاء ويقوى التجدد فى الخلايا
- التاثير العميق للتدليك العجنى على الانسجة يساعد على احداث عدد كبير من الاشارات الواردة وهذا يؤثر تاثيرا كبيرا على الجهاز العصبى المركزى ومن خلاله يؤثر على الجسم .
- يؤثر على الالياف العضلية وهذا يرفع من خاصية قدرتها على الانقباض .
- له تاثير على الاجزاء السطحية والعميقة للمجموعات العضلية . (٤٠ : ١١٠ - ١١١)
- يساعد على تنبيه العضلات عند أدائه لفترة قصيرة كما يعمل على ارتخاء العضلات عند أدائه لفترة طويلة . (٣٧ : ١٤٧)

٣- التدليك العصرى Squeezing :

ينتشر التدليك العصرى بصورة كبيرة فى مجال التدليك الرياضى والتدليك العلاجى ويعمل هذا النوع من التدليك بعمق وبقوة ، ولذلك فتأثيره ليس قاصرا على الاجزاء السطحية للانسجة المدركة بل وايضا على الانسجة العميقة ، وهذا النوع من التدليك يعمل بصورة اساسية بسطح حلبة الاصبع الكبير لكف اليد اليمنى عند ذلك يحدث ضغط قوى على نهايات الأوعية الدموية والليمفاوية فتعمل على تقويتها . (٢٨ : ٥٨)

التاثيرات الفسيولوجية للتدليك العصرى :

- له تاثيرات فسيولوجية فى سرعة تفريغ الأوعية الدموية وسرعة دخول الدم اليها فى منطقة ادائه مما يساعد على التحسين المتزايد للانسجة بفعل التاثير الميكانيكى من يد المدلك .
 - يحسن من عمليات الايض .
 - يزيل الاحساس بالألم والتوتر الجلدى ويعمل على تغذية الجلد والعضلات .
 - له تاثير على الجهاز العصبى المركزى تاثيرا منبها وينشط الجسم عموما .
- (٦١ : ٨٤ - ٨٥)

٤- التدليك الاحتكاكي friction Massage :

يتم التدليك الاحتكاكي في المناطق التي يصعب القبض عليها ويؤدى بالابهام أو باصبع واحد أو أكثر أو بكلوة اليد أو بعقل الاصابع المثنية وذلك بالضغط الدائرى على الجزء المراد تدليكه ولهذه الطريقة اهمية فى تدليك الاجزاء الصغيرة من الجسم والوجه واليدين والقدمين .

انواع التدليك الاحتكاكى :

- الاحتكاكى بالابهام .
- الاحتكاكى الطولى بنهايات الاصابع .
- الاحتكاكى الدائرى بنهايات الاصابع .
- الاحتكاكى باطراف الاصابع .
- الاحتكاكى بالحافة الخارجية للرسغ بالتناوب . (٩ : ١٢٢)
- الاحتكاكى بكلوة اليدين . (٣٧ : ١٤٩)

التاثيرات الفسيولوجية للتدليك الاحتكاكى :

(١) يعتبر التدليك الاحتكاكى هو الطريقة الثانية من حيث الاهمية لانواع التدليك اليدوى وهو منتشر فى مجال التدليك العلاجى والرياضى ويستعمل خاصة على المفاصل والأوتار والاربطة كما يستعمل فى التدليك العلاجى فى حالات الالتصاق والالتئام وليس مقصورا على ذلك فقط ولكن يستعمل كذلك فى تدليك بعض عضلات الجسم وخاصة العضلات الغائرة .

(٢) يختلف تاثير هذا النوع عند تنفيذه فتدلك الجلد مع الضغط على الانسجة العميقة فيساعد على سرعة امتصاص اى ورم أو اى تجمع دموى .

(٣) يزيد التدليك الاحتكاكى الدورة الدموية والليمفاوية الوضعية وذلك كفيل بتحسين تغذية الانسجة .

(٤) التدليك الاحتكاكى دائما يعمل على اجزاء محدوده من الانسجة لذلك فان حركة اليد ليست دائما فى اتجاه الأوعية الليمفاوية .

(٥) التدليك الاحتكاكى يساعد على تخفيف الشعور بالألم فى حالات التهاب الاعصاب وعرق النسا . (٢٩ : ٦٧)

٥- التدليك الاهتزازى Vibration Massage :

يستخدم هذا النوع بطريقتين :

١- الطريقة المباشرة : أى تؤدى حركة التدليك بيد واحدة أو باليدين معا فى اتجاهين متضادين على نفس العضلة وخصوصا فى اتجاه بطن العضلة .

٢- الطريقة غير المباشرة : يستخدم هذا النوع من التدليك مع الاطراف وفيه يمسك القائم بالتطبيق بالنهاية الوحشية للطرف ويقوم بعمل اهتزاز منتظم بتحريكها فى اتجاه الثنى والمد أو الاتجاه الانسى و الوحشى . (٩ : ٤٠) كما تضيف زينب العالم (١٩٩٠) ان هذا النوع من التدليك يتطلب خبرة لعمل حركات اهتزازية نموذجية فى الاتجاه الطولى للعضلة متجهه لاعلى ويجب ان تنفذ الحركة بتوقيت منتظم دون حدوث حركات مفاجئة للعضلة . (٢٨ : ٤٥)

التأثيرات الفسيولوجية للتدليك الاهتزازى :

- يحسن تغذية الانسجة ويقلل استثارة الجهاز العصبى العضلى ويخفض ضغط الدم الشريانى ويزيل الاجهاد ويسرع عمليات البناء فى الانسجة وترتفع معه الوظيفة الحركية للمعدة والامعاء .
- يؤثر التدليك الاهتزازى فى الجهاز العصبى تأثيرا منبها أو مهدئا على حسب شدته ومدته .
- يزيل الاحساس بالألم وله اثر منعش على التقلصات العضلية .
- يعمل على هز الاعضاء الواقعة داخل التجويف البطنى والقفس الصدرى مما يزيد من الدورة الدموية فى الدورتين الكبرى والصغرى وينشط التيار الليمفاوى ويحسن وظائف الكبد والمعدة والامعاء والغدد العرقية واللعابية . (٦١ : ١٥٢)

٦- التدليك الارتعاشى :

يحتاج الى اتقان فى ادائه لانه ذات فائدة كبيرة جدا عند استخدامه بطريقة صحيحة ويؤدى بخفة ورشاقة وهذه التقنية تؤثر على الاعصاب فهي منبهة .

انواع التدليك الارتعاشى :

- (١) يؤدى براحة اليد منبسطة .
- (٢) يؤدى باطراف الاصابع أو بسلاحياتها وتكون الزراع مثنية كروية كى تكون الحركة الارتعاشية من اليد والاصابع على العضلة .

فوائد التدليك الارتعاشى :

- ١- يزيل الألام الناتجة من ترسيب الاحماض بالعضلات .
- ٢- الارتعاش لمدة قصيرة له تأثير منبه .
- ٣- الارتعاشى لمدة طويلة يساعد على الارتخاء .
- ٤- يساعد على ازالة الاحتقان .
- ٥- يزيل التقلصات من العضلات . (٣٧ : ١٥٢)

٦- التدليك النقرى Percussion (Tapotment) Massage :

بتفق كلا من احمد خالد (١٩٩١) ومرفت يوسف (١٩٩٠) ان التدليك النقرى يعتبر وسيلة لتنبيه اجهزة الجسم تنبيهها اليا اما بالنسبة للعضلات المسترخية فهو يعمل على انقباضها ، كما انه ينبه الاعصاب وينشط الغدد و يحتاج إلى الكثير من العناية فى التدريب عليه و يؤدى بخفة و هو أكثر الحركات تنبيهها ، كما أنه أقربها لإحداث الضرر فى حالة أدائه بطريقة خاطئة . (٦ : ٤٩) (٦٣ : ٧٢)

انواع التدليك النقرى :

- النوع الأول : يكون الكف فى وضع القبض بحيث تكون الاصابع مثنية قليلا ويوجد فراغ بينهما ، بحيث تؤدى الضربات عموديا تقريبا مع مراعاة ان تكون الضربات والرسغين مرتخيين حتى يكون التأثير خفيفا و يطلق عليه النقر بالحافة الوحشية لقبضة اليد .

- النوع الثاني : يؤدى واليد فى وضع القبض بحيث يكون باطن اليد متجها الى اسفل ويوجد فراغ فى القبضة ويمكن ان يؤدى بيد واحدة أو اليدين بالتناوب وتكون الضربات خفيفة ومرنة وتوقيت سريع و يطلق عليه النقر بقبضة اليد .
 - النوع الثالث : يؤدى هذا النوع من التدليك والكف ممتد للامام والاصابع مرتخية ومفتوحة قليلا وتؤدى الحركة بحافة الرسغ الخارجية جهة الخنصر واثناء الحركة تنضم الاصابع وهى مرتخية لتخفيف الضربات و يطلق عليه النقر بالحافة الوحشية لراحة اليد .
 - النوع الرابع : التدليك براحة اليدين على التوالى و يطلق عليه التصفيق و يؤدى باليدين بالتبادل و تكون راحة اليدين مواجهة لأسفل و تكون الحركة خفيفة .(٣٧:١٥٠)
- التاثيرات الفسيولوجية للتدليك النقرى :**

- يؤثر التدليك النقرى تاثيرات متعددة وذلك على حسب قوه و استمرارية توقيت الاداء ،اذ ان تاثير هذه المجموعات يسبب انقباض الالياف العضلية التى تنتشر بطول العضلة كما ان تاثيراتها تزيد من حيوية ونشاط العضلة وهذا له اهمية كبيرة فى التدليك العلاجى .
- يساعد على تدفق الدم الشريانى للجزء المدلك وبالتالي يعمل على تحسين الجهاز العضلى
- الضربات القوية الشديدة لها تاثير انعكاسى على الجهاز العصبى لذلك يستخدم كثيرا فى التدليك التمهيدى عندما يتطلب سرعة تنبيه الجهاز العصبى كما يعمل على رفع درجة حرارة الجزء المدلك .
- منبه اذا تم اعطائه لفترة قصيرة و بقوة حيث يحدث انقباض كلى .
- يساعد على الارتخاء اذا ما تم اعطائه لفترة طويلة و ببطء حيث يحدث اتساع فى الاوعية الدموية . (٣٧:١٤٩) (٢٩ : ٧٩)

النقاط التى يجب مراعاتها عند القيام بالتدليك :

- نظافة الجلد قبل اجراء التدليك والتأكد من عدم وجود بثور (حبوب) به .
 - عدم وجود تورم أو احساس بالصلابة أو الألم فى الجزء المراد تدليكه .
 - عدم الاحساس بالتعب أو حدوث تغير فى لون المصاب أو صعوبة التنفس .
 - عدم وجود اى تغير فى حركة المفصل القريب من الجزء المراد تدليكه .
 - يجب عدم تعرض المصاب لتيارات الهواء خلال فترة اجراء التدليك
 - لابد من ان يكون المصاب وعضلاته فى حالة استرخاء تام .
 - مراعاة راحة المريض .
 - لا تدلك مناطق الجسم المغطاة بالملابس بل لابد ان تكون عارية .
- (٥٦: ٧٦) (٦٣: ٧٣) (٦: ٤٧)

حالات يحذر فيها التدليك :

- عند ارتفاع درجة الحرارة اكثر من المعدل الطبيعى .
- امراض الجلد والجروح والبثور .
- بعض امراض الأوعية الدموية
- بعض حالات الامراض الخبيثة خاصة المتعلقة بالدم .
- بعض امراض الدم .
- حالات النزيف الداخلى والخارجى
- بعض امراض القلب (٥٨: ٢٣٥) (١٠ : ٤٢)

ثالثا : الشياتسو :

نبذة تاريخية :

يعتقد أن الفراعنة هم أول من اخترع أسلوب العلاج الطبيعي عن طريق الضغط بالأصابع على نقاط معينة في جسم الإنسان لتخفيف الألم أو علاج الأمراض فالتاريخ يؤكد أن الحضارات القديمة في مصر وبلاد بين النهرين والصين هي أول من اهتمت إلى الوسائل العلاجية لكثير من الأمراض والالام ومن العجيب أن نجد هذه الطرق حتى الآن متدولة شعبيا فيما يسمى بالطب الشعبي لهذه البلاد وعلى ذلك فلا يمكن الاعتقاد بأى حال أن العلاج بالابر الصينية أو الشياتسو أو غيرها من طرق العلاج القديمة ليس لها جذور فرعونية والدليل على ذلك ما وجد منقوشا على جدران المعابد الفرعونية القديمة وما كتب في بعض البرديات حيث عثر على نقوش على جدران مقبرة " عنخ قاحور " بسقارة بالجيزة يرجع تاريخها إلى (٥٦٢٦) سنة قبل الميلاد أى من عهد الدولة الفرعونية القديمة وهي تبين طريقة العلاج عن طريق الضغط بالأصابع على نقاط محددة من الجسم وخاصة القدمين واليدين ومفصل الركبة ، وأخيرا لعل الوصفة الشعبية التي ورثناها عن اجدادنا بتدليك القدمين في الماء الساخن عند الشعور بالألم أو الصداع فتزول هذه الاعراض ويشعر الإنسان بالراحة ، ترجع إلى اجدادنا الفراعنة الذين عرفوا قيمة وأهمية التدليك في علاج كثير من الأمراض والأوجاع .

وقد قام اليابانيون بتطوير واستحداث كثير من اساليب العلاج بالضغط (الأصابع - اليد) على نقط معينة على سطح الجسم بغرض تنبيه طاقات الجسم الطبيعية الشافية واطلقوا عليه لفظ " العلاج بالشياتسو " وهو يعتمد على حفظ الجسم في حالة صحية عالية لا تظهر على اساسها الأعراض التي تحتاج للرعاية الطبية ويعد معهد " تاميكوش " باليابان أول معهد لتدريس (الشياتسو) والعلاج به في العالم حيث أنشئ عام (١٩٤٥ م) وفي عام (١٩٥٥ م) اعتمدت وزارة الصحة والرفاهية في اليابان (الشياتسو) كعلاج طبيعى . (١٦٠-١٥٩ :٥٢) .

ونجد أن (الشياتسو) والاساليب الشرقية الأخرى " كامبو " وتشتمل على طرق العلاج باستخدام الوخز بالابر و "موكسا " وهو ما يعرف بالعلاج بالحرارة " الانما " وهي استخدام الدعك أو التدليك مع الاستعانة بمجموعة من الادوية المكونة من الاعشاب وهي شائعة الاستخدام في الوقت الحاضر بدأت تحظى باعترافات في الولايات المتحدة الأمريكية ، كما أن نجاح العلاج بالشياتسو لا يعتمد فقط على مهارة المدلك في استخدام يديه ولكن ايضا على التدفق الطبيعى للتواصل بينه وبين المتدلك ولهذا فقد سميت طريقة (الشياتسو) بالاتصال باللمس . (٧٠ : ١٦) (٢٩ : ٦٦)

التعريف بالشياتسو

عندما نتحدث عن مساج الشياتسو كعلاج شرقى ، نجد بعض العناصر التي تميزه والتي يمكن تقسيمها لظاهرتين أساسيتين :

١ . رؤية مزدوجة للين واليانج وهما يمثلان قوتين للطاقة الحيوية بالجسم (السلبية و الايجابية) .

٢ . رؤية أن لكل عضو علاقة بالأعضاء الأخرى ، وكل الظواهر تعتمد على بعضها وتتكامل في الكون .

فالتدليك الياباني (الشياتسو) يبنى دائما على عنصران: (الين واليانج)، أى السالب و الموجب، والذى يسبب اختلالهما الألم أو المرض، وتتركب كلمة شياتسو من كلمتين (شى) وتعنى في اللغة اليابانية الإصابع، وتعنى كلمة (اتسو) الضغط ، بشكل عام يعتبر الشياتسو الذى يعرف أيضا باسم الوخز بالضغط نوعا من أنواع التدليك الشرقى الذى يعتمد على ضغط الاصابع في مواضع معينة من الجسم من اجل تخفيف الألم والتوتر والاجهاد وأعراض المرض ، يطلق على

هذه المواضع اسم (تسوبو) وهى اماكن محدده سواء فى بشرة الجلد أو فى النظام العضلى (٢٥:٦٦)

ومن هذا التعريف نستطيع أن نحدد أن (الشياتسو) اسلوب طبيعى لعلاج أمراض عديدة ولتخفيف الآلام باستخدام الإصابع ، أى باستخدام جزء من الجسم لعلاج باقى أجزاء الجسم، فعندما يتألم جسدنا فإن ردة الفعل الطبيعية هى أن نضع أيدينا على منطقة الألم وإن (الشياتسو) يستفيد علمياً من هذه الغريزة الطبيعية كمنهج طبي، فإذا لمسنا العضلات التى بحالة جيدة فلن نشعر بأى ألم مثل ذلك الذى نشعر به فى العضلة غير السليمة وحين نلمس العضلة المتألمة فطريقة (الشياتسو) تتيح إعادة انتظام الدورة الدموية أو تحسينها، وتؤثر على عملية البناء، وتؤدى إلى تحسين الحالة الصحية. (١٢ : ٣-٥)

والشياتسو هو التدليك العلاجى اليابانى من خلال الضغط ويحفز دفاعات الجسم الطبيعية من خلال توفير الشفاء الذاتى وقد ظهر فى اليابان فى مطلع القرن العشرين وكان معترف به رسمياً فى عام (١٩٣٠).

كما تعرفه وزارة الصحة فى اليابان بأنه عبارة عن الضغط بالأصابع على نقاط معينة للحفاظ على الصحة ويساعد على تخفيف بعض الأمراض وتفعيل نفس القدرة على شفاء الجسم البشرى من دون أى آثار جانبية. (١٠٥)

ويذكر تورو ناموكشى Toru namikoshi (١٩٨٣) ان : الشياتسو هو الضغط اليدوى على الجلد و الذى يهدف الى منع الامراض وعلاجها وذلك بتحفيز طاقات الجسم الطبيعية لاستعادتها و ازالة العوامل المسببة للتعب و التحفيز على صحة جيدة على العموم (٩٨:٢٢)

كما تشير صفاء الخربوطلى (٢٠٠٨) الى إن الشياتسو هو نظام يابانى للعلاج الفيزيائى يستخدم فيه المؤدى إصابه والمرفقين { الكوعين }، وهذا النوع من التدليك (الشياتسو) يختلف عن التدليك التقليدى حيث أن التدليك التقليدى يؤدى على العضلات ويؤثر على توازن سوائل الجسم فى الدم والليمف ، أما الشياتسو فيعتمد على الضغط على النقاط معينة لكى تؤثر على توازن الطاقة الحيوية. (٣٦ : ١٥٢)

ويضيف أبو العلا عبد الفتاح و صبحى حسانين (٢٠٠١) إن التدليك النقطة إحدى طرق العلاج القديمة ويختلف عن التدليك الأوروبى الكلاسيكى فى استخدامه لما يسمى { النقاط النشطة } أو { نقاط الطاقة } ومناطق المنعكسات المنتشرة على سطح الجسم وعلى طول ما يسمى (بالأوعية) أو (خطوط) الطاقة وهى عبارة عن مجموعات من النقاط تنتشر على سطح الجسم وترتبط بعضها ببعض كأوعية أو خطوط للطاقة. عندما يتم التركيز على النقاط الموزعة على طول وعاء الطاقة أو خط الطاقة يطلق على هذا النوع من العلاج (التدليك النقطة).

يعتمد التدليك النقطة على تنبيه المستقبلات الحسية لكى يستدعى رد فعل انعكاسى وهذا ما ينطبق على طرق العلاج بالأبر الصينية ولكن التدليك النقطة يتميز عن العلاج بالأبر الصينية بعدم وخز أنسجة الجسم، هذا بالإضافة إلى أنه يعتبر مؤثراً فسيولوجياً عاماً له تأثيره الإيجابى على صحة الجسم وحيويته. فعند الضغط على النقطة النشطة يحدث تأثير موجه نحو أعضاء وأجهزة الجسم الداخلية وهو بذلك يعتبر وسيلة أكثر سهولة من الأبر الصينية.

كما يمكن استخدامة مع الأطفال المرضى فى سن ثلاث سنوات هذا بالإضافة إلى إمكانية استخدام التدليك النقطة بطريقة ذاتية أى يقوم الفرد بتنفيذه على نفسه. (٣ : ٣٤)

ويتفق كلا من عبدالرحمن زاهر (٢٠٠٦) وكليمر ماكسويل Clare Maxwell (١٩٩١) على أن الشياتسو هو نظاماً لمعالجة الاضطرابات عن طريق الضغط القوى على جلد الإنسان عند مواضع معينة حددت أماكنها تحديداً دقيقاً وقد وضع هذا النظام على اساس النظرية التى تقول: إن طاقة الحياة المعروفة باسم { تشى - chi } تتدفق عبر الجسم البشرى من خلال قنوات محددة تحديداً دقيقاً وتعرف هذه القنوات بأسم قنوات الطاقة. (٤١ : ١٧١) (٧٢:١١٤)

٦. التأثير على مراكز الطاقة بالجسم.

٧. التقليل من اثار الاجهاد العام .

• من الناحية الذهنية:-

١. يزيل التوتر والقلق.

٢. يساعد على زيادة الوعي.

٣. تحسين التركيز والانتباه.

• من الناحية النفسية:-

فوائده عديده حيث أنه لإيكن تحديدها جوهريا إلا أنه يحسن من حالة الأشخاص النفسية وبيعت الأمل والسعادة فى نفوسهم من جراء تحقيق الناحية الصحية البدنية لديهم.

(٣٦: ١٥٢-١٥٣)

ويضيف ماهر حسن (٢٠٠٨) ان للشياتسو تأثير على:

- تنشيط الجلد .
- تنشيط دورة السوائل فى الجسم .
- تنشيط ومرونة الانسجة العضلية .
- تصحيح خلل الجهاز العضلى .
- تالف وانسجام وظائف الجهاز العصبى .
- تنظيم عمل الغدد الصماء .
- تنشيط الوظائف الطبيعية للاعضاء الداخلية . (٥٣ : ١٧٤-١٧٥)

ويذكر ابو العلا عبد الفتاح و صبحى حسانين (٢٠٠١) فى أن استخدام التدليك النقطة يودى إلى

التأثير الإيجابى فى علاج الكثير من الحالات مثل:-

- الخلل الوظيفى والعضوى للدورة الدموية.
- أمراض الجهاز التنفسى والهضمى والإخراجى.
- أمراض العمود الفقرى المزمنة .
- أمراض مفاصل الأطراف.
- الخلل الوظيفى للغدد الصماء.
- أمراض الجهاز العصبى الأتونومى. (٣: ٣٤)

كما ان صحة الانسان ومرضة تتوقف على حرية سريان الطاقة فى القنوات وان توقفها أو تعطلها عن السريان يودى عادة الى امراض وقد ثبت ان تنشيط هذه القنوات و مراكزها (النقاط) وزيادة الطاقة بها واعادة التوازن اليها وشحن الجسم بها من جديد عن طريق تدليك المعالج بالشياتسو يودى فى الواقع الى وصول هذه الطاقة الى العضو المريض ويودى الى الشفاء . ومن المعروف ان وسائل العلاج باللمس والضغط و التدليك تنتمى جميعا الى طب الطاقة الحيوية و التى تسمى فى بعض بلاد الهند وافريقيا "بالمونجو" أو "برانا " وفى بلاد الصين تسمى "كى أو شى" اما فى الغرب فتسمى "بالطاقة الحيوية ". (٦١ : ١٧٤-١٧٥) ، يضيف جارى لينان وميل كاش (٢٠٠٣) إن هناك تأثير ميكانيكى للشياتسو فى تنشيط الأنسجة والذى يعطى احساسا بالاسترخاء العضلى والاسترخاء بشكل عام. (٨٠ : ١٣٥)

• مزايا العلاج بالشياتسو:-

يذكر ماهر حسن (٢٠٠٨) أن جسم الإنسان يتكون من (٧٠ %) تقريبا ماء و الباقي عظام و انسجة تشمل الجلد و العضلات بالاضافة الى الاعضاء الداخلية كالقلب والكليتين و الطحال و الجهاز البولى و الهضمى و غيرهم وبالضغط بالاصابع على نقط معينة بالجلد معروفة لممارس الشياتسو ينتبه الجسم ويستعيد قوته الطبيعية وطاقته الحيوية فيزول التعب ويتخلص الجسم من

حامض اللاكتيك و ثانى اكسيد الكربون اللذان تجمعاً بين الانسجة وسبباً تصلب العضلات وبطء دوران الدم وسبباً ايضا الشعور بالاجهاد و التعب و بالتدليك بطريقة الشياتسو تخف الاعراض المسببة للآلام تدريجيا .وينتشر على سطح الجلد عدد كبير من الاماكن أو النقاط شديدة العلاقة بوظائف اعضائه ويحدد الشياتسو (١٦٠) مكانا تتركز فيه الأوعية الدموية و الليمفاوية والاعصاب و الغدد الصماء ومع انها غير ظاهرة على الجلد الا ان اهميتها كبيرة وتكون فيما بينها جهازا يعتمد على علم وظائف الاعضاء (الفسيولوجى) و الباثولوجى (علم الامراض) ولذلك فان الشياتسو يتميز بأنه :

- يمكن ممارسته فى اى وقت وفى اى مكان لانه لا يحتاج الى اجهزة و ادوات ولكن فقط الى يد الانسان .

- مفيد ولا ينتج عنه اى اثار جانبية أو آلام حتى فى المرضى الذين يعانون من تيبس العضلات
- مناسب لكل الاعمار فهو للأطفال يعمل على رفع مقاومة جسمهم للأمراض ويساعدهم على استعادت الحيوية لجسامهم وفى الكبار يساعد فى الوقاية من الامرض ويؤخر مظاهر الشيخوخة ويضمن لهم الحيوية و الصحة و القوة و يجدد خلايا الجسم .
(٥٣ : ١٧٣ : ١٧٤)

ويذكر تورو ناموكشى Toru namikoshi (١٩٨٣) ان هناك صفات للعلاج بالشياتسو وهى :

- ١- الكشف و العلاج معا : كل تطبيق من ضغط الشياتسو هو عبارة عن كشف والذى يساعد المعالج على العلاج وفقا لحالة الجسم ، ايدى المعالج و اصابعه كافيان للكشف عن الاشياء غير الطبيعية بالجلد أو العضلات أو حرارة الجسم عند اللمس وحتى الكشف عن اصغر الاشياء وتحديد افضل علاج يمكن تطبيقه .
- ٢- (استخدام الايدى و الاصابع فقط): الشياتسو يدعو لعدم استخدام الادوية و الاجهزة .
- ٣- (لا للاضرار الجانبية) : بما ان النقاط التى ستعالج وقوة الضغط ومدته التطبيق يتم تحديدهم على حسب الهدف ، و العلاج لا يصاحبه عدم راحة و لا يسبب اى اعراض جانبية.
- ٤- (لا حدود فى العمر): فالشياتسو يستخدم فى كل الاعمار من صغار السن حتى الكبار . فى الصغار يساعد على اعطاء قوة للجسم اما بالنسبة للكبار و متوسطى العمر فانه يمنع ما يسمى بامراض الشيخوخة .
- ٥- (الشياتسو مقياس للصحة): كما ان الشياتسو المنظم يساعد على اكتشاف اى اخطاء فى الجسم و يساعد على عدم تجمع التعب وحدوث الامراض .
- ٦- (يعزز الثقة بين المعالج و المريض): اصرار المعالج على العلاج وثقة المريض فى المعالج يجتمعان معا لزيادة تاثير العلاج .(٩٨ : ٢٢)

قواعد واساليب التدليك بالشياتسو:

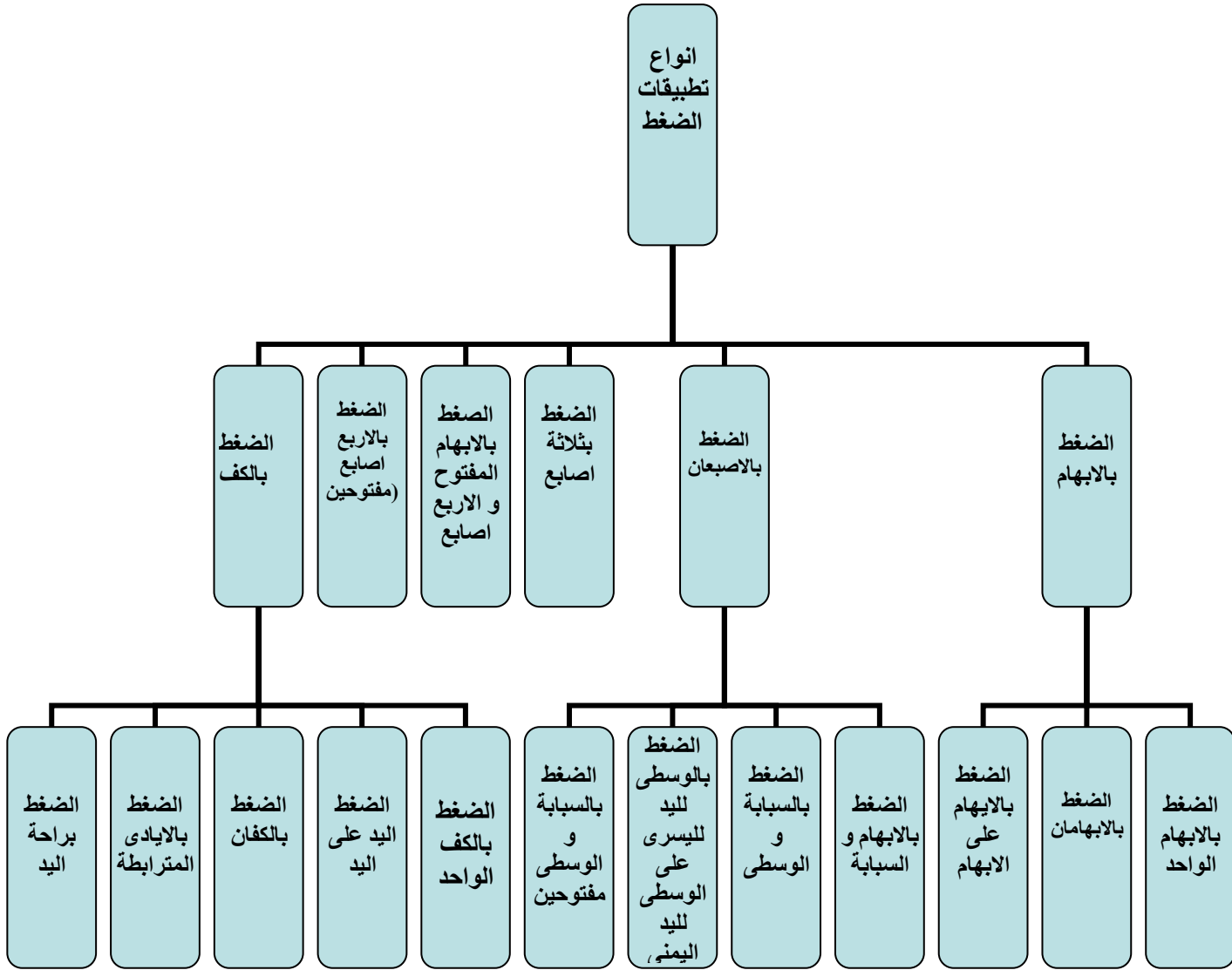
- ١- يجب ان تكون اليدين وزيت التدليك والحجرة دافئة فالبرد يساعد على تصلب العضلات وفقدان الطاقة .
- ٢- من المفضل استخدام الزيوت الخاصة بالتدليك والملائمة للجلد مثل زيت حبه البركة أو زيت السمسم أو زيت اللوز.
- ٣- التدليك أو العلاج يكون باستلقاء المريض على سطح صلب مثل الارض أو ترابيزة التدليك .
- ٤- يجب عدم الكلام اثناء التدليك للمساعدة على التركيز والقدرة على ملاحظته تنفس المريض والتغيرات فى الجسم والوجه .
- ٥- يعتمد عمق الضغط على ضعف أو قوة الشخص أو المريض وعلى مدى تحمله للآلام فيكون خفيف بالنسبة للشخص الضعيف والمتالم ويزداد كلما يشعر الشخص بالراحة .

- ٦- تستمر الجلسة (٢٠ دقيقة) فى العادة ومن (٣٠ الى ٤٥ دقيقة) فى حالات مثل الم الظهر والاكتاف .
- ٧- الطعام الطبيعى الطازج والمياه النقيه وتنفس الهواء النقى هى مصادر الطاقة للجسم حيث تساعد على تدفق الطاقة الحيوية .
- ٨- يجب الاهتمام بعملية التنفس بالطريقة الصحيحة والطبيعية .
- ٩- ملابس مريحة فضفاضة مصنوعة من الالياف الطبيعىه وتساعد على تدفق الطاقة.
- ١٠- يجب ان تكون الغرفة هادئة وذات مساحة كافيه وان لم تكن كذلك يمكن ان يكون لها تاثير سلبي على تدفق الطاقة .
- ١١- يجب عدم اعطاء جلسة (شياتسو) لشخص معدته مليئة بالطعام .(١٠٥) (٥٢ : ١٧٥-١٧٦) ويضيف كلير ماكسويل Clare maxwell (١٩٩١) : انه يجب ان يخفف المعالج الضغط وفى ذلك الوقت يستنشق المتلقى الهواء الى الداخل (الشهيق) وعندما ينتقل المعالج الى نقطة اخرى يجب ان يستعمل المعالج يديه الاثنتين على الجسم واذا كان سيستعمل يدا واحدة فعليه ان يترك الاخرى على الجسم برفق.(٧٢ : ١١٩ ، ١٢٠)

وتوجد حالات يمنع فيها استخدام الشياتسو :

- حيث يذكر اياكو كوليانى (٢٠٠٩) : انه لمنع المضاعفات المحتملة يجب الانتباه للنقاط التالية :
- ١- لا تحاول استخدام الشياتسو لمعالجة الامراض المعديه : كالانفلونزا و الصفراء و الاسهال المعدى و الحصبة و الحمى الصفراء و الحمى الاستوائية و الملاريا .
- ٢- لايطبق علاج الشياتسو على اشخاص معرضين للنزف الداخلى نتيجة للمحفزات الخارجيه مثل حالات احمرار الوجه من شدة الغضب وقرحة المعدة وقرحة الاثنى عشر و تمدد الأوعية الدموية .
- ٣- لا يجب تطبيقه على مرضى سرطان المعدة والاثنى عشر وسرطان الرحم ومن يعانون من سرطان الانسجة .
- ٤- لا يطبق الشياتسو على المرضى الذين يعانون كسورا فى العظام أو اضطرابا فى الامعاء (١٢ : ٧) .
- ويضيف ابو العلا عبد الفتاح و محمد صبحى حسانين (٢٠٠١) : ان هناك ايضا حالات يمنع استخدام الشياتسو نهائيا وهى :
- العمليات الالتهابية .- الالتهابات الروماتيزميه - زيادة حدة مرض السل - النزيف - الجروح - الالتهابات الصديديه فى اى موقع - امراض الجلد والتهابات العظام والاذافر - امراض الشعر المعدية وكذلك المراحل الحادة للجلطة الشريانية والوريديه وايضا الجروح المفتوحة بعد العملية مباشرة وبعد العلاج الكيميائى أو العلاج الاشعاعى الا اذا أوصى بها الطبيب وكذلك فى حات فتق البطن وعلى الرغم ان الشياتسو مفيد للمراه الحامل الا ان هناك اماكن هى التى ينبغى تجنبها (المعدة - اى جزء من الساقين اسفل الركبه) .(٣٧:٣) (١٠٣)

التقنيات الرئيسية للشيئاتسو :
* التدليك بالضغط :

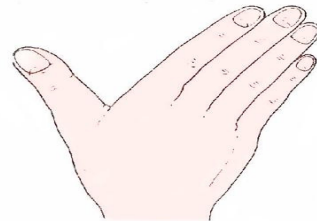


شكل (٤) يوضح انواع تطبيقات الضغط

أ- الضغط بالابهام :

- ضغط بالابهام الواحد :

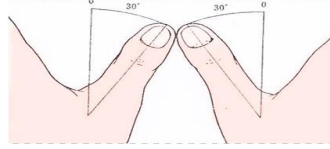
الضغط ينفذ بالابهام سواء لليد اليمنى أو الشمال والارباع اصابع يوضعون على جسم المريض بخفه للتثبيت .



شكل (٥) ضغط بالابهام الواحد

ب - الضغط بالابهامان :

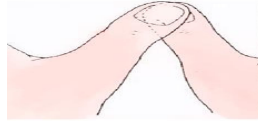
الابهامان فى اليدين يقربان معا ليكون طرفاهما يلمسان بعضهما قليلا ليكون كل ابهام مفتوح بمقدار ٣٠ درجة - الاربع اصابع الاخرى فى كل يد مضمومين معا - الضغط يطبق بالابهامان معا



شكل (٦) الضغط بالابهامان

ج - الضغط بالابهام على الابهام :

كرة اصبع الابهام الايسر يوضع بخفة على ظفر الابهام الايمن (والعكس لمستخدمى اليد اليسرى) وكل ابهام مفتوح ٣٠ درجة كما فى الضغط بالابهامان (لا يجب ان تستخدم قوة زائدة للابهام الاعلى)

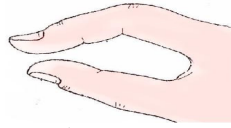


شكل (٧) الضغط بالابهام على الابهام

٢ - الضغط بالاصبعان :

أ - الضغط بالابهام و السبابة :

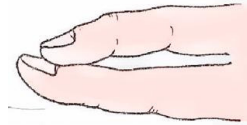
اجعل كرة اصبع الابهام و السبابة لنفس اليد بنفس البعد
المعالج يطبق الضغط بالاثنتين وهذا النوع يستخدم فى تطبيقات الضغط على اصابع اليد و اصابع الرجل



شكل (٨) الضغط بالاصبعان

ب - الضغط بالسبابة و الوسطى :

كرة الاصبع الوسطى يوضع على ظفر السبابة لنفس اليد وهذه الحركة تجعل الضغط مستقر
ويستخدم هذا النوع على الضغط على جانبي الانف



شكل (٩) الضغط بالسبابة و الوسطى

ج - الضغط بالوسطى لليد اليسرى على الوسطى لليد اليمنى :

كرة الاصبع الوسطى الايسر يوضع على ظفر الاصبع الايمن الوسطى ويكون الضغط مستقر
يستخدم مع الاثنتين (وضع الاصابع تقلب فى حالة الاشخاص الشول) يستخدم فى حالات الضغط على الجزء تحت المخ



شكل (١٠) الضغط بالوسطى لليد اليسرى على الوسطى لليد اليمنى

د - الضغط بالسبابة و الوسطى مفتوحين :
الاصبع الوسطى و السبابة مفتوحين كما فى الشكل وينم تطبيق الضغط بالاثنتين معا وهذا النوع يستخدم فى الضغط على كلا الجانبين للعمود الفقرى للاطفال .



شكل (١١) الضغط بالسبابة و الوسطى مفتوحين

٣- ضغط الثلاث اصابع :

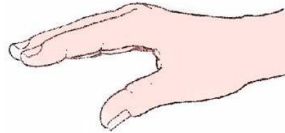
وضع جميع الاصابع بجانب بعضهم ويتم الضغط بالتتابع السبابة والوسطى و الاصابع الخواتيمية لنفس اليد وتستخدم هذه الطريقة فى الجس وفى العلاج الشخصى لمنطقة واحدة



شكل (١٢) ضغط الثلاث اصابع

٤ - الضغط بالابهام المفتوح واربع اصابع :

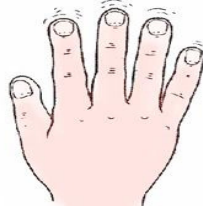
الابهام واربع اصابع من نفس اليد يوضعون فى نفس الاتجاه ويثبتون معا مع فارق بسيط بين الابهام و الاربعة اصابع الاخرى و وضعية هذه الاصابع تستخدم فى علاج عظامك مؤخرة الراس و مشاكل العنق الخارجية .



شكل (١٣) الضغط بالابهام المفتوح واربع اصابع

٥ - الضغط بالاربعة اصابع مفتوحين :

يطبق الضغط باربع اصابع ويتركون مفتوحين دون مساعدة من الابهام وهذه الوضعية تساعد فى علاج الصدر و المنطقة الوسطى للصدر .

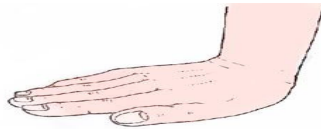


شكل (١٤) الضغط بالاربعة اصابع مفتوحين

٦ - الضغط بالكف :

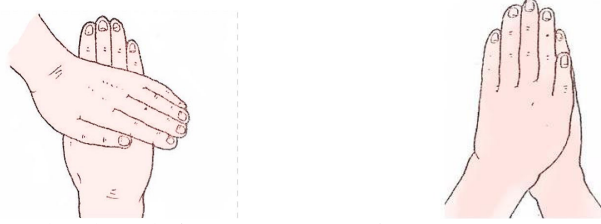
أ- الضغط بالكف الواحد :

كل الاصابع الخمسة يضموا معا ويطبق الضغط بكل الكف لليد الواحدة فقط



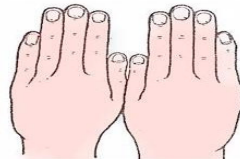
شكل (١٥) الضغط بالكف

ب - ضغط اليد على اليد :
تضم اصابع اليدين بقوة معا وكف اليد اليسرى توضع على ظهر اليد اليمنى
الاختلاف في هذه الوضعية يدعو الى وضع كف اليد اليسرى لتعبر على ظهر اليد اليمنى في
زاويه قائمه .



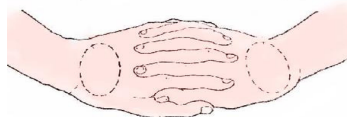
شكل (١٦) ضغط اليد على اليد

ج - ضغط الكفان :
توضع الايدي مبسوطة ومتوازيه مع الاطراف الخارجيه للابهام الملموس ويبذل الضغط
باستخدام كلا اليدين بالتتابع هذه الوضعية تستخدم في تطبيق الضغط التماجي ، الضغط الدائري
و الضغط الاهتزازي .



شكل (١٧) ضغط الكفان

د - ضغط الايدي المترابطة :
بقوة تشبك الاصابع ، المعالج يطبق بالتناوب بواسطة منطقه الرسغ هذه الوضعية تستخدم في
تطبيق الضغط في منطقه الكي .



شكل (١٨) ضغط الايدي المترابطة

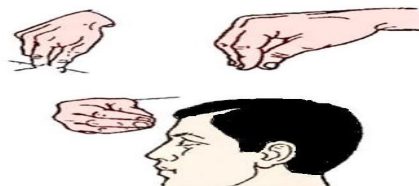
و - ضغط براحة اليد :
يطبق الضغط بهذا الجزء من الايدي تجاه البطن بواسطة يد واحدة ، نفس الاجزاء لليد الواحدة
تستخدم لتطبيق الضغط على الجزء الامامي وعلى الجزء العلوي من الحرقفة .



شكل (١٩) ضغط براحة اليد

* التدليك بالقرع (النقرى) :

يتم من خلال انحاء جميع الاصابع الخمسة أو اصبعين تكون الاطراف قريبة من بعضها أو
متباعدة قليلا الى ان تصبح عبي شكب مروحة باستخدام قوة المعصم .



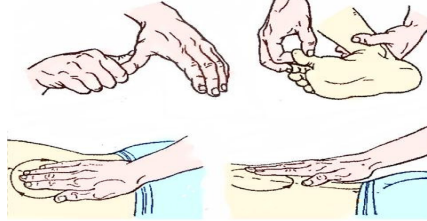
شكل (٢٠) التدليك بالقرع (النقرى)

* التدليك بالضرب (استخدام راحة اليد) :

يتم استخدام اليد أو راحة اليد للضرب على منطقة التدليك ببطء وبايقاع على الرغم من ان القوة تختلف في الكثافة ولكن بشكل عام الضرب الخفيف يطبق على الراس والضرب السريع يطبق على الطرف العلوى والسفلى والظهر وبستخدم قوة الجسم كله .

* التدليك الملفوف (الدائرى) :

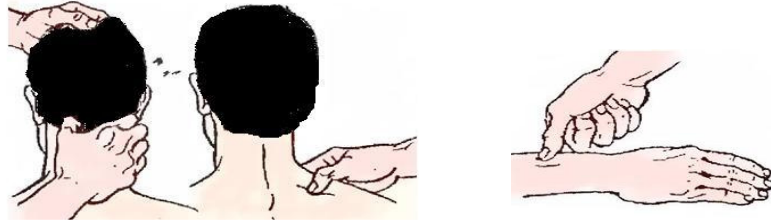
يؤدى هذا الاسلوب بواسطة اطراف الاصابع والسبابة والوسطى .



شكل (٢١) التدليك الملفوف (الدائرى)

* التدليك بالوخز:

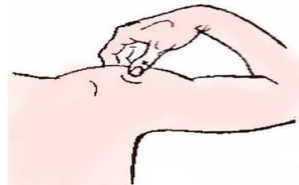
يتم الوخز باطراف الاصابع أو خاتم الاصبع أو بطرف الابهام كما ان قوة الوخز تختلف حسب المنطقة .



شكل (٢٢) التدليك بالوخز

* العجن بالاصبع :

يتم عجن النقاط فى دوائر وتتم اما باصبعين أو بكل الاصابع .



شكل (٢٣) العجن بالاصبع

* العجن بكعب الكف :

يستخدم قوة الرسغ لعجن اماكن النقاط بطريقة دائرية ويكون اكثر فاعلية من العجن بالاصبع حيث انه يؤثر على الانسجة العميقة .



شكل (٢٤) العجن بكعب الكف

* القرص بالاصبع :

يستخدم فيه الابهام والسبابة (منقار رافعة) ويتم فتح وغلق المنقار لتدليك النقطة .



شكل (٢٥) القرص بالاصبع

* الحك براحة اليد :

استخدام حافة اليد للفرك فلا اتجاه واحد للخلف أو للامام .



شكل (٢٦) الحك براحة اليد

* الختم على النقاط :

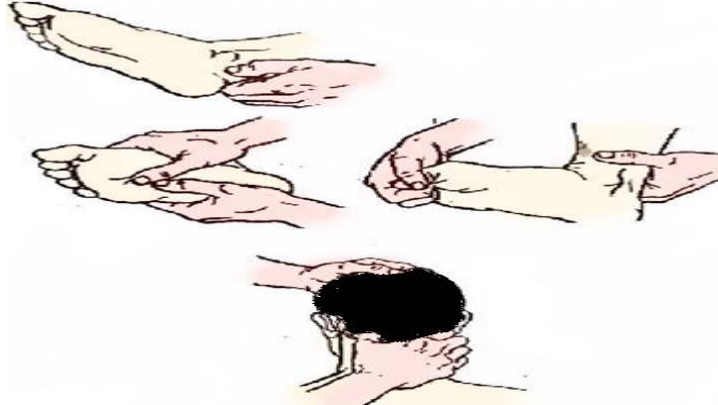
يتم الختم على اماكن النقاط حيث يتم استخدام قوة الرسغ مع كلوة اليد لزيادة التأثير .



شكل (٢٧) الختم على النقاط

* احكام القبضة :

تستخدم فى هذا النوع الابهام مع السبابة أو الابهام مع جميع الاصابع .



شكل (٢٨) احكام القبضة

(١٤ : ١٢٤ - ١٣٨) (٦٥ : ١٥ - ٣٩) (٨٤ : ١٤٣ - ١٥٦) (٩١ : ٢٩ - ٣١) (١٩ : ٢٣ - ٣٥)
(٨٥ : ١٦٥ - ١٨٧) (٩٣ : ١١٧ - ١٥٠) (٧٧ : ٢٥٣ - ٢٣٧) (٩٨ : ٥٨ - ٦٠)