

٠/١ الفصل الأول

ماهية التدليك وأنواعه وشروطه

- ١/١ التطور التاريخي لعلم التدليك
- ٢/١ القواعد العامة لعلم التدليك
- ٣/١ الأسباب التي يمنع فيها التدليك
- ٤/١ الفوائد العامة للتدليك
- ٥/١ أنواع التدليك
- ٦/١ الأسس الصحية للتدليك

obeikandi.com

الفصل الأول

ماهية التدليك وأنواعه وشروطه

١/١ التطور التاريخي لعلم التدليك

ارتبط التدليك بالفطرة الإنسانية، فطبيعة الأمومة تجعل الأم تحنو بتدليك جسد وليدها كنوع من التهدئة والراحة وبث الطمأنينة والاسترخاء لديه ونفس الدافع يجعل أم الحيوان تلتق جسد صغيرها لتحقيق نفس الغرض.

فالشعوب والإنسانية من قديم الأزل كانت تستخدم التدليك كوسيلة استرخائية وتطورت لتكون استشفائية وعلاجية.

وقد أظهرت الآثار المصرية القديمة من عهد الأسر الملكية، أي قبل ٩٠٠٠ سنة قبل الميلاد أن التدليك بأنواعه المختلفة استخدم في الأغراض العلاجية، وعلى مدار العصور انتقلت هذه المهارة إلى اليونان منذ القرن التاسع عشر قبل الميلاد، واستطاع كهنة اليونان التعرف على فنون التدليك وقاموا بتطويره ونجحوا في استخدامه كفن لإزالة الإجهاد والتوتر لدى الأمراء كذا لدى المقاتلين والرياضيين. وقد أشارت أعمال هيرودوت وديمقوريط وجوبير في القرن الثامن قبل الميلاد إلى أن التدليك لم يستخدم فقط في الأغراض العلاجية، ولكن استخدم في إعداد الرياضيين والمقاتلين في حلقات المباريات الرياضية التنافسية وإعدادهم للقتال بل زادت العقيدة لدى اليونانيين بأن التدليك وسيلة رئيسية للمحافظة على الكفاءة في العمل وإعداد الشباب المحاربين، ثم انتقل هذا الفكر إلى الرومان. وبعد تطور الإمبراطورية الرومانية نجح الطبيبان (إسكلوبياد - وجالين) في تطوير التدليك نوعًا وأدوات ووسائل معاونة.

وتقدم التدليك بالصين كعلم ومهنة، وصدر مجلد (الكنج فو) في عام ٢٦٩٨ قبل الميلاد كعمل ومرجع علمي في فن التدليك، واستخدم التدليك في الصين في مجال واسع كعلاج مركب وكمثريينات علاجية بهدف زيادة النشاط لدى

المرضى ولتحسين الدورة الدموية والهضم والتأثير الإيجابي على الأجهزة الحيوية بالجسم ولعلاج توتر الأعصاب وحالات الفزع والانفعال والأمراض المصاحبة باضطراب في الأوعية الدموية.

وقد انتشر التدليك أيضًا بمجال واسع بالهند وإندونيسيا واليابان وكوريا وجزر المحيط الهادي كوسيلة حيوية للعلاج واكتساب القوة.

وتطور التدليك وازداد الاهتمام به في أوروبا وأمريكا وروسيا وبولندا وبلغاريا وتشيكوسلوفاكيا ورومانيا ونما استخدام الوسائل الحديثة من أجهزة علمية ووسائل التدليك من زيوت وشحوم ومراهم وأدوات معاونة أخرى.

ومع بداية القرن السادس عشر الميلادي تطور التدليك كعلم وفن مع تطور العلوم الأخرى مثل علوم الطب والفسولوجي والتشريح. وقد حقق كل من ابن سينا والرازي نجاحًا في تطوير أساليب التدليك (٨١٥ - ٩٢٥)، وتمكن ابن سينا بمؤلفه (قانون العلم العلاجي عام ١٠٢٠) من نشر علم التدليك في تركيا وإيران وبعض دول الشرق.

ومع بداية القرن التاسع عشر زاد الاهتمام بالتدليك، ووضع العالم ب. ج لينج الأسس العلمية للتدليك وطوره العالم الروسي ي. د. زابلودوفسكي الذي تولى منصب رئيس قسم التدليك بجامعة برلين، وخلال ٢٥ عامًا من دراساته وأبحاثه في علم التدليك قدم فيها مناهج علم التدليك والأسس الفسيولوجية وأنماط التدليك كفن علمي واسع المجال وأطلق عليه أبو التدليك الحديث.

وفي أولمبياد باريس عام ١٩٠٠ م استطاع خبراء التدليك تقديم خبراتهم الفنية والعلمية في مجال التدليك الرياضي وإحلال برامج التدليك في إعداد اللاعبين بدلا من الراحة السلبية خلال المنافسات وحققوا نتائج باهرة في القضاء على التعب والإسهام في زيادة ورفع مستوى الكفاءة البدنية. وفي عام ١٩٠٦م وتحت إشراف الدكتور زابلودوفسكي وباستخدام الأسس الفسيولوجية للتدليك تم تأكيد أهمية التدليك العلمي الإيجابي في رفع مستوى الأداء البدني وزيادة القدرة على الأداء الرياضي.

وقد استكمل هذا النجاح في تطبيق المبادئ العلمية للتدليك الرياضي في الأولمبياد الخامس في السويد عام ١٩١٢م كوسيلة للتخلص من الإجهاد وزيادة مستوى الكفاءة البدنية خلال منافسات الأولمبياد وتحقيق أرقام ومستويات عالية.

ومع بداية العصر الحديث أخذ علم التدليك اتجاهين مستقلين (التدليك الرياضي - والتدليك العلاجي) وأصبح التدليك العلاجي جزءًا حيويًا في استكمال علاج حالات مرضية عديدة، وأصبح التدليك الرياضي أحد المستلزمات للرياضيين لزيادة الكفاءة في العودة لحالة الاستشفاء والاحتفاظ بالكفاءة البدنية وإزالة التعب والتراكمات الكيميائية لمخلفات الجسم للرياضيين وإعداد الجسم لبذل المجهود البدني وسرعة البناء بعد بذل المجهود، وأصبح أحد الأركان المهمة التي تسهم في المجال الرياضي خلال منافسات الأولمبياد. ومن التطورات الحديثة لعلم تدليك المنعكسات أحد فروع الطب البديل والذي يعتبر أحد الأساليب الأكثر استخدامًا في العصر الحديث. ويقصد بها استخدام أساليب معينة لتدليك مناطق محددة من الجسم من خلال نقاط معينة يتم تدليكها للتأثير على مناطق وأجزاء وأجهزة داخل الجسم على اعتبار اتصال هذه النقاط بهذه المناطق بشكل مباشر.

وأصبح علم التدليك من العلوم ذات الطابع الحيوي في الأكاديميات الرياضية وأحد مستلزمات الأنشطة الرياضية في العصر الحديث.

٢/١ القواعد العامة لعلم التدليك

- تتعدد لقواعد وشروط لخاصة للتدليك بأنواعه المختلفة ومن هذه القواعد ما يلي:
- يجب أن يتم التدليك في حرارة الجسم الطبيعية وهي ٣٧ درجة، وفي حالة ارتفاعها بدءًا من ٣٧.٥ درجة، يجب لتوقف عن التدليك.
 - إن عملية التدليك لا تتوقف على مران وخبرة لقائم بالتدليك فقط وإنما يجب أن تكون هذه الخبرة مدعومة بدراسة للأصول العلمية للتدليك وعلم التشريح والفسيولوجي والعلوم الأخرى المرتبطة بهذا الموضوع.

- يجب أن يتوافر لدى المدلك المظهر اللائق واللباقة واللياقة البدنية والصحية وحسن التصرف.
- القدرة على الانتقال من حركة لأخرى ومن مكان لآخر على جسم الفرد دون توقف محققا الانسيابية في الأداء.
- استخدام الأغشية للفرد القائم عليه التدليك كلما أمكن ذلك.
- تغطية أجزاء الجسم التي تم الانتهاء من تدليكها.
- يكون تدليك الظهر في وضع الانبطاح على الصدر.
- يتم تدليك منطقة الصدر والبطن من وضع الرقود على الظهر، مع ضمان الارتخاء الكامل للعضلات مع ثني الركبتين نصفاً.
- أن يتم التدليك والمدلك في وضع الوقوف كلما أمكن ذلك.
- من المفضل تدليك الأطراف العليا للفرد وهو في وضع الجلوس.
- ضمان استمرار راحة واسترخاء الفرد القائم عليه عملية التدليك.
- ضمان تدليك المفاصل وهي في وضع الانثناء دون التقلص.
- تدليك الرقبة يكون من خلال وضع الجلوس للفرد.
- يراعى ترتيب تدليك أجزاء الجسم على النحو التالي:
 - يبدأ بالطرف الأعلى الأيسر ثم الطرف الأسفل الأيمن.
 - يلي ذلك الطرف الأعلى الأيمن ثم الطرف الأسفل الأيسر.
 - منطقة الصدر وعضلات الرقبة.
 - منطقة البطن.
 - يتم تدليك عضلات الرقبة من وضع الانبطاح.
 - ثم منطقة الظهر من وضع الانبطاح .
 - يلي ذلك المقعدة والجزء الخلفي العلوي من الفخذ.
 - ثم الرأس والوجه.

٢/١ الأسباب التي يمنع فيها التدليك.

يمنع التدليك في الحالات التالية:

- عدم توفر المدلك المؤهل بالخبرة العلمية والعملية في مجال التدليك.
- عدم توفر الرغبة والاستعداد لدى الفرد الذي يحتاج لعملية التدليك.
- وجود التهابات أو جروح بالمنطقة المراد تدليكها.
- الإصابات المرضية بالدورة الدموية (جلطة الأوعية الدموية الوريدية أو الشريانية).
- الحالات المرضية المفاجئة أو الإصابة بالحمى وارتفاع درجة حرارة الجسم.
- الأمراض العصبية العضوية.
- الإصابة بأحد أمراض الجلد والتهاباتها.
- أمراض الجهاز العصبي إلا بأوامر الطبيب المعالج.
- بعد حدوث الإصابات الرياضية مباشرة.
- بعد العمليات الجراحية والكسور مباشرة.
- في حالات الإصابة بالنزيف والإسهال.
- في حالات التعب أو الإجهاد الشديد بعد المجهود الرياضي العنيف.
- في حالات الأورام غير العادية.
- حالات الفتق، وحصوات الكلى والمرارة وتورم العقد الليمفاوية.
- الحمل والدورة الشهرية.

٤/١ الفوائد العامة للتدليك

يحقق التدليك مجموعة من الفوائد منها:

- تحسين الدورة الدموية والتمثيل الغذائي.
- تنمية مرونة العضلات والمفاصل وتقليل التصلبات بها.
- إزالة التوتر العضلي والتقلصات العضلية والإجهاد العضلي.

- مساعدة العمليات الإيجابية في علاج المرضى والمصابين.
- التأثيرات الإيجابية على الجلد والعضلات والأنسجة الضامة والليمفاوية والدهون.
- التأثيرات الإيجابية على الجهاز الدوري والعصبي.
- التأثيرات الإيجابية النفسية على اللاعبين والمصابين والمرضى.
- التهيئة البدنية لبذل المجهود البدني خلال المنافسة.
- استعادة العضلات لنغمتها وقوتها وسرعة العودة لحالة الشفاء.
- استعادة النهايات العصبية لكفاءتها في عمليات الاستثارة العصبية.

٥/١ أنواع التدليك

يعرف التدليك بأنه مجموعة من الأساليب تستخدم بهدف التأثير الميكانيكي المقنن بالضغط أو الاهتزاز المباشر على سطح الجسم بواسطة اليدين أو الأجهزة سواء في الهواء أو الماء موضعياً أو كلياً.

وتتعدد أنواع التدليك من حيث النوع إلى:

- التدليك وفقاً للغرض منه (رياضي، علاجي، وقائي، تجميلي).
- التدليك وفقاً لمناطق الجسم (جزئي، عام).
- التدليك وفقاً للوسيلة (يدوي، بالأجهزة).

١/٥/١ أنواع التدليك وفقاً للغرض منه

١/١/٥/١ التدليك الرياضي

أحد الأشكال الرئيسية لإعداد الرياضيين لتنمية كفاءتهم البدنية وتقليل الفترة الزمنية لوصولهم إلى الفورمة الرياضية والاحتفاظ بمستوى هذه الكفاءة لأطول فترة ممكنة. كما يعمل التدليك الرياضي على زيادة فعالية وكفاءة الفرد والوصول بها إلى أعلى المستويات الممكنة، وكذلك زيادة قدرة الرياضي على مقاومة التعب.

١/١/١/٥/١ التديك التدريبي

يستخدم خلال فترة التدريب بهدف تحسين اللياقة البدنية والاحتفاظ بالكفاءة أو رفع مستواها، وتحسين الحالة التدريبية للاعب، وهذا النوع من التديك يعمل على تنمية الإمكانات الوظيفية لجسم اللاعب، وتنظيم وتنمية نشاط الجهاز العصبي المركزي والأجهزة الحيوية الداخلية، ويدخل ضمن الخطة العامة للتدريب ونظام التغذية والراحة ويعتبر من وسائل التدريب التكميلية ويهدف إلى رفع القدرة على ممارسة النشاط الرياضي وبالدرجة الأولى المجموعات العضلية التي تتحمل أكبر نصيب من المجهود البدني ورفع القدرة على ممارسة النشاط الرياضي، والمساعدة على سرعة اكتساب اللياقة البدنية والحفاظ عليها.

جدول (١)

توزيع الوقت الإجمالي (دقائق) حسب مختلف مناطق الجسم

وزن الجسم (كجم)	حتى ٦٠ كجم	٦١-٧٥ كجم	٧٦-١٠٠ كجم	أكثر من ١٠٠ كجم
توزيع الزمن بالدقائق				
جلسة التديك العام	٤٠	٥٠	٦٠	أكثر من ٦٠
الظهر	٨	١٠	١٢	١٤
الحوض	٣	٣,٥	٤,٥	٥,٥
الطرف السفلي	١٣	١٦,٥	١٩,٥	٢٢,٥
الصدر	٤	٥	٦	٧
الطرف العلوي	٨	١٠	١٢	١٤
البطن	٢	٢,٥	٣	٣,٥
العنق	٢	٢,٥	٣	٣,٥
التديك العام بالدقيقة	٤٠	٥٠	٦٠	أكثر من ٦٠
التديك في الحمام بالدقيقة	٢٠	٢٥	٣	٣٥

ويمكن أن توصف جلسات التدليك التدريبي بأنها وسيلة لإعداد اللاعب لتحمل المجهود البدني، حيث إذا تم التدريب صباحاً تتم جلسة التدليك بعد الظهر وبالعكس، وعندئذ يعتبر التدليك التدريبي تدريبيًا تكميليًا.

وقد يستفاد من نوع التدليك الرياضي هذا في فترة الانتقال (ما بين انتهاء المباريات وموعد استئناف التدريبات) للحفاظ على الحالة المطلوبة للجهاز العصبي العضلي، ويمكن أن يؤدي طوال تلك الفترة يوميًا، ويستفاد منه في فترة المباريات للحفاظ على اللياقة البدنية عند عدم تمكن الرياضي من التدريب بسبب الإصابة أو لسوء الأحوال الجوية.

وعلى اعتبار أن التدليك التدريبي العام يعتبر وسيلة مهمة حيث يجب إدراجه ضمن الخطة العامة للبرنامج التدريبي وإجراء جلساته بعد التمرين بـ ٤ إلى ٦ ساعات، أما إذا كان التدريب يتم بعد الظهر فيؤدي التدليك في الصباح. ومن المفضل أداء التدليك التدريبي العام في يوم الراحة، على أن تؤدي في أيام التدريب جلسات من التدليك التدريبي الموضعي.

وتطبق فيه جميع حركات التدليك وتزيد وفق مهامه عمقاً وشدة ويخصص لحركة التدليك الدعكي ما بين ٣٠-٤٠٪ من إجمالي الوقت ويأخذ التدليك العجسي ما بين ٥٠-٦٠٪ ويوزع باقي الوقت على كل الوسائل الأخرى.

ويؤدي التدليك الموضعي لمدة ٢٠-٢٥ دقيقة عادة إذا كان الغرض رفع صفات بدنية معينة. التدليك وسيلة فعالة للغاية في التدريب على إرخاء العضلات مع العلم أن توتر العضلات المفرط يؤثر في المهارات الرياضية سلباً ويقلل من النتائج المرجوة.

من وسائل التدليك التي تفيد في التدريب على ارتخاء العضلات:

التدليك المسحي المركب والتدليك العجسي الخفيف والتدليك الاهتزازي المنقطع. وقبل أداء الحركات يطلب من الرياضي أن يوتر المجموعة العضلية

اللازمة بشدة، ثم يخفض درجة توترها ليحس بتلك الشدة جيداً، ثم يرخى العضلات، كما يجب أن يصبح الرياضي على استعداد لإرخاء العضلات فور تلقيه أمر (إرخ العضلات) ولاكتساب وتطوير المرونة تؤدي الحركات القصيرة التي تستمر إلى أن يظهر الإحساس بألم خفيف كإشارة إلى ضرورة تخفيض القوة المطبقة، ومما يضمن فعالية أكثر للحركات القصيرة الجمع بينها وبين حركات التدليك العجني والتدليك الدعكي والتدليك الاهتزازي المتقطع والتدليك المسحي.

وإذا كان هدف التدليك زيادة حركة المفصل يفضل أن يسبقه التسخين في الحمامات الخاصة بالتسخين أو بالأشعة تحت الحمراء، وتتحقق فائدة أكثر عندما تؤدي الحركات في الماء على ألا تقل درجة الحرارة عن ٣٨ درجة مئوية كذلك تأكيد فائدة التدليك التمهيدي باستخدام الزيوت والمراهم.

ويبدأ التدليك التدريبي بحركات تدليك مسحي تساعد متلقي التدليك على التكيف مع لسمات المدك وإرخاء عضلاته، ثم ينتقل المدك إلى حركات التدليك الدعكي والعجني والتدليك الاهتزازي المتقطع والتدليك النقري وتتخللها (بين كل حركتين متتاليتين) حركة التدليك المسحي. وتنتهي الجلسة بالحركات القصيرة والتدليك الاهتزازي للأطراف.

٢/١/١/٥/١ التدليك التمهيدي

وهو نوع من التدليك يتم قبل التدريب أو المنافسة مباشرة، ويهدف إلى تحسين إعداد الرياضي لمواجهة الجهد البدني خلال التدريب أو المنافسة. وارتباطاً بالهدف من التدليك التمهيدي فإنه ينقسم إلى أربعة أنواع هي:

١/ ٢/١/١/٥/١ تدليك الإحماء

يحقق هذا النوع من التدليك نفس أهداف عملية الإحماء Warming up الذي يقوم به الرياضي قبل التدريب أو قبل المنافسة مباشرة، وبواسطة هذا النوع من التدليك يمكن تنمية العمليات العصبية للفرد وزيادة سرعة الإشارات العصبية، وتحسين الدورة الدموية، وزيادة سرعة الانقباض والارتخاء للعضلات. حيث يعمل

التدليك الإحمائي على إعداد الفرد للنشاط خلال التدريب أو المنافسة المقبل عليها خلال فترة زمنية قصيرة بدون فقد للطاقة.

٢/٢/١/١/٥/١ تدليك النغمة العضلية

ويستخدم هذا النوع من التدليك في حالة ضعف عمليات الاستثارة في الجهاز العصبي المركزي مع ظهور عمليات "الكف" بعد الاستثارة، وخاصة قبل بداية المنافسات، ولذا يستخدم هذا النوع من التدليك لرفع استثارة الجهاز العصبي المركزي والنغمة العضلية.

٣/٢/١/١/٥/١ تدليك التهدة

ويستخدم هذا النوع من التدليك لتقليل عمليات الاستثارة في الجهاز العصبي المركزي، خاصة في حالة زيادة الاستثارات العصبية بدرجة زائدة قبل المنافسة، حيث يستهدف هذا النوع من التدليك إيجاد حالة من التوازن بين عمليات الاستثارة وعمليات الكف في الجهاز العصبي المركزي، بما يسمح بتحقيق مستوى استثارة مثالية مما يجعل وظائف الجسم الداخلية في حالتها الطبيعية قبل بداية المنافسة.

٤/٢/١/٢/٥/١ تدليك التسخين

ويستهدف هذا النوع من التدليك تسخين العضلات والمفاصل قبل المنافسات بمدة قصيرة، وهدفه تحسين إعداد الرياضي للتمرين أو المباراة. وأهداف التدليك التمهيدي الفسيولوجية: تحقيق أقصى حد لتعبئة الطاقات الوظيفية في الجسم قبل الأنشطة الحركية المقبلة، واستبعاد ما قد يصيب الجسم من برودة العضلات وتسخين العضلات قبل التمرين أو المباراة، أو إزالة الاستثارة المفرطة قبل دخول المباراة.

ويؤدي هذا النوع من التدليك الرياضي قبل التدريب أو المنافسة بزمن يتراوح من ٥-٢٠ دقيقة ويستغرق من ٥-٢٠ دقيقة، ويمكن أن يؤدي التدليك التمهيدي قبل الإحماء أو يقترن به ويكمله، وقد تؤدي بعض حركاته قبل الإحماء ويليها بعضها الآخر.

ويتألف التدليك التمهيدي عادة من حركتين إلى ثلاث حركات، ويتوقف اختيارها وكذلك أداؤها على خصائص الرياضي الشخصية والرياضية التي يمارسها وحالة الجو وغيرها.

وتتمثل الأنواع الأربعة من التدليك التمهيدي أهمية للأشخاص الذين يعانون من حالة تتميل وتثبيط. وتشتمل الحركات المستعملة فيه على (تدليك عجني وتدليك طرقي وتدليك هزي منقطع وتدليك رعشي)، وتبدأ الجلسة بحركات سريعة نشطة من التدليك العجني في العضلة التوأمية وعضلات الفخذ ثم يؤدي التدليك العجني في الظهر وبعد ذلك تبدأ حركات سريعة من التدليك الطرقي في الظهر فالفخذين فالعضلتين التوأمتين، يليها التدليك الهزي المنقطع للعضلتين التوأمتين ثم عضلات الفخذين، ثم يأتي دور الأجزاء الأمامية من الجسم والعضلات الصدرية في صورة حركات نشطة من التدليك الطرقي والهزي المنقطع. وهذه الحركات تزيد من استثارة الجهاز العصبي، وبالتالي تعمل على إعداد الرياضي لدخول المنافسة. والتدليك التمهيدي المهدئ يستفاد منه لإزالة الاستثارة المفرطة لدى الرياضي قبل بدء المباراة، ويبدأ التدليك بحركات هادئة ناعمة من التدليك المسحي والدعكي في الظهر والرقبة والكفل والسطح الخلفي من الفخذين. لتعاد في السطح الأمامي من الرجلين وفي القص، وتؤثر حركات التدليك المسحي والدعكي هذه في مجال واسع على مستقبلات كثيرة وتزيل أعراض استثارة البدء وحالة حمى البداية المفرطة.

ويجب الاهتمام على وجه الخصوص بتدليك منقطة ما فوق الكتفين لتأثيرها على أعصاب العنق وخفض حدة استثارة الجهاز العصبي المركزي.

ويستعمل التدليك التسخيني لإحماء عضلات الرياضي ورفع قابلية تقلصها ومرونتها ويقلل من تعرضها للإصابات التي تكثر في الجو البارد الذي يؤثر على انخفاض درجة الحرارة في العضلات، ويعوض ذلك بالتدليك التسخيني عن الإحماء جزئياً أو كلياً إذا كان الرياضي يدخل عدة مباريات مختلفة أو يأخذ بدايات متكررة. وتؤدي حركات نشطة سريعة من التدليك الدعكي في البشرة مقرونة بحركات

التدليك المسحي التي تثير احتقان الدم في الجلد وإحساسًا بالدفع لدى الرياضي، وكثيراً ما يستفاد من السوائل والمراهم المسخنة مثل " فيروتكس - ابيزترون - فينلغون - دولبك - سلسن " وغيرها لتقوية وإدامة أثر الحركات.

ويتم إحماء وإعداد العضلات بواسطة التدليك العجني وأنواعه قرابة (٨٠% من مجمل الوقت) ويتم إعداد المفاصل بواسطة التدليك الدعكي (قرابة ٦٠% من مجمل الوقت) والحركات القصيرية (قرابة ١٠ - ٢٠ % من مجمل الوقت).

ويؤدي التدليك الإحمائي قبل المباراة والتمرين ويستهدف الاستعاضة عن الإحماء نفسه جزئياً أو كلياً توفيراً لقوى الرياضي، وقد تميزه الخصائص التي تميز الأنواع الثلاثة السالفة الذكر من التدليك التمهيدي وقد يخلو منها، ويستهدف مهمة مزدوجة في إعداد الجسم كله للمجهود البدني القادم والإسهام في إعداد مجموعات عضلية أو مفصلية محددة على وجه الخصوص.

والحركات المستعملة في التدليك التمهيدي الإحمائي هي (التدليك العجني والتدليك القصيري، وإذا كان الهدف هو إعداد المفاصل فإن حركات التدليك الدعكي تؤدي في خط مستقيم وفي دوائر بأطراف الأصابع وبمقدم رسغ اليد. ومن الضروري عند تدليك المفاصل أن تؤدي الحركات القصيرية بالمقاومة وذلك لإعدادها لتحمل المجهود وتحسين حالة الجهاز العصبي العضلي.

٢/١/٢/٥/١ التدليك الاستشفائي

يستخدم هذا النوع من التدليك عقب بذل الجهد البدني ذي الأحمال التدريبية لتحقيق أقصى سرعة للعودة لحالة الاستشفاء (العودة للحالة الطبيعية).

٢/١/٥/١ التدليك العلاجي

يستخدم التدليك العلاجي كمرحلة تكميلية للعلاج الطبي بهدف الوصول بوظائف الجسم إلى حالتها الطبيعية عند الإصابة ببعض الحالات المرضية، وينقسم إلى عدة أنواع منها:

- التدليك الكلاسيكي.
- التدليك الانعكاسي.
- التدليك النسيجي الضامي.
- التدليك السمحائي.
- التدليك النقاضي.
- التدليك العلاجي بالأجهزة.
- التدليك العلاجي الذاتي.

١/٥/١/٢ التدليك الكلاسيكي

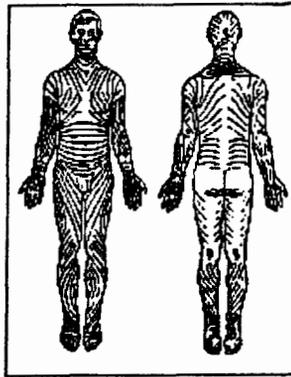
يستخدم بصرف النظر عن التأثير الانعكاسي، وينفذ بالقرب من المكان المصاب أو عليه مباشرة.

١/٥/١/٢/٢ التدليك الانعكاسي

يستخدم بهدف التأثير الانعكاسي على الحالة الوظيفية للأعضاء والأجهزة الداخلية والأنسجة ويستخدم في ذلك أساليب خاصة.

١/٥/١/٢/٢/٢ التدليك النسيجي الضامي

يستخدم بهدف التأثير العام على الأنسجة والأنسجة تحت الجلد، وفي التدليك النسيجي الضامي يجب أن تنفذ الحركات الأساسية مع اتجاهات وخطوط خاصة على الجسم كما هو موضح بشكل (١).



شكل (١)

خطوط سريان التدليك النسيجي الضامي

٤/٢/١/٥/١ التديك السمحاقى

يتم إجراء هذا النوع من التديك عن طريق التأثير على نقاط معينة وفقاً لتسلسل معين، بحيث يحدث تأثيراً انعكاسياً على سمحاق العظام.

٥/٢/١/٥/١ التديك النقاطى

هو أحد أنواع التديك العلاجى الذى يستهدف التأثير الموضعى بالطرق الاسترخائية أو التنشيطية على النقاط (الأماكن) التى لها نشاط بيولوجى بالجسم، وذلك تبعاً للأمراض أو اختلال الوظائف أو الألم الواقع فى بعض أماكن الجسم.

٦/٢/١/٥/١ التديك العلاجى بالأجهزة

يستخدم هذا النوع من التديك الأجهزة الاهتزازية والأجهزة الاهتزازية الهوائية، وفوق الصوتية، وتحت التفريغية، وأجهزة التنبيه الكهربائى المختلفة.

٧/٢/١/٥/١ التديك العلاجى الذاتى

يتم إجراء هذا النوع من التديك عن طريق الشخص المريض أو الفرد الرياضى نفسه، وتبعاً لإرشادات الطبيب أو تبعاً لوصف أخصائى التديك والرياضة العلاجية.

٣/١/٥/١ التديك الوقائى

يستخدم هذا النوع من التديك بهدف الحفاظ على نشاط وظائف الجسم بطريقة طبيعية، ولتحسين الصحة العامة، وزيادة المناعة، وعادة ما يستخدم مصاحباً للتمرينات الصباحية.

٤/١/٥/١ التديك التجميلى

يستخدم هذا النوع من التديك لتحسين حالة الأجزاء المكشوفة من الجسم ويمكن تقسيمه إلى نوعين هما:

التديك التجميلى الوقائى.

التديك التجميلى العلاجى.

١/٤/١/٥/١ التدليك التجميلي الوقائي

ويستخدم لتحسين حالة الجلد وخاصة في منطقة الوجه والرقبة ولتقوية وتثبيت شعر الرأس.

١/٤/١/٥/٢ التدليك التجميلي العلاجي

ويستخدم للتخلص من العيوب التجميلية.

١/٥/٢ أنواع التدليك وفقاً لمناطق الجسم

يمكن استخدام كل نوع من أنواع التدليك السابقة بطريقة عامة للجسم، أو يستخدم بطريقة جزئية لأحد أجزاء أو مناطق الجسم.

وبذلك يمكن القول إن أنواع التدليك وفقاً لمناطق الجسم تنقسم إلى:

- تدليك جزئي.

- تدليك عام.

١/٥/٢/١ التدليك الجزئي

في هذا النوع من التدليك يقتصر العمل على جزء أو منطقة معينة من الجسم لتحقيق أغراض معينة متعلقة بهذا الجزء أو هذه المنطقة.

١/٥/٢/٢ التدليك العام

في هذا النوع من التدليك يكون العمل شاملاً لجميع أجزاء الجسم دون التركيز على منطقة معينة.

١/٥/٣ أنواع التدليك وفقاً للوسيلة

توجد وسيلتان للتدليك إحداهما التدليك اليدوي باليدين مباشرة والأخرى باستخدام الأجهزة.

١/٥/٣/١ التدليك اليدوي

تعتبر وسيلة التدليك اليدوي هي الأفضل نظراً لإمكانية استخدام أنواع مختلفة من التدليك، وكذلك تتميز بإمكانية التحكم في مدى وشدة جرعات التدليك.

٢/٣/٥/١ التدليك بالأجهزة

من أهمها وأكثرها انتشاراً التدليك بالذبذبات والضغط الهوائية والتدليك المائي.

١/٢/٣/٥/١ التدليك بالاهتزازات

يؤثر هذا النوع من التدليك تأثيراً ميكانيكياً على الجلد والعضلات والنهايات العصبية، وكذلك على التغيرات الانعكاسية لوظائف الأعضاء الداخلية.

٢/٢/٣/٥/١ التدليك بالضغط الهوائي

يقوم هذا النوع من التدليك على أساس الترتيب الإيقاعي لانخفاض وارتفاع ضغط الهواء فوق سطح الجسم، ولهذا النوع من التدليك تأثيره الإيجابي على الدورة الدموية وتغذية الأنسجة السطحية وزيادة سرعة سريان الدم.

٢/٢/٣/٥/١ التدليك المائي:

يعتمد هذا النوع من التدليك على تأثير تيارات الماء على الجسم سواء كان ذلك في الهواء أو تحت الماء، ويؤدي تأثير دفع الماء إلى سرعة استرخاء العضلات، كما يؤثر تيار الماء الدافئ على تحسين الدورة الدموية بالأنسجة السطحية. هذا ويمكن تنفيذ التدليك المائي أيضاً باستخدام التدليك اليدوي تحت تأثير الماء الدافئ.

٦/١ الأسس الصحية للتدليك

لكي يحقق التدليك أهدافه يلزم على القائم بعملية التدليك التأكد من توافر عدد من الأسس والشروط الصحية مثل:

- توافر المواصفات الصحية المناسبة في المكان الذي ستجرى فيه جلسة التدليك.
- توافر الشروط الخاصة بإعداد الرياضي أو المريض لعملية التدليك.
- توافر اشتراطات إدارة برنامج التدليك.
- مراعاة خطوط عملية التدليك خلال الجلسة.
- الإلمام بالحالات المسموح بإجراء التدليك لها والأخرى المحذور إجراء التدليك لها، أي متى يستخدم التدليك؟ ومتى يمنع؟

وفيما يلي توضيحاً لهذه النقاط:

١/٦/١ شروط غرفة التدليك

- يجب أن يتوفر الهدوء في غرفة التدليك، وتجنب التحدث مع المريض إلا برغبته.
- يفضل أن تكون الغرفة منفردة ومخصصة للتدليك وبمساحة كافية وجيدة التهوية وجافة.
- أن تكون درجة حرارة الغرفة من ٢٠ - ٢٢ درجة مئوية.
- أن تكون درجة الإضاءة في حدود ١٢٠ - ١٥٠ وات.
- تزويد الغرفة بأجهزة لتغيير الهواء بمعدل ٢ - ٣ مرات في الساعة.
- يفضل أن يكون مكان دورات المياه ومكان الاستحمام قريباً من الغرفة وكذلك غرف خلع الملابس مع النظافة الدورية.
- أن تكون أرضية غرفة التدليك خشبية ومطلية أو مغطاة بطبقة من المشمع، ويستحسن وجود ساعة حائط.

بعض الأدوات العامة التي يلزم تواجدها في غرفة التدليك

- منضدة التدليك طولها ١٧٥ سم وعرضها ٥٥ سم، وارتفاعها ٧٠ سم على أن تكون ثابتة ومنجدة بجلد محشو بالإسفنج الصناعي بطبقة واحدة.
- مساند أسطوانية منجدة بالجلد طولها ٦٠ سم وعرضها ٢٥ سم .
- مقعد لتدليك الذراعين من وضع الجلوس بمقاييس ٨٠ سم ارتفاع، ٥٥ سم طول، ٣٥ سم عرض ولا يسبب ارتفاع درجة حرارة الجسم أو العرق.
- دولا ب لحفظ المناشف والملابس والصابون وأدوات وأجهزة التدليك.
- دولا ب صغير لأدوات الإسعافات الأولية، وأدوات وأجهزة ومواد التدليك.
- مصدر للماء البارد والساخن.

٢/٦/١ الشروط التي يجب أن تتوفر في القائم بالتدليك

- التأهيل والدراية والدراسة العلمية والخبرة العملية في مجال التدليك.

- اللياقة البدنية والكفاءة والسلامة الصحية والثقة بالنفس.
- الدراية العلمية بعلوم الصحة الرياضية والتشريح والإصابات والعلوم المرتبطة بالمجال.
- أن يكون دقيق الملاحظة ويتمتع بالمظهر اللائق والشخصية المقبولة.
- النجاح في إقامة علاقة تعتمد على الثقة المتبادلة بينه والمريض أو اللاعب.
- أن يتميز بالمهارة الفنية في تنفيذ أنواع التدليك المختلفة.
- أن يراعي استجابة المريض أو اللاعب وبرنامج التدريب.
- ألا يتخطى حدود النواحي الفنية في المجال.
- تجنب الحديث خلال العمل وفي أضيق الحدود.
- ارتداء الملابس المناسبة وتجنب ارتداء أية أشياء خشنة قد تكون سببا في إيذاء الفرد.

٣/٦/١ خطة برنامج التدليك

تشمل خطة برنامج التدليك مكونات جلسة التدليك ومراحلها، ثم برنامج التدليك، حيث يتكون برنامج التدليك من عدة جلسات تبعا لكل حالة.

٤/٦/١ جلسة التدليك

تنقسم جلسة التدليك إلى ثلاث مراحل سواء كان التدليك يتم عن طريق المدك أو بالطريقة الذاتية. وفيما يلي مراحل جلسة التدليك:

١/٤/٦/١ المرحلة التمهيديّة

تستمر هذه المرحلة من ١-٣ دقائق، وتستخدم خلالها الحركات الخفيفة لإعداد المريض أو الرياضي للمرحلة الرئيسية.

٢/٤/٦/١ المرحلة الرئيسية

تستمر هذه المرحلة من ٥-٢٠ دقيقة، ويتم خلالها تنفيذ نوعية التدليك التي تتناسب مع طبيعة الحالة سواء كانت للأهداف الصحية أو العلاجية أو الرياضية.

تستمر هذه المرحلة من ١ - ٣ دقائق، وتهدف الانخفاض بشدة التأثير والعودة بوظائف الجسم إلى حالتها الطبيعية، ويمكن خلالها استخدام تمرينات للتنفس وبعض الحركات السلبية.

يجب ألا يتسبب التدليك في شعور المريض أو الرياضي بشدة الألم ويجب أن يشعر الفرد بعد الانتهاء بالدفء والراحة والاسترخاء في منطقة التدليك، وكذلك يتحسن المزاج العام ويزداد المدى الحركي للمفاصل ويسهل التنفس وتزداد رغبة الفرد في النوم.

ويمكن أن يتراوح زمن إجراء الجلسة من ٣ - ٦ دقيقة، ويتم التدليك إما بصفة يومية أو يوماً بعد يوم، ويتوقف على عدة اعتبارات منها:

- عمر المريض أو الرياضي
- الحالة الصحية للمريض أو الرياضي.
- حالة المنطقة المراد تدليكها.

وعادة ما يتم التدليك من ٢-٣ مرات في الأسبوع، بالإضافة إلى حمامات البخار، ووسائل العلاج أو الاستشفاء الأخرى، كما يتحدد عدد جلسات التدليك تبعاً لنوعية التدليك نفسه سواء كان رياضياً أو علاجياً أو تجميلاً، غير أنه عادة ما يتضمن برنامج التدليك العلاجي من ٥ - ٢٥ جلسة تبعاً لحالة المريض أو الرياضي ونوعية المرض أو الإصابة التي يعالج منها، ويمكن أن يتوقف التدليك لمدة من ١٠ أيام إلى ٢-٣ شهور، ويتقرر ذلك وفقاً لكل حالة، ثم يتقرر بعد ذلك عدد الجلسات التي قد تقل أو تزداد وفقاً لحالة المريض الصحية.