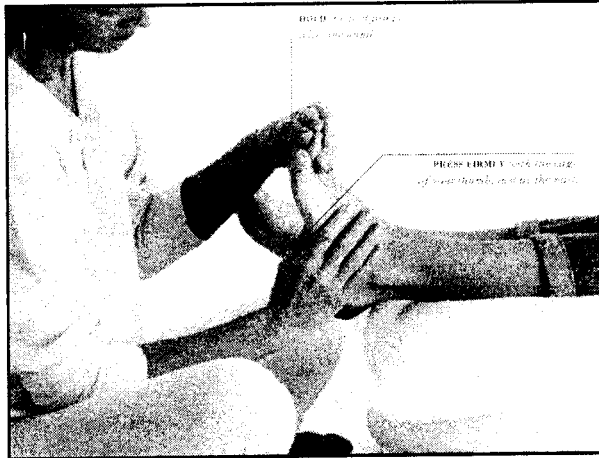


الفصل الرابع

طرق الضغط



طرق الضغط

طريقة شياتو

يعتبر العلاج الشرقى (شياتو) والمعروف أيضا باسم (الضغط المعالج للمرضى) نظاما لمعالجة الاضطرابات عن طريق الضغط القوى على جلد الإنسان عند مواضع معينة حددت أماكنها تحديدا دقيقا. وقد وضع هذا النظام على أساس النظرية التى تقول: إن طاقة الحياة المعروفة باسم (تشى - chi) تتدفق عبر الجسم البشرى من خلال قنوات محددة تحديدا دقيقا وتعرف هذه القنوات باسم خطوط الطول. ويوجد بالجسم ١٤ خط طول يؤثر كل منها فى عضو رئيسى به كى يؤثر فى الأعضاء المتعلقة بهذا العضو وفى وظائفها، إلا أنه لا يشترط أن يمر هذا الخط بالقرب من العضو المتعلق به فعلى سبيل المثال، نجد أن خط الرئة، والذي يجرى من الكتف حتى الإبهام يؤثر فى الرئتين وفى الجهاز التنفسى بأكمله بما فى ذلك الأنف والحنجرة.

وتتدفق الطاقة فى جسم الشخص السليم بسلاسة وفى توازن بين الصفتين المتضادتين (yin-yang - ين - ينج) وتتميز صفة ين بالظلمة والبرودة والسلبية بينما تعتبر صفة ينج هى النور والدفء والنشاط، وتسير خطوط الطاقة الرئيسية فى أزواج. يضم كل زوج منها خط ين وخط ينج. وتوجد خطوط الين على الأسطح الداخلة والأمامية من الجسم وتتدفق فيه الطاقة إلى أعلى، بينما توجد خطوط (uang) الينج على الأسطح الخارجية الخلفية من الجسم وتسير فيها طاقة التشى إلى أسفل. فإذا حدث أى عضو فى تدفق الطاقة فى أحد خطوطها فإن العضو المرتبط بهذا الخط لا يؤدي وظيفته كما ينبغى وبذلك يصبح الشخص مريضا.

وتوجد على مسافات عديدة على كل خط من هذه الخطوط مواضع معينة يمكن عندها التعامل مع الطاقة بهدف استعادة تدفقها السلس المتوازن فى تلك الخطوط.

الشيأتو: هى عملية معالجة هذه المواضع عن طريق الضغط على الجلد.

ويساعد الشيأتو فى علاج مجموعة كبيرة من الأمراض، إذ إنه عن طريق استعادة توازن الطاقة فى الجسم، يحث آليات الاستشفاء الموجودة بداخله على العمل ومعالجة المرضى. وعندما يعتاد الإنسان على تصور مفهوم خطوط الطاقة فسوف يتمكن من فهم كيفية تداخل أجزاء الجسم المختلفة وارتباط بعضها ببعض. وأن أتخيل خطوط الطاقة كأنها طرق سيارات تجرى داخل الجسم، وبهذه الصورة فى ذهنى، يسهل على أن أتفهم كيف يمكن أن يكون الشد أو الألم فى منطقة ما فى الجسم علامة على وجود مشكلة فى مكان آخر من نفس هذا الخط.

كيفية عمل الضغط

من الأهمية بمكان أن نقوم بالضغط على مواضع الشيأتو بطريقة صحيحة فعليك أن تزيد الضغط باضطراب عن طريق التدرج فى الميل بوزن جسمك على الموضع المراد الضغط عليه، وعلى الرغم من أن الطريقة المعتادة فى عمل الضغط تكون باستخدام الإبهامين ولكن يمكن أيضا استخدام بقية الأصابع والراحتين والجزء الأسفل من راحة اليد بل يمكن أيضا استخدام المرفقين.

إن طريقة استخدامك لجسمك تؤثر فى العلاج تأثيرا حاسما. قم بفرد الذراعين وابدأ ببطء فى جعل أكتافك فوق الموضع مع أرجحة مفصلى الورك إلى الأمام حتى تزيد الضغط تدريجيا. وبهذه الطريقة يكون ضغطك مضطربا ومتوازنا.

وإذا كنت تستخدم جسمك فى الضغط بطريقة صحيحة فإن أقوى ضغط منك سيبدو مريحا للمتلقى وبذلك سوف تتجنب التركيز والنخس. وحتى فى الأماكن الأكثر حساسية من غيرها، مثل البطن والوجه، يجب عليك أيضا

استخدام الضغط المضطرد المتوازن ولكن لا تمل بوزن جسمك كاملا على الموضع.

والطلاب الذين يأخذون دورات الشياتو لدى، يقضون الخمس دقائق الأولى من درسهم يزحفون على أيديهم وركبهم حول الحجرة. فهذه طريقة بسيطة لتعليمهم كيفية إرخاء وزن الجسم على الأيدي، وهذه الكيفية هي المبدأ الأساسى فى استخدام الضغط استخداما صحيحا فى طريقة العلاج بالشياتو.

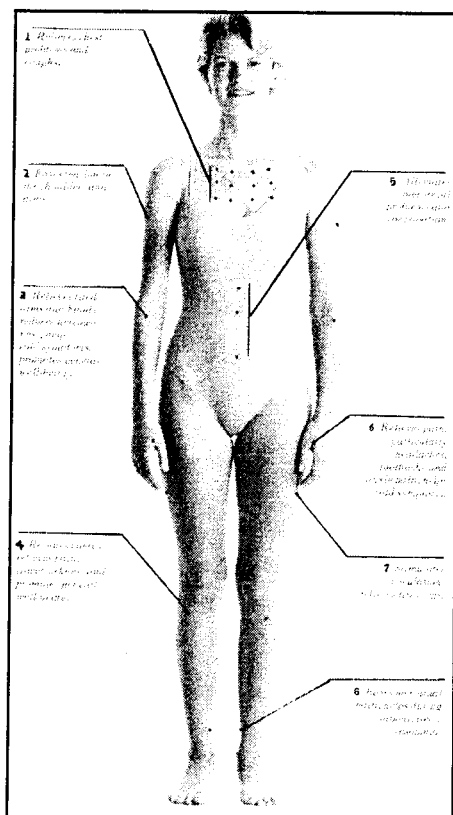
مواضع الشياتو

على الرغم من أن هناك ٦٠٠ موضع شياتو على الجسم إلا أننى لم أذكر هنا سوى المواضع الرئيسية فقط. وقد حددت أماكن هذه المواضع تحديدا متماثلا مع ما يقابلها على الجهة اليمنى أو اليسرى من الجسم. وقد سميت معظم المواضع باسم خطوط الطاقة التى يقع عليها كل منها ويكون عادة اسما لعضو رئيسى من أعضاء الجسم بالإضافة إلى رقم يحددها. وقليل من هذه المواضع (موضع إضافى) ويمكنك الضغط على كل موضع منفرد دون غيره بهدف تخفيف الاعتلالات البسيطة. أو يمكنك الضغط عليها جميعا بالترتيب وذلك بهدف تحسين الصحة العامة للجسم.

ومن السهل تحديد هذه المواضع على الجسم لأن الجسم نفسه يساعد على هذا التحديد. ففى أحيان كثيرة يوجد تضريس أو انبعاج عند الموضع والقياسات المذكورة هنا هى قياسات بعرض الأصبع ويفضل قياس المسافة بأصابع الشخص المتلقى للتدليك. وتكون هذه المواضع أكثر حساسية من المناطق المحيطة بها، فإذا قمت بالضغط عليها يشعر المتلقى وكأن الإحساس ينتقل ليتعدى هذه البقعة من الجسم.

مواضع الشياتو فى الجهة الأمامية من الجسم

- ١- فى المنخفضات الموجودة بين أضلع الصدر (مواضع مؤثرة فى الرئتين).
- ٢- نهاية العضلة الدالية وهى عضلة الكتف المثلثة الشكل (الأمعاء الغليظة ١٤).
- ٣- على عضلة الساعد على مسافة عرض ٣ أصابع أسفل خط المرفق (الأمعاء الغليظة ١٠).
- ٤- فى الجهة الخارجية من عظمة قصبة الساق على مسافة تساوى ما بين مفصلى الأصبع من أسفل الركبة (المعدة ٣٦).
- ٥- أسفل مركز البطن على بعد ٥ أصابع أعلى السرة، وعلى بعد إصبع واحد أعلى الصرة، وثلاثة أصابع أسفل السرة (وعاء الحمل ١٢-٩-٦) ويكون الضغط على هذا الموضع خفيفا.
- ٦- على النسيج الجلدى بين إصبعى الإبهام والسبابة (الأمعاء الغليظة ٤).

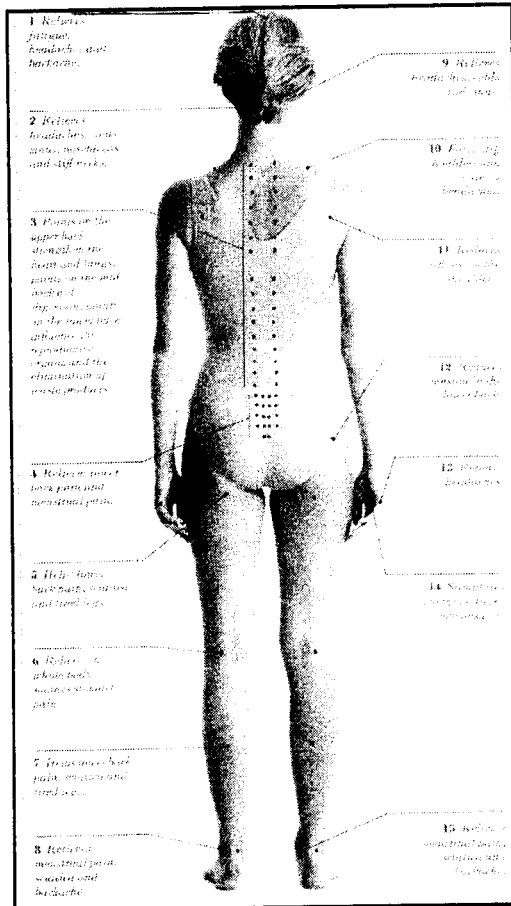


لا يستخدم هذا الموضع عند المرأة الحامل حيث إن هذا يؤدي إلى الإجهاض.

٧- على الموضع الذي يلمس فيه الإصبع الأوسط على الناحية الخارجية من الورك في حالة وقوف الشخص معتدلاً (المرارة ٣١).

٨- في المنخفض الموجود خلف عظمة الساق على مسافة أربع أصابع أعلى البروز الداخلى للكاحل (الطحال ٦).

مواضع الشياتو في الجهة الخلفية من الجسم



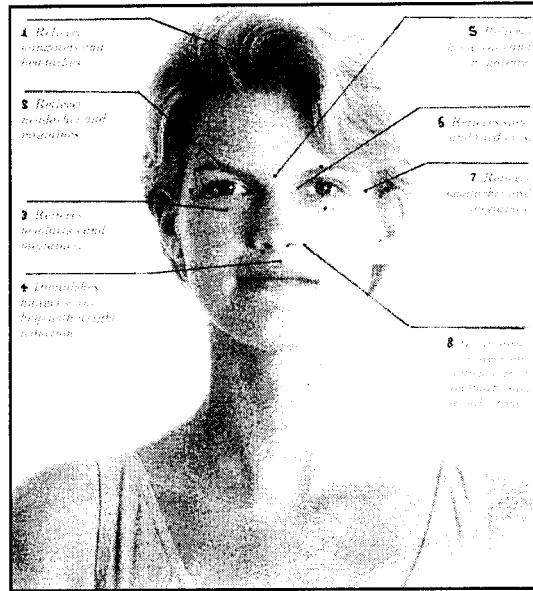
- ١- على قمة الرأس (الوعاء الرئيسي ٢٠).
- ٢- على التضاريس الموجودة في قاعدة الجمجمة أعلى الرقبة (الوعاء الرئيسي ١٥).
- ٣- على العضلات الموجودة على جانبي العمود الفقري (المثانة من ١١ - ٢٦).
- ٤- على العجز المثانة (٢٧ - ٣٥).
- ٥- مركز خلف الساق تحت الردف مباشرة (المثانة ٣٦).
- ٦- مركز الخط الموجود خلف الركبة (المثانة ٤٠) اضغط بخفة ولا تدفع الركبة فتحتك بالأرض.
- ٧- وسط عضلة السمانة (بطن الساق) (المثانة ٥٧).
- ٨- على الجهة الخارجية من الكاحل بين بروز الكاحل ووتر العرقوب (المثانة ٦٠).
- ٩- على التضاريس الموجودة أسفل الجمجمة على جانبي العمود الفقري (المرارة ٢٠).
- ١٠- مركز العضلة الموجودة أعلى الكتف (المرارة ٢١).
- ١١- التضاريس الخفيفة الموجودة في مركز عظمة الكتف (الأمعاء الدقيقة ١١).
- ١٢- على الأرداف أسفل مفصل الورك مباشرة (المرارة ٣٠).
- ١٣- على الخط الموجود أسفل الأصبع الصغير على الحافة الخارجية لليد

(موضع إضافي).

١٤ - مركز راحة اليد (واقى القلب ٨).

على الناحية الداخلية من الكاحل بين بروز الكاحل العظمى ووتر العرقوب (الكلية ٣).

مواضع الشياتو على الوجه



١ - المواضع التي تصطف من مركز خط الشعر حتى قمة الرأس (الوعاء الرئيسي من ٢١ - ٢٤).

٢ - التضاريس الصغيرة في أعلى وسط الحاجب (موضع إضافي).

٣ - على الحافة العلوية من عظم الخد تحت أنان العين عندما ينظر الشخص إلى الأمام في خط مستقيم (المعدة ١).

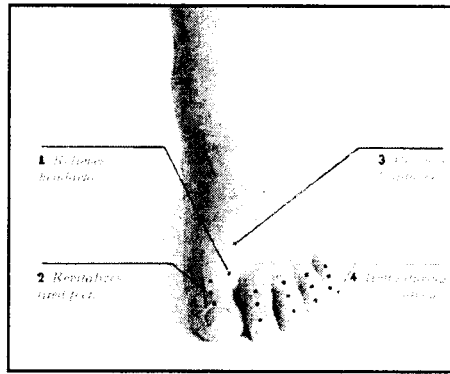
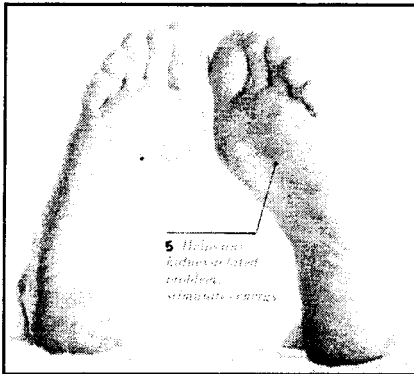
٤- على المركز المنخفض الموجود بين الأنف والشفة العليا (الوعاء الرئيسي ٢٦).

٥- بين الحاجبين (موضع إضافي).

٦- الركن الداخلي من العينين (المثانة ١).

٧- تحت نهاية الحاجب وفي مستوى ركن العين (المرارة ١).

٨- المنخفض الصغير على جانب فتحة الأنف (الأمعاء الدقيقة ٢٠).



مواضع الشياتو على القدمين

١- عند قاعدة الأصبع الصغير بين الأصبع الصغير والإصبع الثاني (الكبد ٢).

٢- صف مكون من ثلاث مواضع للضغط أعلى كل إصبع من أصابع القدم (مواضع إضافية).

٣- على بعد إصبعين أعلى الموضع الأول (الكبد ٣).

٤- خارج أخمص القدم (الإصبع الصغير) عند قاعدة الظفر (المثانة ٦٧).

٥- عند مركز بطن القدم تحت التواء الكروي للقدم مباشرة (الكلية ١).

كيفية العمل بطريقة شياتو

إن العلاجات التي تتم بطريقة شياتو غالبا ما تؤدي والمريض مستلقٍ على الأرض وهو لا يحتاج لخلع ملابسه، اطلب منة فقط أن يرقد على الأرض ووجهه لأسفل على منشفة نظيفة. اجلس على ركبتيك إلى جواره وابدأ الضغط بانتظام على طول الخطوط الطولية مع التحرك بتناغم من أحد المواضع إلى الذي يليه. اضغط على الموضع في نفس الوقت الذي يخرج المستقبل هواء الزفير واستمر في الضغط من ٣: ٧ ث وتوقف عن الضغط أثناء الشهيق وهكذا..... ويكون الأداء باستخدام كلتا اليدين على الجسم.

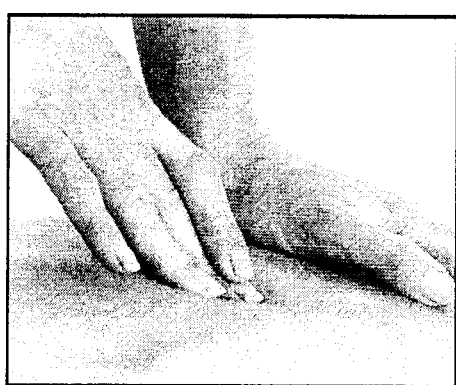
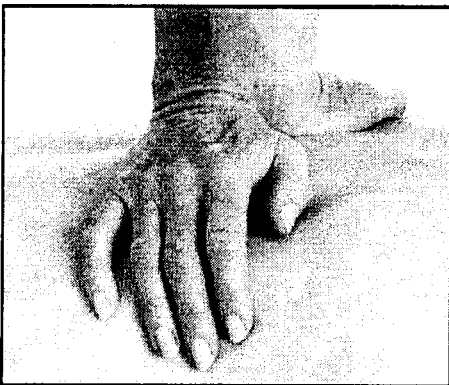
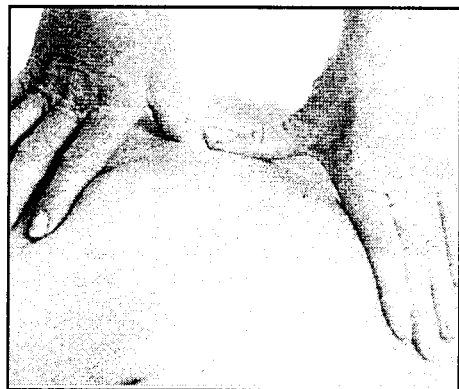
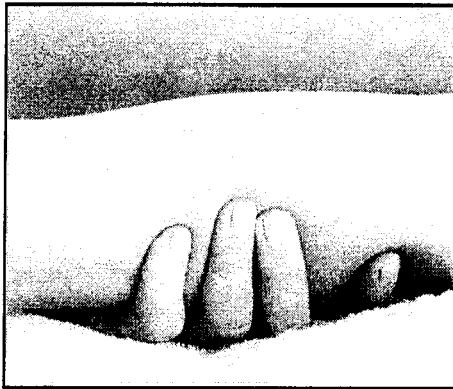
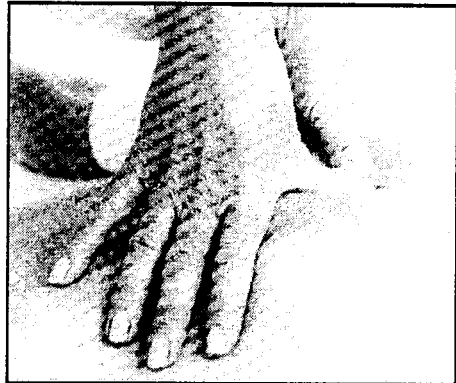
أما إذا كنت تستخدم يدا واحدة فضع اليد الأخرى بخفة على الجسم.

وعندما تعتاد هذه المواضع فسوف تستخدمها بصورة شبة طبيعية أثناء التدليك، فعلى سبيل المثال عندما تقوم بتدليك منطقة الظهر اضغط بقوة على المواضع الموجودة بالجهة السفلى على جانبي العمود الفقري.

إن أكثر طرق الشياتو فاعلية وهي القيام بعلاج جميع مواضع الجسد حتى يتم توزيع الطاقة بشكل متناغم.

ويستغرق هذا مدة تتراوح بين ٤٥ دقيقة وساعة كاملة وتتمثل الخطوات التالية نموذجا مبسطا ومختصرا للأداء وهو يساعد على تحسين الدورة الدموية كما يحث على الاسترخاء.

١ - اضغط على أحد جانبي العمود الفقري مستخدما أسفل اليدين أولا ثم كرر الضغط باستخدام الإبهامين.



٢- اضغط على الردفيتين والمنطقة الموجودة خلف الساقين على أن يكون

الضغط خفيفا على الركبتين.

٣ - اطلب من المستقبل أن يغير وضع جسمه (ويستلقى بوجهه لأعلى) ثم قم بكبس الذراعين مع مراعاة الضغط على المواضع الموجودة عليهما وعلى اليدين.

٤ - اضغط على الساقين من الأمام مع تجنب الضغط الشديد على الركبتين.

٥ - اضغط بخفة مستخدما راحة يدك على منطقة البطن في حركة دائرية واسعة في اتجاه عقارب الساعة.

٦ - اجلس على ركبتيك على خلف رأس المستقبل وابدأ من قمة الرأس حتى أسفل الوجه مع الضغط بانتظام على جميع المواضع.

٧ - ابدأ من مركز الصدر باتجاه الخارج مع الضغط على الخطوط الموجودة بين الضلوع.

العلاج بالانعكاسات

تتركز هذه الطريقة العلاجية على تنشيط مواضع الانعكاس الموجودة في القدم للمحافظة على صحة جيدة وأساس هذه الطريقة هي النظرية القائلة بأن كل جزء من أجزاء الجسم يمثل موضع محدود تحديدا دقيقا على القدم وأنه بالضغط على مواضع الانعكاس هذه نستطيع عمل ارتخاء وتوازن للجسم كله. كما نستطيع مساعدته في الشفاء من مجموعة من الاعتلالات الجسدية. وهكذا يمكن على سبيل المثال علاج مشكلات المعدة بمجرد استخدام طريقة الضغط أسفل التواء المستدير في أسفل القدم أو علاج الكثير من حالات الصداع بالضغط على أصبع القدم الكبير. وتوجد معظم هذه المواضع في بطن

القدم بينما يوجد مكيال منها على ظهر القدم وحول الكاحل.

ويقول أخصائيو العلاج بالمنعكسات: إن أى اضطراب يحدث فى أى جزء فى أجزاء الجسم ينعكس عن طريقة الحساسية فى المنطقة المماثلة له والموجودة بالقدم ولا يدعى هؤلاء أنهم يشخصون الأمراض ولكن المعالج الجيد منهم يستطيع فى أغلب الأحيان معرفة مواطن الضعف فى الجسم فكثيرا ما يندهش الراغبون فى العلاج بهذه الطريقة لدقة مبحث المنعكسات فى تحديد التفاصيل الخاصة بحالتهم الصحية ويتميز القدمان بأن لهما تركيب غاية فى التعقيد، وقد تؤدى مشاكل القدم إلى اضطراب فى استقامة الجسم، كما يمكن أن تؤدى الإصابة بمسمار القدم أو وجود نتوءات قاسية به إلى مشاكل بالأجزاء المماثلة لها بالجسم. ومن العجيب أن نجد أن أكثر من يعانون من مشاكل فى الرئتين لديهم أجسام صلبة على الجزء المستدير أعلى بطن القدم (وهى المنطقة المماثلة للرئتين، كما نجد أن كثيرا ممن لديهم أورام ملتهبة أسفل إبهام القدم يعانون من مشاكل فى منطقة العنق).....

وبالرغم من عدم وجود تفسير علمى لعمل المنعكسات فإن هذا النوع من العلاج يلقى نجاحا كبيرا، وعلى أسوأ الأحوال فإن تدليك اليدين بهذه الطريقة ينتج عنه استرخاء رائع، مما يؤثر تأثيرا جيدا على الصحة بصفة عامة. فالعضلات المتقلصة تقلل قبضتها المحكمة على الأوعية الدموية، وبهذا تتيح للدم الدوران بسهولة ليوزع المواد الغذائية على الخلايا ويزيل الفضلات. بالإضافة إلى ذلك فإن طريقة العلاج بالمنعكسات تؤدى إلى تحسين كثير من مشكلات القدم.

منعكسات اليد

توجد باليدين مواضع انعكاس مشابهة لتلك الموجودة بالقدمين إلا أنها أقل حساسية ولا يمكن تحديدها بسهولة، إلا أن أناسا كثيرين يحبون استخدام

طريقة المنعكسات فى تدليك أيديهم ويشعرون بالاسترخاء الشديد كما أن تدليك اليدين بهذه الطريقة يمكن مزاولته فى أى مكان وتوجد مواضع الانعكاس فى اليد فى نفس أماكنها تقريبا فى القدمين. فمعظمها موجود على الراحتين وتماثل منطقة الأصابع والإبهامان منطقة الرأس.

تاريخ العلاج بالمنعكسات

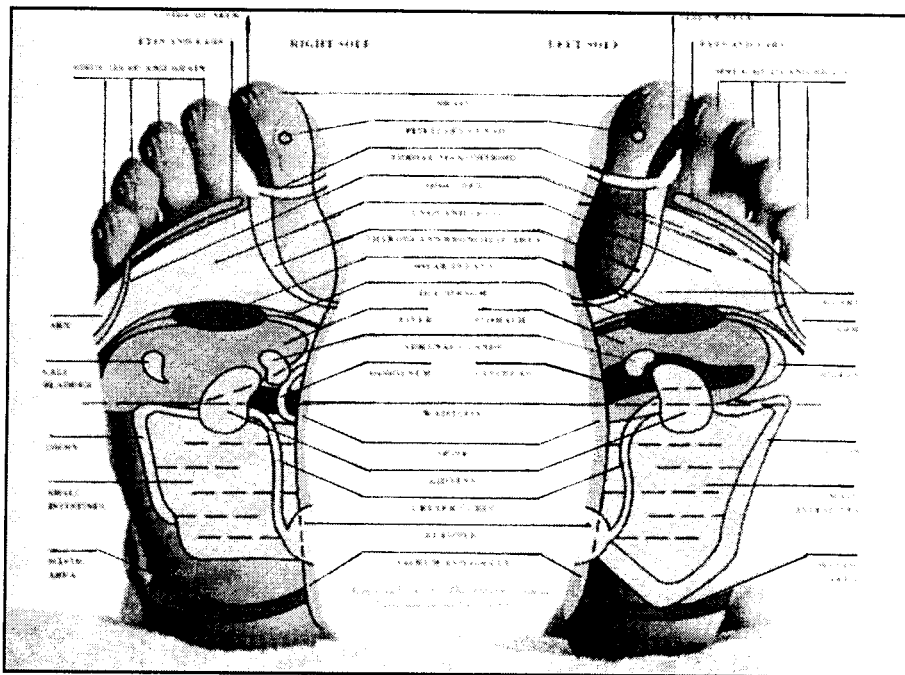
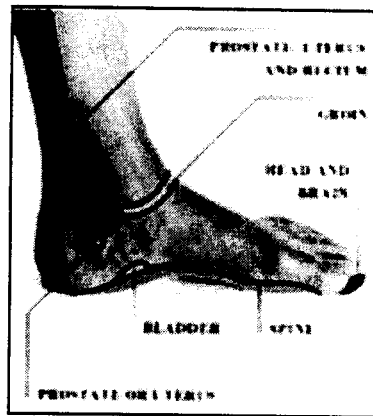
ظهر مبحث العلاج بالمنعكسات كما نعرفه اليوم نتيجة لجهود (EUNICE INGHAM) فى ممارسة المعالجة بالمناطق فى الثلاثينات من القرن العشرين، وقد وجدت هذه السيدة وهى محترفة تدليك طبى مشهورة أنها تستطيع علاج جسم الإنسان بأكمله عن طريق استخدام الضغط على القدم، وقد أثبتت طريقتها فى العلاج نجاحا مذهلا، وقد قامت بوضع خريطة للقدم حددت عليها مواضع انعكاس لكل جزء من أجزاء الجسم وتعتبر هذه الطريقة أساسا للعلاج بهذه الطريقة.

طريقة العلاج بالمناطق

لقد تأسس العلاج بالمنعكسات على طريقة المعالجة بالمناطق والتى تستخدم مواضع للضغط على أماكن مختلفة فى القدم لعلاج بعض المشكلات الصحية. وينقسم الجسم بالنسبة لطريقة المعالجة بالمناطق إلى ١٠ مناطق أو مسارات للطاقة تنحدر رأسيا على طول الجسم وتنتهى عند القدمين. يمكن تنشيط أى جزء من أجزاء الجسم عن طريق تدليك منطقة الانعكاس المماثلة لها والموجودة بالقدمين.

مواضع الانعكاس

وحتى يتيسر لنا تذكر مواضع الانعكاس فعلىنا أن نتخيل صورة الجسم مركبة على باطن القدمين يمثل الأصبع الكبير الرأس وتماثل الحافتين الداخلتين العمود الفقري وأما مواضع انعكاس الأعضاء الرئيسية فهى موزعة تقريبا تبعا لمواقعها الطبيعية فى الجسم.



طريقة العلاج بالمنعكسات

أثناء جلسة العلاج بالمنعكسات ينبغي أن يجلس صديقك جلسة مريحة وساقيه مدعمتان بالمساند مع وضع وسادة لينة تحت الركبتين. وبقوم البعض بمعالجة عملائهم وهم في وضع الرقود؛ لكنني أفضل أن أرى وجه الشخص الذى أعالجه حتى يتشنى لى معرفة الأماكن الحساسة فى قدمه وحتى أحافظ على الاتصال بينى وبينه عن طريق العين. ثم اجلس جلسة عادية أو على ركبتيك عند قدمى صديقك وضعهما فى حرك أو قم بوضع قدمه على مسند القدمين (كرسى صغير) قم بمعالجة القدم كلها بهدف تحسين الصحة العامة للجسم والمحافظة عليه. وأثناء قيامك بهذه المعالجة يمكنك اكتشاف الأماكن الحساسة (إن وجدت) والتي تشير إلى وجود مشكلة فى المكان المماثل لها بالجسم كما يمكن أن تشعر بوجود حبيبات تحت الجلد فى بعض الأماكن. ويجب أن تعتنى عناية زائدة بهذه المناطق لإزالة الحبيبات من القدمين ولتقليل الاحتقان بهما. وبهذه الطريقة يمكن علاج مجموعة من الشكاوى بداية من الشكوى من الصداع وآلام الظهر وانتهاء بمشاكل الهضم والأرق. وقد يكون الضغط على هذه المناطق مؤلماً بعض الشيء لذلك يجب عليك ملاحظة وجه صديقك حتى تتأكد من عدم إيلامه. ومن الأفضل القيام بعلاج أى اعتلال عن طريق الأداء الهادئ وتكرار جلسات العلاج بدلا من إرهاق المناطق الحساسة على أمل الانتهاء من العلاج فى محاولة واحدة.

أسلوب العلاج

لا تقم بتدليك القدمين ولكن اضغط فقط بإبهامك ضغطا محكما على كل موضع محدد. امسك القدم بإحكام بإحدى يديك واستخدم إبهام اليد الأخرى وخاصة حافة الإبهام (الظفر) فى الضغط بقوة على الموضع لمدة ٣ ث، ثم انتقل إلى الموضع الآخر بحركة بطيئة فى اتجاه الأمان. لا تستخدم الزيت لأنه سيجعل أصابعك تنزلق. انثر قليلا من بودرة التلك على القدمين أو اضغط

على الجلد مباشرة.

تستغرق جلسة العلاج بالمنعكسات مدة تتراوح بين ٤٥ دقيقة وساعة كاملة. وتعتبر الخطوات التالية ببساطة مقدمة سريعة للعلاج بالمنعكسات. قم بعلاج القدم اليمنى أولاً ثم اليسرى.

الحركات التمهيديّة

١- ابدأ بإراحة القدم بعمل بعض الحركات التمهيديّة ثم قم بتسجيل الكاحل بإحدى اليدين وامسك الأصابع باليد الأخرى مسكاً محكماً. قم بلف القدم أربع مرات في كل اتجاه.

٢- أمسك الكاحل بإحدى اليدين والأصابع باليد الأخرى. مدد القدم مرة إلى الأمام وأخرى للخلف في حركة بطيئة لتخفيف التقلص في أوتار العرقوب مع تجنب دفع المفاصل بقوة أكثر مما تتحمل.

٣- اعمل على ارتقاء القدم وتدفئتها عن طريق لفها بسرعة بين راحتيك من جانب لآخر.

خطوات العلاج الأساسية

١- اضغط على طول خط الحجاب الحاجز الموجود أسفل التواء الكروى في بطن القدم ثم قم بتنشيط منطقة العمود الفقري بالضغط على المنطقة من أول الكعب وعلى طول قوس القدم الرئيسى وحتى الإصبع الكبير.

٢- اضغط على جميع أجزاء الإصبع الصغير ويكون التعامل مع هذه المواضع دقيقاً شاملاً حيث إنه يماثل منطقة الرأس. يلى ذلك الضغط على ظهر الأصابع الأخرى ورءوسها وجوانبها.

٣- قم بعمل خط من الضغوط على المنطقة الموجودة بين أوتار مقدمة

القدم من قاعدة الإصبع وحتى الكاحل في كل ضغطة (الجزء الغائر بين كل وتر). فهذا يخفف التوتر في منطقتي الصدر والبطن.

٤ - اضغط على جميع أجزاء التواء الكروى تحت الإصبع الكبير لعلاج الرثتين وتتطلب القدم اليسرى مزيدا من العناية خاصة منطقة القلب الموجود ناحية الحافة الداخلية لبطن القدم.

٥ - اضغط في خطوط مائلة من أول خط الخصر وحتى خط الحجاب الحاجز واضغط بنفس الطريقة من أول الكعب وحتى خط الخصر لعلاج الجهاز الهضمي.

٦ - اضغط حول الكاحل. فهذا الموضع يماثل منطقة أسفل الظهر منطقة أسفل الظهر والغدد التناسلية والساقين. ثم اضغط على منطقة الكعب بالكامل وذلك لتجنب آلام الظهر أو لعلاجها.

٧ - قم أخيرا بتمرير يدك على القدم بخفة من أول منطقة الكاحل وحتى أطراف الأصابع لتهدئة المنطقة بأكملها.

العلاج الذاتي بالمنعكسات

على الرغم من أن قيام الشخص بعلاج نفسه علاجا ذاتيا بطريقة المنعكسات سوف يعطيه بالضرورة قدرا أقل من الشعور بالاسترخاء مما لو قام غيره بهذه المهمة، إلا أن العلاج الذاتي شيء ممكن بالفعل كما أنه ذو تأثير ملحوظ.

وينصح أخصائيو العلاج بطريقة المنعكسات أن يقوم الإنسان بعلاج قدمه يوميا لتحسين صحته، وإذا كانت سلامة الجسم تعكسها قدمان صحيحتان خاليتان من الألم فينبغى عليك أن تبدأ من اليوم في العناية بتقديمك.

اجلس جلسة مريحة وضع إحدى قدميك على الفخذ الآخر ، أو ارقد مع ثنى إحدى ساقيك ثم ضع القدم الأخرى على الفخذ المرفوع. اكشف قدمك ببطء متبعا نفس الخطوات المذكورة سابقا وامنح مزيدا من العناية لأية منطقة حساسة أو أية منطقة تعاني من الألم. ابدأ بالضغط على هذه المناطق شيئا فشيئا وأكثر فأكثر بالتدرج.

كرر هذه العملية مرات عديدة في محاولة لإزالة الألم.

التدليك العلاجي



قدرة التدليك الشفائية

إن للتدليك تاريخ طويل كعلاج شافٍ من الأمراض فقد عرفته واستخدمته كثير من الحضارات لقرون عديدة لعلاج وتسكين مجموعة كبيرة من العلل، ففي عام ١٨٨٧ م كتب أحد الأطباء البارزين في العصر الفيكتوري ويدعى (STRETCH DOWSE) يقول (أعتقد أن التدليك سوف يلعب دورا هاما في مستقبل الجنس البشرى).

كما أنه ذهب إلى أبعد من ذلك، فقد شبه فوائد التدليك بالنسبة للبشرية بالدور نفسه الذى تلعبه الهندسة في مجال الصحة العامة مع ملاحظة (أن نظام الصرف الصحى الحالى إذا تم تنفيذه فعلا فسوف يحافظ على صحة ونظافة المنزل، وكذلك طريقة التدليك إذا تم استخدامها بشكل صحيح فإنها ستحافظ على العقل السليم فى الجسم السليم).

ويعتبر التدليك علاجا تكميليا بالفعل فهو وسيلة فعالة فى إعطاء الشخص المريض إحساس بالراحة وفى إزالة الأعراض المزعجة التى يشعر بها. حيث إنه عن طريق حركة اليدين التى تلاطف جسم الإنسان وتهدئته يمكن مساعدة المريض على الاسترخاء وتحسين نوعية راحته ونومه.

بالإضافة إلى أن مجرد عملية اللمس تعتبر جزءا لا يمكن إغفاله من مسيرة الشفاء، فعندما يشعر المريض بالاهتمام من جانب شخص آخر ينشط لديه جهاز المناعة الذى يساعد الجسم على محاربة الأمراض: فلذا التدليك وحده يعتبر وسيلة علاجية.

ولا تقم بتدليك أى إنسان مريض بمرض خطير قبل استشارة الطبيب ولا تحاول، ابدأ تدليك أى شخص يشكو من أى الحالات الآتية إذ إن التدليك فى هذه الحالات قد ينشر العدوى أو قد يهيج المناطق الملتهبة...

الأمراض المعدية (الوبائية)

- الحرارة العالية.
- أمراض العدوى الجلدية.
- حالات الالتهاب مثل التجلد أو الالتهاب الوريدي.

وإذا عرفت أن مجرد قيامك بتدليك مناطق قليلة من الجسم فإن ذلك يجعل الجسم كله يسترخى، فلما لا تقوم في المرة القادمة عند زيارتك لأحد أصدقائك بالمستشفى بتدليك يده ؟ وقد يكون من الصعب لزائر في مستشفى أن يهتدى إلى طريقة يسرى بها عن المريض الذى يعودده وقد يحدث أيضا في كثير من الأحيان أن ينهك المريض نفسه وهو يحاول أن يكرم وفادة ضيفه، لذلك فإن الأمر كله سوف يصبح أكثر يسرا بالنسبة لك وأكثر راحة بالنسبة للمريض إذا قمت أنت بتدليكه.

وعندما تبدأ في تدليك شخص (المريض) تأكد جيدا من أنه يشعر بالدفء ويجلس جلسة مريحة، وأكثر من استخدام الحركات الملائمة المهدئة وتذكر أن أبسط تدليك ستقوم به سوف يلقي امتنانا كبيرا لدى المريض.

طريقة تصريف السائل اللمفاوى



يعانى الجهاز اللمفوى الذى يعمل كجهاز تطهير وتصريف لمخلفات

الجسم من الإجهاد إذا أصيب هذا الجسم بعلقة أو بجرح، فلا يستطيع التخلص من فضلاته بالسرعة الكافية، فتتراكم تلك المخلفات وتسبب تورما في مكان الإصابة أو تحول العقد للمفاوية.

وطريقة تصريف السائل للمفاوى هى نوع من التدليك اللطيف الذى يشبه عملية ضخ السائل وهى تهدف إلى زيادة سرعة التخلص من الفضلات عن طريق تنشيط الجهاز للمفاوى. وهى طريقة كثيرة النفع لأى إنسان أصيب بجرح أو تورم وبخاصة الإصابات الرياضية، كما أنها تخلص الجسم من احتباس السوائل وكذلك تساعد على تحسين (حب الشباب) (الإكزيما) وتؤدى جميع حركات هذه الطريقة على الجسم فى اتجاه أقرب عقدة لمفاوية، وتبدأ الحركة من الداخل ثم تتجه إلى الأطراف والعقد للمفاوية الأساسية توجد فى العنق وتحت الإبط وفى الأربية (أصل الفخذ) خلف الركبتين على المرفقين من الداخل. حيث إن الأوعية للمفاوية قريبة من سطح الجسم فيجب أن يكون الضغط عليها خفيفا جدا رغم أنه من الصعب على الإنسان أن يتصور أن مثل هذا التدليك البسيط جدا يمكن أن ينتج عنه هذا التأثير الكبير، إلا أن الفقرة التالية يمكن أن توضح لنا نجاح هذا التدليك فى علاج الكاحل المتورم كتب هذه الفقرة عام ١٩٤٥ (M. BEMMEL) أحد أخصائى العلاج الطبيعى (كان أحد الضباط يتلقى جلسات تدليك علاجية لعدة أسابيع قبل أن توكل إلى رعايته. وقد كان فى بادئ الأمر يضحك ساخرا إذ لم يكن يتصور أن هذا التدليك البسيط جدا يمكن أن يساعده على الشفاء وفى الوقت الذى فشلت جلسات التدليك القوى التى كان يتلقاها من قبل. ولكن بعد مرور أسبوع واحد عدل عن هذا رأى عندما وجد أن محيط كاحله قد نقص بمقدار ١٢ بوصة عن حجمه الذى كان عليه منذ أسابيع عديدة وقال إنه كان يعتقد أننى مجنون عندما أمرت فى البداية بتدليك فخذيه وكانت إصابته فى قدمه).

الألم المحبب

كتب أحد المدلكين الاسكتلنديين واسمه Bevrige (١٧٧٤ - ١٨٣٩) قائلا (إن أصابعا من المطاط الجيد سوف ينزل على العصب المتألم نزولا هينا كنزول حبة الندى على العشب الأخضر؛ ولكنه سينزل على الجسم الصلب (الكالو) الملهب في القدم وكأنه قدم فيل. فأتى إجراء عملية التدليك غالبا ما تجد مواضع واهنة من الجسم وكأنها تدعوك للضغط عليها، فإذا فعلت ذلك فالأمر قد يكون مؤلما في البداية ولكنه غالبا ما يكون الألم الذى تصاحبه عبارة اوه. هذا رائع، أو كما يسميه أحد عملائي (الألم المحبب) والضغط على هذه المواضع يكون له تأثير عميق. إذ يمكنه تخفيف الشد والتوتر ويمكنه إرخاء العضلات المشدودة وكذلك استئصال الألم.

قم بالضغط على موضع الألم بخفة أول الأمر وبينما يخرج صديقك هواء الزفير، قم بزيادة الضغط بالتدريج عن طريق الميل بوزن جسمك على هذا الموضع مستخدما إبهاميك وأصابعك أو المرفقين. استمر في الضغط من ٣-٧ ثوانٍ ثم أطلقه شيئا فشيئا.

والمسألة ليست الأنسجة أثناء الضغط وإنما هى محاولة للوصول إلى الهدف. وسوف يستطيع زميلك المتلقى للتدليك أن يخبرك إذا توصلت لأحد هذه المواضع فسوف يشعر عندها بالألم المحبب، وليس الألم العادى. اعلم أن هذا الفرق يبدأ محيرا ولكن عندما تجرب هذا النوع من الألم فسوف تعرف ماهيته.

لاحظ رد فعل صديقك بعناية أثناء ضغطك على المواضع وبالرغم من حساسية المنطقة فلا يجب أن يكون الضغط مؤلما. فإذا انزعج صديقك أو فزع أو إذا شعر بشد في العضلة فقم بتخفيف الضغط قليلا. ويمكنك في وقت لاحق أن تعود إلى هذا الموضع. أما إذا كان ضعيفا جدا فمر عليه بيدك مرورا

خفيفا وذلك حول المنطقة لتقليل تشنج العضلة قبل الضغط عليها.

وقد ذكر Dr. Cornelius، أحد أطباء العصر الفيكتوري في أحد الكتب المؤلفة سنة ١٩٠٩، إحدى الحالات التي نجح فيها الضغط العميق من هذا النوع في علاج التهاب المفاصل المؤلم، قد كان أحد الرجال يعاني من حالة التهاب المفاصل هذه وكان يتلقى جلسات تدليك يوميا فلاحظ هذا الشخص أن أحد الأطباء المعالجين له كان يبحث عن المناطق المؤلمة ويركز عليها وكان هذا الطبيب أكثر توفيقا في تدليكه من الآخرين وكتب هذا المريض يروى ما حدث له (حدث أنني انتبهت لهذه الحقيقة وتحمست لها فقممت أنا أيضا بتحسس المناطق المصابة من جسمي فوجدت أن معظمها لم يكن مؤلما. ولكن كانت توجد مناطق قليلة بدون ترتيب معين تميزت بأنها حساسة لأقل لمسة، عندئذ طلبت من القائمين على تدليكي أن يدلوكوا فقط هذه المناطق التي اكتشفتها بدلا من تدليك الجسم كله، وجاء النجاح مذهلا: اختفى التورم وكذلك الألم في مدة قصيرة جدا على حين كان التحسن نادرا قبل ذلك وبعد مرور أربع أسابيع من ممارسة هذا النوع من التدليك زاد التورم كما زادت الشكوى واستطعت العودة إلى عملي وقد بدت علامات الشفاء والقوة والصحة واضحة لمن يرانى).

الإجهاد

كتب DR. STRETCH DOWS يقول: إن العقل الذى يكون فى حالة تشويش وقلق وتذبذب وربما اكتئاب قبل عملية التدليك: لا يلبث بعدها أن يصبح هادئا ساكنا مطمئنا مسالما ففى واقع الأمر يتحول هذا العقل من عقل مضطرب مرهق إلى عقل هادئ متعش بفضل التدليل.

ومع أن قليل من الإجهاد يعطى للحياة إحساسا بالمتعة إلا أن الكثير منه يؤثر على الحياة تأثيرا بين الإجهاد والمرض. ويلاحظ العديد من الأطباء أن

مرضاهم يصبحون أقل مقاومة للمرض بعد تعرضهم لأحداث تجهدهم عاطفياً. فضغط الدم المرتفع وأمراض القلب كلها مرتبطة بالإجهاد والتوتر.

كما تزداد نسبة الإصابة بأمراض أخرى مثل السرطان والروماتيزم والصداع وآلام الظهر وحب الشباب والعقم والأمراض المعدية إذا ضعفت مقاومة الجسم.

والتدليك طريقة مثالية لتقليل الإجهاد البدني والعاطفي حيث إن عملية إرخاء العضلات المشدودة تمكن الجسم كله وكذلك العقل من الاسترخاء.

وقد لاحظ الدكتور DAVID SOBEL رئيس قسم الطب الوقائي في مركز القيصر الطبي الدائم في مدينة سان جوزيه بولاية كاليفورنيا أثناء علاجه للمرض هناك أن ما يحتاج إليه بالفعل كثير من هؤلاء هو مجرد لمس أجسامهم وقال: أشعر أن أكثر شيء يمكنه مساعدة هؤلاء هو التدليك المتقن وليس المساعدات المعتادة التي يقدمها الأطباء.

وإن من أكبر مشكلاتنا أننا اعتدنا على الإحساس بالتوتر لدرجة أننا لا نعرف كيف يكون الإحساس بالاسترخاء الحقيقي، فطالما سمعت من المرضى ذوى الأكتاف المجهدة المحنية والفكوك المطبقة عبارة "ولكننى أشعر بالاسترخاء".

إن التدليك لا يشعرنا فقط بالراحة والابتهاج الفوري، ولكنه يعطينا أيضاً فرصة لأن نجرب ولو للحظة خاطفة كيف يكون الاسترخاء العميق.

وهذا بالتحديد هو ما يمكنه أن يساعدنا على تحسين صحتنا لذلك ينبغي فعلاً أن نتعامل مع التدليك كأحد الوسائل الهامة لعلاج وتحسين الصحة، وأتصور أن الذين يخالفوننى في هذا رأى لم يتلقوا تدليكا متقنا طوال حياتهم.

استخدام التدليك

إذا كنت تحاول مساعدة أحد الذين يعانون من الإجهاد فعليك اتباع الخطوات المذكورة في الفصل الأول مع التركيز على المناطق التي يفضلها المريض.

واجعل التدليك كله متناغماً ومتدفقاً. وأضف بعض الزيوت العطرية إلى ذلك التدليك على أن تختار منها تلك الزيوت التي تريد من فاعلية التدليك في الإحساس بالاسترخاء.

وقد توقف كثير من عملائي عن استعمال المهدئات أو زيارة الطبيب النفسى بفضل جلسات التدليك المنتظمة فالتدليك هو أفضل المهدئات على الإطلاق. حيث إن مفعوله يشبه مفعول العقاقير أو الخمر، ولكنه يمتاز عنها بأشياء كثيرة تجعله الأفضل للإنسان.

الأرق

يقول MURREL WILLIAM في كتابه ١٨٩٩ MASSO THERAPEWTICS (علم المداواة بالتدليك) مما لا شك فيه أنه في حالات الأرق.

يؤدي تدليك الجسم تدليكا عاما قليل وقت النوم إلى تشجيعه على النعاس.

والنتيجة هنا ليست مؤكدة فقط بل وفورية أيضا، فغالبا ما يستمتع المريض بليلة هادئة مريحة بعد جلسة التدليك الأولى.

ويمتاز التدليك عن المسكنات بخلوه من الأعراض الجانبية المزعجة.

إن أحد الأشياء التي ترضيني بشكل كبير عن التدليك هي قدرته على أن

يجعل الإنسان يستسلم للنوم.

فكم يكون شعورك بالرضا عندما تراقب مريضك وهو يساق إلى النوم ثم تتسلل أنت تاركا إياه في سباته العميق.

وإن كانت هذه العملية تستغرق بعض الوقت، إلا أنك سوف تكتشف أن حركات التدليك المهدئة والمنومة غالبا ما يكون لها فعل السحر.

إن التدليك هو علاج مثالي للأرق، والحبوب المنومة ليست حلا بالرغم من كونها مفيدة في الأزمات، ولكن استعمالها بشكل مستمر يؤدي للتعود عليها وإذا تم تناولها بانتظام فإنها تفقد مفعولها.

أما التدليك فإن تأثيره يزداد بزيادة استخدامه و يؤدي إلى نوم طبيعي عميق دون أى أعراض لاحقة في الصباح وأنا أعرف عملاء كثيرين كانوا يعانون من الأرق واستطاعوا أن يقلعوا عن هذه العادة بمساعدة الاسترخاء والتدليك.

حدث منذ وقت قريب أن أرسل إلى أحد الأطباء طفلة عمرها أحد عشر عاما مع والدتها التي تريد أن تتعلم التدليك، وكانت كل منهما متوترة وعصبية لأن الابنة تعاني من الأرق، وقمت بتعليم الأم كيف تقوم بتدليك ابنتها.

ساعد التدليك على نوم الطفلة، والأكثر من ذلك أنه ساعد على تهدئة أمها. وهذا هو الشيء الرائع فيما يتعلق بالتدليك، فهو يعمل من الناحيتين أى إنه يفيد المعالج بقدر ما يفيد متلقى العلاج.

طريقة التدليك

عند قيامك بعلاج أحد المصابين بالأرق فعليك أن تقوم بتدليكه بانتظام قبيل وقت النوم حتى تكسر عادة الأرق. وينبغي على صديقك أن يرقد في

سريره حتى يمكنك أن تتركه نائما إذا استغرق في النوم أثناء التدليك.

ويجد بعض الناس صعوبة شديدة في الاسترخاء، لذلك لا تيأس إذا لم يستسلم صديقك للنوم بعد تدليكه في المرة الأولى.

وعليك بالمواظبة في التدليك فربما تؤتى حركات التدليك المنومة ثمارها في المرة القادمة. أما معظم الناس فإنهم سريعو الاستجابة للتدليك وقد يغلبهم النعاس في الحال.

وإذا حدث ذلك لا تتوقف فورا عن التدليك حيث إن الاستمرار يجعل صديقك يستغرق في النوم.

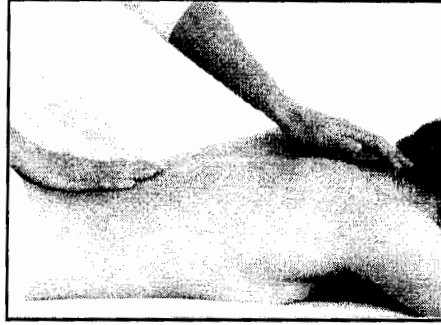
استمر في التدليك واجعله متوافقا مع تنفس المريض حتى تنتهى الجلسة ثم تسلل بعيدا تاركا إياه نائما.

ولتساعد أحدهم على النوم فعليك أن تدلكه تدليكا جيدا جسمه ووجهه ورأسه وسوف يستغرق هذا حوالى ساعة ونصف.

وإن لم يكن لديك متسع من الوقت فسوف تحصل على أسرع النتائج إذا قمت بالتركيز على منطقة الظهر والبطن والقدمين والوجه.

ويمكنك أن تقوم بتدليك هذه المناطق الأربع أو أى منها. هذا يتوقف على مدى سرعة استجابة صديقك للاسترخاء، ولا أهمية للترتيب واجعل دليلك في هذا هو ما يفضله صديقك. واجعل جميع حركاته متناغمة ذات تأثير منوم.

الظهر



ضع إحدى يديك على العنق والأخرى على الجزء الأصغر من الخصر لمدة ٣٠ ثانية تقريبا. بعمق وببطء، فهذا يشجع المستقبل نفسه على التنفس العميق ويجعله يركز اهتمامه على المناطق المشدودة والمتوترة.

ثم ابدأ عملية التدليك: اتبع الخطوات الأساسية لتدليك الظهر، ولكن تجنب أى حركة منشطة للجسم مثل اللكمات.

مرر يديك فى حركات هادئة على الجسم حركة القط مثلا على سبيل المثال. وذلك لمدة طويلة بعض الشيء.

اجعل التدليك قويا إلى حد ما فى أول الأمر ثم تدرج فى جعله ناعما مراقبا فى ذلك حالة صديقك من الاسترخاء.

البطن والقدمان والوجه

قم بتدليك كل منطقة بهدوء وخفة شديدة على أن تكثر من حركة تمرير اليدين تمريرا متناغما على الجسم بحيث تكون اللمسة الأخيرة فى منتهى البطء والحساسية ويمكنك أن تكررهما عدة مرات.

علاج الأرق بطريقة شياتو

كانت لى صديقة من الصين اعتادت على استخدام الأقراص المنومة لمدة ثلاثين عاما وبعدها قررت أن تمتنع عنها وأن تجد حلا لمشكلتها مع النوم. قامت هذه الصديقة بتجربة طريقة شياتو أذهلها نجاح التجربة.

والعلاج بسيط ولا يستغرق سوى عشر دقائق تقريبا. كما يمكنك أن تعالج نفسك بهذه الطريقة.

بدأت صديقتي باستخدام طريقة شياتو مرة كل ساعتين لمدة يومين ثم اكتفت بمرة واحدة صباحا وأخرى مساء.

وبرغم أنها كانت تتوقع أن تستخدم طريقة شياتو مدة طويلة يوميا كما فعلت مع الأقراص المنومة إلا أنها بعد مرور أشهر قليلة لم تعد في حاجة لاستخدامها لتنام.

وكانت صديقتي تفكر على طريقة الطب الغربى، بينما بالنسبة للطب الشرقى إذا استطعت مرة واحدة أن تفتح مجرد الـ CHI (وهو طاقة الحياة التى تتدفق من الذرى) ثم انتشرت فى الجسم بشكل جيد، فإن الأعراض تختفى وتشفى أنت من علتك.

فإذا كنت تعاني من حالة أرق شديد فيمكنك أن تكثر من استخدام طريقة العلاج هذه فى أول الأمر ثم قلل عدد المرات بعد ذلك. فإذا قضيت ليله بلا نوم بعدها.

استخدم شياتو مرات أكثر ليوم أو أكثر. اجلس إما إلى المائدة أو على الأرض وارتي ثيابا فضفاضة حتى يمكنك أن ترخي معدتك. أغمض عينيك وتنفس ببطء وانتظام فى نفس الوقت الذى تمارس فيه العلاج بالضغط،

واجعل تركيزك على الإحساس بالضغط.

وعندما تحدد المواضع الصحيحة فستشعر بأنها ضعيفة بعض الشيء وسوف تشعر بالارتياح والانطلاق. اجلس هادئاً ثم استرخ لمدة دقائق قليلة بعد الانتهاء.

حالات الصداع والصداع النصفي

من الممكن أن يساعد التدليك مساعدة هائلة في تبديد الصداع العادى أو النصفي الذي يعذب كثيراً من الناس. ويعتقد أن السبب في معظم حالات الصداع هو حدوث تغيرات في ضغط الدم داخل الأوعية الدموية المؤدية إلى المخ والخارجة منه. فعندما تتقلص أية عضلة فإنها تضغط على الأوعية الدموية وتعصرها.

لذلك فإن ارتخاءها يسمح للدم بالتدفق بحرية فيخفف ذلك حالة الصداع. وحتى الحالات الشديدة منه فإنها يمكن أن تختفى بعد دقائق قليلة من التدليك.

ويتوقف نوع التدليك على درجة شدة الصداع، كما يتوقف على ما يفضله المتلقى للتدليك. فيمكنك استخدام تمريرات الريشة الرقيقة جداً أو يمكنك استخدام الضغط القوي العميق.

ويفضل بصفة عامة البدء بتمرير اليدين بطريقة سطحية بطيئة ثم يلي ذلك استخدام الضغط القوي على المواضع الرئيسية عندما يبدأ الألم في الانسحاب ويسترخى صديقك ويشعر بالثقة في لمساتك.

وقد لاحظ الدكتور DOWSE عند قيامه بعلاج حالات الصداع النصفي أن استخدام حركة تمرير الأيدي بخفة على الجسم تسبب حالة من التنويم

المغناطيسي يختفى أثناءها الألم. ويؤيد طبيب آخر من العصر الفيكتوري هو DEY ARDIN BEAUMET نوعاً آخر من العلاج. ويقول في حالات صداع الجبهة أو الصداع النصفى اضغط إصبع الإبهام أو السبابة على الموضع الضعيف الموضع عند لمسه.

علاج الصداع



على الرغم من اختلاف أنواع الصداع إلا أن اتباع العلاج العام التالى يؤدى إلى أفضل النتائج.

- ١- مرر يديك على الجبهة بخفة وبطء.
- ٢- مرر يديك على الصدر والكتفين ثم خلف الرقبة.
- ٣- استخدم ضغطاً دائرياً خلف الكتفين وأعلى الرقبة على جانبي العمود الفقري وعلى كل أجزاء قاعدة الجمجمة.
- ٤- أكمل الضغط الدائري على فروة الرأس وحول الأذنين.
- ٥- قم بتمرير يدك بخفة على جميع أجزاء الوجه من المركز إلى الطرفين.
- ٦- اضغط قصبة الأنف ثم اقرص الحاجبين واضغط على الصدغين.
- ٧- اضغط وسط الخد تحت عظمة الخد مباشرة.

٨- قم بسلسلة من الضغوط على أعلى وسط الجبهة بداية من بين الحاجبين حتى خط الشعر.

٩- مرر يدك حول العينين وعلى طول الحاجبين ثم عد منزلقا إلى العينين برفق.

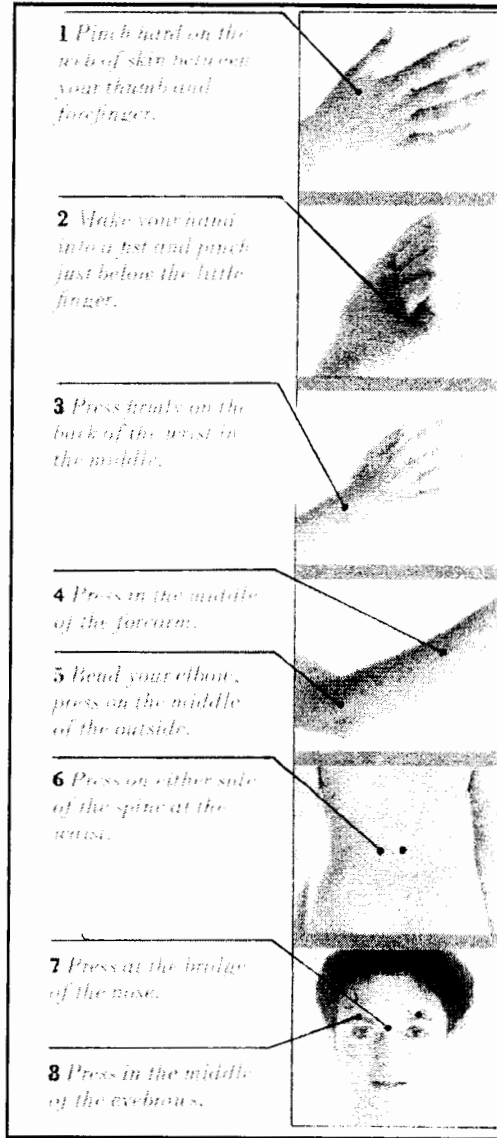
١٠- مرر يدك بإيقاع متناغم على أعلى الرأس واحدة بعد الأخرى كما فعلت في البداية.

طرق أخرى لعلاج الصداع

إذا كان الوقت ضيقا جدا أو كنت أعالج صداعا نصفيا حادا فأنا أستطيع أن أحصل على أفضل النتائج إذا تخيلت أن يدي عبارة عن قطعتي مغناطيس تجذب التقلص والألم وتلقى بهما بعيدا. وحتى تستطيع الوصول إلى هذا التأثير استخدم لمسة الريشة التي تأخذ الألم بعيدا عن الرأس وإلى خارج الجسم. كما أن تدليك الجزء المحيط بقاعدة الإبهام بقوة يمكنه تسكين الصداع. جرب هذا العلاج البسيط كلما شعرت بنوبة الصداع النصفى تقترب من رأسك.

علاج الصداع على أساس طريقة شياتو

تعلمت هذا العلاج في ساراواك وهي الولايات التي انضمت إلى ماليزيا. ويبدو بالفعل أنه علاج ناجح للغاية. فمن السهل تطبيقه على نفسك ولكن أنصح المرأة الحامل بعدم تطبيق النقطة الأولى. يكون الضغط على كل موضع من ٣:٧ ثوانٍ.



- ١- اقرص بشدة الجلد الموجود بين الإبهام والسبابة.
- ٢- اقبض يدك واقرص المنطقة الموجودة أسفل الإصبع الصغير.
- ٣- اضغط بقوة على منتصف ظهر المعصم.
- ٤- اضغط على منتصف الساعد.
- ٥- قم بثني المرفق واضغط منتصفه من الخارج.

- ٦- اضغط على كل من جانبي العمود الفقري عند منطقة الخصر.
- ٧- اضغط عند قصبة الأنف.
- ٨- اضغط منطقة وسط الحاجبين.
- ٩- مرر يدك أعلى الجبهة بداية من قصبة الأنف إلى منطقة الشعر.
- ١٠- استخدم الضغط الدائري عبر الجبهة في خطوط خارجة منها.
- ١١- اضغط في دوائر على الصدغين لمدة ٣٠ ث تقريبا.
- ١٢- اضغط دائريا أعلى الأذنين وداخل الشعر لمعالجة جميع أجزاء فروة الرأس.

طريقة شياتو لعلاج الصداع النصفي

- ١- اضغط بين ركن العين الداخلى والخارجى (المرارة ١).



- ٢- اضغط قاعدة الجمجمة وعلى جانبيها (المثانة ١٠) الوعاء الدموى الرئيسى.



٣- اقرص الجلد بين الإبهام والسبابة. انظر الخطوة الأولى في علاج الصداع العادى (الأمعاء الغليظة ٤).

٤- اضغط على المنطقة المنخفضة بين الوترين عند قاعدة الإبهام (الأمعاء الغليظة ٥).

طريقة شياتو لعلاج صداع منطقة الجيب

١- اضغط على وسط الحاجب وبين الحاجبين (مواضع إضافية).

٢- اضغط على عظام الخد تحت مركز العين. (المعدة ١).

٣- اقرص جانبي اليدين تحت مفصل قاعدة الإصبع الأصغر مباشرة (موضع إضافي).

الحرمان (من الأحباء بموتهم)

إن التدليك هو نوع من الاتصال القوى والمباشر بالغير إذ أنه يستطيع أن يظهر الاهتمام به ويوفر الراحة له في الأوقات التى لا تكون فيها الكلمات وسيلة كافية لذلك. أحد هذه الأوقات هو الإحساس بالحرمان من عزيز، هنا يكون للتدليك فوائد هائلة. ففى بعض الأحيان يحبس هؤلاء المحرومون مشاعرهم عندئذ يلعب التدليك دور صمام الأمان إذ أنه يخفف كل من التوتر

الجسدى والتوتر العقى. وبهذا يساعء هؤلاء الأشخاص على الإسراع بالشفاء من أحزانهم.

خطر لى هذه الحقيقة للمرة الأولى منذ عدة سنوات عندما فقدت إحدى عمىلاتى ابنها البالغ من العمر ٢١ سنة فى حادث دراجة بخارية، وفقد عمىل آخر زوجته على أثر نوبة قلبية.

وفجأة توقفت حياتهم بالكامل وهم يعانون من الصدمة والوحدة. وكانت مواساتهم بالكلمات بلا معنى أو جدوى.

ولكننى استطعت عن طريق التدليك أن أقرب منهم وأساعدهم بهءوء على أن يعود كل منهما إلى حياته الطبيعية.

قد لا يعترف الأصدقاء أو الأقارب بحاجة الإنسان إلى اللمس، مع أن الاتصال البدنى شىء يتوق إليه الإنسان خاصة إذا كان متزوجا لفترة طويلة.

فقد جاءتنى سيدة أرملة توفى عنها زوجها منذ ثلاث سنوات، لكى تتلقى جلسات تدليك لتخفيف الشء أو التقلص الذى كانت تعاني منه فى العنق والكتفين. ومع التدليك بدأ التوتر يزوب فأخبرتنى أن زوجها كان إنسانا حنونا بطبيعته وأنها تفتقد دفء لمساته.

وبعد فترة قصيرة من التدليك أصبحت تنام بشكل أفضل واستعادت رغبتها فى الحياة وأصبحت أكثر حيوية وأكثر ألفة.

ولا يجب أن تقوم بتدليك الجسم كله لتظهر اهتمامك وتعاطفك؛ ولكن يكفى أن تقوم بتدليك يءى صديقك أو تقوم بتدليك عنقه وكتفيه.

أمراض القلب

تعتبر أمراض القلب من أهم أسباب الموت المبكر في العالم الغربي. ويلعب التدليك دورا كبيرا في علاج مرضى القلب وفي شفاء أولئك الذين تعرضوا لأزمات قلبية.

ويقول الدكتور PETER NIXON استشاري أمراض القلب بمستشفى لندن مفسرا أن جسم الإنسان يكون دائما في حالة استثارة، فهو يتلقى رسائل تحفز الجهاز العصبي وأخرى تثبطه.

فعندما ترتخي العضلة المحفزة تندفع المواد الكيميائية داخل الجسم فتنشط آليات الإثارة وتعمل آلة الإثارة بشكل جيد عندما يكون هناك توازن بين الجهد والراحة والنوم، ولكن الحفاظ على التوازن الصحي يتطلب أشياء أخرى.

إننا نحتاج إلى الإحساس بأن الجهد الذي نبذله له قيمة. فنحن نحتاج للتقدير من الآخرين.

فإذا لم نحصل عليه فسوف تضعف عزيمتنا بسهولة وسرعان ما تصاب أجهزتنا الداخلية بالتشويش، وتقل مناعتنا ضد الأمراض وتدهور وظائف الجسم الداخلية.

ولا يستطيع الاتزان البدني، وهو جهاز التنظيم الذاتي، أن ينجح في تحقيق الترتيب الداخلي لجسم الإنسان.

فهو يحتاج إلى إعادة بنائه لاستعادة نشاطه الصحي.

وهنا يأتي دور التدليك. التدليك الجيد يساعد بشكل رائع في تقليل الإثارة ويجعل الجسم في حالة من الهدوء ويعطيه الفرصة لإصلاح ما أفسدته

عوامل الهدم والطاقة المستنزفة. ويستطع خبير التدليك أن يوجد علاقة تيسر للمريض استعادة صحته.

الخناق (الذبحه)

يستطيع التدليك أن يسكن الآلام الساحقة التي تسببها الذبحه وكذلك يخفف الإحساس بالعزلة التي تصاحب، مثل هذه الحالة. ولكن عليك أن تستشير المريض.

فبعض الناس لا يحبون أن يلمسهم أحد أثناء تعرضهم لهذه الأزمة. والبعض الآخر تخفف آلامهم إذا ربت على كتفيهم وجبهتهم.

ويمكن لتدليك اليدين أن يحول الاهتمام بعيدا عن الألم وبذلك يساعد على تخفيف التوتر.

الأزمات القلبية وجراحات القلب

أصبح جزءا من عملي أن أذهب بانتظام إلى أحد المستشفيات لعمل تدليك لمرضى الأزمات القلبية بقسم القلب به.

ووجدت أنه من العسير على هؤلاء المرضى أثناء فترة نقاهتهم أن يشعروا بالاسترخاء أو أن يظل ضغط الدم لديهم منخفضا حتى تقل فرصة إصابتهم بأزمة قلبية مرة أخرى.

ومعظم هؤلاء يكون مضطربا وعصبيا والجزء الأكبر منهم لا يعرف ببساطة كيف يسترخى بالرغم من كونهم منهكين بمعنى الكلمة.

والتدليك يجعلهم يشعرون بحالة من الاسترخاء العميق ويقلل الضغط ويساعدهم على النوم.

وتقوم إحدى الممرضات بقياس ضغط المريض قبل وبعد جلسة التدليك التى تستغرق نصف ساعة وغالبا ما يكون الضغط منخفضا بعدها وفى بعض الحالات يكون الانخفاض كبيرا على سبيل المثال ينخفض من ١٨٠ / ١٣٠ إلى ١٤٠ / ١٠٠.

وحدث أننى كنت أقوم بتدليك سيدة كانت تعاني من مرض بالقلب عدة سنوات، وأثناء قيامى بهذا فى جناح مرضى القلب بالمستشفى قالت لى السيدة (هذا هو أشبه شىء بالجنة يمكن أن يوجد على الأرض إنه أفضل من كل العقاقير التى تعاطيتها منذ ستة عشر عاما).

وطلب منى فى مناسبة أخرى أن أحاول تهدئة رجل عدوانى شديد التوتر، وكان مريضا صعبا للغاية كأنه يكره كل الناس وكل شىء. وقد وافق على مضض أن أقوم بتدليكه ولكنه قال لى عندما انتهيت من عملى: (حسنا على الأقل هذا شىء يستحق الحياة).

وقد لاحظ SIR LAUDER BRUNTON طبيب القلب الفيكتورى المشهور أنه (فى حالات أمراض القلب يسمح التدليك بسهولة تنفيذ العلاجات الأخرى على عكس ما لو أعطيت وحدها بدون التدليك، لأنه يخلص المريض من الشعور بالتعب والحدة والقلق والعصية).

وتزداد شهية المريض وتصبح معنوياته أكثر إشراقا، وإذا كنت تحاول مساعدة إنسان ليتعافى من أزمة قلبية أو من إجراء جراحة له بالقلب، فعليك أولا أن تستأذن طبيبه فإذا وافق الطبيب يمكنك أن تبدأ التدليك بمجرد خروج المريض من وحدة العناية المركزة.

اتبع الخطوات التى ذكرتها فى الفصل الأول ولكن يجب أن يكون التدليك أكثر بطئا من المعتاد عليك أن تلاحظ المريض جيدا حتى تتأكد من أنه مستمتع بالتدليك.

ويجب أن تكون جميع حركات التدليك خفيفة جدا ومهدئة، وتكون تمريرات اليد أشد قليلا باتجاه القلب ثم تنزلق بخفة في الاتجاه الآخر.

وتجنب منطقة الصدر تماما لفترة بعد جراحة القلب أو قم بالتدليك بخفة شديدة خاصة حول منطقة الجرح.

وأقوم في العادة بعمل تدليك خفيف للجسم كله ويكون التركيز فيه على الأماكن التي يشعر المريض بأنها أكثر توترا.

وغالبا ما تكون هي الظهر والكتفين والصدر والرأس والقدمين والبطن. إن الهدف هو مجرد تهدئة المريض والتخفيف عنه، لذلك افعل كل ما يجده المريض ممتعا ومريحا.

علاج العطاء

أقوم إلى جانب تدليك المرضى بتعليم ذويهم طريقة تدليكهم، فاستكمال علاج التدليك على يد محترفين لا يكون متاحا للمرضى في معظم الأحيان. ولكن إذا كان ذووهم يعرفون كيفية التدليك فسيكون هذا متاحا لهم وعند أطراف أصابعهم بالمعنى الحرفي للكلمة.

وغالبا ما ألاحظ مع هذا أن الأصحاء الذين يصحبون المريض يكونون أكثر منه حاجة للتدليك، فهم غالبا متوترون ومنهكون فقد قدر عليهم أن يعيشوا مع قلق المرضى، ويتحملون عبء العمل الإضافي، وبينما يوجه كل التعاطف إلى المريض، يعانون هم في أحيان كثيرة من قلة الاهتمام بهم.

وإذا استمر هذا الحال لعدة سنوات ينفد جهد هؤلاء ويصابون بالاكئاب ويصبحون هم أنفسهم مرضى.

وأحاول حالياً أن أعلم كل من الطرفين كيفية التدليك، وبهذا يستفيد الطرفان.

فتخف وطأة إحساس الطرف السليم بالعجز وكذلك يستفيد المريض عندما يشعر أنه - كنوع من التغيير - قادر على العطاء.

فمن الصعب على الإنسان أن يظل مريضاً وأن يظل هو دائماً الطرف الذى يستقبل العطاء.

ويعتبر التدليك طريقة سهلة يقدم بها المريض شيئاً لذويه ويعبر لهم عن تقديره وشكره.

وهذا بدوره يعطى المريض دفعة كبيرة ليشعروا باحترامه لذاته الذى قد يكون للأسف افتقده بعد فترة المرض الطويلة.

تمدد الأوردة (الدوالى)

إن الدوالى عبارة عن أوردة تتمدد بشكل دائم وغير منتظم فتسبب الشد والألم فى المنطقة المصابة. فلا يتدفق الدم بسهولة داخلها وقد تتكون الجلطة فى هذه الأوردة ومع أن كثيراً من الكتب لا تنصح بتدليك الساق المصابة بالجلطة إلا أننى أرى أن التدليك الخفيف جداً يكون له فائدة عظيمة ويزيل الآلام التى تسببها هذه الحالة.

وتستطيع أن تجربى التدليك ولكن بعد استئذان الطبيب وموافقته. ويجب أن أؤكد على أن كل حركات التدليك ينبغى أن تكون غاية فى البطء والخفة والهدوء.

مرر يدك بخفة حول الوريد المتمدّد واحرص على عدم لمس الوريد إطلاقاً فقد تتحرك الجلطة إن وجدت مما يكون له نتائج خطيرة بل ومميتة،

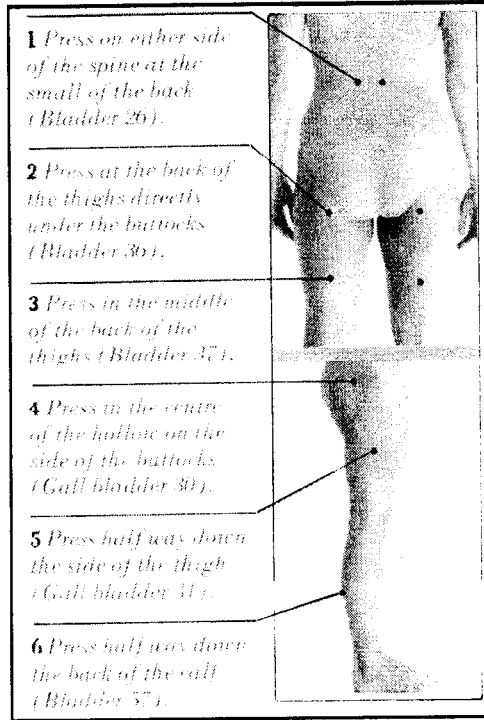
لذلك احترس بصفة خاصة إذا كانت الأوردة متورمة أو صلبة.

وتجنب جميع الحركات المنشطة مثل اللكمات أو الضربات المتوالية .

أسلوب التدليك

يؤثر هذا النوع من التدليك تأثيرا ملحوظا في تهدئة الساقين فيشعر المريض أنهما أصبحا أكثر خفة وأكثر راحة.

ويمكنك أن تقوم بعمل هذا التدليك لنفسك أو لغيرك. إذا كنت تؤديه لنفسك: ارفع ساقيك وسيكون هذا أسهل إذا جلست على الأرض ووضعت قدميك على كرسي القدمين الصغير.



١- قم بتمرير يديك بخفة على المنطقة المحيطة بالوريد، وافعل ذلك على جانبي أى وريد يمكنك رؤيته بوضوح.

٢- ذلك الفخذ كله بتمرير يدك من الركبة إلى أعلى.

٣- ذلك بإبهامك حول الرضفة (العظم المتحرك في رأس الركبة).

٤- ذلك بخفة على بطن الساق (السمانة) مع مراعاة عدم الضغط على أى وريد يمكنك رؤيته.

الروماتيزم والتهاب المفاصل

يقصد بمصطلح (الروماتيزم) أى حالة من الألم تصيب البنية الأساسية للجسم: العضلات أو العظام أو المفاصل أو الأربطة أو الأوتار.

والتهاب المفاصل هو نوع من الروماتيزم الذى يصيب المفاصل. فهناك حوالى ٢٥ نوعا مختلفا من أنواع التهاب المفاصل أشهرها الالتهاب العظمى المفصلى والتهاب المفاصل الروماتيزمى.

والتدليك يقلل آلام هذين النوعين ولكنه لسوء الحظ لا يعالج المشكلة. احذر القيام بأى حركة مؤثرة على المفصل الملتهب أو تدليك أى مفصل ملتهب أو متورم تدليكا مباشرا.

الالتهاب العظمى المفصلى

ويمكن للتدليك الخفيف أن يهدئ الألم عن طريق تدفئة وإراحة المنطقة كلها. وفى الغالب لا يكون ألم الالتهاب العظمى المفصلى ناجما فقط عن المفصل ولكن تسببه أيضا العضلات التى تتقلص استجابة للمفصل الملتهب.

وكذلك التدليك فى الماء الدافئ يعطى المريض راحة متناهية، كما أخبرتنى بذلك إحدى عميلاتي والتى تشكو من التهاب عظمى مفصلى فى ركبتها، فكتبت تقول (أدخل فى حوض الحمام المملوء بالماء الدافئ جدا وأضيف إلى الماء ملعقة كبيرة من الملح وأبدأ فى تدليك فخذى تدليكا خفيفا.

أبدأ من الفخذين إلى الركبتين ثم أقوم باستكشاف منطقة الركبة مستخدمة كلتا يدي بطريقة ناعمة، هذه المنطقة التى تتسبب فى معظم الألم. فأقوم بدعك المنطقة التى يكون منها معظم الألم وأضغط عليها ضغطاً خفيفاً. ثم أرقد على ظهري فى الحوض حتى أسترخى. وسرعان ما يتبدد الألم).

التهاب المفاصل الروماتيزمى

فى حالة التهاب المفاصل الروماتيزمى تصبح المفاصل ملتهبة ومتورمة وشديدة الإيلام. وهذه الحالة عادة ما تصيب المفاصل الصغيرة فى اليدين والقدمين فى بادئ الأمر ثم تنتشر بالتدريج إلى مفاصل أخرى فى الجسم.

ويساعد التدليك فوق المنطقة المتورمة وتحتها على تخفيف الألم عن طريق إرخاء العضلات وتنشيط الجهاز الليمفاوى. فهذا يزيد من سرعة التخلص من المخلفات الضارة ومن ثم يقلل المتورم.

لا تقم بتدليك الورم مباشرة. وإذا كنت تعالج اليدين أو القدمين فقم بالتدليك الخفيف للعضو فى اتجاه العقد الليمفاوية الموجودة تحت الإبط أو فى مفصل الورك (راجع طريقة تصريف السائل الليمفاوى).

طريقة التدليك

استخدم أياً من طرق التدليك الأساسى لليد والقدم حتى يشعر صديقك بالراحة. وتفيد الحركات الموضحة فيما يلى التهاب المفاصل الموجود باليدين بشكل خاص.



١- مرر يدك بخفة حول المفصل ثم اضغط ضغطا دائريا خفيفا عليه مستخدما إبهامك.

٢- مرر يدك بخفة لتربت على اليد لتهدئتها.

آلام الظهر

يعانى ثمانية أشخاص من بين كل عشرة فى الدول الصناعية من آلام الظهر التى تصيبهم فى فترة ما من حياتهم.

وسواء كنا شبانا أم شيوخا، رياضيين أم موظفين، فقليل منا الذى يفلت من آلام الظهر التى تصيب الإنسان من حين لآخر.

فعلى حين أن آلام الظهر قد لا تزيد عن كونها وخزا ولكنها يمكن أن تصبح مؤلمة للغاية بل ومخيفة أيضا.

وإذا استمرت الآلام فإن ذلك يكون مهلكا. ولكننا نستطيع تجنب جزء كبير من هذه المشكلة إذا أولينا منطقة الظهر عناية أكبر. فنحن نساء استخدام ظهورنا بالوقوف الخاطئ أو الانحناء على المكاتب، وإما لأننا لا نمارس التمرينات الرياضية مطلقا أو نبالغ فى ممارستها بطريقة فجائية.

ثم نتساءل بعد ذلك لماذا نصاب بآلام الظهر؟ ويمكننا أن نتجنب كثيرا منها إذا مارسنا الرياضة بانتظام للحفاظ على مرونة وقوة عضلات الظهر والبطن.

ولكن أوجاع الظهر ليست مشكلة بدنية فقط، ولكنها ترتبط ارتباطا وثيقا بالإجهاد العقلى ويمكن أن تكون تعبيرا بدنيا عن القلق.

وليس الأمر من قبيل المصادفة وحدها أن نجد أن أولئك الذين يواجهون

مشكلات عاطفية - كالطلاق أو الفصل من العمل لعدم الحاجة إليهم - غالبا تظهر عندهم آلام الظهر. وبفضل قدرة التدليك على تخفيف حدة التوتر فإنه يساعد على منع وإزالة آلام الظهر.

وتنسب العضلات المتعبة في الإحساس بآلم الظهر بنسبة تتراوح بين ٨٠ إلى ٩٠٪. ويعتبر التدليك هو العلاج المثالي لتخفيف التشنجات العضلية البسيطة ولتهدئة التوتر وإرخاء العضلات المشدودة.

ولكن إن نتج ألم الظهر عن إصابة بالعمود الفقري فالتدليك هنا يزيد الحالة سوءا، لذلك لا تقم بالتدليك إلا بعد أن تتأكد من أن السبب في الألم هو العضلات.

وإذا كان صديقك يعاني من ألم يجرى منحدرًا في ذراعه أو ساقه فينبغى عرضه على الطبيب أو معالج العظام. وتفيد طريقة شياتو إذا كان المستقبل يشكو من آلام النساء.

كيفية التدليك

يشترط للبدء في عمل تدليك خفيف للمنطقة ألا يكون الألم مرحا وأن يكون ناتجا عن الأعصاب المؤلمة.

كما يجب التأكد بصفة خاصة من أن صديقك يرقد مستريحا، لذلك استخدم كثيرا من الوسائد كحشوة إضافية.

يتوقف العلاج على اختيار صديقك وعليك أن تستجيب لمطالبه. وأنا أقوم دائما بتدليك المنطقة المحيطة بأشد الأجزاء ألما تدليكا خفيفا محاولا تخفيف أى شد في العضلات، ثم أستخدم الضغط العميق البطيء على المواضع الضعيفة. استخدم كثيرا من التدليك الخفيف المتناغم والهادئ وتجنب اللكمات

والضربات المتوالية.

فالتدليك العميق البطيء يمكن أن يكون مريحاً جداً ولكن إذا كانت العضلات مشدودة بدرجة كبيرة فيمكن أن يكون التدليك مؤلماً جداً.

لا تفعل أى شىء يؤلم صديقك حيث إن هذا سيجعل العضلة تتوتر.

إعادة تأهيل المدمنين

يمكن لأى إنسان يحاول الإقلاع عن المخدرات أن يستفيد من التدليك إذا تلقى جلساته بانتظام. فإن معظم مدمنى المخدرات يعانون من الإحساس بالخجل. فهم يعرفون أنهم خيبوا آمال الجميع فيشعرون أنهم منبوذون من المجتمع ولا يريد أحد أن يلمسهم.

فإذا عرفوا أن هناك من هو على استعداد أن يعطيهم بعض الاهتمام وأن يلمسهم، فإن هذا سوف يساعدهم على استعادة احترامهم لذاتهم وكذلك رغبتهم فى الشفاء. فهذه المرة يهتم إنسان آخر بأجسادهم التى كثيرا ما أساءوا إليها ويدركون أن هناك طرقاً أخرى غير تعاطى المخدرات، للشعور بالارتياح.

وكما قالت لى إحدى الفتيات: (لم أكن أظن أن الإنسان يمكن أن يشعر بالسعادة بدون مخدرات) فعن طريق الاسترخاء وتجربة نوع جديد من المتعة يستطيع مدمنو المخدرات أن يتذكروا كيف كانت حياتهم قبلها ويستعيدون احترامهم لأجسامهم.

وقد قالت إحدى الأمهات: إن تلقى جلسات التدليك كان نقطة التحول فى شفاء ابنتها.

إن مدمنى المخدرات يميلون إلى أن يحيوا حياة غير صحية. فدورهم

الدموية سيئة ويعانون من برودة الأطراف. والتدليك يحسن الدورة الدموية ويجعل الجسم أكثر شعورا بالحياة.

ويعتبر الهيروين مادة ترخى العضلات ارتخاء كاملا كما أنها تهدئ الأعصاب وعندما ينسحب المدمن فإنه يفقد القدرة على الاسترخاء ولذلك يصبح في غاية التوتر.

وقد قالت فتاة بعد أن شفيت من الإدمان: (لقد شعرت بإحساس فظيع أثناء انسحابي ولم أكن اعتقد أن هناك أى شىء آخر غير الهيروين يمكنه مساعدتى، ثم شعرت بالسعادة حين اكتشفت أن جسمى كله قد أصبح مسترخيا بعدما تلقيت تدليكا لجميع أجزائه.

وتوقفت الرعشة حين أحسست أننى أكثر دفئا، وتوقفت عضلاتى عن التشنج وأعصابى لم تعد تقفز كما كانت تفعل. كما شعرت أننى أقل إحباطا. وبدأ لى لدقائق قليلة أن العالم ليس بهذا السوء.

لقد وجدت فى التدليك من الفوائد ما جعلها تقرر أن تتعلمه حتى تستطيع مساعدة الآخرين. إذا كانوا فى نفس هذا الموقف. وقد حضرت الدورات التى أنظمها للراغبين فى التعلم ثم وجدت أن قدرتها على مساعدة الآخرين قد زادت كثيرا من احترامها لذاتها.

إنقاص الوزن

إذا ذكر موضوع إنقاص الوزن والتدليك معا فإنه لا يلبث أحد الساخرين أن يقول: إن التدليك لا يجدى فى ذلك وإن الشخص الوحيد الذى يمكن أن ينقص وزنه هو المذلل. لكن هذا ليس صحيحا، فالتدليك يمكن أن يساعد على النحافة.

فبالرغم من أنه لا يفتت الدهون -ولهذا لا يمكنه تقليل الوزن- إلا أنه يمكن أن يحسن صورتك الذاتية ومظهرك أمام نفسك مما يساعد على النحافة.

فالتدليك يعطيك صورة إيجابية عن جسمك تذكرك دائما أن تعتنى بنفسك وأن تقف بطريقة أكثر اعتدالا، هذا هو الشيء الوحيد الذى يجعل صورتك تبدو أفضل.

فكثير من نحاف القامة لديهم صورة مشوهة عن أجسامهم، فهم يتخيلون أنفسهم أضخم وأكثر سمنة مما هم عليه فى الحقيقة ويستطيع التدليك أن يجعلك ترى حقيقة حجمك الطبيعى.

عندما يستطيع العلاج أن يجعلك تشعر بالتحسن والفخر بنفسك وبجسمك، فهذا يعنى أنك قد تفكر أكثر فى عمل نظام غذائى. وهكذا تزداد فرص إنقاص وزنك.

كما أن علمك بأن الشخص الذى يقوم بعمل التدليك لك سوف ينظر إلى جسمك بعين ناقدة، وسيلاحظ هل فقدت كيلو أو اثنين أم لا، سوف يشجعك على الالتزام بالحمية.

أضف إلى هذا فوائد أخرى تتعلق بالمظهر. فالتدليك ينشط الدورة الدموية فيضفى على الجلد لونا لطيفا ويهدئ الجسم.

وكل هذا يكون صورة إيجابية عن الذات مما يعطى الإنسان الطاقة التى تسهل عليه أداء التمرينات الرياضية. وبذلك تكون الدفعة قد بدأت للأمام ويسهل على الإنسان إنقاص وزنه.

أسلوب التدليك

إذا كنت تساعد شخصا على إنقاص وزنه اتبع الخطوات العامة الموضحة في الفصل الأول. أعط وقتا أكثر للمناطق الممتلئة باللحم خاصة البطن والفخذين والردفين.

وأكثر من الحركات المنشطة مثل اللكم والتدليك الشديد.

يسهل عليك أن تدلك الفخذين والبطن بنفسك، وبذلك يمكنك أن تدعم برنامجك لإنقاص الوزن بدقائق قليلة من التدليك القوي يوميا.

١ - ارقد على ظهرك وذلك بطنك تدليكا شديدا بعمل صفوف عديدة من حركة العجن عبر هذه المنطقة لتغطي جميع أجزائها.

٢ - استدر على أحد الجانبين واستعمل حركة العجن واللكم لتدليك منطقة الورك. كرر هذا مع الجانب الآخر

٣ - اجلس وذلك فخذيك بحركة العجن من الركبة إلى قمة الفخذ. ذلك بقوة منطقة الأمام والخارج وذلك بخفة الناحية الداخلية.

٤ - ذلك الفخذين من الأمام والخارج بحركة اللكم ثم ذلك بخفة المنطقة الداخلية.

طريقة شياتو للعلاجات السريعة

على الرغم من كون طريقة شياتو علاجا لتنشيط الجسم كله إلا أن هناك مواضع مفيدة جدا وتوفر علاجا سريعا للأمراض الثانوية.

اضغط على الموضع المناسب من ٣ إلى ٧ ثوانٍ. وتذكر أنك تعالج الأعراض ولا تعالج سبب المشكلة الصحيحة. وإذا لم يدم العلاج إلا مدة

قصيرة وعادتك العلة، فينبغي عليك إما أن تستشير طبيباً أو تجرى علاجاً بطريقة شياتو على يد محترف.



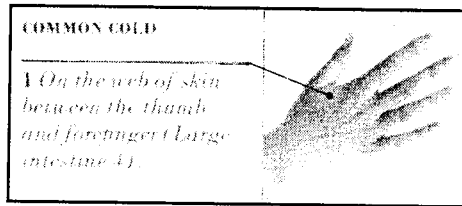
اضغط على جانبي المعصم فوق عظام المعصم (القلب).



اضغط على الحرف الداخلى للكاحل داخل التجويف الموجود خلف البروز العظمى مباشرة (الكلى).



اضغط فى منتصف الأخدود الذى يجرى بين الأنف والشفة العليا (الوعاء الرئيسى).



نزلات البرد

اضغط على الجلد الموجود بين الإبهام والسبابة (الأمعاء الغليظة).

التدريب البدنى

إن الرياضيين من الرجال والنساء على علم دائم بقيمة التدليك. فهو المساعد المثالى لهم فى أداء التمرين إذ أنه يجدد قوة العضلات ويجدد القدرة على الحركة كما يساعد على التخلص من التشنجات العضلية. بالإضافة إلى أن التدليك ينشط تدفق السائل اللمفاوى والذى يؤدى بدوره إلى طرح الفضلات التى تجمعت أثناء أداء التمرين.

ويساعد التدليك فى إرخاء المفاصل المتصلبة، وقد لاحظ هذا الطبيب الإغريقى (أبو قراط) فى القرن الثالث قبل الميلاد، فقال: ((ينبغى على الطبيب أن يتدرب على عدة أشياء، ولكن بالتأكيد سيكون من بينها ذلك..... فالدلك يمكن أن يربط مفصل مخلوع أو أن يخلع مفصلاً شديداً (الإحكام)).

ويستطيع التدليك أن يكمل برنامجك التدريبى ويزيد من سرعته. ويمكنك استخدام التدليك قبل التمرين لإحماء الجسم وإرخائه. ويمكنك استخدامه أيضاً بعد التمرين للمساعدة على منع تيبس العضلات ومنع تراكم الفضلات. ويستطيع التدليك أيضاً أن يخفف التشنجات العصبية وأن يزيد من سرعة شفاء التواء المفاصل.

وهو كذلك يجعل العضلات فى أوج قوتها ومرونتها حتى يكون أداؤك الرياضى أفضل أداء.

ومن خلال خبرتى فى هذا العمل، يدعى العداءون وراكبو الدراجات وراقصات الباليه الذين يقوم بعلاجهم أنهم بعد التدليك تصبح أذهانهم صافية ومسترخية ويتحسن أداؤهم كثيراً.

ويشعر عداء الماراثون أنه يستطيع الجرى إلى ما لا نهاية ؟

ويلاحظ عداء المسافات القصيرة أن التدليك يزيد من قوته، ولولا التدليك لم تظهر العديدات من راقصات الباليه إذ إن أجسامهم تزداد ليونتها بعد التدليك.

وقد قمت شخصيا بتجربة فوائد التدليك بعد قيامى بتدريب عنيف، فعندما ذهبت لزيارة ولاية ساراوك كان من حظى أن أقوم بنزهة إلى كهوف مشهورة هناك. وكان علينا للوصول إليها أن نقطع مسافة ثلاثة كيلو مترات سيرا على الأقدام عبر الغابة في طريق خالٍ من أى شىء.

ثم قضينا ساعات قليلة في استكشاف المكان قبل أن نقفل عائدين. وتصورت كيف سيكون حال ساقى في الغد من ألم مبرح. لذلك فكرت أن يدلكنى أحدهم في تلك الليلة.

وجاءت سيدة عجوز ضعيفة البنية، إنها القابلة المسؤولة في هذا المكان وقد أخبرتنى أنها قد ولد على يديها ألف طفل على الأقل. قامت بتدليكى وأنا راقد على الأرض وقد وضعت قطعة قماش زاهية الألوان وهى رداؤهم الشعبى هناك (الساو ونج) تحتى وأخرى مثلها وضعتها فوقى.

وكانت تدلكنى بزيت جوز الهند وقد نقعت فيه خليط من الأعشاب والتوابل منها حب الفلفل واليانسون والسهيل والكركم. واستعملت في تدليك الأماكن الأشد ألما زيتا عصرت عليه بصلة حمراء صغيرة.

وكان صغر حجمها يناقض قوتها.

وعندما قامت بتدليك ساقى كنت أريد أن أصرخ، ولكننى في اليوم التالى كنت على استعداد أن أقوم بهذه الرحلة الشاقة مرة أخرى عن طيب خاطر.

التدليك قبل التمرين

إذا كانت عضلاتك مشدودة قبل التمرين فإن أداءك سيتأثر سلبيا. فالعضلات تعمل مثنى، واحدة تنقبض والأخرى تنبسط. فإذا أصيبت إحداها بالشد فإنه على الأخرى أن تبذل جهدا أكبر من المعتاد لأنها تعمل ضد مقاومة العضلة القصيرة المشدودة. أى أن الشد يجعل العضلات تبذل جهدا أكثر من الضروري فتخرج فضلات أكثر وتستنفد أكسجين أكثر.

والطريقة المثالية هى أن تقوم بتدليك جميع الجسم. ومعظم الرياضيين يطلبون عناية خاصة بعضلات الساقين والردفين والظهر، لذلك يجب التركيز على هذه المناطق.

وإذا لم يتوفر الوقت لهذا قم بتدليك العضلات التى سوف يستخدمها الرياضى مع التركيز على مناطق الشد.

استخدم كثيرا من الحركات القوية السريعة مثل العجن وبدلا من أن تنهى عملك بتدليك ناعم هادئ، استخدم حركة منشطة مثل اللكم لزيادة إمداد الجسم بالدم.

التدليك بعد التمرين

منذ حوالى ١٠٠٠ سنة تقريبا كتب AVICENNA وهو أحد أعظم أطباء وفلاسفة عصره، يقول: كتكملة للألعاب الرياضية، ينتج عن الاحتكاك الشافى نوع من الاسترخاء وهدفه هو إعفاء الجسم من المواد العقيمة التى تتكون داخل العضلات ولا يطردها التمرين الرياضى، فيجعل الجسم يتخلص منها وبذلك يزيل الشعور بالتعب والكسل.

وأثناء التدريب الرياضى تنطلق مواد ضارة بالجسم مثل الحامض اللبنى وحامض الكربونيك والبولينا داخل العضلات، وتراكم هذه الفضلات

الضارة هو ما يسبب التيبس في العضلات والشعور بالألم.

والجهاز اللمفاوى هو الذى يطرد هذه المواد الضارة من الجسم، ولكن هذا قد يستغرق ساعات بل وأيام.

ولكن التدليك يجعل الجسم يتخلص منها بشكل أسرع عن طريق حركة التدليك التى تشبه المضخة وكذلك الحركات الهادئة.

ومن الضرورى الحفاظ على العضلة دافئة بعد التمرين؛ لذلك يجب التأكد من أن غرفة التدليك دافئة تماما إن كان الوقت متاحا قم بتدليك الجسم كله، مع إعطاء اهتمام خاص بالمناطق التى أجهدها التدريب.

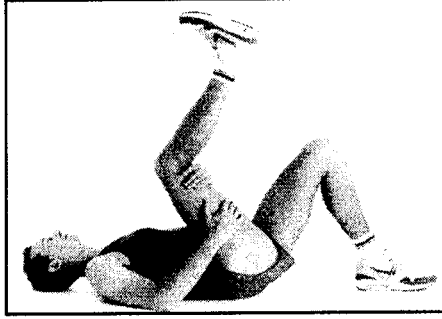
ذلك بقوة فى اتجاه القلب واختم كل جزء بحركات هادئة رقيقة فى اتجاه العقد اللمفاوية (انظر طريقة تصريف السائل اللمفاوى) وإذا كان هناك أثر لآية إصابة فلا تقرب هذه المنطقة حتى تستشير الطبيب.

الجروح والكدمات

يمكن للتدليك أن يهدئ الإصابات البسيطة حيث إنه ينشط عملية الالتئام. تجنب تدليك أية إصابة مباشرة. ذلك حولها فقط برقة شديدة فى اتجاه أقرب عقد ليمفاوية واستخدم حركة العجن؛ ولكن برقة فوق الإصابة وعلى جانبيها. وأثناء التدليك حول أية إصابة اطلب من صديقك أن يخبرك إذا شعر بأى وهن أو انزعاج وإذا حدث هذا فاجعل التدليك بعيدا عن منطقة الإصابة.

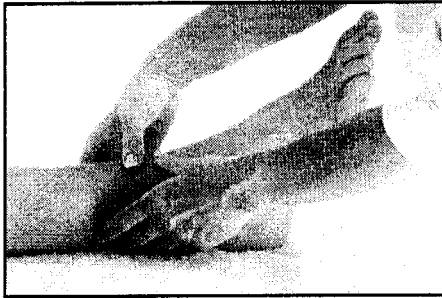
لا تقم بالتدليك حول جرح مفتوح أو أية منطقة بها كدمات إلا بعد معرفة سبب الكدمة. حيث إن الكدمات التي تظهر بدون سبب واضح قد تكون عرضاً لمرض خطير؛ لذلك يجب أن يستشير صديقك الطبيب.

التشنجات العضلية



إن التدليك سوف يفيدك بلا شك إذا تعرضت للتشنجات العضلية أثناء أدائك للتدريب. تنقبض العضلة المتشنجة بشدة وتقل كمية الدم فيها. فيقوم التدليك بإطالة العضلة كما أنه يحسن دوران الدم فيجعلها أكثر مرونة.

التقلصات والالتواءات



إن التقلص هو زيادة استطالة العضلة ولا يصل إلى التورم، بينما الالتواء هو خلع المفصل أو ليئه ليا شديدا يجعله مشوها. وفي حالة الالتواء قد يحدث أضرارا تتعلق بالأربطة أو الأوتار أو العضلات أو الأوعية الدموية أو الأعصاب.

إن المفصل المصاب بالالتواء الشديد يكون غاية في الألم ومتورم ولا

يمكن تحريكه. ويمكن للتدليك الخفيف الإسراع بالشفاء من كل من التقلص والالتواء.

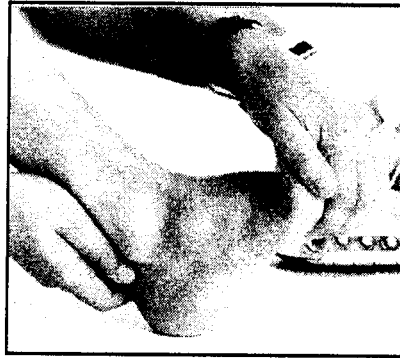
عالج المنطقة المصابة بالكمادات الباردة في أسرع وقت ممكن - على سبيل المثال عبوة من البازلء المجمدة تكون مثالية - ضع الكمادات عليها حوالى ١٥ دقيقة. إذا كان الألم لا يُحتمل استشر الطبيب، فقد يكون هناك كسرا فى العظم.

وإذا عرفت أنه لا يوجد كسر تستطيع أن تدلك بخفة شديدة حول الإصابة بعد إزالة الكمادات الباردة.

ابدأ بالتدليك الخفيف فوق مكان الإصابة فى اتجاه أقرب عقد ليمفاوية.

يساعد هذا فى تصريف التجمعات الدموية والسائلة الموجودة حول الإصابة، إذ أن هذه التجمعات هى السبب الرئيسى فى التورم.

التواء الكاحل



إن الكاحل هو أكثر الأماكن التى تصاب بالالتواء عادة. وفى هذه الحالة يساعد التدليك الخفيف جدا على تقليل التورم وتخفيف الألم.

واطلب من صديقك أن يخبرك إن كان التدليك مؤلما. فإذا كان مؤلما ذلك

بعيدا عن الإصابة: قم بالتدليك حوالى ١٠ دقائق وكرره عدة مرات يوميا. استمر فى هذا العلاج بانتظام لمدة أسبوع أو حتى تشفى الإصابة.

١ - ابدأ بالتدليك الخفيف أعلى الفخذ باتجاه العقد الليمفاوية الموجودة فى أصل الورك.

٢ - ذلك جانبى سمانة الساق تدليكا خفيفا وانزلق بخفة إلى الكاحل.

٣ - ذلك بخفة شديدة حول الكاحل بحركات خاطفة إلى أعلى مستخدما الإبهامين.

التواء المفاصل الأخرى



يمكن علاج التواء المعصم بنفس الطريقة تقريبا، بالتدليك الخفيف فى اتجاه العقد الليمفاوية فى الإبطين والمرفق. ولكن ينبغى دائما فى حالة التواء الركبة استشارة الطبيب لفحصها. لا تحاول تدليكها دون إذن الطبيب.

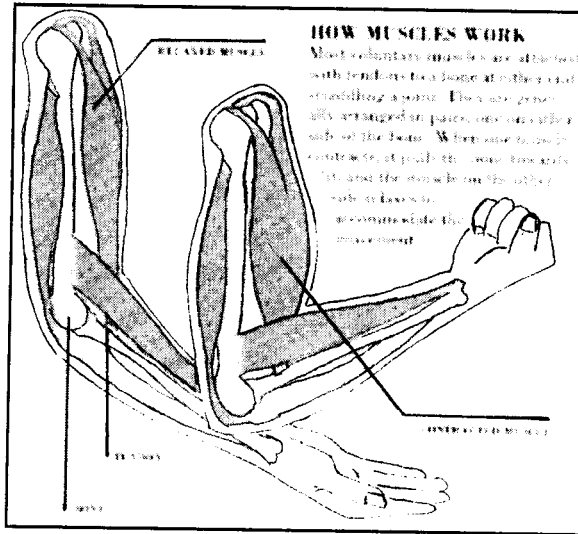
علم التشريح

من المفيد أن نعرف شيئا عن تركيب البنية الماثلة بين أيدينا حتى نقدم للمريض تدليكا فعالا يشعر هو معه بالاسترخاء، فمثلا: أين توجد العظام وماذا يوجد تحتها؟ وأين توجد العضلات وهل هي كبيرة أم صغيرة وما هي وظيفتها؟

إن تركيب الجسم البشري تركيب رائع فهو عبارة عن آلة معجزة لا يقدرها حق قدرها إلا قليل من الناس. وإذا كنت تعمل في مجال التدليك فربما تجد نفسك راغبا في معرفة شيء أكثر عن وظائف هذا الجسم.

فإن بعض المعارف الأساسية عن التشريح سوف يعطيك الثقة التي تحكم بها متى وأين يكون التدليك مفيدا، كما أنه يساعدك على فهم قيمة التدليك.

العضلات



في عملية التدليك يكون العمل مركزا أساسا على الجهاز العضلي الذي يمثل حوالي ٤٠٪ من وزن جسم الإنسان. وكل الحركات الصادرة عن هذا

الجسم تنشأ من انقباض هذه العضلات، وهى عبارة عن حزم من الألياف شديدة المرونة وتستجيب للإشارات القادمة إليها من المخ، وفي جسم الإنسان يوجد نوعان من العضلات.

تلك التى تقع تحت سيطرة الوعى وتسمى العضلات الإرادية فمثلا: العضلات الموجودة فى أطرافك فإنها تحرك ذراعيك وساقيك عندما تقرر أنت أن تتحرك. أما النوع الآخر المعروف باسم العضلات الإرادية فإنه لا يقع تحت السيطرة الواعية للإنسان.

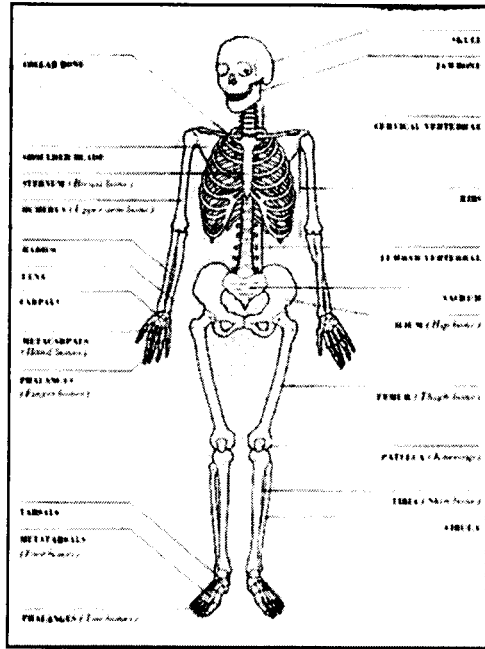
وتشمل العضلات الإرادية عضلة القلب وعضلات الجهاز الهضمى. وعندما تنقبض العضلات فهى تحتاج إلى الأكسجين والجلوكوز ليمدها بالطاقة، وهى تخرج بعد فترة من نشاطها موادا ضارة بالجسم مثل الحامض اللبنى وثانى أكسيد الكربون والبولينا، ويتم تصريف هذه المواد الضارة خارج الجسم عن طريق دوران الدم وعن طريق الجهاز الليمفاوى؛ ولكن إذا تراكمت كمية كبيرة من هذه المادة الضارة فإن العضلات تشعر بالتعب والتيس والألم.

وقد تتسبب الزيادة فى الحامض اللبنى فى حدوث التشنجات العضلية. ويساعد التدليك فى شفاء العضلات من التيس والألم والإنهاك عن طريق زيادة سرعة التخلص من المواد الضارة، وزيادة كمية الدم فى هذه المنطقة لفترة مؤقتة.

كيف تعمل العضلات؟

تتصل معظم العضلات الإرادية في جسم الإنسان بطرفي العظم عن طريق الأوتار، ويضمان بينهما المفصل. والعضلات بشكل عام مرتبة في أزواج، عضلة واحدة على كل جانب من جانبي العظمة، وعندما تنقبض إحداها فهي تسحب العضلة ناحيتها، وترتخي العضلة الأخرى حتى تريح الحركة.

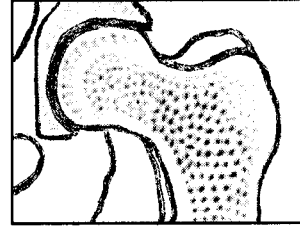
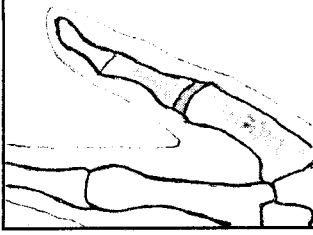
الهيكل العظمي



يمثل الهيكل العظمي البنية الأساسية لجسم الإنسان، وهو يتكون من نحو ٢٠٦ عظمة مستقلة. أما الأعضاء الحيوية مثل المخ والحبل الشوكي والقلب والرئتين فهي موجودة داخل صناديق عظمية لحمايتها من الأذى.

وتتصل العظام بالعضلات والأوتار مما يتيح الحركة لجميع أعضاء الجسم.

ولا يختلف هيكل الأنثى عن هيكل الذكر اختلافا كبيرا. فالهيكل الذكري يكون بصفة عامة أضخم وأثقل. بينما يتميز الهيكل الأنثوي بكبر حجم منطقة الحوض.



إن العظام هي أقسى أنواع الأنسجة الحية على الإطلاق. وهى تحتزن الكالسيوم والفسفور. ويوجد فى بعض هذه العظام لباً داخلياً ويسمى مخ العظام وهو المسئول عن إنتاج معظم خلايا الدم. وتختلف العظام من ناحية الحجم والشكل، بدءاً من العظام الطويلة فى الأطراف - وأطولها جميعاً عظمة الفخذ - وحتى العظام الصغيرة فى أصابع اليدين وأصابع القدمين وفى تجاويف الأذن الوسطى.

الأربطة

توجد بالجسم أنواع عديدة من المفاصل تسمح بأنماط مختلفة من الحركة ودرجات متفاوتة من القوة. بعض هذه المفاصل مفاصل ثابتة مثل تلك الموجودة بين عظام الجمجمة. وفى حالة المفاصل المتحرك.

فإن أطراف العظام تكون مغطاة بغضروف أملس. ويوجد حول المفصل كيس يفرز سائلاً كثيفاً لزجاً يعمل على تخفيف الاحتكاك. ويربط المفاصل مع بعضها ربطاً محكمًا غلاف من الأنسجة القوية المرنة وتسمى الأربطة.

الجلد

يعتبر الجلد أكثر أعضاء الجسم أهمية بالنسبة إلى التدليك. فهو أكبر عضو

فى الجسم البشرى؁ فجلد الرجل البالغ يزىء حوالى ثلاثة كيلوجرامات. وهو عبارة عن غطاء مرن للجسم وعازل للماء ويعمل أيضا كحاجز ضد العدوى كما أنه ينظم درجة حرارة الجسم.

والجلد يتكون من طبقتين؁ الطبقة الخارجية وتسمى (البشرة) وهى كتلة من الخلايا ولها مستويان. يتكون المستوى العلوى من الخلايا الميتة وتنفصل هذه على هيئة قشور. وأسفل هذا المستوى توجد الخلايا الحية التى تنمو بشكل متدرج باتجاه الخارج.

أما الطبقة السفلى وهى (الأدمة) فهى مادة هلامية تحتوى على الدم والأوعية اللمفاوية والغدد الدهنية والغدد العرقية وبصيلات الشعر والنهايات العصبية.

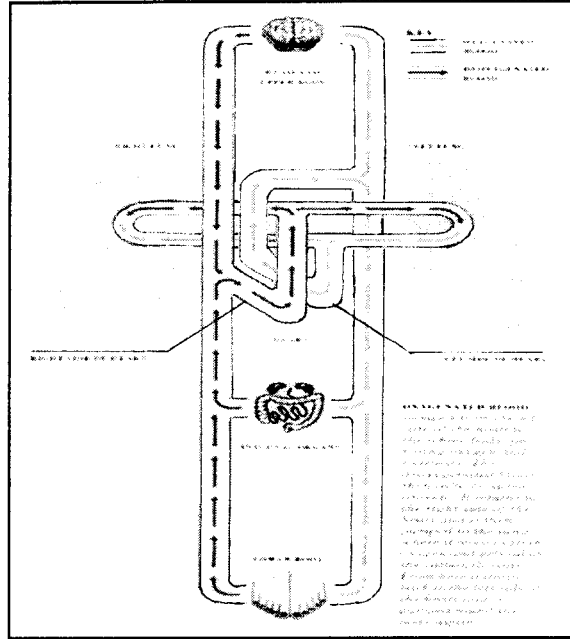
وتوجد بعض الأماكن فى جسم الإنسان مثل أطراف الأصابع؁ والشفتين بها ملايين النهايات العصبية وهى تمتاز بالإحساس الشديد.

وبعض المناطق الأخرى مثل الظهر بها عدد أقل من النهايات العصبية فيقل الإحساس بها لدرجة كبيرة.

وللجلد مدد كبيرة من الدم لتغذيته ولتعويض خلاياه الميتة؁ ويساعد التدليك فى الحفاظ على صحة الخلايا عن طريق تحسين الدورة الدموية؁ وبذلك يضفى على الجلد لون الحمرة الوردية الذى يعكس صحته.

فالجلد بالفعل هو الانعكاس الدقيق جدا لحالة الجسم كله؛ ولذلك سمي (الجهاز العصبى الخارجى) كما أطلق عليه الصينيون اسم (الرئة الثالثة).

القلب ودوران الدم



يشتمل الجهاز (القلبي الوعائي) على القلب والدم والأوعية الدموية التي تحمله. ويقوم هذا الجهاز بالإضافة إلى كونه ينظم درجة حرارة الجسم، بدور حيوى فى نقل الأكسجين والمواد الغذائية وتوزيعها على بلايين الخلايا الموجودة بالجسم، ويقوم أيضا بالتخلص من أية فضلات ضارة قد تنتجها هذه الخلايا.

وبهذا الدعم يسمح الجهاز الدورى للجسم كله - من عضلات وجلد وعظام وأعضاء داخلية - بالنمو وبتعويض أى تلف بالجسم وأداء مختلف وظائفه.

وحيث إن التدليك يحسن الدورة الدموية بدون أى إجهاد إضافي يقع على القلب، فإنه - أى التدليك - يوفر كمية أكبر من الأكسجين والغذاء للمناطق التي تم تدليكها.

ويضخ الدم من القلب إلى جميع أجزاء الجسم عن طريق جهاز معقد من الأوعية الدموية.

وتسمى الأوعية التي تأخذ الدم بعيدا عن القلب (شرايين) ثم تتفرع إلى أوعية أصغر وأصغر وتسمى أصغرها شعيرات دموية وهى تشكل شبكة تنتشر عبر الجسم.

وجدر هذه الشعيرات رقيقة جدا بحيث تسمح للأكسجين والغذاء أن يمر من خلالها إلى النسيج المحيط بها. ويمر ثانى أكسيد الكربون، وهو مادة ضارة، من الخلايا إلى الدم عن طريق هذه الشعيرات.

ثم تنضم هذه الأوعية الدموية الصغيرة إلى أوعية أكبر فتتجمع فى النهاية فى أوردة كبيرة تحمل الدم فى عودته إلى الجهة اليمنى من القلب ثم منها إلى الرئتين.

ومع كل دقة قلب يضخ الدم تحت ضغط عالٍ وما الذى تسمعه عند مواضع النبض إلا موجات هذا الضغط وللشرايين جدر قوية مرنة حتى تستطيع أن تتحمل تغيرات الضغط بداخلها.

ويكون ضغط الدم فى الأوردة أقل منه بكثير فى الشرايين. ولذلك فجدر الأوردة أكثر رقة وأقل مرونة من جدر الشرايين. وتوجد على جدر الأوردة وعلى مسافات متفاوتة منها صمامات تمنع الدم من التدفق إلى الوراء، فإذا تعطلت هذه الصمامات فسمحت للدم بالتدفق إلى الاتجاه العكسى، فعندئذ يحدث تمدد الأوردة (الدوالى).

ويضخ الدم المؤكسج (المحمل بالأكسجين) من الناحية اليسرى للقلب إلى جميع أجزاء الجسم ليمدها بالأكسجين والمواد الغذائية.

ثم يقوم الدم الذى أخذ منه الأكسجين بجمع ثانى أكسيد الكربون ويعود به إلى الناحية اليمنى من القلب، فيضخ من هناك إلى الرئتين حتى يحصل على الأكسجين النقى ويتخلص من ثانى أكسيد الكربون.

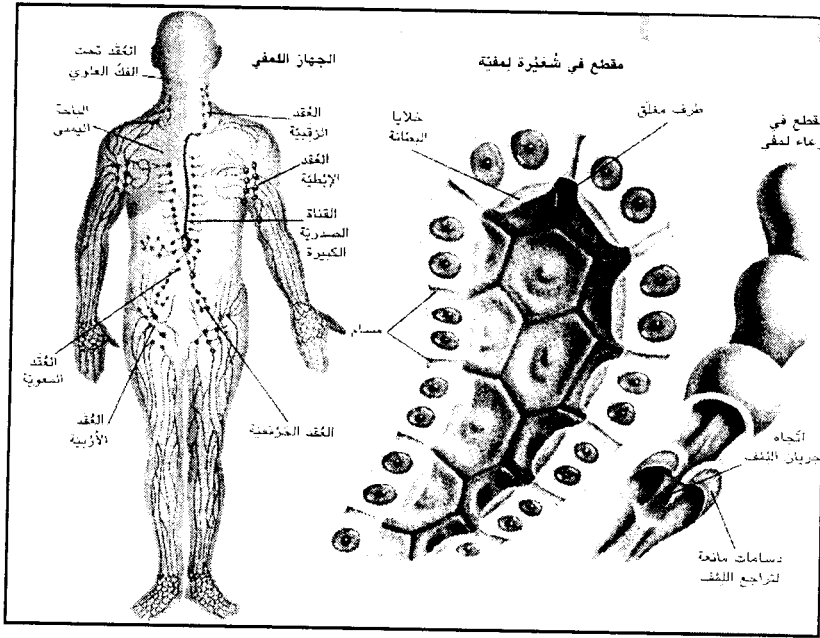
ومن هنا ينصرف الدم عائدا إلى الناحية اليسرى من القلب، فيضخ مرة أخرى ليدور فى جميع أجزاء الجسم من جديد.

الجهاز الليمفاوى

تسبح جميع خلايا الجسم فى سائل يعرف بالسائل (الخارج عن الخلية). ويقوم الجهاز الليمفاوى بتنقية هذا السائل حتى يضمن للخلايا بيئة صحية نقية بداخلها. وينتقل الغذاء وكذلك الفضلات الضارة بواسطة هذا السائل بين الدم والخلايا. ويحدث أن لا تستطيع بعض الفضلات المرور مباشرة إلى الدم، فتبدأ فى التراكم فى السائل الخارج عن الخلية.

ويدور هذا السائل الخارج عن الخلية الملوث بالمادة المتراكمة عبر جسم الإنسان داخل الأوعية الليمفاوية والعقد الليمفاوية (وتسمى أيضا الغدد الليمفاوية).

وهذه العقد ترشح الفضلات والبكتريا من هذا السائل. وتتصل هذه الأوعية مع بعضها وتصبح أكبر فأكبر بنفس طريقة الأوعية الدموية تقريبا، ثم تفرغ ما تحمله إلى داخل الأوردة فى آخر الأمر. وعندما يكون هذا السائل موجودا داخل الوعاء الليمفاوى فإنه يسمى السائل الليمفاوى.



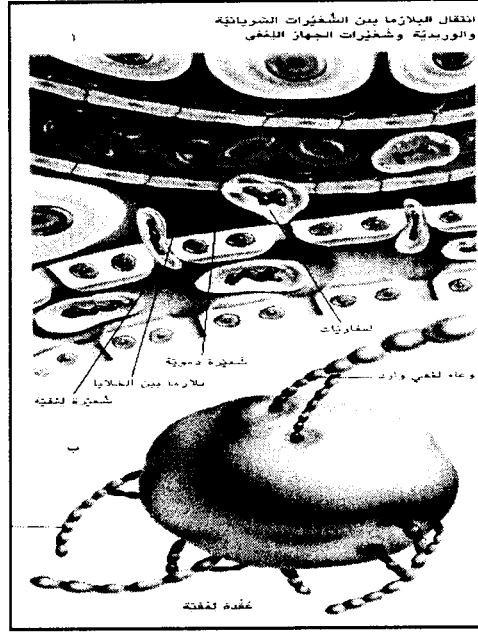
وتوجد الأوعية الليمفاوية والعقد الليمفاوية في كل مكان بالجسم.

فتوجد عقد ليمفاوية في العنق والإبطيين، وفي أصل الورك وخلف الركبتين وداخل المرفقين. ويعتبر الطحال واللوزتان والغدة الزعترية بالرقبة من الجهاز الليمفاوي بالجسم.

ويلعب هذا الجهاز دورا هاما في محاربة العدوى وتكوين المناعة ضد الأمراض. وتقوم العقد والأعضاء الليمفاوية مثل الغدة الزعترية بإنتاج الكريات الليمفاوية، وهي نوع من خلايا الدم البيضاء التي تحارب الإصابة بالعدوى.

وتعمل العقد الليمفاوية أيضا كمصفاة لمنع انتشار العدوى عبر الجسم، وحيث إنها تقوم باعتراض سبيل العدوى.

فمن الطبيعي أن تتورم وتصبح مؤلمة أثناء المرض. وبخلاف الجهاز الدوري، فإن الجهاز اللمفاوى ليس له قلب ليضخ السائل اللمفاوى عبر جسم الإنسان.



ولكن تعتمد حركته على انقباض العضلات ويساعده في ذلك الصمامات الموجودة داخل الأوعية اللمفاوية. وبالتالي يكون الضغط في هذه الأوعية منخفضا مما يقلل تصريف السائل اللمفاوى. ويقوم التدليك بضخ هذا السائل عبر الجسم فيتخلص من الفضلات الضارة ويقوى جهاز المناعة.

الجهاز العصبى

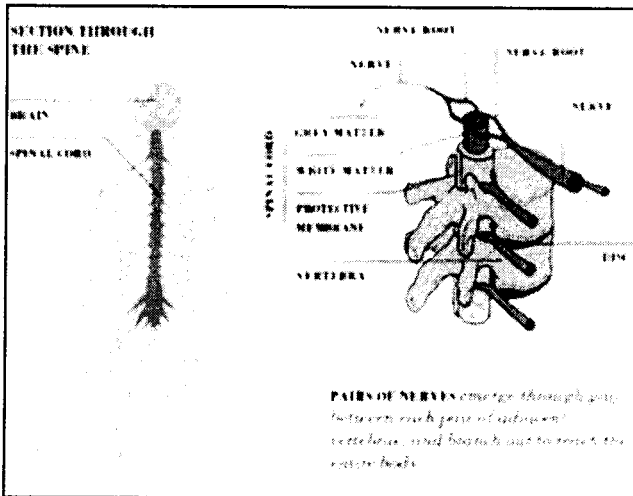
يلعب الجهاز العصبى، وهو أكثر أجهزة الجسم تعقيدا، دورا حيويا في تنظيم أجهزة الجسم المتعددة والمختلفة، وفي نقل الرسائل من كل أنحاء الجسم إلى المخ ومن المخ مرة أخرى إلى هذه الأجزاء وتترك الأعصاب المخ عند قاعدة الجمجمة وتمتد منحدرية إلى منطقة الظهر في حزمة تشبه الحبل وتسمى (الحبل الشوكى) وتقوم فقرات العمود الفقرى التى تتخذ شكل أنبوب عظمى بحماية

هذه الأعصاب. ويؤثر التدليك على هذا الجهاز بطريقتين: إما تأثيراً مهدئاً أو تأثيراً منشطاً.

الأعصاب الحسية والحركية

تعرف الأعصاب التي تجمع المعلومات ثم ترسلها إلى المخ بأعصاب الحس، أما تلك التي تحمل الرسائل إلى المخ والغدد فتعرف بأعصاب الحركة. وتوجد ملايين من النهايات العصبية الحسية أو المستقبلات عبر جميع أجزاء الجسم، وتختص كل منها بالاستجابة لنوع معين من المثيرات. فعلى حين تكون المستقبلات في العين والأذن حساسة للضوء وللموجات الصوتية، يستجيب نوع آخر من المستقبلات الموجودة في الجلد للألم والضغط والحرارة. كما توجد في المفاصل والعضلات والأوتار مفاصل تقوم بنقل المعلومات عن مواقف الأطراف.

كل هذه الأعصاب تحمل المعلومات وترفعها إلى الحبل الشوكي ومنه إلى المخ على هيئة نبضات كهربائية. ويتعامل المخ مع هذه المعلومات، فإذا قرر القيام بفعل فإنه ينقل رسائله عبر الأعصاب الحركية إلى العضلات والغدد المناسبة.



وقد تبدأ الأفعال المنعكسة في الحبل الشوكى بدلا من أن تبدأ في المخ. فإذا احترق إصبعك مثلاً، فإن رسالة الألم يتم التعامل معها في الحبل الشوكى ويبدأ في الحال الفعل المنعكس بسحب يدك بعيداً عن السطح الساخن وذلك قبل أن تصل رسالة الألم إلى المخ.

الجهاز العصبى الذاتى

وتوجد بجسم الإنسان مستقبلات أخرى لجمع المعلومات عن ضغط الدم ومستويات الحموضة بالمعدة ومستوى ثانى أكسيد الكربون فى الدم وغير ذلك.

ويتم التعامل مع هذه المعلومات دون وعى من الإنسان، ويبدأ المخ فى إجراء التعديلات المناسبة فى عملية ضربات القلب أو امتصاص العصارات الهاضمة وهكذا.

ويعرف هذا الجزء من الجهاز العصبى والذى ينظم العمليات الحيوية التى لا تخضع لسيطرة إدراك الإنسان، بالجهاز العصبى الذاتى.

الاستشفاء الرياضى

عند معرفتك معدل النبض أثناء الراحة يعنى المستوى الحالى للياقتك، ولقياس النبض الذى يكون أكثر دقة لقياس لياقتك يتطلب أداء (٣) دقائق خطوة لأعلى كتدريب معتدل، وإذا شعرت بأى أعراض غير طبيعية مثل الدوخة وتقطع فى عملية التنفس أو ألم فى الصدر أو أى نقطة فى الجسم يتطلب التوقف فوراً.

اختبار خطوة لأعلى

أحضر مقعداً أو صندوقاً ارتفاعه (٨) بوصات (الصورة) لأداء خطوة بالقدم اليسرى عالياً ثم خطوة بالقدم اليمنى عالياً ثم إنزال القدم اليسرى

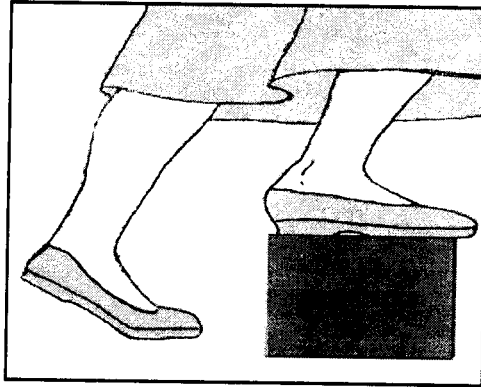
أسفل ثم إنزال القدم اليمنى أسفل وتكرار التمرين لمدة (٣) دقائق فقط.

اعتد على الإيقاع حتى تحصل على المعدل (٢٤) خطوة لأعلى في الدقيقة (يجب تسجيل الزمن وعدد الخطوات لأعلى بمجرد وصول القدم اليمنى على المقعد).

طلوع ونزول لمدة (٣) دقائق دون توقف.

توقف عن التمرين، وانتظر (٣٠) ثانية ثم مباشرة، قس النبض لمدة (٣٠) ثانية لتحديد فترة الاستشفاء أو الرجوع للحالة الطبيعية.

استخدام الجدول لتحديد مستوى لياقتك البدنية والصحية.



جدول يبين النبض أثناء فترة الاستشفاء (٣٠) ثانية

للرجال

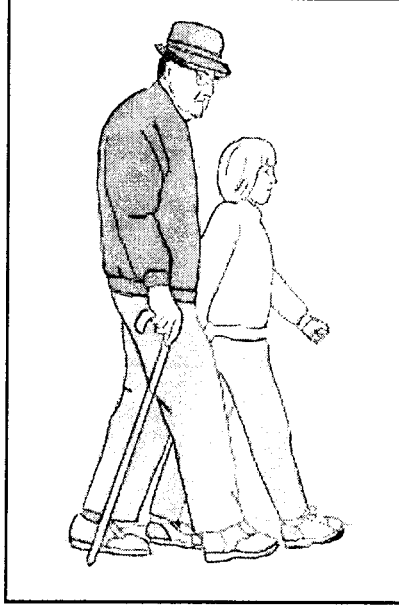
العمر	٢٠-٢٩	٣٠-٣٩	٤٠-٤٩	فوق ٥٠
ممتاز	٣٦-٤٣	٣٦-٣٨	٣٧-٣٩	٣٧-٤٠
جيد	٣٧-٤٠	٣٩-٤١	٤٠-٤٢	٤١-٤٣
متوسط	٤١-٤٢	٤٢-٤٣	٤٣-٤٤	٤٤-٤٥
ضعيف	٤٣-٤٧	٤٤-٤٧	٤٥-٤٩	٤٦-٤٩
ضعيف جدا	٤٨-٥٩	٤٨-٥٩	٥٠-٦٠	٥٠-٦٢

للنساء

العمر	٢٠-٢٩	٣٠-٣٩	٤٠-٤٩	فوق ٥٠
ممتاز	٣٩-٤٢	٣٩-٤٢	٤١-٤٣	٤١-٤٤
جيد	٤٣-٤٤	٤٣-٤٥	٤٤-٤٥	٤٥-٤٧
متوسط	٤٥-٤٦	٤٦-٤٧	٤٦-٤٧	٤٨-٤٩
ضعيف	٤٧-٥٢	٤٨-٥٣	٤٨-٥٤	٥٠-٥٥
ضعيف جدا	٥٣-٦٦	٥٤-٦٦	٥٥-٦٧	٥٦-٦٦

عند اجتيازك للمعدل المطلوب أو أحسن فأنت مؤهل أن تزاوّل برامج المشي، وإذا كان معدل النبض بمستوى ضعيف أو ضعيف جدا يتطلب منك

مراجعة الطبيب لتقييم حالتك الصحية ولياقتك البدنية قبل البدء فى برنامج المشى الرياضى.



أكدت البحوث العلمية خلال العشرين سنة الماضية على أهمية وفوائد التغذية السليمة وتأثيرها الإيجابى على الأداء الرياضى، حيث لا يوجد أدنى شك الآن على أن ما يأكله ويشربه الرياضى سوف يؤثر على صحته ووزن وتركيب جسمه ومصادر الوقود فيه خلال التمرين وبعده، وبصورة أكبر أثناء المنافسات الرياضية، ذلك أن التغذية المثلى تحسن النشاط البدنى والأداء الرياضى والاسترداد من الجهد البدنى.

وقبل الخوض فى تغذية لاعبى كرة القدم يجدر استعراض أهم النقاط الرئيسة الخاصة بالوثيقة (١) التى صدرت بشأن التغذية والأداء الرياضى من قبل كل من الكلية الأمريكية للطب الرياضى وجمعية التغذية الأمريكية وجمعية التغذويين الكنديين التى صدرت حديثاً (عام ٢٠٠٠م) وتعد من أهم الوثائق التى صدرت فى هذا الشأن.

وتؤكد هذه الوثيقة على أن التغذية المثلى تحسن الأداء الرياضى والقدرة على الاسترداد من الجهد البدنى، وتوصى بالاختيار الملائم للطعام والسوائل وتوقيت الأكل وخيارات المواد الإضافية، وذلك للحصول على صحة وأداء بدنى أمثل للرياضيين. ويمكن تلخيص أهم ما جاء فى هذه الوثيقة بالنقاط التالية:

عند التدريب بشدة عالية فإنه لا بد للرياضى من استهلاك كميات كافية من الطعام لإبقاء وزن الجسم، وزيادة تأثير التدريب وإبقاء الصحة، حيث إن تقليل استهلاك الطاقة سوف يؤدي إلى فقدان الكتلة العضلية وفقدان أو الإخفاق فى زيادة كثافة العظام وزيادة مخاطر الوقوع فى التعب والإصابات والمرض.

إذا كانت لدى اللاعب رغبة فى إنقاص شحوم الجسم فلا بد أن يتم ذلك قبل الموسم الرياضى بمتابعة متخصص فى الصحة والتغذية.

تعد الكربوهيدرات وقودا مهما للرياضيين لإبقاء مستوى جلوكوز الدم أثناء المجهود البدنى، ولاستبدال جلايكوجين العضلات، وتشير التوصيات الخاصة بالرياضيين إلى أن عليهم استهلاك ما بين ٦-١٠ جرام/كجم من وزن الجسم فى اليوم، وتعتمد الكمية المطلوبة بالتحديد على كمية الطاقة المصروفة من قبل الرياضى وعلى نوع الرياضة الممارسة وجنس الرياضى والأحوال الجوية.

يزداد الاحتياج للبروتين قليلا لدى الأكثر نشاطا بدنيا من الناس، ويتراوح الموصى به لرياضى التحمل بين ١,٢-١,٤ جرام/كيلوجرام من وزن الجسم فى اليوم، وترتفع هذه الكمية لدى رياضى القوة (الأنقال) لتصل إلى ١,٦-١,٧ جرام/كيلوجرام من وزن الجسم فى اليوم. لاحظ أن هذه الكميات المطلوبة من البروتين يمكن توفيرها بشكل عام عن طريق غذاء

الفرد بدون استخدام البروتين أو الأحماض الأمينية الإضافية بشرط أن تكون الطاقة المستهلكة كافية لإبقاء وزن الجسم.

يجب عدم تقييد (منع) استهلاك الدهون لعدم استفادة الرياضي عندما تكون نسبة الدهون في غذائه أقل من ١٥٪ مقارنة مع ٢٠-٢٥٪، فالدهون مهمة للرياضي، لكونها توفر الطاقة والفيتامينات الذائبة في الدهون والأحماض الدهنية الأساسية.

لا يوجد أساس علمي يمكن من خلاله التوصية بغذاء ذي محتوى دهون عالٍ للرياضيين. الرياضيون الأخطر وقوعاً في نقص الفيتامينات والمعادن هم الذين يقيدون الطاقة المستهلكة أو يمارسون سبلاً حادة في نقص الوزن، أو يبعدون عن طعامهم نوعاً أو مجموعة من الأطعمة، أو يستهلكون طعاماً ذا محتوى عالٍ من الكربوهيدرات ومنخفضاً من المعادن والفيتامينات.

يسبب نقص سوائل الجسم انخفاض الأداء البدني، لذلك فإن شرب كميات ملائمة من السوائل قبل وأثناء وبعد الجهد البدني يعد ضرورة للصحة والأداء الرياضي الأمثل.

على الرياضي شرب كميات من السوائل تكفي لإعادة توازن سوائل الجسم.

على الرياضي شرب ٤٠٠-٦٠٠ مل من السوائل خلال ساعتين قبل المجهود البدني وشرب ١٥٠-٣٥٠ مل كل ١٥-٢٠ دقيقة أثناءه (حسب تحمل الفرد)، أما بعد المجهود البدني فعلى الرياضي شرب ما يكفي من السوائل لاستبدال المفقود منها عن طريق التعرق، فعليه شرب ٤٥٠-٦٧٥ مل من السوائل لكل رطل تم فقده من وزن الجسم أثناء المجهود البدني.

لا بد أن توفر وجبة ما قبل المجهود البدنى التالى:

ما يكفى من السوائل لإبقاء توازن سوائل الجسم.

وأن تكون هذه الوجبة منخفضة الدهون والألياف (نسبيا)، لتتم عملية التفريغ المعوى بصورة أسرع، ولضمان تقليل ضغوط غازات البطن. كما أنه لا بد أن تحتوى على نسبة عالية من الكربوهيدرات (نسبيا) لضمان المحافظة على مستويات جلوكوز الدم.

كما يجب أن تحتوى على كميات معتدلة من البروتين.

وتحتوى على أطعمة مألوفة، ويمكن تحملها من قبل الرياضى بصورة جيدة.

أهم أهداف استهلاك الغذاء أثناء المجهود البدنى هو استبدال السوائل المفقودة من الجسم، وتزويده بالكربوهيدرات (حوالى ٣٠-٦٠ جرام/ ساعة)، للمحافظة على مستويات جلوكوز الدم، وهذه التوصيات الغذائية مهمة على وجه الخصوص للمنافسات التحملية التى تستمر أكثر من ساعة، أو عندما لا يستهلك الرياضى الكميات الكافية من الطعام والسوائل قبل المنافسة، أو عندما تكون المنافسة فى أجواء شديدة الحرارة أو البرودة أو المرتفعات.

أهم أهداف استهلاك الغذاء بعد المجهود البدنى هو تزويد الجسم بطاقة كافية كربوهيدرات لاستبدال جليكوجين العضلات وضمان سرعة الاستشفاء. وإذا استنفد الجليكوجين بعد المنافسة لدى الرياضى فالتزود بحوالى ١,٥ جرام/ كجم من وزن الجسم أثناء ٣٠ دقيقة الأولى، وعند كل ساعتين، لمدة ٤-٦ ساعات سوف يكون كافيا لاستبدال المخزون الجلايكوجينى المفقود. كما أن البروتين المستهلك بعد المجهود البدنى سوف

يزود الرياضى بالأحماض الأمينية اللازمة لبناء وإصلاح الأنسجة العضلية، لذلك على الرياضيين استهلاك وجبة تحتوى على كربوهيدرات وبروتين ودهون بعد انتهاء المنافسة أو التمرين العنيف.

بشكل عام فإن الفيتامينات والأملاح الإضافية ليست مطلبا للرياضى إذا كان يستهلك ما يكفيه من الطاقة من خلال الأطعمة المتنوعة لإبقاء وزن جسمه. وإذا كان الرياضى يتبع حمية يتم من خلالها استبعاد نوع أو مجموعة من الأطعمة، أو إذا كان مريضا أو فى فترة استشفاء من إصابة أو لديه عجز أو نقص فى الفيتامينات والأملاح فإن استخدام مجموعة إضافية من الفيتامينات والأملاح ربما يكون ملائما. لكن يجب عدم استخدام مواد غذائية إضافية بدون سبب طبى أو تغذوى (مثل استخدام حديد إضافى لسد نقص الحديد الناتج من الأنيميا).

على الرياضيين أخذ الاستشارات حول استخدام منشطات الجهد البدنى التى يفترض استخدامها بحذر شديد وبعد التأكد من اختبار المنتج من حيث الأمان والكفاءة والفعالية والمشروعية.

التغذية للاعبى كرة القدم

لاعب كرة القدم الناجح هو الذى يملك مهارات عالية وتحمل وقدرة عضلية وسرعة ورشاقة ومرونة وبقظة ذهنية. وتعد التغذية عاملا مهما لتزويد اللاعب بالطاقة الكفيلة برفع مستوى الأداء البدنى إلى الحد الأمثل، كما أنها تساعد على تقليل نسبة الإصابات الناتجة من التعب. التالى هو موجز لأهم التوصيات المتعلقة بالتغذية للاعبى كرة القدم (٢)، وذلك فيما يتعلق بالطاقة الكلية المستهلكة فى اليوم، واحتياج اللاعب للكربوهيدرات والسوائل أثناء التدريب الروتينى اليومي، والتغذية قبل وأثناء وبعد مباراة كرة القدم.

الطاقة الكلية المستهلكة فى اليوم للاعب كرة القدم

على اللاعب استهلاك من ٤٥-٦٠ كيلو كالورى لكل كيلو جرام من وزن جسمه فى اليوم، وللتمثيل على ذلك: فلاعب وزنه ٧٠ كجم عليه استهلاك حوالى ٣١٠٠-٤٢٠٠ كيلو كالورى فى اليوم.

احتياج اللاعب للكربوهيدرات والسوائل أثناء التدريب الروتينى اليومى على اللاعب استهلاك من ٨-١٠ جرامات من الكربوهيدرات لكل كجم من وزن جسمه فى اليوم أو حوالى ٦٠-٧٠٪ من الطاقة الكلية، ومثال على ذلك: لاعب وزنه ٧٠ كجم عليه استهلاك حوالى ٥٦٠-٧٠٠ جرام من الكربوهيدرات فى اليوم. كما أن على اللاعب شرب ما يكفيه من السوائل كل يوم ليقبى وزنه ثابتا فى بداية كل تمرين. وإذا لم يكن لون البول صافيا فهذا يعنى نقصا فى السوائل.

التغذية قبل المباراة

هذه إرشادات خاصة بوجبة قبل المباراة

على اللاعب الأكل قبل المباراة ٣-٤ ساعات، على أن تحتوى الوجبة على ٦٠-٧٠٪ كربوهيدرات، كما يجب أن يكون الطعام من المعتاد السريع الهضم. على اللاعب تفادى الطعام مرتفع الدهون والمقلى، والذى ليس من السهل هضمه وربما يسبب عدم ارتياح ومضايقة فى البطن.

على اللاعب تفادى الطعام الصلب مباشرة قبل المباراة أو أثناءها، لأن هذا النوع من الطعام يتم هضمه ببطء أثناء الجهد البدنى.

إذا كان اللاعب يشعر بارتباك شديد قبل المباراة أو فى طور الشفاء من مرض فعليه استخدام الوجبات السائلة.

على اللاعب استخدام الوجبات السائلة عندما يكون وقت السفر

للمباراة قصيرا.

على اللاعب شرب ٤٧٠-٩٥٠ مل تقريبا من المشروبات الرياضية قبل المباراة بساعتين مع شرب كمية إضافية في حدود ٢٤٠-٤٧٠ مل في حدود ١٥-٢٠ دقيقة قبل المباراة للملء مخزون السوائل.

على اللاعب تفادى الكافيين مدة ٧٢ ساعة قبل المباراة، حيث إنه مدر للبول ويؤدي إلى نقص سوائل الجسم.

التغذية أثناء المباراة

هذه إرشادات خاصة بالتغذية أثناء المباراة

على اللاعب استهلاك مشروب رياضي بديل (للماء) يحتوي على كربوهيدرات وأملاح في كل توقف أثناء اللعب، وعلى الرغم من أن الماء يفي بالسوائل المطلوبة إلا أنه يعمل على تقليل المستهلك الكلي من السوائل ولا يوفر الكربوهيدرات.

علينا تذكير اللاعبين عندما تسنح الفرصة أثناء المباراة بشرب السوائل حتى عند عدم الشعور بالعطش، ووضع قنينات المشروب الرياضي الباردة على جنبات الملعب في متناول الأيدي.

على اللاعب شرب ما يكفي من السوائل بين الشوطين لتعويض الوزن المفقود أثناء الشوط الأول، وأفضل طريقة لتعويض السوائل في هذه الفترة هي شرب السوائل واجتناب الطعام الصلب.

التغذية بعد المباراة

التالي هو إرشادات خاصة بالتغذية بعد المباراة

لا بد من اجتهاد اللاعب (أثناء فترة الاستشفاء من مباراة كرة قدم

عنيفة)، لتعويض مخزون الجسم من الكربوهيدرات (الجليكوجين)، والماء والأملاح وخصوصا الصوديوم.

في الفترة ٢-٣ ساعات الأولى بعد المباراة على اللاعب أن يشرب على الأقل حوالى ٧٠٠ مليلتر من السوائل لكل رطل فقده من وزن الجسم، كما أن اللاعب بحاجة إلى كلورايد الصوديوم (ملح الطعام) في مشروب رياضي أو مع الطعام الاعتيادي، وذلك لتقليل إنتاج البول وتحسين الرغبة في الشرب والتأكيد على تعويض سوائل الجسم.

على اللاعب استهلاك (١) جرام من الكربوهيدرات (يفضل سكر أو أى نشويات سريعة الهضم) لكل رطل من وزن الجسم مباشرة بعد المباراة. خلال ٢٤ ساعة التى تلى المباراة على اللاعب اتباع التغذية الخاصة بالتدريب واستهلاك من ٨-١٠ جرام من الكربوهيدرات لكل ١ كيلو جرام من وزن الجسم مع شرب ١٠-١٢ كوبا من السوائل.

يعد مفهوم فرط التدريب غير مكتمل حتى الآن، لذلك وفي ندوة شاركت فيها اللجنة الأولمبية الأمريكية والكلية الأمريكية للطب الرياضى ألقى الضوء على فرط التدريب وتحديات الوقاية منه. وكان الهدف من هذه الندوة إعطاء المدربين واللاعبين لمحة عن فرط التدريب أسبابه وطرق الوقاية منه. وتم جمع معلومات الندوة من خلال خبرات المدربين واللاعبين والمختصين بالإضافة إلى المعلومات المأخوذة من البحث العلمى والخبرات الإكلينيكية والتدريبية.

ومن خلال النقاش الذى شارك فيه الحضور وبخاصة الخبراء خلص المشاركون إلى توصيات اعتمدت على أدلة علمية وخبرات قدمت بصورة حوار مفتوح تم لاحقا عرضها على الأعضاء لمراجعتها وإبداء الرأى عليها

قبل تقديمها بصورتها النهائية.

وما نحن بصدد طرحه هنا هو عرض موجز لهذه الآراء والتوصيات حول موضوع فرط التدريب.

مقدمة

حطم الرقم العالمى فى ١٠٠٠٠ متر ٨ مرات خلال السنوات الخمس الماضية، أى بتحسن مقداره ٣٪ على الرغم من أن التحسن خلال فترة ٣٠ سنة لم يتجاوز ٢٪.

وهناك عوامل عديدة ساهمت فى هذا التطور فى الأداء الرياضى أهمها التدريب إذ أن المدربين طوروا أنفسهم وبالتالى انعكس ذلك على أداء اللاعبين. فالتدريب الذى يتلقاه الرياضيون وخاصة أثناء إعدادهم للمشاركة فى المنافسات التى تتطلب التحمل واللياقة البدنية العالية قد ساهم كثيرا فى هذا التطور. وبعض المختصين من علماء الرياضة يقدرّون أن شدة التدريب قد زادت فى حدود ٢٠٪ خلال القرن الماضى وسجلت زيادة مئوية أكبر من ذلك فى بعض الرياضات، ولكن هناك حدودا لطاقة الرياضى للتحمل والتكيف للتدريب على الشدة بمجرد تخطيها سوف يؤدى ذلك إلى إخفاق الرياضى فى التكيف على برنامج التدريب، ومن ثم ينخفض الأداء مما يقود إلى حالة فرط التدريب. وفى الواقع فإن حوالى ١٠-٢٠٪ من الرياضيين الذين يتدربون بشدة عالية ربما يقعون فريسة لحالة فرط التدريب أو ثبات المستوى. والحقيقة إن الرياضيين الذين يشكون من حالة فرط التدريب لا يستطيعون الأداء والتدريب فى طاقتهم القصوى، وربما يشعرون بأعراض مختلفة. إن مصطلح فرط التدريب بحد ذاته قد يسبب بعض الإرباك وهناك خلافات فى تعريفه، فبعض المدربين واللاعبين يعتقدون أنه ليس هناك حدود يمكن بعدها أن يكون التدريب له سلبية! وبما أن حالة فرط التدريب يشار إليها

في المراجع العلمية بمصطلحات غير ثابتة، بل وغير دقيقة، فبالتالى هى بعض التعاريف المستخدمة لخدمة هدف الورقة الحالية:

أ) زيادة الحمل (Overload) هو عبارة عن زيادة متدرجة ومقننة ومنظمة في التدريب لهدف تحسين الأداء.

ب) الزيادة المفرطة (Overreaching) هى عبارة عن زيادة مفرطة في الحمل غير مخطط لها وبدون فترات راحة كافية. ينتج من الزيادة المفرطة في التدريب أداء ضعيف في التدريب والمنافسات. ويمكن الاستشفاء بنجاح من هذه الحالة بالراحة الكافية (في حدود بضعة أيام إلى أسبوع أو أسبوعين من الراحة).

ج) فرط التدريب (Overtraining Syndrome) وهى الزيادة المفرطة في التدريب والتي ينتج عنها انخفاض مزمن في الأداء الرياضى وعدم القدرة على أداء التدريبات، وقد تحدث بعض المضاعفات التى ربما تتطلب العناية الطبية.

ما هى أسباب فرط التدريب؟

قد يحدث فرط التدريب في الأحوال التالية

١- إذا أخفق اللاعب في التكيف مع الضغوط التدريبية المستمرة وطويلة المدى وعالية الشدة.

٢- إذا مارس اللاعب تدريبا على الشدة في فترات مبكرة من البرنامج التدريبى وقبل أن يأخذ فترة كافية للتكيف مع الضغوط التدريبية.

٣- عدم وجود فترات راحة كافية في البرنامج التدريبى.

٤- هناك دلائل تشير إلى أن الزيادة في الحمل التدريبى لمدة ١٠ أيام فقط يمكن أن ينتج عنها أعراض فرط التدريب لدى بعض الرياضيين.

٥- البرنامج التدريبي السيئ، ومثال لذلك: زيادة سريعة في حجم وشدة التدريب وتلاحق فترات التدريب دون راحة كافية مما يؤدي إلى وقوع كثير من اللاعبين في الزيادة المفرطة للتدريب؛ ومن ثم الدخول في دوامة حالة فرط التدريب.

٦- إخفاق المدرب في الأخذ في الاعتبار الضغوط الأخرى التي تواجه اللاعب ربما يؤدي إلى زيادة المخاطر.

٧- كما يمكن للبرنامج التدريبي المصمم بطريقة ملائمة أن يتسبب أحيانا ببعض المتاعب لبعض اللاعبين، حيث يمكن أن تختلف استجابة اللاعبين لبرنامج تدريبي واحد على الرغم من تشابه مستوى اللياقة البدنية لديهم.

وعندما تتزامن ضغوط أخرى مع ضغط التدريب فإن احتمالية الوقوع في فرط التدريب تزيد، ومن هذه الضغوط ما يلي:

(أ) تتابع المنافسات وخصوصا عندما يتم التركيز على نوعية المجهود، مثلا: ارتفاع الحجم التدريبي أو ارتفاع شدته.

(ب) رتابة التدريب والإخفاق في إدخال أيام راحة كافية في برنامج تدريب ذي حجم عال.

(ج) الإصابة ببعض الأمراض (مثل الأنفلونزا) مما يؤدي إلى ضعف المناعة لدى اللاعب.

(د) التغذية السيئة وخصوصا تناول كميات غير ملائمة من الكربوهيدرات والسوائل، ولذلك يجب على المدربين أن يثقفوا لاعبيهم عن الغذاء الجيد.

هـ) الضغوط البيئية مثل المرتفعات وارتفاع درجة الحرارة والرطوبة ربما تجعل ضغط التدريب أكبر وبالتالي تؤخر فترة الاسترداد وتساهم في مخاطر فرط التدريب.

و) الضغوط النفسية والاجتماعية وعلاقة الرياضي بزملائه والمدربين والأصدقاء وكذلك العائلة ربما تكون أيضا مصادر رئيسة للضغوط لبعض اللاعبين، ولكن البحوث تفتقر إلى معرفة إلى أى مدى يمكن أن تساهم هذه الضغوط في فرط التدريب.

ز) السفر والجدول المزدحم ربما يكون أيضا أحد هذه الضغوط، ولكن البحوث تشير إلى أن تأثير السفر يعتبر معقدا، ولذلك يحتاج إلى أخذه في الاعتبار في ظل العوامل المذكورة أعلاه.

كيفية التعرف على فرط التدريب

أعراض فرط التدريب

١) الخاصية الأهم في حالة فرط التدريب هي أنها حالة غير متوقعة من الانخفاض في المستوى أثناء التدريب أو المنافسات بما ليس له علاقة بعوامل المرض والإصابة، وهذا الانخفاض في المستوى ربما يسبق وبفترة ثبات في المستوى؛ ولكن حينها يبذل اللاعب مجهودا كبيرا فوق العادة للحفاظ على مستواه.

أعراض أخرى

٢) إرباك في المزاجية (غضب، ضغط نفسي، قلق).

٣) تعب عام.

٤) فقدان الطاقة والقوة.

٥) شعور بالثقل في الأطراف السفلية.

٦) التغيرات في انتظام النوم وتغيرات في الشهية للأكل.

وعلى كل مدرب أن يتابع كيف يستجيب كل لاعب للضغوط التدريبية العالية وكيف تكون قدرة هذا اللاعب على تحمل زيادة الحمل التدريبى، لذلك فإن تسجيل المعلومات عن اللاعبين يعتبر أساسا لفهم مدى تحمل اللاعبين لضغوط التدريب. ومن المهم أيضا أن يتعرف المدربون على حالة فرط التدريب في مراحلها الأولى حتى يمكن التدخل في أسرع وقت ليكون أكثر فاعلية.

الوقاية من فرط التدريب

يمكن خفض أو إزالة مخاطر الوقوع في فرط التدريب من خلال برنامج تدريبي مقنن وموضوع بحرص شديد على أن تكون هناك فترات راحة واسترداد كافية، وخصوصا خلال الفترات التدريبية التي يرتفع فيها ضغط التدريب، وربما يكون المدرب بحاجة إلى أن يجبر لاعبيه على أخذ فترات راحة كافية وقد يحتاج إلى منع اللاعبين من التعجل في العودة إلى حالة اللياقة البدنية المثلى بسرعة بعد فترة من التوقف.

ويجب أيضا الاهتمام بالتغذية السليمة (وتعويض السوائل) أثناء ذروة التدريب من قبل اللاعبين بشكل خاص. كما أن الكشف الطبى الدورى من الأمور التى يجب الاهتمام بها أيضا. وأخيرا فإن من الأهمية تنبيه اللاعبين إلى ملاحظة مؤشرات فرط التدريب قبل حدوثه.

العلاج

١) حالة الزيادة المفرطة

تعتبر الراحة أهم علاج لهذه الحالة فربما يكون خفض ضغوط التدريب كافيا للاستشفاء فى بعض حالات الزيادة المفرطة؛ لكن التوقف الكامل ربما

يكون ضرورة عند حدوث فرط التدريب، ولكن فترة الراحة لا تعنى التوقف التام عن الأنشطة البدنية والذي ربما يكون في حد ذاته مصدرا رئيسا للضغط على اللاعب الذي اعتاد على التدريب اليومي، كما أن الترويح النشط سوف يكون عاملا مساعدا في فترة الاستشفاء بالإضافة إلى الغذاء الملائم حتى وإن لم يكن هناك تدريب.

(٢) حالة فرط التدريب

في حالة الشك في وجود حالة فرط التدريب فلا بد من الفحص الطبى حتى يتم التأكد من عدم وجود مرض أو إعياء، وإذا استبعدت هذه العوامل، أى عندما لا يكون لهذه العوامل علاقة فسوف يصبح من الضروري التوقف عن التدريب. وربما تستدعى فترة الاستشفاء من حالة فرط التدريب على الأقل أسبوعين من الراحة، ولكن ربما يكون المصاب بحاجة إلى فترات أطول في الحالات المتقدمة، وكما هو الحال في الزيادة المفرطة فإن الراحة لا تعنى التوقف تماما عن النشاط البدنى. وفي الواقع فإن تخطيط برامج الترويح يعتبر مهما للأفراد الذين تعودوا على حياة نشطة. ويفترض أن تكون معاودة التدريب فردية وهذا بسبب انعدام المؤشر العالمى على انتهاء فترة الاستشفاء من حالة فرط التدريب. كما أن متابعة الرياضى ومدى استجابته للتدريب مهمة، حيث أشارت الأبحاث إلى أن ٨٠٪ من اللاعبين الذين يعانون من حالة فرط التدريب يعانون أيضا من ارتفاع في الضغوط النفسية، وعلى هذا يوصى في مثل هذه الحالات المرضية بتدخل الأخصائى النفسى. أما في الحالات المرضية الناتجة عن زيادة الحمل مثل التهابات الشعب الهوائية فلا بد من استخدام العلاج الملائم. وبما أن فرط التدريب ينتج عنه في الغالب انخفاض الشهية فإن الغذاء الملائم يعتبر أمرا ضروريا.



أخطاء شائعة

في ممارسة التمارين الرياضية

١٠ أخطاء شائعة في ممارسة التمارين الرياضية تعوق ظهور نتائج جيدة هل يزداد نظام تمارينك الرياضية صعوبة يوما بعد آخر؟ وهل أحبطتك قلة النتائج المشجعة؟ هناك أشياء يمكن أن تفعلها أو تقوم بها بالخطأ ومن غير عمد وهي التي سببت تلك النتائج. ولذلك فالخبراء في شؤون الرياضة والصحة يسوقون لك هنا عشر نقاط لا بد من الانتباه لها:

١- توقع نتائج فورية

يقول أحد مدربي الرياضة البارزين: ممارسة التمارين الرياضية لن تغير جسمك بين عشية وضحاها. فلربما استغرقت عملية تشكيل جسمك على صورته الحالية عشر سنوات أو أكثر، لذلك يمكن أن تكون بحاجة إلى ١٢ شهرا لترى فرقا كبيرا. ومع ذلك ستلاحظ الكثير من الفوائد الأخرى في نفس الوقت، مثل زيادة مستويات الطاقة، وتقليل التوتر وبشكل أشد إيجابية بشكل عام.

٢- تخطى عملية التسخين (الإحماء)

عملية التسخين قبل البدء في التمارين الرياضية لها أهمية كبيرة في تقليل التشنجات أثناء اللعب أو التمرين، ويقول استشاري في الصحة والرشاقة: الإحماء الجيد ضروري؛ لأنه يزيد تدريجيا من خفقان قلبك مما يدفع الدم إلى

التوجه إلى العضلات ويسخنها مما يجعلها أشد مرونة وأقل عرضة للإصابة.

ويضيف: عليك أن تقوم بالإحماء لمدة ٥ أو ١٠ دقائق بنشاطات مثل رفع الركبة، ثني الجانب، فرد أصابع القدمين، تمارين الذراعين والكتفين. واعلم كذلك بأن هذه التمارين ستزيد المائع في المفاصل، مما يساعدها على التحرك بسهولة أكبر.

٣- اتباع الأساليب الضعيفة أو الخاطئة

سواء كنت جديدا على عالم التمارين الرياضية أو كنت ذا حنكة، يمكنك دائما أن تحسن من أسلوبك. فممارسة الرياضة بأسلوب خاطئ تقلل فاعلية التمرين ولذلك يتأخر ظهور النتائج المرجوة بشدة. وفي أسوأ الحالات على الإطلاق يؤدي ذلك إلى إصابات تستغرق مسألة معالجتها سنينا.

فبدلا من التقدم بغير انقطاع فوق طاحون الدوس (جهاز لإحداث الحركة الدائرية بالدوس على مواطئ للأقدام في دولاب أو نحوه) وهو الشيء الذي يمكن أن يشجع على وضع سيئ بالجسم لأنك لا تمرن الجزء العلوى من الجسم، يمكن الإمساك بالدرابزين بخفة حتى تشعر بالثقة. فالجسم المعتدل والمتوازن جيدا في كافة أجزائه سيمكنك من العدو بدون توقف.

تجنب شد رأسك أثناء إجراء تمارين الجلوس والوقوف وتجنب تشبيك أصابعك خلف رأسك، فذلك يمكن أن يؤذى الرقبة ويقلل فاعلية التمرين. بدلا من ذلك ضع أطراف أصابعك خلف أذنيك مباشرة لتوفير بعض الدعم الخفيف لكن لا يجب أن يغريك ذلك بشدها.

لا تقف على ضرة (التواء المستدير عند قاعدة إبهام القدم) قدمك عند الجرى في المكان في تمارين اللياقة. فذلك يمكن أن يؤدي إلى متاعب في الجزء الأسفل من الساق. وبدلا من ذلك وفي تمارين الجرى في المكان قف دائما على

أصابع القدم والكعب في الوقت نفسه بحيث يتم توزيع الحمل بانتظام على القدم.

لا ترفع الأثقال بسرعة كبيرة فلن تكون هناك فائدة تذكر للتمرين وستعرض نفسك لخطر الإصابة. وبدلاً من ذلك قم بتأدية كل تمرين ببطء وبتحكم. واستخدم الوزن الصحيح أيضاً. وبشكل مثالي لتقوية وتناغم العضلات، لا بد أن يكون هدفك استخدام ثقل لا تستطيع حمله أكثر من ١٠ مرات.

٤- تجاهل الخبراء

يقول أحد المدربين الرياضيين البارزين: إن عدم الحصول على مشورة جيدة أول خطأ يرتكبه الكثير من الناس في ممارسة التمارين الرياضية. ومن الحيوى تلقى الإرشادات السليمة عند الانضمام لصالة جيمنازيوم أو نادى رياضى لأول مرة.. ولا تخف من أن تطلب المشورة والإرشاد من المدربين عندما تتمرن. فالمدرّب الجيد لديه سنوات من الخبرة ويمكنه أن يضعك في الطريق الصحيح من اليوم الأول. وبدون مساعدة يمكن أن يضيع وقتك سدى وتؤذى نفسك دون داع. وإن كنت حاملاً دون نشاط لفترة من الزمن أو كانت المرأة حاملاً فلا بد من استشارة الطبيب قبل البدء في برنامج جديد للرشاقة.

٥- عدم وضع أهداف واضحة

من المهم وضع بعض الأهداف المحددة في أول الطريق بحيث يمكن الرجوع إليها ومراقبة مدى تقدمك في التمرين. وإن كنت تخطط لتمرينك في الأربعة أو الستة أسابيع القادمة تقل بشدة احتمالات تخطيك للتمرين.

أن يكون لك هدف من التمرين أو الرياضة التى تقوم بها شىء مهم،

فالبعض يريد إنقاص وزنه، والبعض يريد إزالة الترهل عن جسمه، والبعض يرغب في تقوية عضلات بدنه، والبعض يريد المحافظة على سلامة وصحة أعضائه، والبعض يتخصص أكثر في رياضة ما لتكون هواية له أو ليكون محترفا.. لذلك لا بد أن تسأل نفسك لماذا أنت تقوم بهذه التمارين.. حتى يسهل عليك قياس مدى تقدمك في تحقيق أهدافك.

٦- الإفراط في ممارسة التمارين الرياضية

فذلك لا يؤدي إلى إنهاك الجسم وإلحاق الأذى به فحسب، بل يمكن أن يجعل العملية كلها متعبة بالنسبة لك، ويصير من المستحيل إقامة عادات منتظمة لممارسة التمارين الرياضية. وممارسة الرياضة بشدة وأنت تستطيع إجراء محادثة مع شخص ما يكون لها نتائج ممتازة. والبحث عن الصحة الجيدة ليس معناه أن تكون الحياة جحيمًا.

٧- عدم العمل بالشدة الكافية

المشي على طاحون الدوس دون أن يعرق جسمك أو التجديف دون مقاومة تذكر على دراجة ثابتة لن يكون له الكثير من الفوائد. ومع هذا لو كنت جديدا على ممارسة التمارين الرياضية فإن فعل أى شىء أفضل من لا شىء. لكن في مرحلة ما لا بد من أن تبدأ في العمل بشدة أكبر إن كنت تريد تحقيق النتائج المرجوة.

٨- تكرار نفس التمرين الرياضى القديم

إن استخدام نفس آلات الجمنازيوم في كل مرة أو اتباع نفس تمرين إيروبيكس في كل مرة خطأ رياضى كبير. فالتنوع هو سر النجاح نظرا لأن جسمك يكون معتادا على فعل نفس التمرين ولا يعود بحاجة إلى التكيف أو التغير. قم بالتنوع في تمارينك للحصول على أقصى تنشيط ممكن لجسمك كله في كل تمرين تمارسه. ولا بد من أن تدفع نفسك للتطور رياضيا بحيث يزيد

مستوى لياقتك في كل مرة.

٩- الاعتماد على تمارين الجلوس والوقوف لإزالة ترهل البطن

الدهون هي أحد الأسباب الرئيسية التي لا تجعل شكل بطوننا يبدو مستويا كما نريد. ويميل الرجال والنساء إلى تخزين الدهون في منطقة البطن، لذلك فإن أول خطوة في سبيل الوصول إلى شكل جميل للبطن هي التخلص من هذه الدهون الزائدة. ومن الطرق المؤكدة في عدم تحقيق ذلك ممارسة تمرين الجلوس والوقوف لمئات المرات، نظرا لأنها لا تشجع الجسم على حرق الدهون.

ولتقليل طبقة الدهن بالبطن من المهم السير على نظام غذائي صحي وأن نجمع ذلك مع تمرين إيروبيكس يمارس بانتظام ومصمم خصيصا لتقوية الجسم كله وليس منطقة البطن وحدها.

١٠- عدم التهدة

إن كانت التهدة بالنسبة لك تتألف من أخذ دش سريع واحتساء شراب ما فعليك أن تفكر مرة أخرى. فخلال ممارسة التمارين الرياضية يدق قلبك بشكل أسرع ويتحول الدم إلى العضلات العاملة وتزداد درجة حرارة الجسم ويرتفع ضغط الدم. وبالتالي فبمجرد أن يتم الانتهاء من التمرين يحتاج الجسم إلى وقت للعودة إلى حالته قبل التمرين، وهو السبب الذي يجعل الراحة جزءاً أساسياً من ممارسة التمارين الرياضية.

ويقول الخبراء: إنه لتوفير الراحة للجسم افعل عكس الإحماء وقلل تدريجياً من مستوى شدة التمرين حتى يهدأ جسمك.