

التدليك



Massage
SPA

تاريخ التدليك

استخدم التدليك منذ القدم كوسيلة للعلاج ففي مصر كانت الأشكال البدائية من التدليك المستخدمة في الأغراض العلاجية معروفة منذ القرن الثاني عشر قبل الميلاد ، والآثار المصرية القديمة تبرهن أنه في عهد الأسر الملكية قد استخدم التدليك العجنى والخبطى فى حمامات السباحة .

وعلى مدار عصور كثيرة كان الكهنة والأطباء يقومون بأعمال التدليك المختلفة فى الأغراض العلاجية مما ساعد على توثيق العلاقات القائمة بين مصر واليونان منذ القرن التاسع والعاشر قبل الميلاد فأخذ اليونانيون عن المصريين فن وحيل التدليك كما بدأوا فى تطويره واستخدامه لإزالة الإجهاد عند المحاربين والرياضيين .

كما اعتقد اليونانيون أن التدليك هو الوسيلة المضمونة للمحافظة على كفاءة العمل وتجديد النشاط للرياضيين فاستخدموه في إعداد الرياضيين قبل التمرينات البدنية والمباريات الرياضية .

وقد تفوقت الصين في فن وحيل التدليك والتمرينات العلاجية ويعتبر الكتاب الصيني (كونج فو) الذي صدر في عام ٢٦٩٨ قبل الميلاد من أقدم الأعمال العلمية المتطورة في فن التدليك ويهتم هذا الكتاب اهتماما كبيرا بالتدليك الصحي والتدليك الدعكى وكانت هذه الأنماط من التدليك تستخدم في ذلك الحين لعلاج بعض الأمراض ولتحسين الدورة الدموية والهضم والتأثير على الجهاز العصبى والتنفسى وغيره ، ومنذ أكثر من ٢٠٠٠ عام استخدم الأطباء الصينيون التدليك لعلاج توتر الأعصاب وحالات الفرع والهلع الشديد والانفعالات النفسية المصحوبة باضطراب فى الأوعية الدموية .

وفي خلال القرون (١٦ - ١٩) بدأ استخدام التدليك يزداد انتشارا وذلك نتيجة ظهور بعض العلوم مثل التشريح والفسولوجي والطب ، وظهر بعض الأطباء البارزين مثل ابن سينا والرازي وقد كان الرازي (٨١٥ - ٩٢٥) ليس فقط مؤسس المستشفى في بغداد ولكنه كان المطور لأساليب التدليك .

وقد ساعد ابن سينا مؤلف (قانون العلم العلاجي) سنة ١٠٢٠ على نشر التدليك في تركيا وإيران وبعض دول الشرق الأخرى وانتشرت أساليب التدليك مثل التدليك الدعكي والعجني انتشارا كبيرا في الحمامات الجماعية ، حيث كانوا يقومون بهذه العمليات في التدليك باستخدام الأيدي والأرجل وبواسطة مدلكين يتدربون تدريبا خاصا ، وكانت سيطرة الاقطاع في أوروبا من أسباب عرقلة تطور الطب في القرنين السابع عشر والثامن عشر .

وفى القرن التاسع عشر بدأ الاهتمام بالتدليك من جديد
ليس فقط بين الأطباء ولكن أيضا بين الأخصائيين فى التربية
البدنية وإعداد الشباب الرياضى فقد ركز بطرس جيرج لنج
١٨٣٩ فى كتابه " أسس الرياضة البدنية " على التأثيرات
الناجحة للتدليك على جسم الانسان وركز على أهمية التدليك فى
مقاومة الاجهاد وأيضا كوسيلة قيمة فى التأثير العلاجى فى حالة
الإصابات وبعد العمليات الجراحية .

أخذ التدليك فى أوائل القرن العشرين اتجاهين مستقلين هما التدليك الرياضى والتدليك العلاجى الذى انتشر بصورة واسعة فى وقتنا الحاضر وأصبح جزءا مكملا للعلاج ، كما أن التدليك الرياضى بطرقه الخاصة يساعد على حفظ النشاط العضلى وإعداد الجسم للمجهود وإزالة التعب وسرعة البناء بعد المجهود العالى .

وقد تمكن المدلكون الرياضيون فى اولمبياد باريس ١٩٠٠ من تطبيق تكتيك التدليك الرياضى بهدف الاعداد الأمتل للرياضيين وإحلال التدليك بدلا من الراحة السلبية وقد نجح فعلا فى القضاء على الارهاق وزيادة المجهود العضلى ، كما استخدم التدليك فى اولمبياد استكهولم ١٩١٤ بنجاح فى القضاء على الارهاق وزيادة كفاءة أداء الحركات الرياضية .

ومع تطور الرياضة في مختلف الدول بدأ الاهتمام بالعمل بالتدليك الرياضى وتطور علم التدليك فى جميع أنحاء العالم وأنشئت أقسام خاصة به فى جميع معاهد إعداد الرياضيين فى الدول المتقدمة وأصبحت له مكانة كبيرة وأصبح جزءا لا يتجزأ من خطة التدريب الرياضى وإعداد الرياضيين فى مختلف الأنشطة الرياضية .



ماهية التدليك وأنواعه

يعرف التدليك بأنه مجموعة من الأساليب التي تستهدف بهدف التأثير الميكانيكي المقنن على جسم الشخص المدلك بواسطة اليدين (المدلك) أو الأجهزة سواء في الهواء أو الماء كلياً أو جزئياً .



أنواع التدليك

أولاً : أنواع التدليك وفقاً للغرض :

١- التدليك الرياضي :

يعتبر التدليك الرياضي أحد الأجزاء الرئيسية لإعداد الرياضيين ورفع كفاءتهم البدنية ، كما يعمل التدليك على زيادة فعالية المنافسة والوصول بها إلى أعلى المستويات الممكنة ، وكذلك زيادة قدرة الرياضي على مقاومة التعب . وينقسم التدليك الرياضي إلى :



أ - التدليك التدريبي :

يستخدم هذا النوع من التدليك خلال فترة التدريب بهدف تحسين الصفات البدنية وتحسين الحالة التدريبية للاعب ، وهذا النوع من التدليك يعمل على اتساع الامكانيات الوظيفية لجسم اللاعب كما يحسن وينظم نشاط الجهاز العصبي المركزي والأجهزة الداخلية ، وينظر لهذا النوع من التدليك على أنه وسيلة إضافية للتدريب ونظام التغذية والراحة وغيرها من أمور العملية التدريبية .

ب- التدليك التمهيدى :

يستخدم هذا النوع من التدليك قبل التدريب أو المنافسة مباشرة ويستهدف تحسين إعداد الرياضي للعمل العضلى المقبل عليه ورفع مستوى الانتاج . وتبعا للواجبات التى يقوم بها هذا النوع من التدليك ينقسم إلى أربعة أنواع هى :



* تدليك الاحماء : ويحقق هذا النوع من التدليك نفس أهداف عملية الاحماء الذى يقوم به الرياضى قبل التدريب أو المنافسة مباشرة ، وبمساعدة هذا النوع من التدليك يمكن رفع مستوى العمليات العصبية للرياضيين وزيادة سرعة الاشارات العصبية وتحسين الدورة الدموية وزيادة سرعة الانقباض العضلى ، وعلى ذلك فإن التدليك الاحمائى يعمل على إداد اللاعب للنشاط المقبل عليه خلال فترة زمنية قصيرة بدون فقد للطاقة .

* تدليك النغمة العضلية : يستخدم هذا النوع من التدليك فى حالة ضعف عمليات الاستثارة فى الجهاز العصبى المركزى مع ظهور عمليات الكف بعد الاستثارة وخاصة قبل بداية المنافسات ولذا يستخدم ها النوع من التدليك برفع استثارة الجهاز العصبى المركزى والنغمة العضلية .



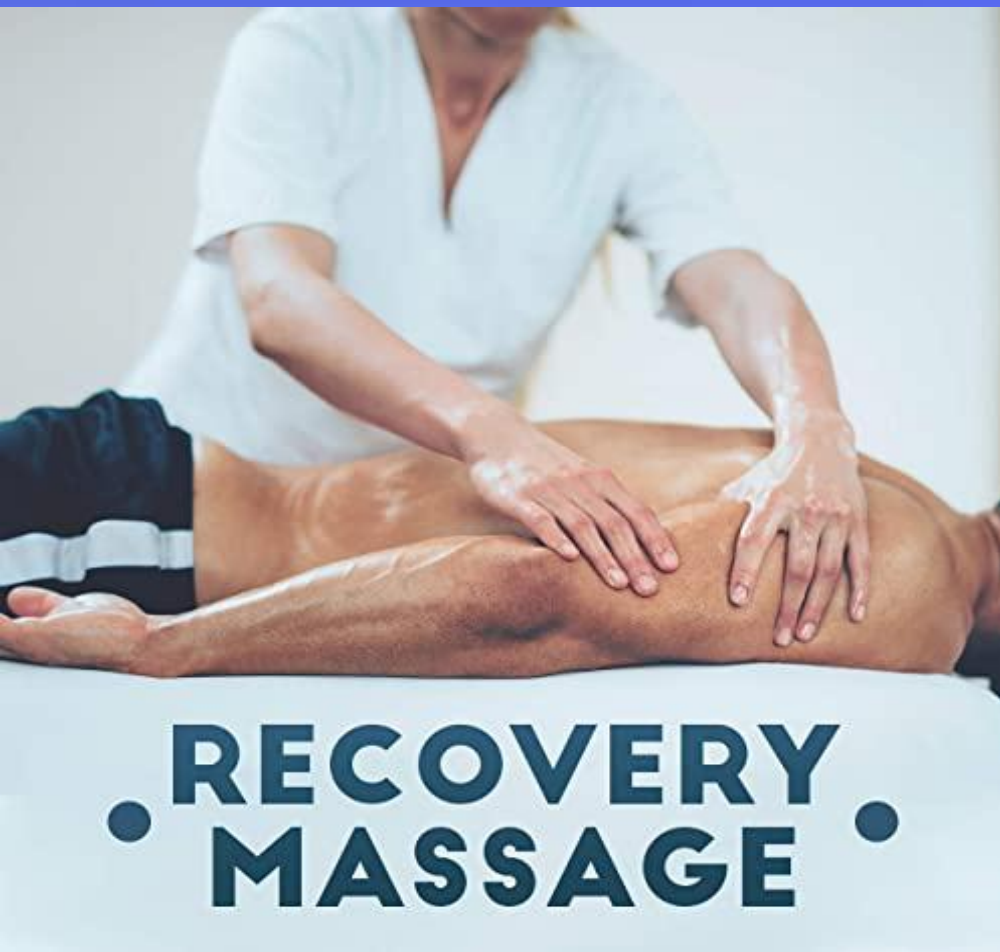
* تدليك التهدئة : ويستخدم هذا النوع من التدليك لتقليل عمليات الاستثارة في الجهاز العصبي المركزي خاصة في حالة ارتفاع هذه الاستثارة بدرجة زائدة قبل المنافسة ، حيث يستهدف هذا النوع مع التدليك ايجاد حالة من التوازن بين عمليات الاستثارة وعمليات الكف في الجهاز العصبي المركزي بما يسمح بتحقيق مستوى استثارة مثالي وهذا يجعل وظائف الجسم الداخلية في حالتها الطبيعية قبل بداية المنافسة .

* تدليك التسخين : يستهدف هذا النوع من التدليك تسخين العضلات والمفاصل قبل المنافسات في حالة برودة الجسم .

digitalvista.terrashare.com



terrashare.com



ج- تدليك الاستشفاء :
يستخدم هذا النوع
من التدليك عقب الأحمال
التدريبية لتحقيق أقصى سرعة
لاستشفاء وظائف الجسم (
العودة للحالة الطبيعية) .

٢- التدليك العلاجي :

يستخدم التدليك العلاجي بهدف الوصول بوظائف الجسم إلى حالتها الطبيعية عند الإصابة بمختلف الأمراض والرضوض ، وينقسم إلى عدة أنواع منها :

أ- التدليك الكلاسيكي :

ينفذ بالقرب من المكان المصاب أو عليه مباشرة .

ب- التدليك الانعكاسي :

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

ج - التدليك النقاطي :

يعتبر التدليك النقاطي أحد أنواع التدليك العلاجي الذي يستهدف التأثير الموضعي بالطرق الاسترخائية أو التنشيطية على الأماكن التي لها نشاط بيولوجي بالجسم وذلك تبعا للأمراض أو اختلال الوظائف أو الألم الواقع في بعض أماكن الجسم .

العلاج الإنعكاسي خريطة القدمين



- ١ الرقبة
- ٢ الأنف
- ٣ الغدة الصنوبرية
- ٤ والمخ
- ٥ الصدغ
- ٦ الجيوب الأنفية
- ٧ الأذن
- ٨ العين
- ٩ الغدة الدرقية
- ١٠ المخيخ
- ١١ الغدة النخامية
- ١٢ الدرقية وسفلى
- ١٣ الرقبة
- ١٤ الرئة
- ١٥ الكتف والذراع
- ١٦ المعدة
- ١٧ الكبد
- ١٨ المرارة
- ١٩ البنكرياس
- ٢٠ الإثني عشر
- ٢١ القولون المستعرض

- ٢٠ القولون الرأسي
- ٢١ الصمام الشافقي
- ٢٢ الأور
- ٢٣ الزائدة الدودية
- ٢٤ الأمعاء الدقيقة
- ٢٥ الجزء الأخير من الأمعاء الدقيقة
- ٢٦ القولون النازل
- ٢٧ قولون الحوض
- ٢٨ فتحة الشرج
- ٢٩ العصب الوركي
- ٣٠ المثانة
- ٣١ الحالب
- ٣٢ الكلية
- ٣٣ الفدة الكظرية
- ٣٤ الحوض - والرجل والركبة
- ٣٥ الطحال
- ٣٦ القلب

د- التدليك النسيجي الضام :

يستخدم بهدف التأثير على الأنسجة الضامة والأنسجة تحت الجلد .

هـ - التدليك السمحاقى :

يتم إجراء هذا النوع من التدليك عن طريق التأثير على نقاط معينة وفقا لتسلسل معين بحيث يحدث تأثيرا انعكاسيا على سمحاق العظام .

و- التدليك العلاجى بالأجهزة :

ويستخدم فى هذا النوع العديد من الأجهزة منها الأجهزة الاهتزازية وفوق الصوتية وغيرها ، كما يستخدم فى هذا النوع من التدليك أجهزة التنبية الكهربائى المختلفة .

ز- التدليك العلاجى الذاتى :

يتم إجراء هذا النوع من التدليك عن طريق الشخص المريض أو الفرد الرياضى نفسه وتبعاً لارشادات الطبيب أو أخصائى التدليك أو أخصائى العلاج الطبيعى .

٣- التدليك الوقائي :

يستخدم هذا النوع من التدليك بهدف الحفاظ على نشاط وظائف الجسم بطريقة طبيعية ولتحسين الصحة والوقاية من الأمراض .

٤- التدليك التجميلي :

يستهدف هذا النوع من التدليك تحسين حالة أجزاء الجسم المكشوفة ويمكن تقسيمه إلى نوعين هما :

أ- التدليك التجميلي الوقائي :

يستخدم لتحسين حالة الجلد وخاصة في منطقة الوجه والرقبة ولتقوية وتثبيت الشعر .

ب- التدليك التجميلي العلاجي :

يستخدم للتخلص من العيوب التجميلية .

ثانيا : أنواع التدليك وفقا لمناطق الجسم :

١- التدليك الجزئى :

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

٢- التدليك العام :

فى هذا النوع من التدليك يكون العمل شاملا لجميع أجزاء الجسم دون التركيز على منطقة معينة .

ثالثا : أنواع التدليك وفقا للوسيلة :

١- التدليك اليدوى :

تعتبر وسيلة التدليك اليدوى هى الأفضل نظرا لامكانية استخدام أنواع مختلفة من التدليك وكذلك تتميز بامكانية التحكم فى مدى وشدة جرعات التدليك .

٢- التدليك بالأجهزة :

وتنقسم لعدة أنواع منها :

أ- التدليك بالاهتزازات :

يؤثر هذا النوع من التدليك تأثيرا ميكانيكيا على الجلد والعضلات والنهايات العصبية وكذلك على التغيرات الانعكاسية لوظائف الأعضاء الداخلية .

ب- التدليك بالضغط الهوائى :

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

ج- التدليك المائى :

يعتمد هذا النوع من التدليك على تأثير تيارات الماء على الجسم سواء كان ذلك فى الهواء أو تحت الماء ويؤدى تأثير دفع الماء إلى سرعة استرخاء العضلات كما يؤثر تيار الماء الدافئ على تحسين الدورة الدموية بالأنسجة السطحية ، ويمكن تنفيذ التدليك المائى أيضا باستخدام التدليك اليدوى تحت تأثير الماء الدافئ



انواع التدليك

وفقا للوسيلة

١- التدليك اليدوي :

٢- التدليك بالأجهزة :

أ- التدليك

بالاهتزازات :

ب- التدليك

بالضغط الهوائي :

ج- التدليك

المائي :

وفقا لمناطق الجسم

١- التدليك
الجزئي

٢- التدليك العام

وفقا للغرض

١- التدليك الرياضي :

أ- التدليك التدريبي :

ب- التدليك التمهيدى :

* تدليك الاحماء العضلية

• تدليك التهدئة * تدليك التسخين

ج- تدليك الاستشفاء :

٢- التدليك العلاجى :

أ- التدليك الكلاسيكى ب- التدليك

الانعكاسى ج- التدليك السمحاقى د -

التدليك النقاطى

د- التدليك العلاجى بالأجهزة هـ - التدليك

العلاجى الذاتى

٣- التدليك الوقائى :

٤- التدليك التجميلى :

أ- التدليك التجميلى الوقائى : ب- التدليك

التجميلى العلاجى :