محاضرة نوعية عن

المساج التخفيضي في المجال الرياضي

بأشراف

أ . م . د اشراق غالب

2016

**التدليك الرياضي**

**لمحة عامة عن التدليك**

من المعروف ان التدليك قديم قدم البشرية وقد ظهر من الرسومات والحفريات المتخلفة من شعوب العصر القديم المتحضرة سواء في الشرق او في الشرق الادنى واواسط افريقيا . فقد مارس هؤلاء القدماء حركات التدليك ضمن طقوسهم الدينية كما مارسوه في العلاج , وقد وصل الينا من الرسومات والنقوش عن مصر القديمة الفرعونية .

ـ كما ان عمليات التدليك قد عرفت في الصين منذ عام 2700 قبل الميلاد عندما كان يقوم التلميذ بتدليك أقدام السيد .

وقد اهتم اليونانيون اهتماماً كبيراً بمسائل التجميل الجسمي وكانوا في ذلك من اكثر شعوب العالم اهتماماً به فانتشر بذلك بين جميع طبقات الشعب وكان يؤدي على يد الخبراء والكهنة والعبيد .

وفي روما انتشر استخدام التدليك بين الاطباء وكانوا يستعملون الزيت في تدليك البطن فوق المعدة والامعاء لمدة طويلة وبقوة حتى يستريح المريض .

هذا عن العصور القديمة اما العصور الوسطى قد اصاب الطب انهياراً وتأخراً في فنونه وتبع ذلك عمليات التدليك . وبعد تلك الفترة من الركود والتأخر جاء عهد احياء العلوم والفنون في جنوب وغرب أوروبا فبدأ التدليك ينتشر ويذاع عن طريق حمامات البخار .

وفي القرن التاسع عشر ظهر تطور كبير في العلوم والطب وبالتالي في التدليك فقد اهتم به الناس لعلاج بعض الامراض كالروماتزم وممن اهتموا به اطباء جيش نابليون الذين كانوا يهتمون بالحمامات البخارية التركية في مصر , وبعد ذلك انتشر في انجلترا وغيرها من البلدان , وقد ظهرت له مدارس كثيرة منها مدرسة لنج بالسويد . ومما ساعد على انتشار التدليك في اواخر القرن التاسع عشر انتشار الكهرباء .

**فسيولوجية التدليك**

للتدليك أثر ميكانيكي وانعكاسي ونفسي . ويعتمد أثر التدليك هذا في واقع الامر على الاثارة التي تسببها الاعصاب المستقبلة الخارجية والفرعية .

كما تثير البواعث المحركة التي توجد في الجلد والعضلات والمفاصل والخلايا الشعورية التي تدفع بالتالي المراكز الملائمة الى النشاط . وتحقق بذلك توافقاً في عمل العضلات والاعضاء الداخلية والشعور الشخصي وذلك بواسطة الاعصاب السمبثاوية والاعصاب المحركة . كما ان حركة اليدين فوق الجلد تعمل على افراز مواد كيمياوية كمادة الهستامين والاتروبين التي تؤثر على الشعيرات وتعمل على توسيعها وبذلك تتحسن الدورة الدموية . ويمكن أن تتأثر الدورة الدموية وعملية تبادل الغذاء بسبب اثارة هذه الاعصاب , واثناء ممارسة التدليك على احد الاطراف يمكن ان يتحقق بطريقة غير مباشرة تحسن واضح لعملية الاعداد هذه وكذلك لعملية رسيان الدم والقدرة على العمل للاطراف الاخرى , ويحقق التدليك سرعة في انطلاق الدم وبالتالي دفء بالجلد وفي نفس الوقت يسهل عمل القلب . وتتحسن وظيفة الجلد كعضو افراز عن طريق التدليك فيزيد نشاط الغدد الدهنية والعرقية فيطرد التدليك بطريقة ميكانيكية الخلايا الميتة لطبقات الجلد . وهذا يحسن أيضاً تتنفس الجلد ويكون في امكان التدليك الاسراع من عملية نقل المواد الغذائية والتخلص من نتائجها , كما يكون لهذا الاسراع في انطلاق الدم في الاطراف اثره على القلب فلا يلزم له بذلك جهداً كبيراً لكي يتغلب على المقاومة الطبيعية للاوعية الضيقة في الفروع , ويوفر بذلك قوة له .

كما يحقق هذا تحسن في سريان الدم في عضلة القلب حيث تتحسن تبعاً لذلك تغذية القلب وقدرتها على العمل . وتسرع أيضاً الدورة الدموية عن طريق التدليك كما تسرع الدورة الليمفاوية لاجزاء الجسم المدلكة . والتدليك أيضاً مناسب لكي تتحسن الحالة الوظيفية للعضلات وابعاد مظاهر التعب للعضلات بعد الجهد الشديد فيعمل على استبعاد تراكم حمض اللبنيك الذي ينتج عن عمليات تحلل المواد الكربوهيدراتية في انسجة العضلة بعد الجهد الشديد وتتم هذه العملية بصفة ميكانيكية وتتضاءل المقاومة في الدورة الدموية في فترة ما بعد التدليك عن طريق القبضات العميقة , وتخف حالة التوتر في العضلات بواسطة عملية التدليك الخفيف وهذا يعني ارتفاع قدرتها بطريقة ملحوظة على الاستجابة للاثارة العصبية . كما يتحقق بواسطة التدليك الكلي عمق في التنفس ويلاحظ معه في نفس الوقت هدوء للنبض , كما تفرز الكليتان كمية اكبر من البول ويتأثر بذلك افراز المواد الازوتية .

**القواعد الفنية العامة للتدليك**

**شروط حجرة التدليك : ـ**

1ـ أن تكون في مكان هادئ , بعيدة عن الضوضاء .

2ـ ان تكون حوائطها من اللون الهادئ لانه يساعد على تهدئة الاعصاب كما لابد ان تكون الاضاءة جيدة .

3ـ أن يكون المكان المعد للتدليك بعيداً عن التيارات الهوائية .

4ـ أن تكون نظيفة دائماً تبعث على الانشراح والراحة النفسية , وأن تكون درجة الحرارة مناسبة .

5ـ أن يراعى استخدام الموسيقى الهادئة إن أمكن .

6ـ أن تحتوي الحجرة على مناضد خاصة للتدليك ارتفاعها 90 سم وعرضها 75 سم .

7ـ يستحسن وجود ساعة حائط لمعرفة المدة المناسبة لعمل التدليك وأن تكون مواجهة للمدلك .

8ـ كما يستحين وجود ترمومتر لمعرفة درجة حرارة الغرفة .

أما من ناحية مظهر المدلك فيجب أن يرتدي رداء بسيطاً نظيفاً أبيض ويفضل ذو الاكمام القصيرة حتى لاتعوق الحركة وأن يمتنع عن لبس اي شيء في اصابعه مما يعوقه أثناء العمل مثل الخواتم وغيرها , أما ساعة اليد فلا مانع من لبسها اذا لم توجد ساعة حائط وأيضاً عليه ان تكون اظافره قصيرة مستديرة نظيفة ولا يكون بها زوائد تخدش جلد الفرد المراد تدليكه .

**المواد المستعملة في التدليك**

يستخدم في حركات التدليك بعض المواد التي تسبب الانزلاق كمسحوق التلك او المواد الدهنية كزيت البارافين وزيت الزيتون حيث ان هذه المواد تقلل من الاحتكاك الذي يحدث بين يدي المدلك وجلد الفرد وان اختيار المواد المساعدة تعتمد على جلد الفرد وحالة يد المدلك كما ان المغالاة في استعمال المواد المساعدة يعوق الاحتكاك الجيد الضروري للتدليك المفيد .

أـ محسوق التلك ويستعمل بكميات قليلة جداً حتى لاتسد المسام وذلك لذوي الايدي الرطبة .

ب- زيت الزيتون او زيت البارافين في حالة الجلد الجاف الخشن ـ وبعد الانتهاء من التدليك يجب ازالة المواد الدهنية باستعمال الماء الدافئ والصابون او الكحول النقي.

**الحركات المستعملة في التدليك**

يعتبر التدليك فناً لايمكن تعليمه الا باعطاء نماذج عملية لحركات التدليك لليدين ولابد من اكتساب الخبرة العملية عن طريق ممارسة التدليك فعلاً تحت الارشاد والتوجيه وأنواعه :

1ـ التدليك المسحي :

التدليك المسحي هو الاساس ويبدأ من الحدود البعيدة للسطح المدلك في طريق الدورة الوريدية والليمفاوية اي اتجاه القلب والغدد اللمفاوية , وفي نهاية الحركة اما ترفع اليدين قليلاً جداً من على العضو او ترجع بخفة ومرتخية دون رفعها الى مكان البدء وتتكون اسرع قليلاً من الحركة نفسها .

ويلاحظ عند عمل الحركة ان تنزلق اليدان على العضو , ويكون الضغط متعادلاً على طول الطريق وعند نهاية الحركة يزداد الضغط قليلاً . كما يجب ان تكون اليد في حالة ارتخاء وتقوس قليلاً حتى تحيط بالعضو وتأخذ شكله . كذلك يجب ان تتكون عضلات المريض في حالة ارتخاء تام .

حركات النقر

تحتاج هذه الحركة الى كثير من العناية في التدريب عليها وتؤدي بخفة الاصابع مرتخية , وهي أكثر الحركات تنبيهاً , كما أٌقربها الى احداث الضرر اذا أديت بطريقة خاطئة .

1ـ مفهوميته الاعصاب عند اعطائه لفترة قصيرة فهو يؤثر على الاعصاب المحركة للاوعية الدموية . فاذا ما اعطي لفترة قصيرة فانه يحدث انقباضاً محلياً واذا مااعطي لفترة طويلة فانه يحدث اتساعاً في الاوعية الدموية في الجلد .

2ـ يؤثر على اعصاب الحس (نهايات الاعصاب) الموجودة في الجلد وبذلك فهو ينبه الجلد وينشط غدد العرق .

**التدليك الاهتزازي**

وأنواعه هي : ـ

1ـ إهتزاز مباشر للعضلة ويؤدي بيد واحدة أو باليدين معا على العضلة نفسها .

2ـ اهتزاز غير مباشر عن طريق مسك الطرف وهزه بحركات توقيتية منتظمة مع ملاحظة ان يكون العضو في حالة ارتخاء تام .

**فوائد الاهتزاز**

يعمل على ارتخاء العضلات وليونتها كما يعمل على مرونة المفاصل .

الحالات التي يمتنع فيها عن التدليك

1ـ ارتفاع درجة حرارة الجسم عن المعدل الطبيعي 37 .

2ـ الحالات التي يكون فيها صديد .

3ـ حالات الامراض الجلدية كالجرب وحالات الاكزيما بانواعها او حروق بالجلد .

4ـ حالات اختلال الدورة الدموية كالجلطة الدموية .

5ـ حالات السرطان .

6ـ عندما تكون حصوة أو حصوات في المثانة ـ أمراض المثانة .

7ـ عقب نزيف في المخ أو البطن أو الرئتين .

8ـ في حالات الحمل ويلاحظ انه يمكن ان تدلك اطراف المرأة الحامل والابتعاد عن تدليك البطن او الحوض .

9ـ في حالات الكسور الحديثة والتي لم تلتئم بعد والجروح المفتوحة .

10ـ في حالات أمراض القلب .

11ـ التمزق أو القطع الذي يحدث في الياف العضلة او الالتهاب المزمن في اكياس المحفظة الليفية في المفصل .

(التدليك الانعكاسي) الريفلوكسولوجيا : ـ

يتطلب هذا النوع من العمل وفي اي اتجاه خبرة متوفرة للفرد اذا اراد العمل به لتنشيط ومعادلة طاقة الجسم اذا كان متدرباً ومتطلعاً بهذا العمل بواسطة اللمس والضغط على مرابض الطاقة سواء عن طريق استخدام اليد او بواسطة الاجهزة الحديثة فعن طريق هذه الوسائل يمكن ان تتخلص من الكثير من الامراض من خلال الضغط على نقاط معينة في القدم اذ توجد في القدمين نقطة لكل عضو من اعضاء الجسم ومن خلال الضغط على هذه النقاط يمكن ارسال شحنات الطاقة الشفائية لكل عضو مما يؤثر على " الدورة الدموية حيث تعد وكما هو معروف مهمة جداً للوظائف بالشكل الصحيح لكل أعضاء الجسم كما انها تفيد في استرخاء هذه المناطق المختلفة وبالتالي تؤدي وظائفها بشكل افضل اضافة الى ذلك تساعد على تنشيط القوة الشفائية الموجودة في الجسم وقد تعزى فائدتها ايضاً الى تسكين الالم الذي يسببه افراز هرمون المورفينات الطبيعية من الدماغ (1) , حيث يقصد على الصعيد العلمي " ان تنشيط النقاط الخاصة الريفلوكسولوجيا يدفع الى الدماغ افراز مواد طبيعية مسكنة ومهدئة ترخي في الوقت عينه التوتر العضلي مما يسهل جريان الدورة الدموية واللمفاوية والطاقة بشكل افضل (2) .