

نهج شامل

لصحتك وعافيتك



الدكتور محمود صوص
بوميكا باثاك وبريانكا ياداڻي

نهج شامل

لصحتك وعافيتك

حقوق النشر © ٢٠٢١ للدكتور محمود صوص وبوميكا باثاك وبريانكا ياداڤ.

جميع الحقوق محفوظة، لا يجوز إعادة إنتاج أي جزء من هذا الكتاب سواء إلكترونيًا أو ورقياً، بما في ذلك أنظمة تخزين واسترجاع المعلومات، من دون إذن خطّي من الدكتور محمود صوص، باستثناء النقاد الذين يحق لهم اقتباس أجزاء محددة.

هذا الكتاب يمثل آراء وأفكار مؤلفيه، والغرض منه هو تقديم معلومات غنية ومفيدة حول المواضيع التي يتناولها، المؤلفون يخلون مسؤوليتهم بشكل كامل بخصوص أي خسائر أو مخاطر يمكن أن يتم تكبدها سواء بشكل مباشر أو غير مباشر نتيجة استخدام أي من محتويات هذا الكتاب.

Website: www.drsous.ca

WhatsApp: +1 (416) 829-9731

Email: mahmoudsous@yahoo.com

معلومات الشراء:

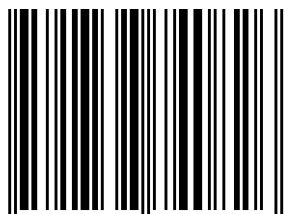
هناك خصومات خاصة عند شراء كميات من قبل الشركات والجمعيات وغيرها، للمزيد من التفاصيل، يُرجى التواصل مع الدكتور محمود صوص.

الرقم الدولي المعياري للكتاب-١٣:

نسخة الغلاف العادي ٢-٨٣٠-٦٤٦٢٠-١-٩٧٨

النسخة الرقمية ٣-٩٩٨-٦٣٧٢٨-١-٩٧٨

ISBN 978-1-73874-082-6



9 781738 740826 >

عن المؤلفين

الدكتور محمود صوص



ما بين العامين ١٩٩٥-١٩٩٩ التحقت بكلية الطبّ في بولندا لعمل بحث عن الطرق المتعددة لعلاج آلام الظهر، وبعد إنهاء مرحلة الدكتوراه، أخذت العديد من الدورات بما في ذلك دورة العلاج الطبيعي والعلاج بالإبر ومهارات التدليك اليدوي، وهذا ما أعطاني فكرة عن أن التدليك والتمارين يمكن أن تكون فعّالة جدًا في علاج الآلام المزمنة، ولكنّ النتائج التي توصلت إليها لم توقفني عند هذا الحد، فلقد عملت أيضًا كمختص في العلاج الطبيعي في كندا، حيث أصبحت أكثر اطلاعًا على طرق العلاج باستخدام الأدوية الصينية وتقنيات تقويم العظام، والعديد من طرق العلاج اليدوية التي تساعد في السيطرة على الألم.

علاج الإصابات يتطلب معرفة في علم التشريح والميكانيكا الحيوية، ولهذا السبب، تركّزت أبحاثي وطرق علاجي على اطلاع شامل على كيفية استخدام التقنيات والأساليب المتعدّدة لعلاج آلام الظهر، وفي عام ١٩٩٠، أدركت أن هناك العديد من الجوانب بالغّة التعقيد للعمود الفقري التي يمكن أن تتسبّب بآلام الظهر، ولهذا، ومن خلال سجل الحالات التي تعاملت معها، قمت بكتابة دليل سهل وبسيط سوف يساعدك في التغلّب على الآلم.

هدفي هو جعل الناس قادرين على تصور كيفية عمل أجسامهم، وتخيّل ما يحدث بشكل فعلي عند التعرّض لألم، فالشفاء يتطلّب تركيزًا على ما يفعله المرء؛ لأنّ الألم يحدث نتيجة القيام بحركة خاطئة، هذا الأساس دفعني لكتابة كتاب يتضمن جميع العلاجات المنزلية التي تمكّن الناس من علاج أنفسهم بأنفسهم، ولقد وضعت المعلومات التي توصلت إليها من خلال البحث السريري عن طريق العلاج بالتدليك اليدوي، وعن طريق المعلومات والعادات الغذائية والحرارة والساونا والعلاج المائي وعلاجات المياه الباردة، والتي تساعد كلها في السيطرة على الألم، وإنه لمن داعي سروري تقديم هذا الكتاب للمجتمع الذي تشاركنا أنا وإياه جميع تجاربي وخبراتي.

بوميكا باتاك (أخصائية علاج طبيعي)



بعد التخرج في عام ٢٠١٤، عملت ولمدة ٧ سنوات على العديد من الحالات السريرية، مثل الإصابات الرياضية وإصابات العضلات والعظام والاضطرابات العصبية، كما عملت جنبًا إلى جنب مع الدكتور محمود على علاج آلام الظهر وطرق السيطرة عليها، وبعد النتائج الناجحة التي حققناها حتى الآن، قمنا بكتابة كتاب علاجي منزلي مع دليل تدريجي شامل لعلاج آلام الظهر

بريانكا ياداف (أخصائية علاج طبيعي)



بعدما أنهيت دراستي في العلاج الطبيعي، كان طموحي الدائم أن أنخرط في العمل مع الناس في المجتمع، دفعتنني رؤية الأشخاص الذين يعانون إلى العمل في هذا الكتاب مع الدكتور محمود، كنت أعمل باستمرار على الاستخدامات المختلفة للأعشاب وأثارها في السيطرة على الألم.

فريق الدكتور محمود صوص الذي ساهم في إنجاز هذا الكتاب:

- الدكتورة فوزية أحمد - أخصائي تقويم العمود الفقري

- د. يوسف العريدي - معالج معتمد بالتدليك

- لاري وانغ - أخصائي الوخز بالإبر

- الدكتور أليكسي كاجانوفسكي - مداواة طبيعية

- شينا أناند - أخصائية علاج طبيعي مقيمة

- ناچوت كور - أخصائي علاج طبيعي

- دوريس فالنتين - معالج بالتدليك

- الأستاذ رافت حسين - ترجمة للغة العربية

- أميرذوابة - تدقيق لغوي ومنتجة

سيضمن هذا الكتاب طرقًا فعّالة للسيطرة على آلام الظهر، بدءًا من تشخيص الألم، وطريقة علاجه، والتمارين الذاتية للتقوية، وتقنيات التدليك الذاتي، وخلط الأعشاب لتقليل الالتهاب والتصلب، والعلاج المائي، وتطبيق الحرارة والبرودة، والأطعمة الغذائية التي يجب تناولها أثناء الألم، وسيكون دليلًا متدرجًا لعلاج ظهرك ومراقبته واستعادة صحته.

اكتشف العوامل التي تسبب لك آلام الظهر وابدأ بعلاجها اليوم، قد يكون هذا مفيدًا لأي شخص يعاني من آلام الظهر ويبحث إلى علاج، نأمل أن يكون هذا الكتاب مفيدًا، ونرجو قبول هذا الدليل المتواضع، والذي يمثل ما توصلنا إليه من نتائج حتى تاريخ نشر هذا الكتاب.

نؤمن بمجتمع خالٍ من الألم

الفهرس

١ تاريخ العلاج بالتدليك	١
٤ تشريح جسم الإنسان	٢
٩ الميكانيكا الحيوية لحركة الجسم	٣
٢١ الآثار النفسية للتدليك	٤
٢٩ تصنيف حركات وأساليب التدليك	٥
٣٩ الأعشاب والزيوت العشبية	٦
٥٦ شاي الأعشاب للاسترخاء وتسكين الآلام	٧
٦١ وصفات عشبية لتقليل الآلام	٨
٦٦ وصفات لتقليل الألم وتقشير البشرة	٩
٧٦ العلاج بالحرارة والبرودة	١٠
٩٠ تطبيق العلاج بالتدليك	١١
١٠٩ ظروف وحالات خاصة	١٢
١٢٧ العلاج المائي للاسترخاء	١٣

الفصل الأول

تاريخ العلاج بالتدليك وتطوره



التدليك هو التلاعب بأنسجة الجسم اللينة وعادة ما يتم تطبيق أساليب التدليك باستخدام اليدين أو الأصابع أو المرفقين أو الركبتين أو الساعدين أو القدمين أو بواسطة جهاز، وبشكل عام فإن الهدف من التدليك هو علاج إجهاد الجسم والألم، ويسمى ممارس التدليك بأخصائي تدليك أو معالج بالتدليك (ماسوثيرابيست)، وفي الماضي كان ممارس التدليك الذكر يسمى «ماسور» أما الأنثى فكان يطلق عليها اسم «ماسوس»، وفي الوقت الحاضر يفضل الرجال والنساء المدربون تدريباً احترافياً في هذا المجال أن تتم تسميتهم بممارسي التدليك أو معالجي التدليك، ويعد التدليك جزءاً من نظام تقليدي شامل لسبل الشفاء بدأ منذ حوالي ٥٠٠٠ عام.

أصل العلاج بالتدليك والعصر القديم

الصين القديمة (٢٧٠٠ قبل الميلاد): يعود تاريخ ظهور العلاج بالتدليك إلى عام ٢٧٠٠ قبل الميلاد أي قبل حوالي ٤٧٠٠ عام، ويتضمن العلاج عن طريق الوخز بالإبر الصينية استخدام إبر توضع في نقاط على خط طولي في الجسم لتحسين وتعزيز الصحة والعافية، وعلى غرار العلاج بالإبر الصينية، يتضمن العلاج بالضغط الإبري استخدام اليدين والأصابع وأدوات التدليك في بعض الأحيان للضغط على أماكن معينة من الجسم لتوفير الصحة والعافية اللازمة للجسم، حيث إن الاختلاف الوحيد في الضغط الإبري هو أن ممارس التدليك لا يحتاج إلى استخدام الإبر وإنما يقوم بالضغط على الأماكن نفسها التي توضع فيها الإبر.



مصر القديمة (٢٥٠٠ قبل الميلاد): بعد حوالي ٢٠٠ عام، طور المصريون القدماء تقنية علم المنعكسات وكان هذا جزءاً حيوياً من الثقافات الكبرى في التاريخ القديم بما فيها الإغريقية والرومانية القديمة، وفي حين أن استخدام علم المنعكسات له جذور قديمة، فإن الطب الغربي وتقنيات الرعاية

نهج شامل لصحتك وعافيتك



الصحية الحالية لم تُفهم تمامًا كل ما يقدمه علم المنعكسات مما أدى إلى استمرار البحث في كونه جزءًا حيويًا في هذا المجال، ويقوم هذا النوع من التدليك بالضغط على جزء معين من القدم يتحكم في عضو معين من الجسم.

الطب الإيروفيدي (١٥٠٠ قبل الميلاد): بعد حوالي ١٠٠٠ عام تغير العلاج بالتدليك حيث بدأت



الحضارة الهندوسية القديمة بممارسة ما سمي بطب الإيروفيديا، ويرى طب الإيروفيديا أن العقل والجسم والروح هي أشياء مرتبطة ببعضها البعض، وعندما لا يعمل واحد منها بالشكل الصحيح، فإنه سيؤثر سلبًا على البقية، حيث تشرح هذه العلاقة التكافلية الصحة والمرض وممارسة الدواء حسب وجهة نظر طب الإيروفيديا..

التدليك الياباني (١٠٠٠ قبل الميلاد): حوالي عام ١٠٠٠ قبل الميلاد، تعرف الرهبان البوذيون



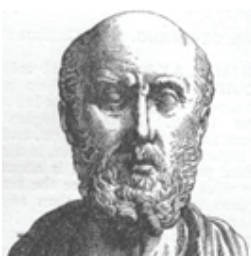
اليابانيون الذين كانوا يتدربون في الصين على «توي نا» وهي طريقة تدليك في الطب الصيني التقليدي (تي سي أم)، وعند عودتهم إلى اليابان، أضاف الرهبان تعديلاتهم الخاصة على «توي نا» والتي أصبحت في النهاية طريقة التدليك المميزة الخاصة بهم والمعروفة باسم أنما، وخلال أربعينيات القرن الماضي تم جمع تقنية أنما مع تقنيات تدليك أخرى تحت اسم شياستو بواسطة توكوجيرو ناميكوشي.

اليونان القديمة (٨٠٠-٧٠٠ قبل الميلاد): كانت الحضارة الإغريقية من أكثر الحضارات تأثيرًا في



التاريخ، ونظرًا إلى أن الإغريق كانوا يتمتعون بحس ثقافة بدنية قوي، فإنه ليس من الغريب أن يكون التدليك ممارسة شائعة عندهم، وقد تضمنت بعض تقنيات التدليك الخاصة بهم تقليل العقد في جميع أنحاء الأنسجة العضلية في الجسم عن طريق الفك العلاجي؛ حيث إن هذه التقنية مشابهة جدًا لتقنيات العصر الحديث التي يستخدمها معالجو التدليك الرياضي.

أبقراط (٥٠٠ قبل الميلاد): كان القرن الخامس قبل الميلاد عصرًا حيويًا في تاريخ الطب، حيث كان



هذا العصر هو عصر أبقراط، فقد وصف أبقراط -بصفته رائدًا طبيًا- علاجات للإصابات، وتضمنت هذه الوصفات الاحتكاك والفرك كطريقة شافية، كما وروج للصحة العامة ضمن علاجاته وصفاته من خلال التشجيع على اتباع نظام غذائي جيد وممارسة التمارين والحصول على نوم كاف وسماع الموسيقى، ومن نواح كثيرة، فقد اشترك نظام الشفاء الخاص به مع الطب الشمولي أكثر من الطب التقليدي.

الطب الغربي الحديث (القرن الثامن عشر - الوقت الحاضر): تم تطوير العلاج بالتدليك

الحديث إلى حد كبير خلال القرن التاسع عشر، حيث ابتكر بيرهنريل لينج ما نعرفه اليوم بالتدليك

السويدي، وتم صقل الفكرة الخاصة بهنرييل بواسطة **جون جورج مزجر** والذي اضاف الى طرائق التدليك عددا من التقنيات القائمة على رياضة الجمباز السويدي مثل حركات السكتة الدماغية، وفي حين تطورت معرفتنا العلمية على مر الزمان، فإن التدليك كممارسة علاجية تطبيقية لم يتغير بشكل كبير، كما هو حال الجسم البشري الذي لم يتغير بشكل ملحوظ منذ المصريين القدماء، ونظراً لأن التدليك يعالج أكثر أنواع الألم شيوغاً عن طريق أبرز العلاجات الطبيعية (اللمسة البشرية) فإنه يتجاوز بذلك تفاصيل الثقافة و التاريخ البشري، وطالما أن الناس عرضة للإصابة والمرض، فإن التدليك سيستمر أيضاً كطريقة للعلاج.



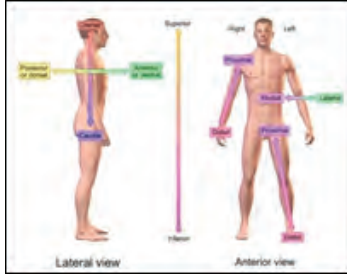
وبما أن فوائد العلاج بالتدليك أصيلة وليس من السهل تعويضها، فإن مثل هذه الممارسات التقليدية ستعيش مع الناس في المستقبل، وبينما يمكن تحسين هذه الممارسات أو تغييرها كما رأينا في الماضي، فإن العلاج بالتدليك من المرجح أن يملأ الفجوة بين الطب التقليدي والطب البديل، مع اعتبار التدليك جزءاً من خطة الرعاية الصحية الشاملة، ونظراً للتقدم التكنولوجي، فقد يأتي وقت نرى فيه العلم و التكنولوجيا مدمجين في التدليك التقليدي، وذلك لرفع وتحسين الفوائد التي يتمتع بها المريض، ولقد شهدنا ظهور **كراسي التدليك** المستخدمة إلى جانب العلاج بالتدليك في السنوات الأخيرة، كذلك الحال مع تقنيات الغمر التي تظهر في حالات فقدان الحس، والتي يمكن دمجها في ممارسات التدليك التقليدية لتشمل تجربة حسية متعددة المستويات، وما دام الناس يسعون إلى تخفيف الألم ويجدون الراحة في الاسترخاء، فإن العلاج بالتدليك سيظل في طليعة الطب والعلاج الشموليين.

الفصل الثاني

تشريح جسم الإنسان

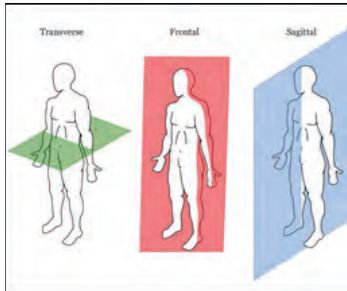
تشريح الأطراف:

يتم وصف الهياكل التشريحية لجسم الانسان بناءً على ما يسمى الموضع التشريحي، والذي يتم تعريفه على أنه وضعية مكانية قائمة بمحاذاة راحتي اليدين، يتم وصف هذه الهياكل باستخدام مصطلحات خاصة تستعمل في مجال التشريح حيث نتطرق في هذا الفصل إلى البعض منها، حيث إن



الهيكليّة التشريحية للجزء العلوي من جسم الإنسان تسمى الهيكليّة العلوية، في حين تسمى الهيكليّة التشريحية للجزء السفلي منه بالهيكليّة السفلية، وهناك مصطلحات بديلة يمكن استخدامها للإشارة إلى أماكن هذه الهيكليات، فعلى سبيل المثال «الجمجمية أو العلوية» تعني «باتجاه الرأس» أما «الذيلية أو السفلية» تعني «باتجاه المؤخرة أو القدمين»، وعلى الرغم من ذلك، فإن علماء التشريح العصبي يفضلون مصطلح «المنقارية» على مصطلح «الجمجمية أو العلوية»..

كما ويتم استخدام المصطلحين «السطحي» و«العميق» لوصف مواضع تشريحية معينة في جسم الانسان على كلا الجانبين، ومن الجدير بالذكر أن هناك بدائل لهذين المصطلحين وهما «الداخلي» و«الخارجي»، أما عن المصطلحين «القريب» و«البعيد» فيتم استخدامهما بشكل عام لوصف أماكن أو مواضع قريبة أو بعيدة من جسم الانسان، وفيما يتعلق بالمصطلحين «الوسطي» و«الجانبى» فإنهما يستخدمان للإشارة إلى الخط الوسطي من جسم الانسان.



ويمر الخط الوسطي (وهو عبارة عن خط أو مستوى وهمي يتم رسمه في المخطوطات التشريحية لدراسة الهيكليّة أو البنية التشريحية لجسم الانسان من زوايا وجوانب مختلفة) عمودياً عبر جسم الإنسان من الأعلى إلى الأسفل، حيث يقسم الجسم إلى نصفين متماثلين يميناً ويساراً (باستثناء بعض الأحشاء من الجسم)، ويمكن تسمية هذا الخط باسم «المستوى الوسطي السهمي»، وهناك مستوى آخر يمر عبر جسم الإنسان ويقسمه إلى قسمين علوي وسفلي حيث يسمى هذا المستوى بالأفقي أو المستعرض، أيضاً هناك مستوى آخر يمر بزوايا قائمة باتجاه المستوى السهمي ويقسم الجسم إلى نصفين خلفي وأمامي ويسمى «المستوى الأمامي أو التاجي».

الهيكل العظمي:

تتكون عناصر الهيكل العظمي والتي هي العظام والغضاريف والمفاصل من خلايا متخصصة في أداء وظائف محددة، إضافة إلى مواد منتشرة بين هذه الخلايا، وتتمثل وظائف هذه الخلايا في تدعيم وحماية العضلات وربطها ببعضها البعض، إضافة إلى تخزين المعادن اللازمة للجسم وتكوين الدم، كما ويوفر الهيكل العظمي الحماية للأنسجة الرخوة في الجسم عن طريق تغليفها وإحاطتها بهياكل مغلقة جزئياً مثل القفص الصدري أو الحوض، أو مغلقة كلياً مثل الجمجمة، وعلاوة على ذلك، يحتوي الهيكل العظمي على أماكن ربط بين العضلات على طول العظام وعبر المفاصل، وعطفاً على ما سبق، فإن الأجزاء المختلفة للهيكل العظمي تستخدم كدعامات لإنتاج الحركة نتيجة لانقباض العضلات، باعتبارها أطرافاً تربط بين هذه العضلات، وبالإضافة إلى وظيفتها المساعدة في إنتاج الحركة، فإن العظام تتكلس مع مرور الزمن بفعل تجمع الرواسب المعدنية عليها أثناء عملية النمو، وبالتالي فإن العظام تشكل مخازن لهذه المعادن والتي من أهمها الكالسيوم والمغنيسيوم والفوسفات.

يتكون الهيكل العظمي من ٢٠٦ عظمة، وينقسم إلى قسمين هما: الهيكل العظمي المحوري والهيكل العظمي الطرفي وفقاً للتوزيع الآتي: يتضمن الهيكل المحوري كلاً من الجمجمة (٢٨ عظمة) والعظم اللامي (عظمة واحدة) والعمود الفقري (٢٦ عظمة) والأضلاع وعظمة القص (٢٨ عظمة)، أما الهيكل المحوري فيتضمن كلاً من الأطراف العلوية (٦٤ عظمة) والأطراف السفلية (٦٢ عظمة)، وهذه الأرقام ليست ثابتة؛ فمن الممكن وجود اختلافات طفيفة بين الأفراد، حيث إن العديد من العظام لا تلتحم معاً إلا بعد سن الرضاعة، ولذلك يمتلك الأطفال (الرضع) عظاماً أكثر من البالغين.

يتكون الهيكل العظمي المحوري من العظام التي تشكل محوراً طويلاً يحمي النخاع الشوكي والدماع والأعضاء الحيوية، كما ويدعم الرأس و الرقبة وجذع الدماغ وملحقاته، والجزء الأكبر من هذا القسم هو الجمجمة، والتي تتكون من عظام الوجه، إضافة إلى العديد من العظام الملتحمة مع بعضها البعض بقوة وإحكام، لتشكل قبة الجمجمة الذي يحمي الدماغ، أما عن النخاع الشوكي، فإنه يشكل الدعامية الرئيسية للهيكل العظمي، كما ويقوم بحماية النخاع الشوكي، وتمتد منه الأضلاع التي تغلف القلب والرئتين وتحميهما، ويربط بين الأضلاع من الجهة الأمامية ما يسمى **عظمة القص**، كما وتعتبر الفقرات العجزية الخمسة الملتحمة مع بعضها البعض -إضافة إلى العصعوص- جزءاً من الحوض، وتعمل على حماية الأحشاء داخل الحوض، وفيما يخص الفقرات التسعة المتبقية، فهي المكونات المتبقية من الهيكل العظمي المحوري.



وفيما يتعلق بالهيكل العظمي الطرفي، فإنه يتكون من حوالي ١٢٦ عظمة، تشكل بقية الهيكل العظمي، وتقسّم إلى عظام الطرف العلوي وعظام الطرف السفلي وفقاً للتوزيع الآتي: يضم الطرف العلوي كلاً من عظام اليد والذراع والحزام الصدري الذي يربط الطرف العلوي بالهيكل العظمي المحوري، أما الطرف السفلي فيضم كلاً من عظام القدم والساق وحزام الحوض الذي يربط الطرف السفلي بالهيكل العظمي المحوري.



تصنيف العظام:

يمكن تصنيف العظام بناءً على شكلها العام، فهناك العظام الطويلة كعظام الذراعين والساقين، والعظام القصيرة كعظام الرسغ والكاحل، والعظام المسطحة كعظام الجمجمة، والعظام غير المنتظمة كعظام الفقرات، إضافة إلى ما يسمى بالعظام السسمية، والتي تشكل فئة منفصلة، وفيما يخص تركيبية العظام، فإنها تتركب من الخلايا، والمصفوفة العضوية التي تفرزها الخلايا العظمية، إضافة إلى الأملاح غير العضوية المتواجدة داخل هذه المصفوفة.

تجدر الإشارة إلى أن التصميم الأنبوبي للعظام الطويلة، والذي يتكون من طبقة خارجية رقيقة من العظم مدمجة مع عظام إسفنجية تزيد من القوة الهيكلية للعظمة، وتسمى النهايات المفصليّة للعظام التي يغطيها غضروف مفصلي برأس العظمة، ويمتلك جذع العظمة العديد من الخصائص التي تحوي الكثير من المعلومات، وهناك عدة مصطلحات مستخدمة لوصف هذه الخصائص مثل «مناطق ناعمة» ويشير هذا المصطلح إلى غطاء السمحاق (غطاء ليفي يغطي الطبقة الخارجية للعظام) و«مرتفعات» و«على شكل خطوط» و«قمم» و«حواف» و«عمليات» و«درنات» و«حذب» و«أشواك» وتشير هذه المصطلحات إلى مناطق ارتباط العظام ببعضها البعض، إضافة إلى بعض المصطلحات مثل «الحفر» و«النقرة المركزية» و«النقرة المفصليّة» وتشير هذه المصطلحات إلى المواقع الفاصلة بين الهياكل المختلفة، وهناك مصطلحات أخرى مثل «الأخايد» و«التلم» والتي تشير إلى انخفاضات خفية تفصل بين هيكليات عظمية معينة، وأيضاً «الثقوب» و«الشقوق» و«القنوات» التي تشير إلى فتحات معينة في العظام.

مفاصل الجسم:

تسمى المنقطة التي تربط عظمتين مع بعضهما البعض بالمفصل، وتصنف المفاصل إلى ثلاثة أنواع: هي ليفية وغضروفية وزليلية، حيث يتم تحديد نوع المفصل اعتماداً على الروابط البنيوية للعظمتين المربوطتين بهذا المفصل، وتقسم المفاصل الليفية إلى نوعين هما: مفصل ليف ظنبوتي (متلازم) ومفصل ليفي خيطي، يسمح المفصل الظنبوتي بحركة طفيفة بين العظمتين اللتين تفصل بينهما طبقة من النسيج الضام الليفى، ومن الأمثلة على المفصل الخيطي، تلك المفاصل الموجودة بين العظام المسطحة للجمجمة، وفيما يخص المفاصل الغضروفية، فإنها تتمثل في الإرتفاقات والالتحامات الغضروفية، حيث تتحد الأسطح العظمية المتقابلة بواسطة الغضروف.

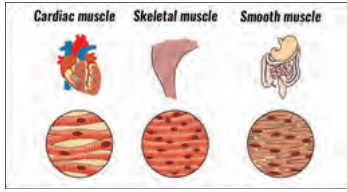
إن الالتصاق الغضروفي هو عبارة عن مفصل مؤقت سيتحجر ويتحول في النهاية إلى مكون عظمي، أما الإرتفاق، فهو مفصل غضروفي يربط بين عظمتين، ويقع في خط الوسط، ويتداخل بين اندماج العظام كما هو الحال في الإرتفاق بين الفك السفلي والعانة، وفيما يتعلق بالمفاصل الزليلية، فهي النوع الأكثر انتشاراً في الجسم وتسمح بأكبر درجة من الحركة، كما وأن الأسطح المفصليّة للعظام مغطاة بغضروف زجاجي، بينما يكون المفصل بأكمله مغطى بأربطة تشكل كبسولة مفصليّة مبطنة بغشاء زليلي.

في بعض الأحيان يتم فصل المفصل عن الكبسولة بواسطة قرص مفصلي (هلالية) ويبقى هذا القرص متصلًا مع محيط الكبسولة، ولكن سطحه لا يكون مغطى بالطبقة الزليلية، هناك مجموعة متنوعة من المفاصل الزليلية في جسم الانسان، يسمح كل منها بنوع واحد فقط من الحركة، وتصنف

هذه الحركات باستخدام ستة مصطلحات مختلفة، وعادة ما تكون هذه المفاصل ذات طابع انزلاقي؛ حيث يحتوي المفصل على سائل زلاي يعمل كمادة تشحيم تقوم بتزويد الغضروف المفصلي بالمغذيات، وتحتوي نهايات الغضاريف الزلائية على أعصاب حسية، بالإضافة إلى مستقبلات ألم وتمدد، كما وتشكل الأربطة والكبسولات شبكات شعيرية فوق الأغشية الزلائية.

الجهاز العضلي:

تتكون عضلات الجسم من خلايا قادرة على الانكماش لتحفيز حركة العضلات، وعادة ما تمتد العضلة من عظمة إلى عظمة لتشكل رابطًا بينهما عبر المفصل (عضلات عظمية)، فعند انقباض العضلات، تتغير زاوية المفصل لينتج عن ذلك حركة معينة وقد تكون هذه الحركة إرادية يتحكم بها الإنسان، أو تكون لا إرادية خارجة عن سيطرة الإنسان، ويحتوي الجسم على ثلاثة أنواع من العضلات،



هي العضلات الهيكلية والعضلات القلبية والعضلات الملساء، تكون العضلات الهيكلية والقلبية مخططة، في حين تكون الملساء غير مخططة، كما وإن حركة العضلات الهيكلية (العظمية) تكون تحت سيطرة الإنسان، أما العضلات القلبية واللساء، فتكون حركتهما لا إرادية وغير خاضعة لسيطرة الإنسان.

أما العضلة الملساء فتكون مغزلية غير مخططة وتحتوي على نواة مركزية، و كما ذكر سابقاً، فإن العضلة الملساء عضلة لا إرادية الحركة، وهي العنصر المتقلص الموجود في الأوعية الدموية، كما أنها المكون الأساسي لجدران الأحشاء، حيث تتشكل من طبقات طويلة ودائرية تحمي وتعزز الأحشاء المجوفة، حيث إن تقلصات هذه العضلات داخل الجهاز الهضمي هي المسؤول الأساسي عن حدوث التمعج (موجات انقباضية داخل الأعضاء الأنبوبية وخاصة الأنبوب الهضمي)، ومن الجدير بالذكر أن كل شعرة في جلد الإنسان تمتلك عضلة ملساء ملتصقة ببصيلاتها، وعندما تتقلص هذه العضلات يشعر الإنسان بالقشعريرة؛ الأمر الذي يفسر انتصاب الشعر عند الشعور بالقشعريرة، و نظراً لأن هذه العضلات لا إرادية وخارجة عن سيطرة وتحكم الإنسان، فإن تغذيتها والتحكم بها يكونان عن طريق الجهاز العصبي اللا إرادي.

أما عن العضلات القلبية، فمن أبرز الأمثلة عليها عضلة القلب، أو ما يسمى (المضخة العضلية) والتي تكون أليافها مخططة بطريقة مشابهة لخلايا العضلات الهيكلية، لكن كل خلية تمتلك نواة مركزية واحدة فقط، وإن من الميزات الخاصة بالعضلة القلبية، هو تفرع أليافها وتفاغرها (المفاغرة): اتصال أو انفتاح بين شئتين عادة ما يكونان متباعدين كالتجاويف أو المسالك، وخير مثال على ذلك هو الأوعية الدموية) أو اتحاد خلاياها، إضافة إلى أقراصها المتداخلة بشكل عرضي، والمتواجدة عند تقاطع أي نوعين من الألياف، وتعتبر هذه العضلات فريدة من نوعها؛ وذلك لقدرتها على تعديل موجاتها الانقباضية عن طريق تغيير موجة النبضات القادمة من الجهاز العصبي.

وفيما يتعلق بالعضلات الهيكلية، فإنها -إلى حد بعيد- النوع الأكثر وفرة في الجسم، و تشكل ما يقارب 40% من وزن الجسم، ويكون كل ليف عضلي في العضلة الهيكلية مغلفاً بغطاء رقيق من النسيج الضام يسمى إيندوميوزيوم (إيندوميوزم: غلاف الليفة العضلية)، ويكون هناك مجموعة من

نهج شامل لصحتك وعافيتك

الألياف العضلية التي تتجمع في نسيج ضام منفصل يسمى بيريمايزيوم (بيريمايزيوم: هو غلاف الحزمة العضلية)، أما العضلة بأكملها فتتألف من مجموعة من الحزم ملفوفة في نسيج ضام آخر يسمى إبيمايزيوم (إبيمايزيوم: اللفافة العضلية) أو اللفافة العميقة، ويتصل غلاف الليفة العضلية مع غلاف الحزمة العضلية واللفافة العضلية لتشكيل ما يسمى بالوتر، وهو نسيج كولاجيني ضام وكثيف ومنتظم و لونه أبيض مائل إلى الفضي.

عادة ما توصف المرفقات الوترية على أنها أصل أو منشأ العضلة وارتكازها، أما عن أصل العضلة، فهي المنطقة الثابتة، والارتكاز هو المنطقة المتحركة، ومن الناحية التشريحية، توصف هذه الحركة بالنسبة إلى موضع ارتكاز العضلة طبقاً لأصلها ومنشئها، ويوصف عمل العضلات بناءً على تأثيرها على الجزء المتحرك من الموضع التشريحي للجسم، أما عن الانثناء، فيوصف على أنه حركة تقلل من زاوية حركة المفصل، في حين أن التمدد يزيد من زاوية حركة المفصل، ويصف المصطلحان «الاقتراب من» و«الابتعاد عن» الحركة باتجاه خط وسط الجسم (المستوى المحوري)، وفيما يخص المصطلحات التي تصف حركات بروز الرأس والرقبة مثل التراجع والارتفاع والدوران والانخفاض، فهي ليست بحاجة للشرح.

غالبًا ما تعكس مسميات العضلات بنية العضلة وملحقاتها وعملها، وفي بعض الحالات تعكس مزيًا من هذه الصفات، ومع ذلك، فإن العضلات نادرًا ما تؤدي وظيفة مستقلة، ففي أرض الواقع تكون حركات الجسم معقدة للغاية، ويتحتم على العضلات أن تعمل بطريقة تعاونية وتكاملية لتحقيق الحركة الكاملة المرغوبة، فقد تكون العضلات محركات رئيسية مستقلة أو محركات ثانوية مشاركة، فمثلا تعمل العضلات الرانفة المتصلة بالعظم اللامي (عظم متواجد أسفل اللسان) كمشبكات؛ بحيث يمكن أن تقوم عضلات أخرى بالتعاون معها والبدأ بحركات أخرى، وتعمل الأدوية المناهضة على تطوير فعل مضاد للحركة غير المرغوب بتأديتها من قبل عضلات معينة، وبالإضافة إلى المساعدة في إنتاج حركة سلسلة، فإن هذه المناهضات تعمل على حماية الجهاز العضلي الهيكلي من إتلاف نفسه؛ الأمر الذي قد يحدث عند تأدية حركة عنيفة، في حين يتم التحكم في انقباض العضلات الإرادية عن طريق الأعصاب التي تتفاعل مع الألياف العضلية لتحفيزها على الانقباض، كما وتدخل سيالات عصبية أخرى إلى العضلات لنقل المعلومات الحسية والعصبية إلى الجهاز العصبي المركزي.

الفصل الثالث

الميكانيكا الحيوية لحركة الجسم



الميكانيكا الحيوية هي علم حركة الجسم الحي، من حيث كيفية عمل العضلات والعظام والأوتار والأربطة مع بعضها البعض لإنتاج الحركة، ولا تشمل الميكانيكا الحيوية بنية العضلات والعظام والحركة التي يمكن أن تنتجها فحسب، بل تشمل أيضًا آليات الدورة الدموية ووظيفة الكلى ووظائف أخرى في الجسم، والآلية هي المجالات الرئيسية التي تركز عليها الميكانيكا الحيوية:

- **الديناميكا (القوى المحركة):** دراسة الأنظمة التي تتحرك مع التسارع والتباطؤ.
- **الكينماتيكا (الحركات):** وصف تأثير القوى على نظام معين، ودراسة أنماط الحركة بما في ذلك التغيرات الخطية والزاوية في السرعة بمرور الوقت، وكذلك الموضع والإزاحة والسرعة والتسارع.
- **الخواص الحركية:** دراسة أسباب الحركة والقوى وأوقات العمل.

الميكانيكا الحيوية للرقبة: تتكون الرقبة من سبع فقرات ومن العظم اللامي وعظمة الترقوة، ويحتوي العمود الفقري العنقي على منحنى لوردوتيكي (منحنى على شكل حرف C)، ووفقًا لخصائص الفقاريات يمكن تقسيمه إلى نوعين:

- **الفقرات العنقية العليا** التي تضم الفقرة الأولى والفقرة الثانية.
- **الفقرات العنقية السفلى** والتي تضم الفقرات الثالثة والرابعة والخامسة والسادسة والسابعة.

الفقرات العنقية العليا: تختلف أول فقرتين عنقيتين بشكل كبير عن الفقرات الأخرى، تشبه الفقرة الأولى الحلقة من حيث الشكل، ولكنها تفتقر إلى الجسم والناقي الشوكي، أما الفقرة الثانية، فلها جسم فقاري ومن أبرز صفاتها أن لها نتوءًا شوكيًا على سطح جسمها الفقاري مع وجهين مفصليين، أمامي وخلفي، يتصلان مع الفقرة الأولى ورباطها المستعرض، كما وتحتوي على ثقبه فقارية أصغر حجمًا ومثلثة الشكل.

الفقرات العنقية السفلى: تحمل الفقرات الثالثة والرابعة والخامسة والسادسة ميزات متشابهة مثل الجسم الفقاري الصغير والناقي الشوكي في الجهة الخلفية للفقرة والواجهة الامامية العرضية، أما الفقرة السابعة فيمكن اعتبارها نمطية أو غير نمطية؛ حيث إن لها ميزتين خاصتين، الميزة الأولى أنها على العكس من بقية الفقرات، حيث إن الشريان الفقاري لا يجتاز الثقبه المستعرضة، والميزة الثانية أنها تحتوي على ناقي شوكي طويل وتعرف باسم القوس الفقارية.

نهج شامل لصحتك وعافيتك

مفاصل العمود الفقري العنقي: وظيفة هذه المفاصل هي تحقيق حركة العمود الفقري، حيث إن حركات العمود الفقري العنقي وحركات العمود الفقري السفلي تكملان بعضهما البعض وظيفيًا للسماح بحركات مثل الدوران والانثناء والتمدد وميل الرأس.

مفاصل العمود الفقري العنقية العلوية:

- **المفصل الفهقي القذالي** ووظيفته السماح بحركات الإيماء، وهي الثني والامتداد والثني الجانبي والدوران.
- **المفصل الجانبي المحوري** ويتركب من ثلاثة مفاصل، واحد منها فهقي مركزي واثنان جانبيين.

المفاصل الفقرية: ترتبط الفقرات الفقرات العنقية المتجاورة تحت الفقرة الثانية بواسطة أقرص متداخلة في المفاصل بين الفقرات (الارتفاق)، حيث تسمح هذه الأقرص بالحركة وتقوم بتثبيتها في بعض الأحيان، ومن الجدير بالذكر أن هذه المفاصل تسمى **المفاصل السرجية** والتي تتم تقويتها وتدعيمها بواسطة الأربطة الطولية الأمامية والخلفية.

المفاصل النتؤية: تتشكل من ترابط الوجيها (الجوانب) المفصليّة للفقرات السفلية والوجيها المفصليّة للفقرات العلوية المتجاورة، ويعتمد اتجاه ونطاق حركة هذه المفاصل على انحناء الجوانب المفصليّة، تسمح هذه المفاصل بالثني والاستطالة والدوران والانثناء الجانبي، وتجدر الإشارة إلى أن التغيرات التنكسية في هذه المفاصل شائعة جدًا؛ بسبب وظيفتها الأساسية والتي هي حمل وزن الجسم. **أربطة العمود الفقري العنقي:** يعتمد استقرار هذه المنطقة على سلامة أربطة العمود الفقري العنقي العلوي، وهذا له اعتبار مهم في فحص وعلاج منطقة الفقرات العنقية.

الأربطة من الأمام الى الخلف:

- الغشاء القذالي الفهقي الأمامي: يربط بين الثقبة القذالية العظمى والفهقة، ويرتبط مع الأربطة الأمامية الطولية.
- الرباط القمي: قصير ويرتبط بالجزء الأمامي من الثقبة القذالية.
- الأربطة الجناحية: تتخذ مواضع متناظرة ومتداخلة في القوالب القذالية، حيث يقتصر الدوران إلى اليمين على الرباط الجناحي الأيسر والعكس صحيح، ويمكن أن يؤدي تلف الأربطة الجناحية بسبب الاصطدام بشيء أو بسبب الالتهاب إلى زيادة الدوران المحوري بين الفهقة والثقبة القذالية.
- الغشاء الساقف (متواجد في الرباط الرقبى الأمامي): يربط السطح الخلفي للفقرة العنقية الثانية مع العظم القاعدي القذالي، وهو عبارة عن امتداد للرباط الطولي الخلفي ويوجد في السطح الداخلي للقناة الفقرية.
- الرباط المستعرض للفهقة.
- الأربطة المحورية التبعية.
- الغشاء الأذيني القذالي الخلفي.
- الأربطة الفاصلة القذالية الجانبية.
- الأربطة الفقرية العنقية السفلية:

د. محمود صوص

- « الرباط الطولي الأمامي: و هو رباط قوي أمام الجسم الفقري ويكون مرتخيًا أثناء الثني ومشدودًا أثناء التمدد.
- « الرباط الطولي الخلفي: يوجد خلف الجسم الفقري ويقع داخل القناة الفقرية ويمتد عند ثني الرقبة ويرتخي عند امتداد الرقبة.
- « الرباط الأصفر: نسيج أصفر مرن يربط الفقرات المتجاورة ويسمح بحدوث الانثناء ويمنع الانثناء المفرط عن طريق منع الحركة في نهاية نطاق الحركة.
- « الرباط القفوي: غشاء مرن يمتد من القذال إلى العمود الفقري ولجميع فقرات العمود الفقري العنقي، يساعد في الحفاظ على استقرار الرأس و الرقبة ويحد من الانثناء ويرتبط مع العضلات الطاحلة الرأسية وشبه المنحرفة.

الأقراص الفقرية: تشكل حوالي ٢٥٪ من ارتفاع العمود الفقري العنقي، ولا يوجد أقراص فقرية بين القذال والفقرة الأولى، وبين الفقرة الأولى والفقرة الثانية، وتتكون هذه الأقراص من النواة اللبية والحلقة الليفية.

جذور العصب العنقي: على الرغم من وجود سبع فقرات في العمود الفقري العنقي إلا أن هناك ثمانية جذور عصبية، حيث يوجد جذر عصبي بين القذال والفقرة الأولى وتسمى هذه الجذور بالفقرات التحتية.

الحركة المفصليّة للرقبة:



الانحناء: ينزلق الرأس للخلف ويتدحرج للأمام فوق الفقرات العنقية السبعة، حيث ينزلق الجزء العلوي للأمام وللأعلى على الجزء السفلي، حيث تعمل المفاصل كالمضبان التي توجه الحركة.



التمدد: عكس الانثناء، حيث يتدحرج الرأس على الفقرة الأولى وينزلق الجزء العلوي على الجزء السفلي للفقرات العنقية السبعة.



الدوران: تتمدد المفاصل النتؤية على الجانب الأيمن وتنتهي على الجانب الأيسر أثناء الدوران الأيمن، ويحدث العكس أثناء الدوران الأيسر.



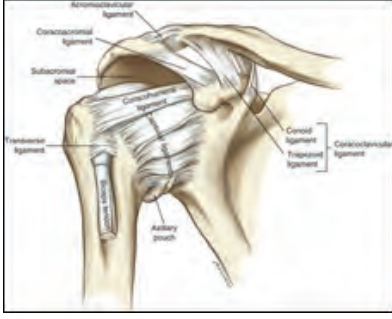
الانثناء الجانبي: تقوم المفاصل النتؤية بالتمدد على الجانب الأيمن والانثناء إلى اليسار مع نفس اتجاه دوران الجانبي.

الميكانيكا الحيوية لمفصل الكتف:

يتكون مجمع الكتف من عظام العضد والكتف والترقوة، حيث يتشكل مجمع الكتف من ارتباط الأربطة الحقانية العضدية والمفصل الأخرمي الترقوي والرباط القصي الترقوي، وبالإضافة إلى ذلك، فإن الكتف والصدر لهما مفصل وظيفي واحد يسمى المفصل الكتفي الصدري.

نهج شامل لصحتك وعافيتك

يعتبر المفصل القصي الترقوي هو الوصلة العظمية الوحيدة بين الطرف العلوي والهيكل العظمي



المحوري، أما عن المفصل الكتفي الصدري فيتكون من لوح الكتف الذي ينزلق فوق القفص أثناء حركات الأطراف العلوية دون أي ارتباط فعلي بالعظام، وفيما يخص المفصل الحقاني القصي، فهو عبارة عن مفصل زليلي كروي، حيث يرتبط السطح المحدب لعظم العضد مع السطح المقعر للثقبية الحقانية للكتف، ونظرًا لكبر مساحة سطح العضد مقارنة مع الثقبية، فإن المفصل له تطابق عظمي محدود، وبالتالي يعتمد إلى حد كبير على الأنسجة الرخوة المحيطة من أجل دعمه بنيويًا.

أربطة المفصل الحقاني القصي: تعمل المحفظة (الكبسولة) المفصليّة وأربطة المفصل الحقاني

القصي سويًا لتوفير قيد كثيف للحفاظ على اتصال رأس العضد مع الحفرة (الثقبية) الحقانية.

الرباط الحقاني العضدي العلوي: يحد من الدوران الخارجي ومن انحدار رأس العضد إلى الأسفل

ويمتد من الحفرة الحقانية ويدخل في العنق التشريحي لعظمة العضد.

الرباط الحقاني العضدي الأوسط: يحد من الدوران الخارجي ومن الانحدار الأمامي لرأس

العضد، ويخرج من الحفرة الحقانية ليمتد على العنق التشريحي لعظم العضد.

الرباط الحقاني العضدي السفلي: يحد من الدوران الخارجي ومن ارتفاع رأس العضد إلى الأعلى

(الجزء الأمامي)، أما عن الجزء الخلفي، فينشأ من الحفرة الحقانية ويندرج على عظم العضد خلف

الأحدوبة الصغرى.

الرباط الغرابي العضدي: ينقسم إلى جزئين أمامي وخلفي بواسطة وتر العرقوب ثنائي الرأس،

يحد الجزء الأمامي من الامتداد بينما يحد الجزء الخلفي من الالتواء، كما ويحد الجزء من الانحدار

العلوي والسفلي لرأس العضد، يمتد هذا الرباط بشكل جانبي من الشاخصة (النتوء) الغرابي إلى عظم

العضد ويغطي الرباط العضدي العلوي.

الرباط العضدي المستعرض: يعمل هذا الرباط على إبقاء وجود الرأس الطويل للعضد داخل

العرقوب ثنائي الرأس.

عضلات مفصل الكتف: يمكن تقسيم عضلات منطقة الكتف إلى محركات

رئيسية للكتف ومثبتات أو ضابطات دقيقة لحركة المفاصل الفردية، وتجدر الإشارة

إلى أن العضلات الرئيسية والتي هي العضلة شبه المنحرفة وعضلة الكتف الرافعة

والعضلة الصدرية والعضلة الدالية والعضلة المنشارية الأمامية والعضلة الظهرية

العريضة والعضلة المعينية والعضلة المدورة الكبيرة والعضلة العضدية ذات الرأسين

والعضلة الغرابية العضدية والعضلات ثلاثية الرؤوس، هي العضلات المسؤولة

عن الأنشطة التآزرية المختلفة أثناء حركة الكتف، وتعمل هذه العضلات بصورة مشتركة وبشكل أكثر

تحديدًا ودقة كنهاضات ومانعات في آن واحد، وفيما يتعلق بالمفصل الحقاني العضدي، فإن المثبتات

الدقيقة لحركة المفاصل لها أهمية عالية جدًا؛ حيث تعتبر بمثابة محركات رئيسية لمجمع الكتف.

تشكل عضلات المفصل الحقاني العضلي والعضلة فوق الشوكية (فوق الكتف) والعضلة التي تحت

الكتف والعضلة المدورة الصغيرة مصدر القوة والثبات لمجمع الكتف أثناء الحركة؛ حيث تكون متصلة

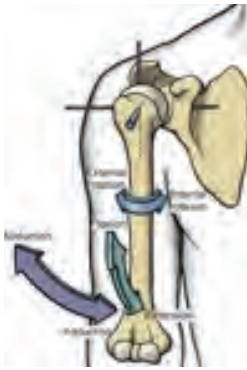
د. محمود صوص

مع رأس العضد داخل الحفرة الحقانية، تعمل هذه العضلات سويًا كمثبتات ديناميكية للمفصل الحقاني العضلي من خلال الحفاظ على موضع مركزي لرأس العضد داخل الحفرة الحقانية في كلتا الحالتين، الثابتة والمتحركة، كما أن أربطة العضلات المحيطة بمفصل الكتف ترتبط مع ما يسمى بالشفة الحقانية (الشفة الحقانية: عبارة عن امتداد غضروفي في منطقة مفصل الكتف) في مناطق معينة من المفصل بحيث يمكن لتقلصات العضلات أن توفر ثباتًا إضافيًا عن طريق شد الهياكل الثابتة أثناء الحركة، كما ويجب أن تحافظ الانقباضات المتزامنة للعضلات المحيطة بمفصل الكتف على الموضع المركزي للرأس العضدي، لمنع تمزيق الأنسجة الأمامية أو الخلفية للمفصل الحقاني العضدي، وذلك منعًا لحدوث أي ألم أو إصابة في منطقة الكتف، وكما لوحظ سابقًا، ووفقًا للهيكلية التشريحية لمنطقة الكتف ومحيطها، فإن أوتار العضلات المحيطة بالكتف معرضة بشكل خاص للضغط والاحتكاك القوي أو الارتطام ببعضها البعض أثناء عملهما، ولذلك فإن الضبط الصحيح للرأس العضدي ضروري جدًا أثناء قيام مفصل الكتف بمهامه أثناء قيام الإنسان بأنشطته الحيوية اليومية.

الحركة المفصليّة للكتف: يوضح الوصف أدناه السلسلة الحركية المفتوحة

لمفصل الكتف ومحيطه، بما في ذلك المفصل الحقاني العضدي، حيث إن معظم المهام الوظيفية للمفصل الحقاني هي:

- الانثناء: وهو دوران تام لعظم العضد على الحفرة أو التجويف الحقاني (يتم الدوران من الجهة الخلفية وبشكل محدب).
- التمدد: وهو دوران تام للعضد حول الحفرة الحقانية (يتم الدوران من الجهة الأمامية وبشكل محدب).
- التباعد: وهو انزلاق عظمة العضد بالاتجاه السفلي.
- التقريب: وهو انزلاق عظمة العضد للأمام.
- الدوران الداخلي: وهو انزلاق العضد إلى الأمام ومن ثم إلى الخلف.
- الدوران الخارجي: وهو انزلاق العضد للخلف ومن ثم إلى الأمام.



الميكانيكا الحيوية لمفصل الكوع: يزيد الكوع من مرونة الطرف العلوي كما ويعمل على نقل

القوى بين الساعد والذراع، إضافة إلى أنه يشكل نظامًا لحمل الساعد، ويتكون مفصل الكوع من تجمع ثلاثة مفاصل، وهي مفصل العضد ومفصل الزند والقرص الكعبري، حيث تحاط جميع هذه المفاصل بكبسولة واحدة، وينقسم عظم العضد إلى أعمدة وسطية وأعمدة جانبية تميل نحو الأمام بنسبة ٤٠٪ مشكلة سطحين (وجهين) مختلفين لمفصل الكوع.



أما عن **المفصل العضدي**، فيتكون من مفصل الزند (المفصل البكري) الذي يتخذ شكل الساعة الرملية، ويتصل مع عظم الزند الذي يتخذ شكل السرج، ويعتبر هذا التكوين مستقرًا بطبيعته ويقوم بتقييد الحركة النسبية غير الضرورية بين الأسطح المفصليّة، وفيما يتعلق **بالمفصل العضدي الشعاعي**، فهو مفصل كروي الشكل وغير مقيد الحركة ويكون متصلًا مع ما يسمى باللقمة العضدية، وفيما يخص **المفصل الكعبري الزندي**، فهو مفصل محوري يتكون من ارتباط الكعبرة والزند وتكون حركته

أربطة مفصل الكوع:

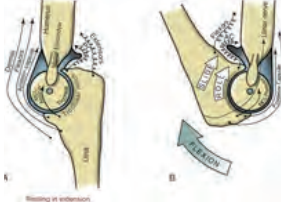
- الرباط الأنسي الجانبي: يقع داخل الكوع ويربط عظم الزند بعظم العضد.
- الرباط الجانبي الوحشي: يقع خارج الكوع ويربط الكعبرة بالعضد.
- الرباط الحلقي: يشكل حلقة حول رأس عظمة الكعبرة ويشدها بقوة بالاتجاه المقابل لعظم الزند.
- الرباط المربعي: يربط الكعبرة بعظم الزند.

عضلات مفصل الكوع:

- العضلة ذات الرأسين: العضلة الكبيرة الموجودة في مقدمة الذراع فوق الكوع والتي تسمح بسحب واستدارة الكوع.
- العضلة ثلاثية الرؤوس: العضلة الكبيرة الموجودة في الجزء الخلفي من الذراع فوق الكوع والتي تسمح بتمدد واستقامة الكوع.
- العضلة العضدية: هي العضلة التي تتيح ثني الكوع وتقع في نهاية عظم العضد.
- العضلات الموسعة للمعصم: وهي عضلات الساعد وترتبط بما يسمى لقيمة العضد الوحشية وتسمح بتمدد اليد والمعصم.
- عضلات المعصم: موجودة في الساعد أيضًا وترتبط بالعضد مما يتيح ثني اليد والمعصم.

الحركة المفصالية للكوع:

- التمدد: يتدحرج الزند وينزلق للخلف على عظم العضد محدثًا انفساخًا وتباعداً بين الكعبرة والزند.
- الانثناء أو الانحناء: يتدحرج عظم الزند وينزلق للأمام على عظم العضد محدثًا تقاربًا بين الزند والكعبرة ومضيقة الفجوة بينهما.



الميكانيكا الحيوية لليد: تحتوي اليد على ثلاثة أقواس وظيفتها إحداث توازن بين استقرار

وحركة اليد، واحد من هذه الاقواس يسمى القوس المستعرض الصلب، أما عن القوسين الآخرين، فهما مرنان ويتم الحفاظ عليهما من خلال النشاط العضلي في اليد الداخلية، أما عن الموضع الوظيفي لليد وكما هو موضح في الصورة الآتية: معصم اليد متمدن بنسبة ٢٠ درجة، الزند منحرف بنسبة ١٠ درجات، المفصل السنعي السلامي منثن بنسبة ٤٥ درجة، مفاصل سلاميات أصابع اليد مثنية بنسبة ٣٠ إلى ٤٠ درجة، مفاصل رؤوس الأصابع مثنية بنسبة ١٠ إلى ٢٠ درجة، ومفصل الإبهام معكوس جزئيًا، المفصل السلامي منثن بنسبة ٥ درجات.



المفاصل والحركة المفصالية لليد:

- المفاصل السنعية السلامية: تتركب من مفاصل لقمية ومفاصل ثنائية المحور، ويكون الجانب



الراحي للمفصل واضحاً عند انفتاح وانفراج الجزء الراحي، ويكون السطح الداني من المفصل محدباً، وتكون الصفيحة الغضروفية مبطنة بما يسمى الهياطين، بحيث تقوم بتكبير أو تضخيم السطح المفصلي نسبياً، وعلى هذه الصفيحة توجد كبسولة مفصالية يمتد منها الرباط المشطي المستعرض وتكون مرتبطة برباطين جانبيين يشكلان دعامة لها.

- **المفاصل السلامية لأصابع اليد:** مفاصل أحادية المحور مدعومة برباطين جانبيين، وبنسخ أصغر من الصفيحة المفصالية الرأسية، ويكون سطح المفصل الداني محدباً، ويكون سطحه القاصي مقعراً ويتحرك على شكل انزلاق أمامي في حالة الانثناء، وانزلاق خلفي في حالة التمدد.

الميكانيكا الحيوية للعمود الفقري القطني: يحتوي الجزء السفلي من الظهر (حيث تحدث معظم آلام الظهر) على خمس فقرات من العمود الفقري، ويحمل هذا الجزء معظم وزن الجزء العلوي من الجسم، ويتم الحفاظ على المسافات بين الفقرات عن طريق الأقراص الفقرية التي تعمل على امتصاص الصدمات التي تحدث للعمود الفقري لتوسيد العظام أثناء حركة الجسم، كما وتقوم الأربطة بتثبيت الفقرات في مكانها، وتقوم الأوتار بربط العضلات مع بعضها البعض، كما وأن هناك ٣١ زوجاً من الأعصاب متجذرة في النخاع الشوكي، والذي هو جوف العمود الفقري، وتتحكم هذه الاعصاب في حركات الجسم وتنقل الإشارات العصبية من الدماغ.

أربطة العمود الفقري القطني:

- الرباط الطولي الأمامي العريض: يمتد من الجانب الامامي القاعدي للمؤخرة وينتهي عند الجزء العلوي الأمامي من ما يسمى بالعظمة العجزية.
- الرباط الطولي الخلفي: أصغر وأرق من نظيره الأمامي بعرض ١,٤ سم (٢سم، أقل من نظيره الأمامي) وسُمك ١,٣ سم (٢ملم، أقل من نظيره الأمامي)، ويكون ضيقاً ويعطي تمددات جانبية، ويكون كظهره مسنناً.
- الرباط الأصفر: يتكون من صفيحتين متتاليتين وله هيكل مرن للغاية، ويحتوي على أكثر من ٨٠٪ من الإيلاستين.
- الرباط بين السناسن: يقع بين النواتئ الشوكية، ويسمح للألياف بالانحناء جانبياً على كل الاتجاهين عندما تقترب النواتئ الشوكية من بعضها البعض أثناء التمدد.
- الرباط فوق الشوكي: عريض وسميك وشبيه بالحبل ويربط بين نتوءين شوكيين ويتداخل مع عضلات الظهر القطنية.
- الأربطة المستعرضة: هيكل عرضية رفيعة ومرتبطة ارتباطاً قوياً بالعضلات العميقة في الظهر.
- الأربطة الحرقفية القطنية: تلعب دوراً مهماً في استقرار الموصل القطني العجزي من خلال تقييد الثني الجانبي والحركة الدورانية والانزلاق الأمامي للمفاصل عند ما يسمى بالعظمة العجزية.

عضلات العمود الفقري القطني:

- **العضلات الباسطة:** مرتبة في ثلاث طبقات وهي الطبقة السطحية، وتحتوي على العضلة القوية الناصبة (العضلة العجزية)، والطبقة الوسطى، وتحتوي على ما يسمى بالعضلة متعددة

نهج شامل لصحتك وعافيتك

الفلوح؛ حيث تحتوي ألياًفاً تركز على النواتئ الشوكية، أما عن الطبقة الثالثة، فتحتوي على عضلات غير مرتبة على مستويات ولا تقتصر وظيفتها على التمدد فحسب، بل وتشمل الدوران و الانتشاء الجانبي أيضاً.

- **العضلات القابضة:** تقسم إلى مجموعتين، المجموعة الداخلية، وهي العضلات القطنية الكبرى، والعضلات القطنية الصغيرة والحرقفية، والمجموعة الخارجية، والتي هي عضلات جدار البطن.
- **العضلات الدورانية والقابضة الجانبية:** تشمل العضلات المائلة الداخلية والخارجية والعضلات القطنية العرضية والرباعية، وتجدر الإشارة إلى أن الانتشاء الجانبي لا يحدث إلا بواسطة العضلة الرباعية القطنية.

الحركة المفصالية للعمود الفقري القطني:

- **الانتشاء الجانبي:** وهو انتشاء العمود الفقري القطني جانبياً مع حدوث دوران قوي مرافق لهذا الانحناء، وبالتحديد مع انحناء القعس الظهرى (منطقة أسفل الظهر)، تنفرج عضلات العمود الفقري على الجانب المحذب وتنقبض وتغلق على الجانب المقعر، وتكون الحركة مقيدة جداً؛ حيث يجب أن تدور الفقرات بقوة عالية من أجل حدوث الانتشاء الجانبي.
- **الانحناء:** أثناء الثني وامتداد العمود الفقري القطني، يكون هناك انزلاق جانبي أقل مما هو موجود في مناطق أخرى من العمود الفقري أثناء هذه الحركات، وتجدر الإشارة إلى أن القرص المفصالي الأمامي لا تتوسع مساحته عند التمدد، وأن القرص المفصالي الخلفي لا تتوسع مساحته عند الانتشاء ولا عند اقتراب حركة المفصل من نطاقها الكامل، وبالرغم من ذلك، فإن هذا أقل بكثير مما هو عليه الحال في مناطق أخرى من العمود الفقري.
- **التمدد:** تتم حركة التمدد في جزئين خلال فتح الفراغ الأمامي أمام المفصل بعد أن يصل الانحناء في المفصل إلى حده الأقصى، ومع ذلك، فإن هذه الفتحة الأمامية تبقى أصغر حجماً من تلك التي تحدث في مناطق أخرى من العمود الفقري، ويتم التحكم في مدى التمدد بشكل أساسي من خلال شد الرباط الطولي الأمامي ومن خلال مرونة الأربطة الخلفية وانقباض عضلات البطن المستقيمة من الأمام، والعضلات الباسطة في العمود الفقري في الخلف.
- **الدوران:** إذا كان محور دوران الفقرات القطنية يحدث عند النواتئ الشوكية، فإن الناتئ الشوكي الأول سيكون محاذاً للناتئ الشوكي الخامس بشكل مباشر، وعلى نفس الاتجاه بينما تدور الأجسام الفقرية الأخرى إلى مستوى أعلى، ولكن نظراً إلى أن مركز الدوران يكون أمامي الاتجاه بشكل واضح، فإن الناتئ الشوكي الأول يُسحب إلى الأمام أثناء الدوران، وبالتالي، ينتج عن ذلك دوران وانتشاء الفقرات القطنية، ويمتد هذا التأثير لينتج عنه دوران وانتشاء في أسفل الظهر أيضاً.

الميكانيكا الحيوية لمفصل الورك:

مفصل الورك: عبارة عن مفصل كروي يمثل نقطة الارتباط بين رأس عظم الفخذ والحوض.
الأربطة:

- **الرباط الحرقفى الفخذي:** هو الرباط الأقوى في الجسم، ويقع على الجانب الأمامي لمفصل الورك، ويمنع حدوث ما يسمى فرط التمدد في المفصل.
- **الرباط العاني الفخذي:** يقع على الجانب الأمامي السفلي لمفصل الورك، ويمنع التمدد والتباعد

د. محمود صوص

الزائد في المفصل.

- **الرباط الإسكي الفخذي:** هو الرباط الأضعف، ويتكون من شريط من الألياف مثلث الشكل ويرتبط مع عظم الورك ومناطق أخرى من الفخذ.
- **الرباط المدور (رباط رأس عظم الفخذ).**
- **رباط آخر يعمل كحامل للشريان النكري (جزء خلفي للشريان السداي)** يقوم بتغذية رأس الفخذ عند الأطفال الرضع (تجدر الإشارة إلى أن مساهمة الشرايين في تغذية رأس الفخذ عند البالغين تكاد تكون منعدمة).
- **المحفظة المفصالية:** إن مفصل الورك مفصل قوي جداً، ويعود ذلك إلى الأربطة والعضلات التي تقويه وتدعمه، مما يجعله مفصلاً ثابتاً نسبياً، وعلى العكس من المحفظة المفصالية للكتف، فإن المحفظة المفصالية لمفصل الورك تساهم بشكل كبير في ثبات المفصل، وعادة ما يكون الضغط الناتج عن الوزن على الجزء الأمامي العلوي لمحفظة مفصل الورك؛ مما يجعلها سميكة في الجزء العلوي الأمامي ورقيقة في الجزء الخلفي السفلي.

عضلات مفصل الورك:

يمكن تقسيم عضلات مفصل الورك إلى مجموعات بناءً على وظائفها أثناء الحركات المختلفة للمفصل:

- **عضلات مسؤولة عن الانثناء:** العضلة القطنية الكبيرة والعضلة القطنية الصغيرة والعضلة الحرقفية والعضلة العانية والعضلة المستقيمة الفخذية.
- **العضلات الباسطة:** العضلة الألوية الكبرى والعضلة الوترية النصف والعضلة الغشائية النصف والعضلة الفخذية ثنائية الرأس.
- **العضلات الخاطفة (التباعدية):** العضلة الألوية الوسطى والعضلة المتوترة للآفافة العريضة.
- **العضلات المقربة:** العضلة المقربة الكبيرة والعضلة المقربة الطويلة والعضلة المقربة القصيرة والعضلة الرشيقة (الناحلة) والعضلة العانية.
- **العضلات المسؤولة عن الدوران الداخلي:** العضلة المتوترة للآفافة العريضة والعضلة الألوية الصغرى.
- **العضلات المسؤولة عن الدوران الخارجي:** العضلة الألوية الكبرى والعضلة التوأمية العليا والعضلة التوأمية السفلى والعضلة المربعة الفخذية والعضلة الكمثرية.

حركات مفصل الورك:

- **الانثناء:** يتدحرج رأس الفخذ للأمام وينزلق للخلف.
- **التمدد:** يتدحرج رأس الفخذ للخلف وينزلق للأمام.
- **التباعد:** يتدحرج رأس الفخذ بشكل جانبي وينزلق في الوسط.
- **التقارب:** يتدحرج رأس الفخذ في الوسط وينزلق بشكل جانبي.

الميكانيكا الحيوية لمفصل الركبة: يعتبر مفصل الركبة من أكبر المفاصل في الجسم ومن أكثرها تعقيداً، حيث يتكون من أربعة عظام وشبكة واسعة من الأربطة والعضلات، حيث يربط بين عظم الفخذ والساق والرضفة (صابونة الركبة)، تغطي هذه العظام الثلاثة بغضروف يتكون من مادة صلبة وناعمة للغاية، بهدف تقليل الاحتكاك بين هذه العظام، وتجدر الإشارة إلى أن الرضفة تقع في فجوة في

نهج شامل لصحتك وعافيتك

عظم الفخذ، وتسمى أخدودًا بين اللقمتين.

أربطة مفصل الركبة: تحافظ على ثبات الركبة وكل واحد منها له وظيفة معينة في توفير الثبات الأمثل للركبة:

- **الرباط الجانبي الأمامي:** يمكن تقسيمه إلى مجموعتين من الألياف، والتي هي ألياف سطحية وألياف عميقة، تنشأ الألياف السطحية من ما يسمى اللقمة الفخذية الأمامية، وترتبط مع الساق، أما عن الألياف العميقة، فتنشأ من اللقمة الفخذية الأمامية وتكون متصلة مع المحفظة المفصالية للركبة وتتداخل مع الساق.
- **الرباط الجانبي:** عبارة عن حبل يشبه الرباط، يبدأ مع اللقمة الجانبية لعظم الفخذ وينضم مع وتر العضلة الفخذية ذات الرأسين لتشكيل ما يسمى بالوتر المنضم، كما وأن هذا الرباط يقع خارج المحفظة المفصالية.
- **الرباط الصليبي الأمامي:** يعتبر هيكلاً مهماً في منع الانزلاق الأمامي للساق على الفخذ.
- **الرباط الصليبي الخلفي:** يمتد من الجانب الخلفي لعظم الساق بين جزئي الغضروف المفصلي للركبة، ثم يمتد ويلتصق بالجزء الجانبي لما يسمى بلقمة الفخذ.

عضلات مفصل الركبة:

- **العضلة الفخذية رباعية الرؤوس:** تعتبر من العضلات الباسطة القوية.
- **العضلة الوترية النصف:** مرنة (تساعد في انثناء المفصل)، وتساعد في القيام بحركة الدوران الداخلي للمفصل.
- **العضلة الغشائية النصف:** تقوم بذات الوظائف التي تقوم بها العضلة الوترية النصف.
- **العضلة الرقيقة أو الناحلة والعضلة الخياطية:** تقوم بذات الوظائف التي تقوم بها العضلتان الوترية النصف وغشائية النصف.
- **العضلة المأبضية:** تقوم بذات الوظائف التي تقوم بها العضلتان الوترية النصف والغشائية النصف، وتمنع انزلاق عظم الفخذ إلى الأمام باتجاه الساق عندما يقوم الإنسان بحركة القرفصة.
- **العضلة الفخذية ذات الرأسين:** مرنة وقوية (تساعد في ثني المفصل)، وتساعد في إنتاج الحركة الدورانية الخارجية لمفصل الركبة.

الحركة المفصالية للركبة:

« أثناء تمدد مفصل الركبة: ينزلق قصب الساق إلى الأمام باتجاه الفخذ، ثم يقوم عظم الساق بالدوران خارجياً، وفي حالة أخرى، ينزلق الفخذ على الساق باتجاه الخلف، ويقوم بالدوران داخلياً حول الساق.

« أثناء ثني الركبة: ينزلق الساق إلى الخلف على الفخذ، ويقوم بالدوران داخلياً، وفي حالة أخرى، ينزلق الفخذ إلى الأمام على الظنبوب ويدور الفخذ خارجياً على الساق.

الميكانيكا الحيوية للكاحل والقدم: يشكل الكاحل والقدم نظاماً معقداً يتكون من ٢٨ عظمة و٣٣ مفصلاً تتحكم فيها ١٣ عضلة خارجية و ٢١ عضلة داخلية، وتقسم القدم إلى ثلاثة أجزاء هي

مقدمة القدم ووسط القدم ومؤخرة القدم، تعمل معًا هذه الأقسام كهيكل صلب لتحمل وزن الجسم، وتعمل أيضًا كهيكل مرن للتكيف مع التضاريس غير المستوية أثناء عملية المشي.

أما عن مفصل الكاحل، فيشكل نقطة الالتقاء بين عظم الساق وعظم القدم، وتشتمل مكوناته العظمية على قصبه الساق الكبرى وقصبه الساق الصغرى (الشظية) والكاحل، وتشكل القدم من الهياكل التشريحية الموجودة أسفل مفصل الكاحل كما هو موضح أدناه:

- **مؤخرة القدم:** وهي الجزء الخلفي من القدم، وتتكون من اثنتين من عظام مفصل الكاحل السبعة، وهما **الكاحل والكعب**، ويسمى اتصال الكاحل مع الكعب بمفصل ما تحت الكاحل، وله ثلاثة جوانب.
- **منتصف القدم:** يتكون من خمسة عظام وهي **العظمة الزورقية والعظمة المكعبة والعظمة الإسفينية الأنسية والعظمة الوسطى والعظمة الجانبية**، وتحتوي نقطة الربط بين مؤخرة ووسط القدم على مفصل الكاحل الزورقي والمفصل العقبى النردي.
- **مقدمة القدم:** هي الجزء الأمامي من القدم، وتشمل **عظام القدم المشطية وأصابع القدم والعظام السمسامية**، ويكون لكل إصبع من أصابع العظم عظمة مشطية وثلاث سلاميات ترتبط به ما عدا الإصبع الأكبر، فله سلاميتان اثنتان فقط، وتسمى نقطة الربط بين وسط ومقدمة القدم بمفصل ليسفرانك.

أربطة مفصل الكاحل:

- « **الرباط الأنسي:** ويسمى أيضًا **بالرباط الدالي**؛ حيث يتكون من أربعة أربطة تشكل مثلثًا يربط بين الساق والعظمة الزورقية والكعب والكاحل، وتتمثل وظيفته في الحفاظ على ثبات مفصل الكاحل ومنع حدوث خلع جزئي فيه.
- « **الأربطة الأمامية والخلفية للساق** والتي تربط الساق بالكاحل.
- « **الرباط الظنبوبي الأفقي** الذي يتصل بالرباط الزورقي الأمامي، **والرباط الظنبوبي**، الذي يتصل الكعب.
- « **الرباط الجانبي:** ويسمى **بالرباط الكاحلي الشظوي** ويربط الكاحل بقصبه الساق الصغرى، وهو أضعف الأربطة الثلاثية الجانبية، وبالتالي فهو أكثرها عرضة للإصابة.
- « **الرباط الكاحلي الشظوي الخلفي:** يربط الكاحل بالقصبه الصغرى للساق (الشظية).
- « **الرباط العقبى الشظوي:** يربط الكعب بالقصبه الصغرى للساق (الشظية).

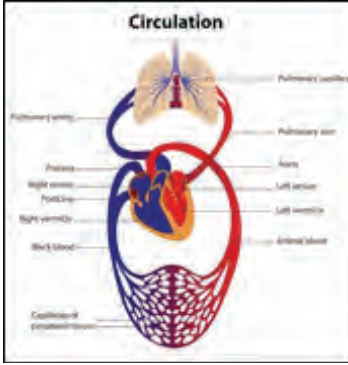
الحركة المفصليّة للكاحل والقدم:

- **المفصل الكاحلي الساقى:** يتدحرج الكاحل أثناء الثني للخلف أو أثناء الثني للأمام (الثني الأمامي)، وأثناء الثني للخلف، يتدحرج الكاحل للأمام وينثنى للخلف، أما عند الثني للأمام، فيتدحرج الكاحل للخلف وينزلق للأمام.
- **مفصل ما تحت الكاحل:** أثناء الحركة الثنائية (التباعد مع الثني للخلف والانقلاب للخارج)، يحدث ما يسمى بعملية الانكباب، في حين أنه وأثناء عملية الثني للأمام مع التقارب والانعكاس، ينتج ما يسمى بالانبساط، ويمثل نقطتي ارتباط أو التقاط، وهما ترابط الكاحل مع الكعب من الجهة الأمامية، وترابط الكاحل مع الكعب من الجهة الخلفية.

نهج شامل لصحتك وعافيتك

- **مفصل منتصف الرصغ:** يتدحرج المفصل الكاحلي الزورقي على الكاحل نفسه ويكون التدحرج والانزلاق في نفس اتجاه الحركة، أما عن **المفصل العقبي النردي**، فهو مفصل سرجي، ولذلك يختلف اتجاه الحركة حسب اختلاف نوعها، حيث إن العظمة المكعبة تكون محدبة أثناء الثني والتمدد، ويكون عظم الكعب مقعرًا، ونتيجة لذلك، يكون الانزلاق والتدحرج المفصلي (للمفصل الكاحلي الزورقي) في نفس اتجاه الحركة، وأثناء التباعد والتقارب، تكون العظمة المكعبة مقعرة ويكون عظم الكعب محدبًا، ولذلك يحدث الثني والتمدد في اتجاه حركة متعاكس.
- **مفصل ليسفرانك:** وظيفته الرئيسية هي الحفاظ على ثبات منطقة وسط القدم؛ حيث إن حركته قليلة جدًا، وعنصر الثبات الرئيسي له هو رباط يسمى رباط ليسفرانك.
- **المفاصل المشطية السلامية:** يكون اتجاه انزلاقها وتدحرجها واحدًا، بحيث تتحرك القاعدة المقعرة لأصابع القدم على الرأس المحدب لعظم المشط.

الفصل الرابع الآثار النفسية للتدليك



أهمية الدورة الدموية: يعتبر الدم ذات أهمية عالية حيث إن المعالج بالتدليك يبذل جهداً كبيراً لتحريكه وزيادة وجوده في مناطق فرط التوتر (الضيق)، وبدون حركة الدم، لن يكون هناك علاج ولا شفاء ولا صحة ولا حياة، بل سيكون هناك الألم والخمول والمرض وتراكم الفضلات في الأنسجة، وعلى سبيل المثال، تقوم السكتة (الجلطة) الدماغية بإحداث تأثيرات مهدئة في جسم الإنسان من خلال تحفيز إفراز هرمونات ومواد كيميائية مهدئة للدماغ.

ويقوم المعالج بالتدليك بدعم وتحفيز الدورة الدموية مما يحفز العمليات الفيسيولوجية الهامة مثل:

- نظام الاكسجين الخلوي.
- إلتئام الخلايا و حسن سير عملها و عمل الأنسجة و العضلات و العظام.
- التخلص من مخلفات العمليات الحيوية للجسم.
- تنظيم درجة حرارة الجسم.
- محاربة المرض.
- تحريك الهرمونات و توجيهها الى الأعضاء المستهدفة.

النموذج البيولوجي النفسي الاجتماعي للألم:

ينص النموذج البيولوجي النفسي الاجتماعي على أن الألم ليس مجرد ظاهرة عصبية فيسيولوجية، ولكنه ينطوي أيضاً على عوامل اجتماعية ونفسية، كما وينص أيضاً على أن عوامل أخرى مثل الثقافة والعائلة ومحفزات الألم والبيئة تؤثر على إدراك الألم والإحساس به، والتالي تؤثر على عواطف الإنسان وسلوكياته وإدراكه.



نظرية بوابة الألم:

اقترح ميلزك نظرية بوابة الألم، والتي أثارته اهتماماً وجدلاً واسعاً وشكلت نقلة نوعية في نظريات الألم الحديثة، ووفقاً لهذه النظرية، يتم تحفيز الألم بواسطة ألياف صغيرة وبطيئة تدخل القرن الظهرى للنخاع الشوكي، ومن ثم تقوم خلايا أخرى بنقل النبضات من النخاع الشوكي إلى الدماغ وتسمى هذه الألياف بالخلايا التائية، توجد الخلايا التائية في منطقة واحدة من النخاع الشوكي والمعروفة

نهج شامل لصحتك وعافيتك

باسم جيلاتينوزا (المادة الهلامية)، ويمكن أن تؤثر هذه الألياف على الألياف الأصغر التي تحمل محفزات الألم، في بعض الحالات، تمنع هذه الألياف انتقال محفزات الألم إلى الدماغ والجهاز العصبي، وفي حالات أخرى، تسمح بانتقال هذه المحفزات لتصل إلى الجهاز العصبي المركزي، فعلى سبيل المثال، قد تمنع الألياف الكبيرة الألياف الصغيرة من نقل النبضات من النخاع الشوكي إلى الدماغ، وبهذه الطريقة، تشكل الألياف الكبيرة بوابات افتراضية يمكنها فتح أو إغلاق الطريق أمام محفزات الألم.

ووفقًا للنظرية، من الممكن أحيانًا أن يتم غمر البوابة بعدد كبير من الألياف الصغيرة النشطة، وبمعنى آخر، كلما زاد تحفيز الألم كلما قل منع توصيل البوابة للمعلومات العصبية، وهناك ثلاثة عوامل تؤثر على فتح أو إغلاق البوابة وهي:

- مقدار النشاط في ألياف الألم.
- كلما زاد نشاط ألياف الألم، تزداد إمكانية فتح البوابة، وبمعنى آخر، كلما كان تحفيز الألم أكثر، كلما زاد نشاط الألياف.
- مقدار النشاط في الألياف المحيطة الأخرى: أي أن تلك الألياف التي تحمل معلومات عن المنبهات غير الضارة أو عن التهيج الخفيف، مثل ذلك الذي يحدث عند لمس الجلد أو فركه أو خدشه، وتكون هذه الألياف ذات قطر كبير و تسمى ألياف بيتا.

ومن الجدير بالذكر أن نشاط ألياف بيتا يميل أكثر إلى إغلاق بوابة الألم، مما يثبط من إدراك الألم والإحساس به، الأمر الذي يفسر التقليل من الألم عند استخدام التدليك بشكل لطيف أو تعريض العضلات المتألمة للحرارة.

هناك مسارات مختلفة للإشارات العصبية التي تنزل من الدماغ إلى جذع وقشرة الدماغ، تصل بها إلى النخاع الشوكي، ومن الممكن أن تقوم النبضات التي تحملها هذه الإشارات أن تفتح أو تغلق بوابات الألم، وهناك تأثيرات عامة لبعض العمليات التي يقوم بها الدماغ مثل القلق أو الرهبة، بحيث تفتح أو تغلق البوابة أمام جميع المدخلات أو النبضات من جميع أنحاء الجسم، في حين أن تأثير عمليات الدماغ الأخرى قد يكون محدودًا للغاية، حيث ينطبق فقط على بعض المدخلات والإشارات القادمة من أجزاء معينة من الجسم، والفكرة العامة من تأثير نبضات وإشارات الدماغ على هذه البوابة، هي أن تأثير هذه النبضات يساعد في تفسير أن الأشخاص المنومين مغناطيسيًا، أو الأشخاص الذين يتم تشتيت انتباههم لا يشعرون بالألم، وتكمن فائدة هذه النظرية في أنها توفر أساسًا فيسيولوجيًا للظاهرة المعقدة والتي تسمى الألم، وتوفر النظرية هذا الأساس من خلال التحقيق في البنية المعقدة للجهاز العصبي والذي يتكون من قسمين رئيسيين كما هو أدناه:

- الجهاز العصبي المركزي (النخاع الشوكي والدماغ).
- الجهاز العصبي المحيطي (الأعصاب خارج الدماغ والنخاع الشوكي، بما في ذلك الأعصاب المتفرعة من جذع الدماغ و من الأطراف، وكذلك الأعصاب في منطقة العمود الفقري القطني).

التأثيرات على أجهزة الجسم المختلفة: تتكون أجهزة الجسم المختلفة من مجموعة من الأنسجة والأعضاء التي تعمل معًا لأداء وظائف مهمة للجسم، وفيما يلي قائمة بالتأثيرات الفسيولوجية الإيجابية

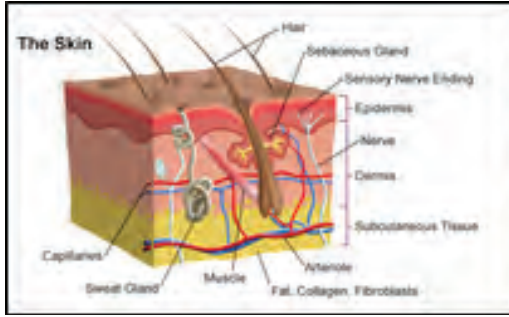
د. محمود صوص

للتدليك، والتي تطرأ على أنظمة الجسم المختلفة بما فيها الجهاز الدوراني والجهاز العصبي والجهاز العضلي والهيكلي العظمي والجهاز الهضمي والجهاز التنفسي.

يحدث التدليك آثارًا إيجابية على الجسم من خلال:

- استجابة الاسترخاء: وهي استجابة لا إرادية يمكن التنبؤ بها من قبل الجهاز العصبي.
- الاستجابة الميكانيكية: وهي تأثيرات فيزيائية تحدث في الجسم عند الضغط على الأنسجة الرخوة، ويمكن أن تنتج هذه الاستجابات فوائد جسدية وحسية.

التدليك والبشرة (الجلد والجهاز الغطائي):

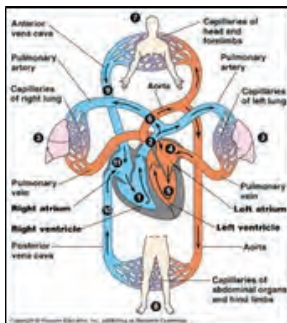


يعتبر الجلد أكبر جهاز في جسم الإنسان، حيث يغطي كامل الجسم الخارجي، ويمتلئ بالنهايات العصبية وأجهزة الاستشعار والشعيرات الدموية والغدد والدهون، إضافة إلى احتوائه على النسيج الضام، وتقوم المستشعرات الحسية في الجلد بإرسال إشارات إلى الدماغ عندما يتم لمس الجلد -أثناء التدليك- حيث تساعد هذه الإشارات على الاسترخاء، ومن الأمثلة على هذه المستشعرات ما يسمى جسيمات مايسنر، والتي هي نوع من الخلايا الحساسة جدًا.

عندما يتم تحفيز هذه الخلايا العصبية، فإنها تقوم بإرسال إشارات إلى الدماغ ينتج عنها إفراز ما يسمى بالإندورفينات، وهي هرمونات تساعد الإنسان على الشعور بالسعادة والاسترخاء، ومن الأمثلة عليها هرمون الدوبامين، الذي يعرف باسم «هرمون المكافأة»، وبالإضافة إلى الهرمونات، تتمدد الشعيرات الدموية مما يؤدي إلى توسع الأوعية الدموية، وبالتالي زيادة تدفق الدم، الأمر الذي له العديد من النتائج والتأثيرات، والتي منها تسريع التبادل على مستوى الخلايا، مما يساعد على زيادة مرونة الجلد وتقويته، وفي هذا السياق، لا بد من التطرق إلى أن الجلد الميت سيتم تقشيرته وانفصاله عن بشرة الإنسان في حال استخدام الزيوت في عملية التدليك، وهذا أمر مفيد جدًا للبشرة، إضافة إلى ذلك، ينتج عن الحركات والأساليب المستخدمة في التدليك -والذي يعتبر الضغط على الجسم أحد الأمثلة عليها- تحفيز وتنشيط الغدد العميقة في البشرة والمسامة بالغدد الدهنية، حيث إن تحفيز هذه الغدد مفيدٌ لبصيلات الشعر وفروة الرأس الجافة، بحيث يصبح يصبحان على قدر أفضل من الصحة.

آثار التدليك على الدورة الدموية:

عند استخدام أساليب العلاج بالتدليك على منطقة معينة من الجسم، ستتم زيادة تدفق الدم إلى هذه المنطقة، وهذا بدوره سيعزز من تبادل المواد بين الخلايا، مما يساعد على جلب العناصر الغذائية الطازجة إلى الخلايا وإخراج الفضلات منها، وهذا بدوره يحافظ على صحة الجسم ويحافظ على حركته وعمل أجهزته بالشكل السليم.



يعد اتجاه ومسار التدليك مهم جدا، حيث يقوم جميع أخصائيو التدليك

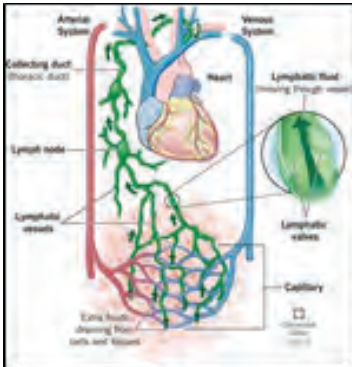
نهج شامل لصحتك وعافيتك

المدرّبون جيّدًا بالتدليك باتجاه القلب، أي بالاتجاه الطبيعي لتدفق الدم (التدفق الوريدي)، وتساعد هذه العملية على جعل عملية تدفق الدم في الجسم أكثر سلاسة، كما أن لها تأثيرًا مباشرًا على الجهاز العصبي، الأمر الذي يسبب تمددًا في الأوعية الدموية، وغالبًا ما يؤدي إلى انخفاض ضغط الدم، وفيما يلي قائمة بفوائد التدليك وتأثيراته الإيجابية على الدورة الدموية في الجسم:

- يزيد التدليك من التدفق الوريدي والليمفاوي، مما يساعد على التخلص من الفضلات الأيضية والمنتجات الثانوية الناتجة عن تلف الأنسجة والالتهابات.
- يساعد التدليك بشكل غير مباشر في عملية التدفق الشرياني من أجل إيصال الأكسجين والمغذيات بكفاءة أعلى إلى خلايا أنسجة الجسم.
- يعمل التدليك على تحفيز وزيادة نشاط العقد الليمفاوية، كما ويعمل على التخلص من التوتر (الشّد) العضلي، حيث إن شد العضلات يُضعف من كفاءة الجهاز الليمفاوي، وبالتالي فإن التدليك يعمل على التخلص من شد العضل لزيادة كفاءة وفاعلية عمل أجهزة الجسم المختلفة.
- يساعد التدليك في تحفيز عمل الشعيرات الدموية في الأنسجة التي يتم علاجها، وهذا بدوره يزيد من نضح الأنسجة وتصريفها (التخلص من الفضلات والمواد الضارة)، ويمكن أن تسمى هذه العملية بالإرواء، الذي يتم تعريفه على أنه مرور السائل عبر الدورة الدموية أو الجهاز الليمفاوي إلى عضو معين أو نسيج، وعادة ما يشير هذا المصطلح إلى إيصال الدم إلى شعيرة دموية في الأنسجة.
- يساعد التدليك على التخلص من الاضطرابات والتشنجات التي تحدث في الجهاز العضلي مثل التشنجات العضلية.
- إن التدليك يؤدي إلى الاسترخاء وزيادة تدفق الدم إلى الأنسجة والذي يقوم بدوره بخفض ضغط الدم في الجسم.
- يساعد التدليك في منع أو إبطاء حدوث ما يسمى بالدوالي.
- يقلل التدليك من آثار التورم والدكّات.
- يقلل التدليك من الاحتقان ويساعد على استقرار الدورة الدموية عند التعرض لإصابة معينة، أو في الحالات المرضية المختلفة.
- يحفز التدليك من استجابة جهاز رد الفعل اللاودي (اللاإرادي)، مما يؤدي إلى إبطاء ضربات القلب وتقويتها.

تأثيرات التدليك على الجهاز الليمفاوي:

تجدر الإشارة إلى أن الجهاز الليمفاوي سمي بهذا الاسم بسبب احتوائه على اللمف، وهو السائل الذي ينقل خلايا الدم البيضاء (كريات الدم البيضاء) إلى جميع أنحاء الجسم والتي تمثل الجهاز المناعي الذي يقوم بحماية الجسم من الأمراض المعدية، أو عند دخول أجسام غريبة إلى الجسم.



يساعد التدليك على تدفق اللمف، وذلك لأن الجهاز الليمفاوي يعتمد في عمله على حركة الجسم نفسها لنقل اللمف بين أجزاء الجسم المختلفة،

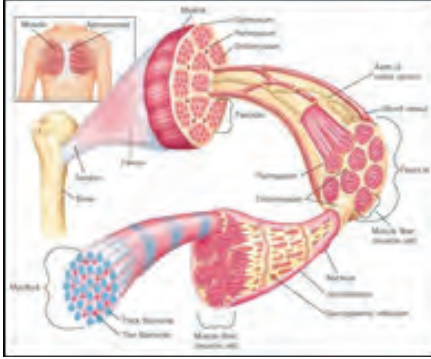
وبالتالي فإن التدليك يزيد من تدفق اللمف، الأمر الذي يساعد في إزالة السموم المتراكمة في الجسم ويساعد في تحسين الاستجابة المناعية.

تدليك العضلات (الجهاز العضلي الهيكلي):

إن لتدليك العضلات تأثيرات ميكانيكية وتأثيرات تلقائية كما هو موضح أدناه:

التأثيرات الميكانيكية:

- توليد الحرارة، مما يسمح للأنسجة بأن تصبح أكثر مرونة.
- تقوية الدورة الدموية وتحسين تبادل السوائل بين الأنسجة.
- يعمل التدليك على شد العضلات بشكل عرضي وطولي، مما يسمح للأنسجة الندبية والالتصاقات واللفافات المحيطة بالعضلات بالترخي، الأمر الذي يساعد في شفاء العضلة والتخلص من التوتر العضلي.
- تقليل شد العضلات وزيادة مرونتها.



التأثيرات التلقائية:

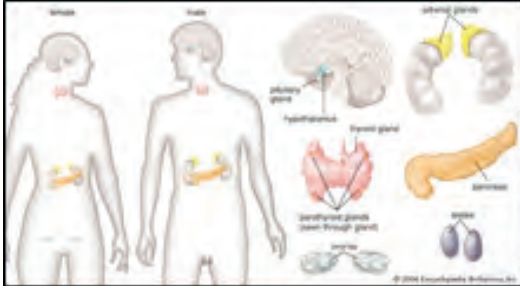
تنتج هذه التأثيرات عن ردود الفعل التلقائية في جسم الإنسان، ويتم تحفيزها للتأثير على العضلات وتحسينها على النحو الآتي:

- يحفز التدليك المستقبلات الحسية التي ترسل الإشارات الحسية إلى الجهاز العصبي المركزي، وهذا بدوره يؤدي إلى تقليل التوتر في العضلات والشعور بالاسترخاء.
- يسبب التدليك إطلاق مادة الأندورفين التي ثبت أنها تقلل من الألم وتقلل من الشد العضلي.
- يساعد التدليك في تثبيط نشاط المستقبلات المثيرة في العضلات عن طريق تقليل النشاط الزائد في الجهاز العصبي الودي.

إن للتدليك آثارًا إيجابية على عضلات الجسم أيضًا، وهذه التأثيرات تمتد إلى عظام الجسم، فعلى سبيل المثال، عندما يتم تقليل التوتر العضلي، يتم أيضًا تقليل الشد في الأوتار، الأمر الذي يساعد الهيكل العظمي في إعادة اصطفاف العظام بمحاذاة بعضها البعض بالشكل السليم، كما أن للتدليك آثارًا إيجابية أخرى على حركة الجسم وعلى وضعه بشكل عام.

إن تنشيط الدورة الدموية الناتج عن التدليك يزيد من تغذية خلايا الهيكل العظمي وخاصة الخلايا المسؤولة عن تكوين العظام الجديدة في مرحلة نمو الجسم، كما أن التدليك يحول دون حدوث الالتصاقات التي تنشأ بين الأوتار والعظام أو الأربطة والعظام، ويمكن أن يكون هذا الأمر مفيدًا جدًا عند التعرض لتكسر خلايا النسيج الندبي، والذي قد يؤثر على حركة الجسم سلبيًا.

آثار التدليك على الجهاز الهضمي:



يُعتبر الجهاز الهضمي الجهازَ المسؤولَ عن العمليات الميكانيكية والكيميائية التي توفر العناصر الغذائية للجسم عن طريق الفم والمريء والمعدة والأمعاء، حيث يقوم الجهاز الهضمي بتحويل الطعام إلى عناصرَ غذائيةٍ قابلة للاستخدام، كما ويقوم بالتخلص من الفضلات الموجودة في الجسم، وهنا تجدر الإشارة إلى أبرز آثار التدليك على الجهاز الهضمي، ألا وهي المساعدة في عملية إزالة الفضلات

من الأمعاء الغليظة، كما أن ممارسة التدليك حول المعدة بشكل دائري ومع اتجاه عقارب الساعة، يؤدي إلى الشعور بالراحة عند الأشخاص الذين يعانون من الإمساك، فهذا يساعد في التخلص من الفضلات المسببة للإمساك، وعلى النقيض من ذلك، يمكن أن يساعد في التخفيف من الإسهال، عدا عن آثار التدليك المهدئة للجهاز العصبي.

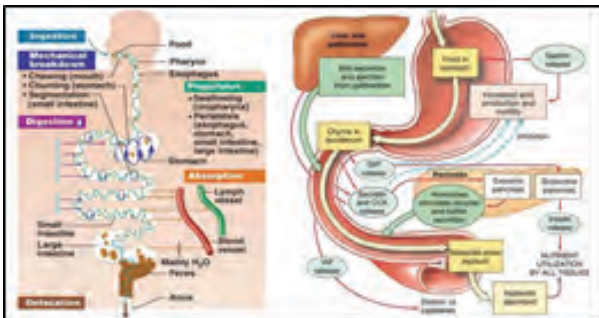
وفيما يلي فوائد التدليك وآثاره الإيجابية على الجهاز الهضمي:

- يساعد التدليك في حدوث ما يسمى التحفيز المنعكس للتمعج (التمعج: سلسلة انقباضات العضلات والتي تحدث في الجهاز الهضمي).
- يساعد التدليك في تحفيز الحالة اللاودية (اللاإرادي) في تحفيز نشاط الجهاز الهضمي.
- يتم تحريك المفاصل وتقليل التوتر العضلي المرتبط بالعمود الفقري الصدري والقطني من خلال التدليك، مما يساعد في تسهيل التغذية العصبية لأعضاء الجهاز الهضمي المختلفة.

ومن المهم أن نلفت النظر إلى أن الحركة التمعجية هي حركة العضلات الضاغطة التي تحرك الطعام عبر الحلق باتجاه المريء، ومن ثم إلى المعدة وصولاً إلى الأمعاء، فعندما تبدأ الحركة العملية التمعجية وبشكل سريع، يندفع الطعام عبر الأمعاء وبسرعة كبيرة، مما قد يؤدي إلى حدوث الإسهال، ويتمثل الأثر الإيجابي للتدليك في أنه يقلل من تحفيز الحركة التمعجية، وبالتالي يساعد في منع حدوث تهيج الأمعاء، وبالطريقة نفسها يمكن أن يقلل التدليك من التقلصات والانقباضات التي تحدث قبل الحيض أو أثناء الدورة الشهرية عند الإناث.

التدليك والهرمونات (جهاز الغدد الصماء):

يفرز الجسم الكثير من الهرمونات عندما يتوتر الإنسان، مثل الكورتيزول والفازوبريسين، ونظراً لتأثير التدليك المهدئ للجهاز العصبي اللاإرادي، فقد تم التوصل إلى أن هذا الأثر يساعد في تنظيم هذا الخلل الهرموني، وبالتالي التقليل من حالات التوتر.

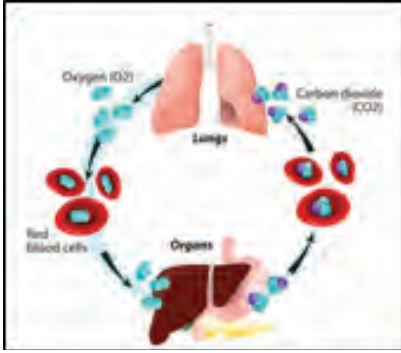


يعطي هرمون الإندروفين شعوراً بالنشوة، ويعمل على تثبيط الإحساس بالألم، وغالباً ما يؤدي التدليك إلى إفراز الجسم لهرمون الإندروفين، ولكن مستوى إفراز هذا الهرمون يختلف من شخص لآخر، وهذا يعني أن كل فرد له تجربته الخاصة مع

التدليك، والتي عادة ما يكون لها أثر قوي في تحسين المزاج وتقليل مستوى التوتر إلى أي درجة قد تكون.

أثر التدليك على الرئتين والجهاز التنفسي:

يشكل الجهاز التنفسي نظامًا بيولوجيًا يتكون من سلسلة من الأعضاء المسؤولة عن امتصاص الأكسجين وإخراج ثاني أكسيد الكربون، والرئتان اللتان تقومان بتبادل هذه الغازات أثناء التنفس هما العضو الأساسي في هذا الجهاز، حيث إنهما تقومان بتصفية الأكسجين وتمريضه عبر مجرى الدم، بحيث يتم نقله إلى الأنسجة والأعضاء، ثم تقومان بإخراج ثاني أكسيد الكربون من الدم وإطلاقه في الهواء.



ويختلف تأثير التدليك على الجهاز التنفسي حسب طريقة وتقنية التدليك المتبعة، فمثلاً، تعتبر الحجامة والضغط المتقطع والضرب الخفيف أو الشديد، نوعاً ما، أساليب التدليك المحفزة، وهذه الأساليب مفيدة لمن يعانون من احتقان في الصدر، حيث تساعد هذه الحركات

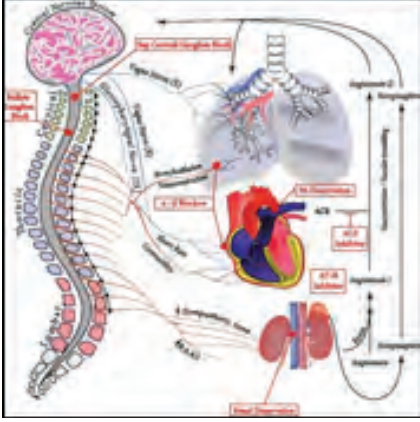
على تفكيك البلغم وفتح الشعب الهوائية، ومن ناحية أخرى، فإن التدليك الخفيف للظهر يؤثر على الجهاز العصبي (نظراً لقربه من النخاع الشوكي)، كما ويعمل على إبطاء التنفس وزيادة التنفس العميق (استنشاق الأكسجين بطريقة أقوى وأعمق)، مما قد يساعد في خفض ضغط الدم، وفيما يلي، لائحة بفوائد التدليك على الجهاز التنفسي:

- انبساط وارتخاء عضلة الحجاب الحاجز وتحفيز التنفس العميق، مما يؤدي إلى تحسين دور الحجاب الحاجز وتقويته، كما وأن التدليك يعزز من التبادل الغازي في الحويصلات الهوائية والأسر الشعرية.
- يعمل التدليك في المنطقة المجاورة للعمود الفقري الصدري على تحسين تغذية الأعصاب للرئتين والأنسجة ذات الصلة.
- يساعد التدليك في التقليل من التوتر في العضلات التي تشارك في عملية التنفس، حيث يقلل من فرط التوتر في عضلات ما بين الضلوع والعضلات الصدرية الأمامية وعضلات الظهر، مما يسهل حركة القفص الصدري.
- يساعد التدليك على زيادة التمثيل الغذائي في الرئتين.
- يعمل التدليك على تحفيز استجابة رد الفعل اللاودي (اللاإرادي)، كما ويقلل من أعراض بعض الأمراض التنفسية مثل الربو.

أثر التدليك على الجهاز العصبي:

يشكل الجهاز العصبي شبكة معقدة من الأعصاب والخلايا التي تحمل السوائل العصبية من الدماغ والنخاع الشوكي إلى مختلف أجزاء الجسم، والعكس صحيح، ويقسم الجهاز العصبي إلى قسمين، وهما الجهاز العصبي المركزي والجهاز العصبي المحيطي، حيث يقوم الجهاز العصبي بجمع ومعالجة المعلومات من الحواس عبر الأعصاب والدماغ، ومن ثم يأمر العضلات بالتقلص مما يؤدي إلى حدوث حركات الجسم المختلفة، كما وتزوّد الأعصاب أعضاء الجسم المختلفة والعضلات بالقوة، وعادة ما يكون

نهج شامل لصحتك وعافيتك



للتدليك تأثير مهدئ ومتوازن على الجهاز العصبي، حيث إن التدليك يحفز الأعصاب والمستقبلات الحسية على إرسال الرسائل على طول المسارات العصبية عبر الحبل الشوكي إلى الدماغ، ويقوم جهاز رد الفعل اللاإرادي بإبطاء نشاط الجسم، مثل تقليل معدل ضربات القلب وخفض ضغط الدم وتقليل إفراز العرق.

وفيما يأتي لائحة بفوائد العلاج بالتدليك وأثاره الإيجابية على الجهاز العصبي:

- يحفز التدليك استجابة الاسترخاء العامة والتي تقلل الضغط على الجهاز العصبي وتقلل ضربات القلب.
- يساعد التدليك في تقليل الآلام.
- يزيد التدليك من استجابة رد الفعل اللاإرادي مما يساعد في علاج الأرق.
- يؤدي التدليك إلى تقليل التوتر اللفافي والعضلي، وكذلك يقلل من تصلب المفاصل كما يقلل من تهيج الأعصاب الطرفية.
- يساعد التدليك في تقليل العلامات والأعراض الهيكلية للحالات المرضية المختلفة مثل الشلل الدماغي والشلل الرعاش والتهاب الغدد الخثرية الطفيلية وحالات أخرى.
- ونظرًا لأن الجهاز العصبي مسؤول عن الحالة التي تسمى بالكر والفر، وهي حالة تصيب الجسم أثناء الشعور بالتوتر، حيث يقل تدفق الدم إلى الدماغ والأطراف والجهاز الهضمي، وذلك استعدادًا وتهيئة لحالة البقاء على قيد الحياة، ومن الجدير بالذكر هنا أن التدليك يساعد في التقليل من هذه الحالة، وإن الجهاز العصبي يتمتع بالمرونة اللازمة للتعافي من هذه الحالة في حال حدوثها بمعدل قليل من حين إلى آخر، ومع ذلك، فإن الإفراز المفرط للكورتيزول وهرمون التوتر (الأدرينالين) يمكن أن يؤدي إلى تلف العديد من الأنسجة.

الفصل الخامس تصنيف حركات وأساليب التدليك



يتضمن تطبيق أو ممارسة أي أسلوب أو حركة من أساليب أو حركات التدليك ستة عناصر رئيسية يجب أن تأخذ بعين الاعتبار، هي العمق والسرعة والإيقاع (وتيرة التدليك) والمدة والاتجاه والتواتر (أي تكرار نفس الحركة)، حيث إن المدلكين (أخصاصيو العلاج بالتدليك) المبتدئين يعيرون اهتماماً كبيراً لهذه العناصر لتكون جزءاً لا يتجزأ من عملية التدليك التي يمارسونها، ومع الممارسة والخبرة تصبح هذه العناصر مهارة طبيعية وبدهية.

العمق (عمق الضغط أثناء التدليك): وهو مقدار القوة التي يضغط بها المدلك على نسيج معين، وبغض النظر عن العضو أو الأداة المستخدمة في التدليك، مثل الإبهام أو مؤخرة اليد أو الساعد، أو بواسطة جهاز معين، فإن مقدار قوة الضغط يعتمد على النتيجة المرجوة، كما وتعتمد أيضاً على مدى تحمل المريض، لذا يجب على المدلك أن يسأل المريض فيما إذا كان يتحمل الضغط أو لا يتحمله، حيث إنه وبحرص شديد، يجب زيادة عمق الضغط تدريجياً أثناء التدليك، كما وعلى المدلك أن يبقى متيقظاً ومنتبهاً في حال رؤيته علامات أو إشاراتٍ يصدرها المريض تدل على الألم أو عدم الراحة، مثل قيام المريض بقبض يده أو حبس النفس أو شد عضلات الوجه، حيث إن المرضى عادة لا يهتمون بشعورهم بالألم اعتقاداً منهم بأن المدلك مدربٌ تدريباً احترافياً ويعرف ما هو الأفضل.

سرعة التدليك: وهي مدى سرعة أو بطء أداء التدليك، وتعتمد على النتيجة المرجوة من حيث الاسترخاء أو التنشيط (شعور المريض بالنشاط)، حيث إن كل حركة أو أسلوب تدليك يمكن تطبيقه إما بسرعة أو ببطء، وهنا تجدر الإشارة إلى أن الحركات البطيئة تؤدي إلى استرخاء المريض، في حين أن الحركات السريعة تؤدي إلى زيادة نشاطه.

الإيقاع أو التوتيرة: وهو الانتظام أو الثبات الذي يتم من خلاله تطبيق أساليب التدليك، وكما هو الحال مع السرعة، فإن وتيرة التدليك يمكن أن تكون سريعة أو بطيئة بناءً على النتيجة المرجوة، ويمكن وصف وتيرة التدليك على أنها الطريقة العامة أو النهج الشامل للتدليك، وهنا يجب على المدلكين أن يتجنبوا التدليك غير المنتظم وغير السلس.

المدة (المدة الزمنية): ويمكن تعريفها بطريقتين متخلفتين، أولهما أن المدة هي عبارة عن الفترة الزمنية التي يستغرقها تطبيق كل ضربة تدليك (حركة تدليك)، وثانيهما أن المدة هي الفترة الزمنية التي يظل فيها المدلك ضاغطاً على جزء من أجزاء الجسم، فإذا كانت النتيجة المرغوبة هي الاسترخاء، يتم تطبيق ضربة طويلة وقصيرة، ومعنى قصيرة وطويلة هو كمية الأنسجة التي تم تغطيتها في هذه الضربة (الساق بأكملها من القدم إلى الفخذ، على سبيل المثال)، وتسمى الفترة الزمنية التي استغرقت لتغطية هذه الأنسجة (من القدم إلى الفخذ) بالمدة.

الاتجاه: وهو مسار الضربة (مسار حركة أو أسلوب التدليك المستخدم) على الأطراف أو أجزاء الجسم، وعادة ما يكون مسار التدليك باتجاه القلب (مركز الجسم)، حيث يتدفق الدم إلى القلب من

نهج شامل لصحتك وعافيتك

خلال أوردة لها صمامات أحادية الاتجاه، ويجب أن يتم الضغط على هذه الصمامات أثناء التدليك في اتجاه واحد فقط، بحيث يساعد التدليك في دفع الدم باتجاه القلب عبر هذه الصمامات.

التواتر: وهو عدد المرات التي يتم فيها تطبيق نفس الحركة، وبشكل عام، يتم تطبيق القاعدة التي تسمى قاعدة الثلاثة، بمعنى أن يتم تطبيق الحركة ذاتها ثلاث مرات قبل أن يتم التحول إلى حركة أخرى أو إلى منطقة أخرى من الجسم، فعلى سبيل المثال، يتم استخدام التدليك الخفيف لمنطقة معينة من الجسم ثلاث مرات متتالية من أجل نشر زيت التدليك على منطقة معينة من الجسم، ثم يتم التحول إلى طريقة تدليك أخرى تسمى التعجين.

ومن أجل ممارسة ناجحة للتدليك، يجب أن يتم فهم أساليب وحركات التدليك حتى يتم الحصول على النتيجة العلاجية المرجوة من هذه الممارسة، وهناك العديد من حركات وأساليب التدليك التي يتم تحديد المراد استخدامه منها بناءً على حاجة المريض. وفيما يلي سنستعرض الحركات الأساسية المتبعة في معظم أساليب التدليك المستخدمة في وقتنا الحاضر، والتي يجب على اختصاصي التدليك أن يفهم الأعراض التي تطلب استخدام مثل هذه الحركات، كما وعليه أن يفهم الآثار الناتجة عنها، وكلما زاد إتقان اختصاصي التدليك كلما زاد حُسن اختياره للحركات والأساليب اللازمة والجمع بينها بشكل أفضل وفقاً لكل حالة مرضية.

مفهوم حركات (ضربات) التدليك:



التدليك الخفيف (اللطيف): إن المصطلح الحالي

الذي يطلق على التدليك الخفيف هو «التدليك أو الضغط الانزلاقي»، حيث اشتق هذا المصطلح من فعل فرنسي معناه «على الجلد» أو «اللمس برفق»، حيث إن معظم حركات هذا النوع من التدليك تقوم على مبدأ الضغط على الجلد أو لمسه برفق وبلطف، ويقسم هذا النوع من التدليك إلى قسمين، وهما تدليك سطحي وتدليك عميق، حيث إن الحركات

المستخدمة في التدليك السطحي تكون عبارة عن لمسات لطيفة ورقيقة جداً على سطح الجلد، بحيث يكون ضغط اليد على منطقة العلاج ضغطاً انزلاقياً بمعنى أن اليد تنزلق على سطح المنطقة المراد علاجها في الجسم، ويتم ذلك باستخدام الأصابع أو الإبهام أو راحة اليد أو الساعد.

وعادة ما يتم القيام بهذه الضغوطات الانزلاقية السطحية قبل استخدام أي حركة أخرى، حيث إن هذه الضغوطات تساعد مختص التدليك في تقييم حالة الجسم وتحديد المنطقة التي تحتاج إلى التدليك، ومن الممكن استخدام الأصابع أو راحة اليد لتطبيق ضربات تدليك خفيفة، حيث يقوم اختصاصي التدليك بضم أصابع يده لتطبيق حركات ضغط خفيفة تغطي منطقة صغيرة معينة من الجسم، وتصبح هذه المنطقة أكبر مع استخدام كامل اليدين والساعدين، وأما عن حركات وأساليب التدليك التي يبقى أثرها على الجلد وفي طبقة ما تحت الجلد، فإن لها آثاراً انعكاسية أكثر من غيرها.

د. محمود صوص



إن الضغط الأعمق الذي يستخدم قوة أكبر يكون له أثر ميكانيكي أكبر، حيث إن ضربات وحركات التدليك يكون لها الأثر الأكبر عندما يتم تطبيقها لعلاج العضلات، كما وتكون فعاليتها أكبر عندما يكون الجزء الخاضع للعلاج بحاجة إلى أن يدخل في حالة استرخاء، وتجدر الإشارة إلى أن هذا النوع من حركات التدليك له تأثير ممتد وواسع على الأنسجة العضلية واللفافية، كما وأنه يعزز التدفق الدموي واللمفاوي داخل الجسم.

إن التدليك الانزلاقي العميق عادة ما يتبع اتجاه الأنسجة العضلية، حيث يكون اتجاه حركات التدليك المختلفة من بداية العضو أو المنطقة التي يتم تدليكها باتجاه مركز الجسم، وفي هذا النوع من التدليك، يجب على مختص التدليك أن يستخدم ميكانيكيات وأساليب معينة بحيث يتجنب شعور المريض بالإجهاد أو التعب.

كما وأن هناك أنواعاً أخرى من التدليك الانزلاقي، ومن أبرز الأمثلة على هذه الأنواع، التدليك التمسيدي (حيث يتم التمسيد بلطف ورقة على الجزء الذي يخضع للعلاج باستخدام اليدين أو الأصابع)، حيث يقوم مختص التدليك بتنفيذ ضغط خفيف على طول منطقة معينة من الجسم، وفي بعض الأحيان يسمى هذا النوع بتمسيد الأعصاب، ويتم تطبيقه باتجاه معاكس لمركز الجسم (من مركز الجسم باتجاه الجزء المراد علاجه)، وإن مثل هذا النوع من حركات التدليك يكون له أثر بسيط على الأعصاب إذا تم تكراره مرتين أو ثلاث مرات، أما إذا تم تكراره أكثر من ثلاث مرات فسيكون له استجابة وتأثير أكثر على الأعصاب، بحيث يكون بمثابة مهدئ لها.

ومن حيث التأثير بشكل عام، فإن تأثير حركات التدليك السطحية يكون انعكاسياً أكثر، وإذا كانت هذه الحركات بطيئة سيكون أثرها مهدئاً ومرخياً للجسم، في حين يكون أثرها منشطاً إذا كانت سريعة.

في حال كانت هذه الحركات أعمق (أقوى) وأبطأ، سيكون أثرها على الجسم ميكانيكياً أكثر، وبعد أن يضع اختصاصي التدليك لمسته الأولية على جسم المريض، يتم تطبيق التدليك الانزلاقي الخفيف بتسلسل زمني معين خاصة إذا تضمنت عملية التدليك استخدام زيت علاجي معين، والذي من الجيد أن يتم استخدامه خاصة عند تقييم وفحص الأنسجة لمعرفة المتشنج والمرتخي منها، إضافة إلى إجراء مسح شامل لبقية مناطق الجسم، ويُعتبر التدليك الخفيف نوع التدليك الأفضل لمنطقة البطن، بحيث يكون اتجاه الحركات مع اتجاه التدفق الدموي واللمفاوي في الجسم، ويجب أن تكون هذه الحركات لطيفة وناعمة جداً، ويتوجب على اختصاصي التدليك في هذه الحالة أن تكون يده ناعمة ومرنة جداً.



التدليك الانزلاقي الخفيف السطحي: يعمل على تحفيز النهايات العصبية الحسية الموجودة في الجلد إضافة إلى تنشيط الدورة الدموية في الجلد أيضاً، حيث يحفز التدفق الدموي واللمفاوي مما يزيد من استرخاء العضلات المتقلصة كنتيجة لأثره الانعكاسي، وفي النهاية يتحقق شعور عام بالاسترخاء.

نهج شامل لصحتك وعافيتك

التدليك الانزلاقي العميق: يساعد في تحفيز الدورة الدموية كنتيجة للأثر الميكانيكي الناتج عن



الضغط المتزايد أثناء التدليك، كما ويساعد على منع حدوث الاحتقان في الشرايين ويدعم الدورة اللمفاوية، بحيث إنه يساعد في التخلص من فضلات الجسم، كما ويساعد على تحقيق الاسترخاء العام للجسم.



تدليك التعجين (التفريك): كلمة التعجين مشتقة من كلمة فرنسية

وهي Patri وتعني العجن (سُمي هذا النوع من التدليك بهذا الاسم لأن طريقة تطبيقه تشبه الطريقة التي يستخدمها الإنسان أثناء عجين الخبز)، يتضمن هذا النوع من التدليك استخدام الإبهام والسبابة كنقطة ضغط أساسية، ويهدف مختصو التدليك من استخدام هذا النوع من التدليك إلى تحقيق الاسترخاء للأنسجة العميقة للعضلات المختلفة.

واستنادًا إلى ارتفاع درجة حرارة الأنسجة التي كانت قد تعرضت للتدليك الانزلاقي بشكل خفيف، تبدأ عملية تحريك وتليين أنسجة الجسم باستخدام أساليب تدليك التعجين (التفريك، وبمعنى آخر، يتم فرك أنسجة الجسم المختلفة باستخدام أصابع اليد)، ويتم تطبيق حركات التفريك بشكل متواتر بحيث يقوم مختص التدليك بالضغط على أنسجة الجسم ومن ثم يرفع يده عنها، وعلى وجه الخصوص، يقوم مختص التدليك بالإمساك بعضلات البطن براحة يده ثم يدفع الأنسجة إلى الأعلى بواسطة أصابعه المقوسة قليلًا باتجاه الرأس، أي أن عملية التفريك تتم على ثلاث مراحل وهي إمساك العضلات ثم الضغط عليها ثم إفلاتها.

ومن بعض أساليب تدليك التعجين (التفريك):

- العجن أو الفرك بواسطة مفاصل أصابع اليد: حيث تستخدم هذه المفاصل لتحريك وتليين الأنسجة العضلية العميقة.



- استخدام أصابع اليد لتحريك الأنسجة.



- استخدام قبضة اليد بكاملها لتحريك الأنسجة.

د. محمود صوص



- العصر: حيث يتم الضغط على الأنسجة عن طريق الإمساك بها وعصرها بواسطة اليدين، حيث يتم الضغط بواسطة اليدين في اتجاهين متعاكسين.



- الضغط على الجلد بشكل طولي بحيث يقوم المدلك بتطبيق هذه الحركة وكأنه يقوم بسحب الجلد لتحريك ما يسمى اللفافة السطحية وفصلها عن اللفافة العميقة (والتي هي غلاف يحيط بالعضلة).



وتجدر الإشارة إلى أن النتائج المرجوة من تدليك التعجين (التفريك) تشمل آثارًا عميقة ومستمرة على الدم والعضلات، ويعتبر هذا النوع من التدليك أساس التدليك العلاجي.



- الطببطة: وهو مشتق من المصطلح الفرنسي tapir والذي يعني «ضربة خفيفة»، وهو عبارة عن ضربات خفيفة ترافق حركات التدليك الأساسية أثناء علاج جزء معين من جسم الإنسان، وباستخدام الطببطة، يدرك مختص التدليك ضرورة تحفيز وتنشيط الجسم بشكل موضعي أو على نطاق أجهزة وأنظمة الجسم المختلفة بشكل دوري، ويشمل تدليك الطببطة عدة أساليب وتقنيات منها:
- النقر على الجلد بأطراف الأصابع، بحيث يقوم مختص التدليك بالنقر على منطقة معينة من الجلد ومن ثم يقوم بسحب أصابعه بشكل سريع للتأثير على الأنسجة السطحية فقط.
- شد الجلد بواسطة أصابع الإبهام، بحيث يقوم مختص التدليك باستخدام إبهام يديه الإثنتين لشد الجلد، مما يتيح فرصة تمدد الجلد، يستهدف هذا الأسلوب الطبقة السطحية من الجلد فقط.



نهج شامل لصحتك وعافيتك



- باستخدام الجوانب الزندية لليدين، يقوم مختص التدليك بالضغط على الجزء المراد علاجه إلى الحد الذي يتحمله المريض، بحيث يكون الضغط متقطعاً وليس مستمراً، ويمكن أن يطبق هذا الضغط على الجسم مباشرة أو يكون الجسم مغطى بملاءة يتم الضغط عليها.
- يقوم مختص التدليك بتقويس قبضة يديه بشكل يشبه الكوب، ويقوم بضرب الأوجه الأمامية والجانبية والخلفية للتجويف الصدري بشكل خفيف.



- يقوم المدلك بضرب العضلات الكبيرة بشكل خفيف باستخدام يديه بحيث يقوم بإغلاق قبضة يديه بشكل غير محكم.



وهناك تأثيرات فيسيولوجية عديدة لتدليك الطبطة تشمل:

- زيادة تنشيط الجهاز العصبي.
- زيادة قوة العضلات.
- إعادة تقوية وتأهيل انتقال الإشارات العصبية الحسية في الجهاز العصبي.
- تراخي المخاط الموجود في الرئتين.
- إزالة التحسس في الجلد.



الاهتزاز أو الارتجاج: وهو مشتق من مصطلح لاتيني

يعني الهزّاز أو الرّجاج، وهو عبارة عن حركات وأساليب تدليك تتمثل في عمل اهتزازات أو ارتجاجات بقوة معينة على أو في المنطقة أو العضو المراد علاجه، وهي حركات جيدة جداً ولها أثر كبير في تنشيط الأنسجة العضلية وعلاجها من التقلص، ويتم تنفيذ هذه الحركات بواسطة اليدين، حيث يقوم مختص التدليك بتغليغ العضلات بيديه ويقوم بعمل ارتجاجات على طول العضلة ذهاباً وإياباً، وإن لهذا النوع من التدليك أثراً

جيداً جداً على العضلات، حيث يزيد من نشاط الدورة الدموية التي تحفز العضلات وتجعل الإنسان نشيطاً، ومن الممكن أيضاً استخدام أطراف الأصابع في تنفيذ هذا النوع من التدليك، كما ويمكن تطبيقه بشكل خفيف أو قوي وعلى فترات متفاوتة، ويتم اللجوء إلى هذا النوع من التدليك حسب حاجة المريض كما هو الحال مع بقية أنواع التدليك، ويعمل هذا النوع من التدليك على تقليل التوتر في العضلات

عن طريق تقليل استجابة المستقبلات الحسية الموجودة في الأنسجة العضلية، كما وأنه ينشط الألياف العصبية.

الاحتكاك المتقاطع للألياف (احتكاك أو تقاطع الألياف داخل الجسم مع بعضها البعض):

يحدث هذا الاحتكاك أو التقاطع عند النقطة التي تتصل فيها العضلة مع الوتر؛ أي في منطقة الارتباط بين العضل والعظام أو في منتصف العضلة نفسها أو في أي مكان على طول أي كتلة عضلية، وبمعنى آخر، يمكن أن يحدث هذا الاحتكاك في أي مكان تتراكم فيه العضلات بعمق في الجسم خاصة الأماكن التي تقع فيه العضلات السطحية على العظام مباشرة.



ويقوم اختصاصي التدليك بتطبيق أنواع مختلفة من أساليب التدليك لإحداث الاحتكاك بين الألياف، أما باستخدام أطراف أصابعه أو بكوعه وباستخدام تقنيات متعددة منها:

« يقوم مختص التدليك بتحديد منطقة صغيرة أو مركزية تتجمع فيها الأنسجة.

« يبدأ بفرك الألياف العضلية في هذه المنطقة دون استخدام زيت أو شحم علاجي.

يستمر مختص التدليك في الفرك حتى يلاحظ وجود احمرار في المنطقة التي تتم معالجتها أو حتى تصل العضلة أو الوتر أو المنطقة التي تتم معالجتها إلى مستوى كافٍ من الاسترخاء أو إلى حين يطلب المريض من المختص أن يتوقف عن التدليك، ومن الجدير بالذكر أن هذا النوع من التدليك يكون مسبقاً بتدليك وفرك خفيف حتى يتم تهيئة المنطقة المراد معالجتها.

ضغوطات رأس الإبهام:

وهو عبارة عن استخدام رأس إبهام اليدين في التدليك، وهو مستوحى من الأساليب الشرقية مثل التدليك التايلندي والشياستو.



التسلسل والتدفق:

بالرغم من إمكانية تنظيم حركات وأساليب التدليك بناءً على تسلسل أو ترتيب معين، إلا أن تدفق هذه الحركات هو من يجعل التدليك ناجحاً ويحقق النتيجة المرجوة، بحيث ينظم عملية الانتقال من حركة إلى أخرى أو من جزء معين في الجسم إلى جزء آخر.

التسلسل: يمكن أن يستلقي المريض على طاولة التدليك إما على ظهره أو على بطنه، ويتم تحديد وضعية استقبال المريض بناءً على عدد من العوامل، والتي منها: احتياجات أو رغبات المريض، والغرض من التدليك، ومعايير الوقت وما إلى ذلك.

نهج شامل لصحتك وعافيتك

عادة ما يستلقي المرضى بشكل جانبي، حيث إن معظم المرضى يعانون من آلام الظهر والكتف والرقبة، ومن المفضل أن يقوم مختص التدليك بعلاج المنطقة التي يشكو منها العميل ومن ثم الانتقال لعلاج مناطق أخرى في الجسم (إذا سمح الوقت بذلك)، وفي وضعية الاستلقاء الجانبي، يبدأ التدليك بعلاج منطقة الظهر متبوعاً بالقدم والساق اليمنى ومن ثم الساق والقدم اليسرى، والعكس صحيح (القدم والساق ثم الظهر)، ومن الجدير بالذكر أن البدء بتدليك القدم والساق يمنح الظهر حزمة حرارية، مما يعمل على تدفئة أنسجة منطقة الظهر قبل البدء بتدليكها، أما في حالة الاستلقاء التقليدي، فمن الشائع البدء بتدليك الوجه والرأس والرقبة واليد اليسرى والذراع اليسرى والقدم والساق اليسرى ومن ثم القدم والساق اليمنى.

التدفق: يجدر القول بأن التدليك يجب أن يتبع تدفقاً و تسلسلاً معيناً حتى يكون ناجحاً ليحقق النتيجة المرغوبة، ومن الأذق أن نقول إن الأطراف المختلفة للجسم يجب أن ترتبط بالجسم ككل، وهذا يعتمد على قدرة مختص التدليك على إجراء انتقالات سلسلة بين الأعضاء المختلفة والحركات المختلفة، ويجب ان يدرك مختص التدليك أن هذه الانتقالات تحدّد بناءً على ما يظهر على جسم المريض، ففي بعض الأحيان تتطلب حالة المريض تدليفاً خفيفاً وفي بعض الأحيان تتطلب تدليفاً قوياً وعميقاً، وهنا يجب على مختص التدليك أن يحرص على استمرارية التدليك من خلال اتصاله بجسم المريض قدر الإمكان، بحيث يكون هذا الاتصال جسدياً و عقلياً.

دواعي التدليك وموانعه:

بداية وقبل كل شيء، تعتمد خلايا الجسم في تأدية وظائفها على توافر كمية كافية من الدم و اللمف، حيث تزود هذه السوائل الجسم بالمغذيات والأكسجين وتعمل على تخليص الجسم من الفضلات والسموم، لذا فإن التدليك يساعد على تعزيز وتحسين الصحة العامة للجسم بشكل عام، حيث يعمل على تنشيط الدورة الدموية واللمفية في الجسم.

يعمل التدليك على تسهيل التدفق السلس للطاقة والتواصل بين الجهاز القلبي الوعائي والجهاز الهضمي والجهاز التنفسي والجهاز اللمفاوي والجهاز العصبي مما يؤدي إلى تحقيق التوازن والثبات بين أجهزة الجسم المختلفة، كما ويؤدي التدليك إلى تحسين حالة الجلد في كثير من الأحيان، حيث يعمل بشكل مباشر على تحسين أداء الغدد الدهنية والعرقية، بحيث تعمل على ترطيب الجلد وتنظيفه والحفاظ على استقرار درجة حرارته، حيث تصبح البشرة القاسية أكثر نعومة بعد التدليك.

ويساعد التدليك أيضاً على التخلص من إصابات الأنسجة الرخوة مثل الالتواءات والإجهاد، بحيث يتم تسريع نمو الأنسجة وإصلاحها من خلال تنشيط الدورة الدموية وجعلها أكثر فعالية، ولذلك يمكن أن يساعد العلاج بالتدليك في كثير من الأحيان على تسريع الشفاء في حال التعرض لمثل هذه الإصابات.

أما عن موانع التدليك، فقد تكون عامة أو خاصة (موضعية، تتعلق بعضو محدد من الجسم)، ومن الممكن تحديدها وحصرها عن طريق الأدوية، ومن الحالات المانعة للتدليك أن يكون التدليك غير مناسب أو غير آمن بشكل قد يتسبب بضرر المريض.

وفيما يلي لائحة بأشهر الموانع التي تحول دون اللجوء إلى العلاج بالتدليك:

- « الجلطة الدموية، والتي من الممكن أن تتواجد في أي مكان من الجسم.
- « الحالات الطبية التي تتطلب عناية طبية فورية.
- « تلف الأوعية الدموية.
- « الغرغرينا أو أمراض الكلى أو أمراض القلب المزمنة.
- « مرضى النوبة القلبية أو الجلطة الدماغية الذين لم يتحقق شفاؤهم بالكامل.
- « الصداع الشديد المجهول المصدر.
- « ارتفاع ضغط الدم الذي لا يمكن السيطرة عليه عن طريق الأدوية.
- « الحمى.
- « تمدد الأوعية الدموية.
- « التسمم.
- « معظم الالتهابات الفيروسية.
- « الحصبة والأمراض المعدية الأخرى (التي تنتقل العدوى فيها بشكل فوري).

الموانع الموضوعية التي تحول دون اللجوء إلى العلاج بالتدليك:

- « الشعور بالبرودة الشديدة.
- « أمراض الجلد المعدية.
- « تهيج موضعي للجلد لسبب غير معروف.
- « حدوث فتح للجرح أو قرحة.
- « التعرض للإشعاع أو حدوث حرق.
- « حدوث قطع في عضو معين ولم يتم تشخيصه بعد.
- « التهاب المفاصل المزمن.
- « حدوث كسر في عظمة معينة.

وهناك مناطق خطيرة في جسم الإنسان (معرضة للخطر في حال ممارسة التدليك عليها) لا يوصى بتعرضها للضغط أو الضرب أو أي شكل من أشكال التدليك، مثل الأعصاب والشرابين والأوردة والأعضاء الحيوية، مثل الجزء الخلفي للركبة أو داخل الكوع، وفيما يلي لائحة بهذه الأماكن:

- **منطقة خما تحت الأذن:** حيث تتضمن الفك السفلي والشریان السباتي الخارجي والنتوء الإبري وبعض أعصاب الوجه.
- **المثلث الامامي للرقبة:** يشمل القصبة الهوائية والفك السفلي والشریان السباتي والوريد الوداجي والعصب المبهم.
- **المثلث الخلفي لمنطقة الرقبة:** يشمل الترقوة والعضلة شبه المنحرفة والوريد الوداجي والوريد العضدي.
- **الإبط:** يشمل الأعصاب الإبطية والوسطية والعضلية الجذبية والعصب الزندي والشریان الإبطي.
- **الجزء العلوي من الذراع بين العضلة ذات الرأسين والعضلة ثلاثية الرؤوس** وتشمل هذه المنطقة الشريان الزندي العلوي والشریان العضدي والوريد البازلي.

نهج شامل لصحتك وعافيتك

- **المنطقة المرفقية (الكوع):** وهو الانحناء الأمامي للكوع ويشمل العصب المتوسط والشرابين الشعاعية والزندية والوريد المرفقي المرفقي المتوسط.
- **المنطقة بين اللقيمة الأنسية لعظم العضد والزند** وتحتوي على العصب الزندي.
- **المثلث الفخذي:** يشتمل على عضلة سارتوريوس والعضلة المقربة الطويلة والرباط الإربي والعصب الفخذي والشریان الفخذي والوريد الفخذي والوريد الصافن الكبير.
- **الجانب الخلفي للركبة.**
- **البطن:** وهي منطقة نصف البطن، والتي تحتوي على الشريان الأورطي.
- **الظهر:** المنطقة المقابلة لجدار البطن الخلفي تحت الضلع الثاني عشر بالتحديد، وتحتوي على الكلى.

الفصل السادس الأعشاب والزيوت العشبية

يرتبط شعور أي شخص بالألم بحدوث التهاب في منطقة معينة من الجسم، لذلك يجب منع حدوث الالتهاب قدر الإمكان، وفي هذا السياق يجدر القول بأن الأعشاب الطبية لها فوائد عديدة ومهمة تساعد في الحيلولة دون الالتهاب، كما وأن اتباع نظام غذائي معين ومضاد للالتهابات يساعد في تعزيز هذه الفوائد، هذا وتلعب الأعشاب دورًا مهمًا في علاج الآلام المزمنة، وهناك العديد من الطرق المتبعة في استخدام الأعشاب والتي سنذكر بعضها أدناه:

الغلي: يتم غلي سيقان وأوراق وأزهار الأعشاب المختلفة والتي منها الشاي، من أجل استخراج



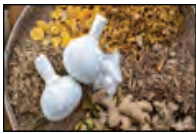
الفوائد منها، كما ويجب غلي البذور واللحاء، ثم نقعها للحصول على أفضل النتائج والفوائد المرجوة من استعمال هذه الأعشاب، وتسمى هذه العملية بـ «الاستخلاص بالإغلاء»، وفي بعض الحالات يتم نقع الأعشاب في ماء بارد.



الاستحمام: يتم استخدام الأعشاب في العلاج أثناء الاستحمام، حيث تتم إضافة الأعشاب إلى حوض الاستحمام، الأمر الذي يساعد في تنظيف البشرة وتنعيمها وتغذيتها، كما أن هذا يساعد في علاج العضلات وتنشيط الجسم.



الزيوت: إن من السهل صنع الزيوت العشبية والتي تكون أكثر فاعلية أثناء التدليك، ويتم صنعها عن طريق نقع الأعشاب المجففة أو الطازجة في زيوت نباتية أو زيوت البذور أو زيت الجوز ذات الجودة العالية.



الكمامات: يتم طحن الأعشاب ووضعها على قطعة من القماش الدافئ أو البارد أو أي قطعة قماش خفيفة، وتوضع هذه القطعة على الجسم.



دمج الأعشاب في الطعام: حيث من الممكن دمج الأعشاب في مكونات مثل السلطة أو الحساء (الشوربات)، ويساعد ذلك على أداء الوظائف الحيوية بشكل فعال.

إن من أكثر الاستخدامات للأعشاب شيوعًا منذ العصور القديمة، هي خلطها لصنع الزيوت العشبية، وتعمل الزيوت العشبية على تحفيز استجابة الجسم الحسية والجسدية، كما وتعمل أيضًا على اختراق الجلد لتصل إلى الأنسجة العميقة وتعالجها، وهذه الأعشاب متواجدة في جميع الأماكن وفي متناول يد الجميع، ويتم اختيار نوع الأعشاب بناء على حالة المريض.

نهج شامل لصحتك وعافيتك



وقد قمنا بإجراء دراسة بحثية عن الأشخاص الذين يعانون من آلام الظهر، حيث تطوع ٤٢ شخصًا لإجراء الفحوصات لهم، وتم ذلك عن طريق تعبئتهم لاستبيان عن آلام أسفل الظهر، وتم استخدام زيت الأعشاب لعلاج هؤلاء الأشخاص، مثل زيت الأوريغانو والسوسم وزيت الزيتون، حيث إن لهذه الزيوت خصائص معينة تساعد في تسكين آلام الظهر والالتهاب وتزيد من مرونة العضلات والأنسجة، وقد تم إرشاد هؤلاء المتطوعين إلى كيفية استخدام الزيوت، بحيث يقوم الشخص بتنظيف المنطقة المراد علاجها باستخدام الماء، ليقوم بعد ذلك بوضع الزيت على تلك المنطقة مباشرة ثلاث مرات في اليوم ولمدة خمس دقائق، وقد طلب من المشاركين تطبيق هذه الخطوات بشكل منتظم يوميًا إلى جانب اتخاذ إجراءات احترازية، وبعد أسبوع، قام المتطوعون بتعبئة الاستبيان نفسه (الاستبيان الخاص بآلام الظهر) مرة أخرى، وقورنت إجاباتهم الجديدة بإجاباتهم السابقة، وتجدر هنا الإشارة إلى أن المتطوعين لم يأخذوا أي علاج آخر خلال فترة استعمال الزيت بغيّة عدم التأثير على فعالية الزيت، وقد لوحظ انخفاض ملحوظ في الآلام التي كان المتطوعون يعانون منها قبل استعمالهم الزيت، مما يؤكد على فاعلية الزيت في العلاج.

وفيما يلي سنستعرض بعض الصفات والطرق المتعددة لتحضير الزيت العشبي المذكور أعلاه، ولكن لننتحدث أولاً عن بعض الأعشاب المهمة التي تساعد في تقليل الألم والالتهاب، وتساهم في زيادة مرونة الجسم:

الزنجبيل: يحتوي على مواد نباتية كيميائية ذات خصائص مضادة للالتهاب، تخفف من آلام



العضلات والمفاصل، كما وأن الزنجبيل يعزز من نشاط الدورة الدموية ويشكّل علاجًا للغثيان والصداع والتشنجات، وإن من أسهل طرق الاستفادة من الزنجبيل، هي دمجها مع الشاي (شاي الزنجبيل)، كما ومن الممكن بشرّ جذر الزنجبيل ولفه بورقة من الشاش ونقعه في ماء ساخن لمدة ٣٠ ثانية، ليوضع بعد ذلك على منطقة الظهر لمدة ٢٠ دقيقة، حيث يعمل هذا على تقليل آلام العضلات، كما أن الزنجبيل يحافظ على مستوى السكر في الدم بشكل كبير.

اليانسون: ينتمي إلى عائلة الأقحوان وينمو على مدار العام، وله رائحة قوية، يُستخدم لعلاج



التهاب المفاصل المزمن (الروماتيزم) والصداع النصفي وألم الأسنان وألم المعدة، لا توجد معلومات دقيقة حول نسبة فعاليته، ولكنه كان علاجًا شائعًا لعدة قرون، وأفاد الكثير من الناس بأنهم شعروا بتحسن كبير بعد استخدام الأعشاب كعلاج، ويجب التنويه إلى أن اليانسون ليس له أية أعراض جانبية، كما وتجدر الإشارة إلى أن الأعشاب ليست مناسبة كثيرًا لاستعمالها كعلاج للنساء الحوامل.

الكرم: يحتوي على مادة كيميائية تسمى الكركمين، والتي تساعد في مقاومة الألم، وذلك بسبب



خصائصها المضادة للأكسدة وللتهاب، وبالرغم من عدم احوائه على كمية عالية من الكركمين، حيث تشكل هذه المادة ما نسبته ٣٪ من محتوى الكركم، ويتخلص جسم الإنسان من مادة الكركمين بسرعة، حيث يتخلص منها بعد ساعتين من دخولها إليه، ومن الجدير بالذكر أن فعالية الكركمين تزداد بنسبة ٢٠٠٠٪ عند تناولها مع الفلفل الأخضر، لذلك يُنصح بتناول الفلفل الأسود مع مكملات الكركم لأنه يزيد من فعالية الكركمين.

الكابيسين: مادة توجد في النباتات التي تنتمي إلى عائلة الفلفل، مثل الفلفل الحار ولها قيمة



طبية، وتباع بأشكال مختلفة مثل المراهم أو المواد الهلامية أو على شكل مستحضرات أو كريمات، وتُستخدم لعلاج البشرة بسبب خصائصها المساعدة في تخفيف الألم، حيث تنقل الإشارات العصبية الخاصة بالألم من الجهاز العصبي المحيطي إلى الجهاز العصبي المركزي، مما يجعل الشخص غير مدرك للألم.

عشب مخلب الشيطان: ينتمي إلى عائلة السمسم ويعتبر بديلاً مناسباً للكركم، وقد تم استخدامه



في إفريقيا جنوب الصحراء الكبرى على مدار آلاف السنين كمسكن للألم، ومن المعروف أيضاً أن مخلب الشيطان له خصائص مضادة للالتهابات ومخففة من آلام الظهر، كما أنه يساهم في تخفيف أعراض النقرس ويساعد على فقدان الوزن الزائد ويقلل من هشاشة العظام ويقلل من الالتهابات في جميع أجزاء الجسم.

القرنفل: علاج منزلي مثالي لألم الأسنان، ويغفل الكثيرون عن أن القرنفل علاج جيد لآلام الظهر،



ومن الممكن أن يكون مفيداً جداً إذا تم خلطه مع الطعام، وثبت أيضاً أن للقرنفل خصائص مضادة للالتهابات وخصائص تخفف من الألم، كما وأنه يقتل البكتيريا والفطريات والفيروسات، حيث يحتوي القرنفل على مادة تسمى الأوجينول، وهي المسؤولة عن هذه الخصائص، وتجدر الإشارة إلى أن زيت القرنفل غير مكلف ومفيد للغاية.

لحاء الصفصاف: كان لحاء الصفصاف الأبيض علاجاً مستخدماً لعدة قرون لتخفيف الحمى



والالتهابات وآلام الظهر، وفي الوقت الحاضر، يتوفر كعشب جاف يمكن استخدامه في صنع الشاي، ويباع على شكل كبسولات أو على شكل سائل، لكنه من الممكن أن يكون ساماً للأطفال، كما أن وجود ما يسمى الساليسين في الصفصاف، والذي هو نفس المركب الموجود في الإسبرين هو ما يفسر سبب عمله بشكل جيد.



جذر حشيشة الهر: تعتبر هذه العشبة مرخية طبيعية للعضلات، كما أنها تقلل من حساسية الأعصاب، لذلك تعتبر علاجاً جيداً للتخلص من تشنج عضلات منطقة الظهر، ونظراً لأن هذه العشبة تسبب الشعور بالنعاس، ينصح بتناولها ليلاً قبل النوم وبكميات معينة تجنباً لأخذ جرعات زائدة منها.



الأوكاليبتوس (الكينا): تستخدم لعلاج الإنفلونزا ونزلات البرد، كما أنها فعالة في تخفيف آلام الظهر وتحتوي على مادة تقلل من التورم والالتهاب.



عشب الأوريجانو: يستخدم على نطاق واسع في فنون الطهي، وبالإضافة إلى طعمه الجيد، فهو يستخدم في علاج العديد من الأمراض؛ نظراً لخصائصه المضادة للالتهابات والأكسدة، وهو غني بالفينول، والذي هو عبارة عن مركبات كيميائية نباتية طبيعية ذات تأثير مضاد للأكسدة، ومن هذه المركبات، الثيمول والكارفاكرول، والكارفاكرول على وجه الخصوص، خصائص مضادة

نهج شامل لصحتك وعافيتك

للميكروبات والأورام وللالتهابات وللطفيليات ومسكنة للألم، مما يجعله أكثر مكونات الأوريجانو فعالية عند نقعه في الزيت.

السهم: استخدمت بذور السهم كعلاج تقليدي للأمراض على مدى عدة قرون، فهذه البذور



لها خصائص مضادة للبكتيريا وللأكسدة، حيث يحتوي السهم على العديد من المركبات والتي من بينها ما هو مضاد للالتهابات ومخفف للألم ومقلل للتشنج، إضافة إلى فائدتها في زيادة نطاق حركة المنطقة المصابة أو المراد علاجها، ولقد أثبتت الدراسات أن بذور السهم تزيد من تدفق الدم في المنطقة المصابة عند وضعها عليها بسبب خصائصها المرطبة للبشرة.

بذور رشاد الحديقة: هي عشب سريع النمو وصالح للأكل، وقد تم استخدامه كعلاج لفترة



طويلة، ويحتوي على كمية كبيرة من الستيرويدات النباتية، والتي هي مركبات مضادة للأكسدة ومضادة للالتهابات، تحتوي هذه البذور على مركبات فينولية تعمل على المستوى الجزيئي وتمنع الالتهاب، كما وتساعد على التعافي من ضعف العضلات وتساعد في تقليل التشنج وتخفيف الألم بعد نقعها في الزيت ودهنها على المنطقة المراد علاجها.

ورق التوت البري: تشتهر هذه العشبة بقدرتها على علاج التشنجات في الظهر وعلاج ألم الرحم،



وتباع على شكل مستخلصات سائلة أو صبغات أو كبسولات، وكان الأمريكيون الأصليون يستخدمونها منذ العصور القديمة، وكما ذُكر سابقاً، تستخدم هذه العشبة لتخفيف التشنجات بأنواعها، وللتخفيف من الألم الحاد، كما وتستخدم أيضاً للتقليل من تقلص العضلات وتقليل خفقان القلب وتخفيض ضغط الدم، ويتم استخلاص المركبات النشطة لهذه العشبة من اللحاء المجفف لتحويلها إلى صبغات.



عشب جوتو كولا: يعمل على تعزيز وظائف المخ ويعمل كمضاد للالتهابات

ويستخدم لعلاج آلام والتهابات المفاصل، كما أنه يعتبر علاجاً فعالاً لآلام الظهر.

عشب البوزويلا: عبارة عن مستخلص علاجي مأخوذ من صمغ نبات البوزويلا، يستخدم في علاج

التهاب المفاصل وآلام الظهر نظراً لخصائصه المضادة للالتهابات.

ملح الهمالايا: هو أنقى وأغنى ملح في العالم؛ حيث يحتوي على ٨٤ معدن من المعادن النادرة،



أصبح استخدامه شائعاً جداً في الوقت الحاضر بعد أن نسب إليه الكثيرون العديد من الفوائد الصحية، حيث يساعد هذا النوع من الملح في انتظام النوم لدى الأشخاص الذين يعانون من مشاكل في النوم، إضافة إلى أنه يخفف آلام العضلات ويزيد من طاقة الجسم، ويمكن استخدامه كمخفف لتشنج العضلات، حيث يتم نقعه مع الزيت ومن ثم يتم دهنه على سطح المنطقة المراد علاجها.

الفلفل: يحتوي الفلفل الأسود على العديد من الزيوت كمكونات أساسية ضمن تركيبته، والتي

منها زيت البيبيرين، وهو قلويد (قلويد: مركب كيميائي معين) طبيعي المنشأ، وهو السبب الكامن وراء



الطعم الحار للفلفل، إضافة إلى زيوت التربين والبينين والليمونين و الميرسين، والتي تعطي الفلفل رائحته، تساعد هذه الزيوت في تخفيف آلام العضلات وتخفيف ورم الأصابع والتهاب المفاصل، ولها خصائص علاجية مفيدة في التخلص من الإمساك وعلاج الهضم البطيء.



بذور الخردل: تحتوي على فيتامين أ وفيتامين بي^٦ وفيتامين سي وفيتامينات أخرى، إضافة إلى حمض الفوليك وأحماض أوميغا ٣ الدهنية والمغنيسيوم والبوتاسيوم والسيلينيوم والمنغنيز والفسفور والنحاس، ومركبات نباتية أخرى مثل الجليكوزيلات والإيزوثيوسيانات، وجميعها لها الكثير من الفوائد الصحية.

استخدام الزيوت العطرية في علاج آلام الظهر:

بصرف النظر عن الأعشاب المختلفة المذكورة أعلاه، فإنه من الممكن استخدام زيت إكليل الجبل العطري وزيت النعناع وزيت اللافندر لعلاج الظهر عن طريق استخدامه في عملية التدليك اللطيف، كما أن استنشاق هذه الزيوت يخفف من بعض الآلام، وتشير الأبحاث إلى إمكانية استخدام هذه الزيوت كمضادات للالتهابات ومضادات للأكسدة، إضافة إلى استخدامها لتسكين الآلام المختلفة، وفيما يلي عدد من الزيوت العطرية التي ينصح باستخدامها لعلاج آلام الظهر:

زيت النعناع: أحد أقوى المسكنات الطبيعية، يحتوي على ٤٤٪ من المنثول النقي، والذي يستخدم على نطاق واسع لعلاج الآلام في مناطق متنوعة في الجسم.

زيت وينترجرين: يحمل خصائص مسكنة للآلام ومشابهة لخصائص زيت النعناع، ويحتوي على ميثيل الساليسيلات، ويشبه الإسبيرين في خصائصه، وتجدر الإشارة إلى أنه يجب أن يقوم أي شخص معتاد على استخدام الأدوية المميعة للدم وينوي استخدام هذا الزيت، أن يقوم باستشارة الطبيب أولاً؛ لأن هذا الزيت من الممكن أن يزيد من ميوعة الدم مما قد يشكل خطراً على صحة الإنسان.

زيت عشب الليمون: له خصائص مضادة للفطريات والالتهابات ومسكنة للألم.

زيت الزنجبيل: غالباً ما يستخدم في الطهي، ومن أبرز فوائده أنه مضاد للالتهابات.

زيت اللافندر: يساعد في تخفيف آلام الظهر والصداع وآلام العضلات.

زيت الأوكالبتوس: معروف بخصائصه المضادة للالتهابات والبكتيريا وله تأثيرات مسكنة لآلام العضلات والمفاصل، وفي دراسة أجريت عام ٢٠١٥ ثبت أنه مفيد في علاج الإنفلونزا والجروح.

زيوت البابونج الرومانية والألمانية: لها خصائص متعددة، وتعتبر مهدئة للجسم بشكل عام، وتساعد في علاج التشنجات العضلية والالتهابات، ويجب على أي شخص يعاني من الحساسية تجاه عشبة الرجيد توخي الحذر؛ لأنها تنتمي إلى نفس العائلة العشبية التي ينتمي إليها البابونج.

زيت إكليل الجبل: يقلل من الألم الناتج عن الاضطرابات الروماتيزمية، ومن الألم الناتج عن تقلصات الدورة الشهرية لدى النساء، إضافة إلى أنه يخفف من آلام الظهر.

زيت خشب الصندل: له خصائص مضادة للالتهابات وخاصة التهابات الظهر، كما وأنه يقلل من الألم.

زيت الزيتون: يشتهر بنكهته الشهية، وله العديد من الفوائد العلاجية، حيث إنه غني بحمض الأوليك، وهو نوع من الحموض الدهنية غير المشبعة، وقد أظهرت الدراسات أن هذا الحمض مرتبط

نهج شامل لصحتك وعافيتك

بتخفيف المؤشرات الحيوية للالتهابات، كما وأن زيت الزيتون يضاعف من فوائد الأعشاب عند نقعها فيه، ويعتبر زيت الزيتون البكر من أجود وأغنى أنواع الزيت.

وصفات لعلاج الرقبة والمنطقة العلوية من الظهر:

الوصفة الأولى:

المكونات:

ثلاث ملاعق صغيرة من مسحوق الكركم، ونصف ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود، وملعقة صغيرة من قشر الليمون، وملعقة صغيرة من ملح الهمالايا، وكوب من أكواب الشرب العادية مليء بزيت الزيتون.

طريقة التحضير:

نقوم بطحن جميع المكونات في الخلاط، ومن ثم نأخذ المسحوق الناتج من عملية الطحن ونضيف إليه زيت الزيتون، ويُستحسن تخزينه في زجاجة داكنة اللون لحفظه من أشعة الشمس، كما ويمكن وضعه في الثلاجة، ومن ثم يتم تدليك المنطقة العلوية من الظهر بشكل لطيف وخفيف، وخاصة المناطق المتيبسة من الظهر، وبعد التدليك يمكن أخذ حمام ساخن، تتم هذه العملية بمعدل مرة واحدة في اليوم.

فوائد الوصفة:

تخفف من الآلام الحادة، وتنشط الدورة الدموية، كما وتنشط الأعصاب، وتقلل من الالتهاب، وترطب الجلد وتغذي العضلات.



الوصفة الثانية:

المكونات:

ثلاث ملاعق صغيرة من أوراق الزيتون المجففة، وست ملاعق صغيرة من العنب الحامض المجفف، وثلاث ملاعق صغيرة من الزعتر البري المطحون، ونصف كوب من زيت الزيتون البكر.

طريقة التحضير:

يتم طحن أوراق الزيتون مع العنب حتى تصبح مثل المسحوق، ومن ثم يُضاف إليها زيت الزيتون ويخلط معها جيدا، توضع بعد ذلك في وعاء محكم الإغلاق بعيدًا عن حرارة الشمس، أو توضع في الثلاجة، وبعد ذلك، تؤخذ كمية معينة ويتم دهنها على الظهر بمعدل ضغط خفيف وخاصة المناطق المتيبسة، تتم هذه العملية بمعدل ٣ إلى ٤ مرات في اليوم.



الوصفة الثالثة:

المكونات:

ملعقة صغيرة من الفلفل الحار، وخمس ملاعق كبيرة من الشاي الأخضر، وثلاث ملاعق صغيرة من بذور السمسم، وملعقتان صغيرتان من الملح، وكوب كامل من زيت الزيتون البكر.

طريقة التحضير:

يتم طحن جميع المكونات حتى تصبح مسحوقًا ناعمًا، ومن ثم يُضاف إليها زيت الزيتون وتُخلط جيدًا، ومن ثم يتم وضعها في وعاء محكم بعيدًا عن حرارة الشمس أو في الثلاجة، وتستخدم بمعدل ٣ مرات في اليوم صباحًا وظهرًا ومساءً، وتجدر الإشارة إلى ضرورة تحريك الخليط بشكل جيد قبل الاستخدام.

فوائد الوصفة:

التخلص من الألم وتنشيط الدورة الدموية وتنشيط الأعصاب والتخلص من الالتهابات وتغذية العضلات وترطيب البشرة.



الوصفة الرابعة:

المكونات:

ثلاث ملاعق صغيرة من مسحوق الكركم، وثلاث ملاعق صغيرة من مسحوق الميرمية، وملعقة صغيرة من مسحوق القرفة، وكوب من زيت الزيتون.

طريقة التحضير:

يتم طحن جميع المكونات حتى تصبح مسحوقًا ناعمًا ومن ثم يُضاف إليها زيت الزيتون وتُخلط جيدًا، وتوضع في وعاء محكم بعيدًا عن أشعة الشمس أو في الثلاجة، وتستخدم ٣ مرات في اليوم.



الوصفة الخامسة:

المكونات:

ثلاث ملاعق صغيرة من بذور السمسم، وثلاث ملاعق صغيرة من القرفة، وأربع ملاعق صغيرة من بذور حب الرشاد، ونصف كوب من زيت الزيتون.

طريقة التحضير:

يتم طحن جميع المكونات حتى تصبح مسحوقًا ناعمًا، ومن ثم يُضاف إليها الزيت وتُخلط جيدًا، ثم توضع في وعاء محكم بعيدًا عن حرارة الشمس أو في الثلاجة، تستخدم ٣ مرات في اليوم.

فوائد الوصفة:



نهج شامل لصحتك وعافيتك

تخفيف الألم وتنشيط النهايات العصبية والدورة الدموية وتقليل الالتهاب والتورم.



الوصفة السادسة:

المكونات:

ملعقة صغيرة من السمسم، وثلاث ملاعق صغيرة من أوراق الغار المطحونة، ونصف كوب كبير من زيت الزيتون.

طريقة التحضير:

يتم طحن جميع المكونات حتى تصبح مسحوقاً ناعماً، ومن ثم يضاف إليها الزيت وتخلط جيداً، ومن ثم توضع في وعاء محكم بعيداً عن حرارة الشمس أو في الثلاجة، تستخدم ٣ مرات في اليوم.

فوائد الوصفة:

على غرار سابقتها، فانها تعمل على تخفيف الألم وتنشيط الدورة الدموية والنهايات العصبية وتقليل الالتهاب والتورم.

الوصفة السابعة:

المكونات:

ملعقة صغيرة من مسحوق الفلفل الحار، وخمس ملاعق صغيرة من مسحوق البابونج، وثلاث ملاعق صغيرة من الكركم، ونصف كوب كبير من زيت الزيتون البكر.

طريقة التحضير:

يتم طحن جميع المكونات حتى تصبح مسحوقاً خشناً، ومن ثم يضاف إليها زيت الزيتون وتخلط جيداً، ومن ثم توضع في وعاء محكم أو في الثلاجة، تستخدم مرتين في اليوم صباحاً ومساءً.

فوائد الوصفة:

تخفيف الآلام الحادة وتخفيف تشنج العضلات وتهذئة الاعصاب وتليين الجلد وتفتيحه وتنشيط الأعصاب وتقليل الالتهاب.



الوصفة الثامنة:

المكونات:

خمس ملاعق صغيرة من الخردل، وخمس ملاعق صغيرة من الحبة السوداء، وخمس ملاعق صغيرة من بذور الشيا، وكوب واحد من الزيتون.

طريقة التحضير:

يتم طحن جميع المكونات حتى تصبح مسحوقاً خشناً، ومن ثم يضاف إليها زيت الزيتون وتخلط جيداً، تستخدم ٤ مرات في



اليوم.

فوائد الوصفة:

تخفيف الآلام الحادة وتخفيف توتر العضلات وتهدئة الأعصاب وتليين الجلد وتفتيحه وتنشيط الأعصاب وتقليل الالتهاب.

الوصفة التاسعة:

المكونات:

خمسة ملاعق صغيرة من الزنجبيل المطحون، وملعقتان صغيرتان من الحلبة، وثلاثة ملاعق صغيرة من مسحوق ورق الغار، وملعقتان صغيرتان من مسحوق الزعتر البري، ونصف كوب من زيت الزيتون.

طريقة التحضير:

يتم طحن جميع المكونات حتى تصبح مسحوقاً خشناً، ومن ثم يضاف إليها زيت الزيتون وتخلط جيداً، ومن ثم توضع في وعاء محكم بعيداً عن أشعة الشمس أو في الثلاجة، تستخدم ٣ مرات في اليوم.

فوائد الوصفة:

تخفيف الآلام الحادة وتخفيف توتر العضلات وتهدئة الأعصاب وتليين الجلد وتفتيحه وتنشيط الأعصاب وتقليل الالتهاب.

الوصفة العاشرة:

المكونات:



نصف كوب من خل التفاح، وخمسة ملاعق صغيرة من ملح الطعام، وملعقة صغيرة من الكركم، وملعقتان صغيرتان من مسحوق الثوم، وكوب زيت زيتون.

طريقة التحضير:

يتم طحن جميع المكونات حتى تصبح مسحوقاً خشناً، ومن ثم يضاف إليها زيت الزيتون وتخلط جيداً، ومن ثم توضع في وعاء محكم بعيداً عن أشعة الشمس أو في الثلاجة، تستخدم ٣ مرات في اليوم.

فوائد الوصفة:

تخفيف الآلام الحادة وتهدئة العضلات والأعصاب وتليين الجلد وتفتيحه وتنشيط الأعصاب وتقليل الالتهاب.

الوصفة الحادية عشرة:

المكونات:

سبعة ملاعق صغيرة من النخالة، وأربع ملاعق صغيرة من القرفة المطحونة، وثلاثة ملاعق صغيرة من الزعتر البري، وملعقتان صغيرتان من مسحوق الغار، ونصف كوب من زيت الزيتون.

طريقة التحضير:

يتم طحن جميع المكونات حتى تصبح مسحوقاً خشناً، ومن ثم يضاف إليها زيت الزيتون وتخلط جيداً، ومن ثم توضع في وعاء محكم بعيداً عن أشعة الشمس أو في الثلاجة، تستخدم ٣ مرات في اليوم.

فوائد الوصفة:

نهج شامل لصحتك وعافيتك

تخفيف الآلام الحادة وتهدئة العضلات والأعصاب وتفتيح الجلد وتليينه وتنشيط الأعصاب وتقليل الالتهاب.



وصفات لعلاج ألم الظهر الحاد:

الوصفة الأولى:

المكونات:

ملعقة صغيرة من الريحان، وأربع ملاعق صغيرة من الزعتر الأخضر، وملعقة صغيرة من الكمون، وملعقة صغيرة من مسحوق الثوم.

طريقة التحضير:

يتم خلط جميع المكونات الجافة مع بعضها البعض إليها زيت الزيتون ويتم خلطها جيداً معه، ثم توضع هذه المكونات في وعاء محكم بعيداً عن أشعة الشمس أو في الثلاجة، تستخدم ٣ مرات في اليوم.

الوصفة الثانية:

المكونات:

خمس ملاعق صغيرة من البقدونس، وثلاث ملاعق صغيرة من الشمر، وثلاث ملاعق صغيرة من



مسحوق ورق الغار، وملعقتان صغيرتان من بذور المورينغا، وكوب كبير من زيت الزيتون.

طريقة التحضير:

يتم طحن جميع المكونات حتى تصبح مسحوقاً خشناً، ومن ثم تُخلط مع زيت الزيتون وتوضع في وعاء محكم بعيداً عن أشعة الشمس أو في الثلاجة، تستخدم ٣ مرات في اليوم.

فوائد الوصفة:

تخفيف الآلام الحادة وتهدئة العضلات والأعصاب وتليين الجلد وتفتيحه وتنشيط الأعصاب وتقليل الالتهاب.



الوصفة الثالثة:

المكونات:

ملعقتان صغيرتان من القرنفل، وثلاث ملاعق صغيرة من مسحوق الميرمية، وثلاث ملاعق صغيرة من مسحوق الكزبرة، وملعقة صغيرة من

العسل .

طريقة التحضير:



يتم طحن جميع المكونات حتى تصبح مسحوقاً خشناً، ومن ثم تُخلط جيداً مع العسل وزيت الزيتون، وتوضع في وعاء محكم بعيداً عن أشعة الشمس أو في الثلاجة، تستخدم ٣ مرات في اليوم.

فوائد الوصفة:

تسكين الآلام الحادة وتهدئة العضلات والأعصاب وتليين الجلد وتفتيحه وتنشيط الأعصاب وتقليل الالتهاب.

الوصفة الرابعة:

المكونات:

ثلاث ملاعق صغيرة من الحلبة، وثلاث ملاعق صغيرة من الخردل، وثلاث ملاعق صغيرة من النعناع، وكوب كبير من زيت الزيتون.

طريقة التحضير:



يتم طحن جميع المكونات حتى تصبح مسحوقاً خشناً، ومن ثم تُخلط مع زيت الزيتون وتوضع في وعاء محكم بعيداً عن أشعة الشمس أو في الثلاجة، تستخدم من ٢ إلى ٣ مرات في اليوم.

فوائد الوصفة:

تسكين الآلام الحادة وتهدئة العضلات والأعصاب وتليين الجلد وتفتيح البشرة وتقليل الالتهاب.

الوصفة الخامسة:

ست ملاعق صغيرة من بذور الشيا، وثلاث ملاعق صغيرة من بذور الكتان، وملعقتان من الزعتر الأخضر، وكوب كبير من زيت الزيتون.

طريقة التحضير:



يتم طحن جميع المكونات حتى تصبح مسحوقاً ساخناً، ثم تُخلط مع زيت الزيتون وتوضع في وعاء محكم بعيداً عن أشعة الشمس أو في الثلاجة، تُستخدم ٣ مرات في اليوم.

وصفات لعلاج ألم أسفل الظهر المزمن:

الوصفة الأولى:

المكونات:

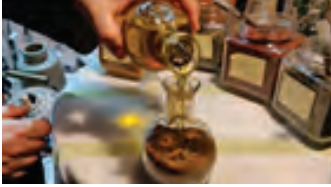
نهج شامل لصحتك وعافيتك

ثلاث ملاعق صغيرة من النعناع، وملعقتان صغيرتان من الميرمية، وثلاث ملاعق صغيرة من مسحوق الزعتر الأخضر، وثلاث ملاعق كبيرة من بذور الشيا، ونصف كوب من زيت الزيتون.



طريقة التحضير:

يتم طحن جميع المكونات حتى تصبح مسحوقًا خشنًا، ثم تُخلط مع زيت الزيتون وتوضع في وعاء محكم بعيدًا عن أشعة الشمس أو في الثلاجة، تستخدم من ٢ إلى ٣ مرات في اليوم.



الوصفة الثانية:

المكونات:

خمس ملاعق صغيرة من الكركم، وأربع ملاعق صغيرة من مسحوق الريحان، وأربع ملاعق صغيرة من بذور حب الرشاد، وست ملاعق صغيرة من النعناع، ونصف كوب من زيت الزيتون.



طريقة التحضير:

يتم طحن جميع المكونات حتى تصبح مسحوقًا خشنًا، ومن ثم تُخلط مع الزيت وتوضع في وعاء محكم بعيدًا عن أشعة الشمس أو في الثلاجة، تستخدم من ٢ إلى ٣ مرات في اليوم.

فوائد الوصفة:

تخفيف الآلام الحادة وتهدئة العضلات والأعصاب وتليين الجلد وتفتيح البشرة وتقليل الالتهاب وتنشيط الأعصاب.



الوصفة الثالثة:

المكونات:

د. محمود صوص



ثلاث ملاعق صغيرة من الشمّر، وخمس ملاعق صغيرة من الهندباء، وعشر ملاعق صغيرة من قشر الليمون وقشر البرتقال الجاف، ونصف كوب من زيت الزيتون.

طريقة التحضير:

يتم طحن جميع المكونات حتى تصبح مسحوقًا خشنًا، ثم تُخلط



مع زيت الزيتون وتوضع في وعاء محكم بعيدًا عن أشعة الشمس أو في الثلاجة، تُستخدم من ٢ إلى ٣ مرات في اليوم.

فوائد الوصفة:

تخفيف الآلام الحادة وتهدئة العضلات والأعصاب وتليين الجلد وتفتيحه وتقليل الالتهاب وتنشيط الأعصاب.



الوصفة الرابعة:

المكونات:

ثلاث ملاعق صغيرة من العسل، وخمس ملاعق صغيرة من الريحان، وأربع ملاعق صغيرة من الكركم، ونصف كوب من زيت الزيتون.

طريقة التحضير:

يتم طحن جميع المكونات حتى تصبح مسحوقًا ناعمًا، ومن ثم يُضاف إليها زيت الزيتون والعسل وتُخلط جيدًا وتوضع في وعاء محكم بعيدًا عن أشعة الشمس أو في الثلاجة، تستخدم بمعدل ٢ إلى ٣ مرات في اليوم.

فوائد الوصفة:

مريحة للعضلات ومهدئة للأعصاب وتعمل على تليين الجلد وتفتيحه كما تنشط الأعصاب وتقلل من الالتهاب.



الوصفة الخامسة:

المكونات:

ثلاث ملاعق صغيرة من النخالة، وخمس ملاعق صغيرة من الزيزفون، وثلاث ملاعق كبيرة من العرعر، وخمس ملاعق كبيرة من البنفسج، وكوب

نهج شامل لصحتك وعافيتك



من زيت الزيتون.

طريقة التحضير:

يتم طحن جميع المكونات حتى تصبح مسحوقًا ناعمًا، ثم يُضاف إليها زيت الزيتون والعسل وتُخلط جيدًا وتوضع في وعاء محكم بعبودًا عن أشعة الشمس أو في الثلاجة، تستخدم ٢ إلى ٣ مرات في اليوم.

فوائد الوصفة:

تخفيف الآلام الحادة وإراحة العضلات وتهدئة الأعصاب وتليين الجلد وتفتيحه وتنشيط الأعصاب وتقليل الالتهاب.

الوصفة السادسة:

المكونات:

خمس ملاعق من الزنجبيل، وملعقتان كبيرتان من مسحوق الحليب، وخمس ملاعق كبيرة من المورينجا، وثلاث ملاعق صغيرة من الزعتر البري، وكوب من زيت الزيتون.

طريقة التحضير:

يتم طحن جميع المكونات حتى تصبح مسحوقًا خشنًا، ومن ثم تُخلط مع الزيت وتوضع في وعاء محكم بعبودًا عن أشعة الشمس أو في الثلاجة، تُستخدم من ٢ إلى ٣ مرات في اليوم.

فوائد الوصفة:

تسكين الآلام الحادة وتهدئة العضلات والأعصاب وتليين البشرة وتفتيحها وتنشيط الأعصاب وتقليل الالتهاب.



الوصفة السابعة:

المكونات:

ثلاث ملاعق صغيرة من الكمون، وست ملاعق صغيرة من الكركم، وخمس ملاعق صغيرة من الزعتر الأخضر، وكوب من زيت الزيتون.

طريقة التحضير:

يتم طحن جميع المكونات حتى تصبح مسحوقاً خشناً، ومن ثم تُخلط مع زيت الزيتون وتوضع في وعاء محكم بعيداً عن أشعة الشمس أو في ثلاجة، تستخدم من ٢ إلى ٣ مرات في اليوم.

فوائد الوصفة:

تخفيف الآلام الحادة وتهدئة الأعصاب والعضلات وتليين الجلد وتفتيحه وتنشيط الأعصاب وتقليل الالتهاب.



الوصفة الثامنة:

المكونات:

ست ملاعق صغيرة من بذور حب الرشاد، وخمس ملاعق صغيرة من الكركم، وخمس ملاعق من الفلفل، وخمس ملاعق من السمسم، وكوب من زيت الزيتون.

طريقة التحضير:

يتم طحن جميع المكونات حتى تصبح مسحوقاً خشناً، ومن ثم تُخلط مع زيت الزيتون وتوضع في وعاء محكم بعيداً عن أشعة الشمس أو في الثلاجة، تستخدم من ٢ إلى ٣ مرات في اليوم.

فوائد الوصفة:

تخفيف الآلام الحادة وتهدئة العضلات والأعصاب وتليين الجلد وتفتيحه وتقليل الالتهاب وتنشيط الأعصاب.

الوصفة التاسعة:

المكونات:

خمس ملاعق من الكافور، وثلاث ملاعق كبيرة من الكمون، وست ملاعق كبيرة من المانجا، وثلاث ملاعق كبيرة من مسحوق الحليب، وملعقتان صغيرتان من الدقيق، ونصف كوب من زيت الزيتون.

طريقة التحضير:

يتم طحن جميع المكونات حتى تصبح مسحوقاً خشناً، ومن ثم تُخلط مع زيت الزيتون وتوضع

نهج شامل لصحتك وعافيتك

في وعاء محكم بعيدًا عن أشعة الشمس أو في ثلاجة، تستخدم من ٢ إلى ٣ مرات في اليوم.

فوائد الوصفة:

تخفيف الآلام الحادة وتهدئة العضلات والأعصاب وتليين الجلد وتفتيحه وتقليل الالتهاب وتنشيط الأعصاب.



الوصفة العاشرة:

المكونات:

ست ملاعق قرنفل، وكوب من زيت الزيتون.

طريقة التحضير:

يتم خلط المكونات جيدًا وتركها فترة لتبرد قبل الاستعمال، ومن ثم توضع في وعاء محكم بعيدًا عن أشعة الشمس أو في الثلاجة، تستخدم من ٢ إلى ٣ مرات في اليوم.

فوائد الوصفة:

تخفيف الألم الحاد واسترخاء العضلات وتهدئة الأعصاب وتليين الجلد وتفتيحه وتنشيط الأعصاب وتقليل الالتهاب.

الوصفة الحادية عشرة:

ثلاث ملاعق صغيرة من زيت اللافندر، وثلاث ملاعق صغيرة من مسحوق جوكز الهند، وثلاث ملاعق صغيرة من الفلفل، وثلاث ملاعق صغيرة من النعناع، وثلاث ملاعق صغيرة من الكافور، وكوب من زيت الزيتون.



طريقة التحضير:

يتم طحن المكونات حتى تصبح مسحوقًا خشنًا، يُضاف إليها زيت الزيتون وزيت اللافندر مع الخلط الجيد، ثم توضع في وعاء محكم بعيدًا عن أشعة الشمس أو في الثلاجة، تُستخدم من ٢ إلى ٣ مرات في اليوم.

فوائد الوصفة:

تخفيف الآلام الحادة واسترخاء العضلات وتهدئة الأعصاب وتليين الجلد وتفتيحه وتنشيط الأعصاب وتقليل الالتهاب.



الوصفة الثانية عشرة:

المكونات:

خمس ملاعق من اللافندار،
وثلاث ملاعق صغيرة من بذور
السوسم، وملعقتان صغيرتان من
الحبة السوداء، وملعقتان صغيرتان
من الفلفل، وملعقتان صغيرتان من
الملح، وكوب من زيت الزيتون.

طريقة التحضير:

يتم طحن جميع المكونات حتى
تصبح مسحوقًا خشنًا، ثم يُضاف
إليها زيت الزيتون وتخلط جيدًا
وتوضع في وعاء محكم بعبئًا عن
أشعة الشمس أو في ثلاجة، تستخدم
من ٢ إلى ٣ مرات في اليوم.

فوائد الوصفة:

تخفيف الآلام الحادة واسترخاء
العضلات وتهدئة الأعصاب وتليين
الجلد وتفتيحه.

الفصل السابع

شاي الأعشاب للاسترخاء وتسكين الآلام



لشاي الأعشاب فوائد صحية كثيرة، عدا عن مذاقه الطيب الذي يدفع الكثيرين لشربه، فشاي الأعشاب مستخدم بكثرة منذ عدة قرون، ويقول الكثيرون إن بعض أنواع شاي الأعشاب لها خصائص تساعد في تقليل أعراض التوتر والقلق والخوف، وتساعد أيضًا في تقليل أعراض أخرى تتعلق بالصحة والسلامة العقلية، كما ويمكن استخدام بعض أنواع الشاي كعلاج تكميلي لحالة مرضية معينة يتم علاجها بدواء معين.

وفيما يلي قائمة بأنواع مختلفة من الشاي مع فوائد كل نوع:

شاي أشواغاندا:

- تقليل التوتر
- تقليل القلق والاكتئاب
- تقليل التعب وزيادة قدرة التحمل البدني
- تقوية جهاز المناعة
- تحسين الخصوبة
- زيادة ديمومة صحة وعمر الإنسان
- حماية الدماغ
- حماية الجهاز العصبي

شاي بارلي (شاي الشعير):

- تقوية جهاز المناعة
- تحسين تدفق الدم وتنشيط الدورة الدموية
- منع تسوس الأسنان
- الاسترخاء
- المساعدة في فقدان الوزن الزائد
- زيادة الخصوبة لدى الرجال

شاي البابونج:

- منع هشاشة العظام أو إبطائها
- علاج السكري عن طريق خفض نسبة السكر في الدم
- تقليل الالتهابات

- علاج السرطان والوقاية منه
- المساعدة في النوم والاسترخاء
- علاج أعراض البرد
- علاج الأمراض الجلدية الخفيفة
- تقليل آلام الدورة الشهرية

شاي القرفة:

- مضاد للأكسدة
- يقلل الالتهاب ويحسن صحة القلب
- المساعدة في خفض نسبة السكر
- المساعدة في فقدان الوزن الزائد
- يقاوم البكتيريا والفطريات
- يقلل من تقلصات وأعراض الدورة الشهرية

شاي التوت البري:

- مضاد للأكسدة
- علاج التهاب المسالك البولية
- تنظيف الفم
- يقوي جهاز المناعة ويمنع العدوى
- غني بالفيتامينات
- تخفيف التوتر
- يعزز صحة العين
- يعزز صحة الكلى
- يساعد في حرق الدهون

شاي الكركديه:

- مضاد للأكسدة
- يساعد في خفض ضغط الدم
- خفض مستوى الدهون في الجسم
- يعزز صحة الكبد

شاي الزنجبيل:

- يضبط ضغط الدم ويعزز صحة القلب
- مزيل للألم
- يدعم المناعة ويساعد في الوقاية من السرطان
- ضبط الوزن ومستوى السكر في الدم

نهج شامل لصحتك وعافيتك

شاي ثمر الورد:

- مضاد للأكسدة
- مضاد لمرض السكري
- يحسن صحة العظام
- مقاوم للسرطان

شاي الليمون:

- مضاد للبكتيريا
- يعالج الأرق
- مضاد للجراثيم
- يمتلك نفس الفوائد الصحية التي يمتلكها شاي اللافندار
- يحسن من النوم

شاي خشب الليمون:

- تخفيف القلق
- خفض الكوليسترول
- منع العدوى
- تعزيز صحة الفم
- تسكين الآلام
- زيادة خلايا الدم الحمراء

نبات الفاليران أو جذر حشيشة الهر:

- تخفيف الأرق
- تخفيف أعراض سن اليأس
- تخفيف القلق
- تخفيف الإجهاد

شاي الكركم:

- يخفف أعراض التهاب المفاصل
- الوقاية من مرض الزهايمر
- الوقاية من السرطان
- التخفيف من التهاب القولون التقرحي
- تقوية جهاز المناعة
- خفض نسبة الكوليسترول
- علاج التهاب القرنية

رشاي الميرمية:

- غني بالمركبات المضادة للالتهابات والأكسدة
- يعزز صحة الجلد ويزيد سرعة التئام الجروح
- يعزز صحة الفم
- مضاد للسرطان
- ضبط نسبة السكر في الدم

شاي إكليل الجبل:

- مضاد للأكسدة والميكروبات و الالتهابات
- خفض نسبة السكر الزائد في الدم
- تحسين المزاج وتقوية الذاكرة
- تعزيز صحة الدماغ

شاي الورد:

- خالٍ من الكافيين
- مرطب ويساعد في فقدان الوزن الزائد
- مضاد للأكسدة
- يخفف آلام الدورة الشهرية

شاي العسل:

- مضاد للأكسدة
- تدعيم نظام المناعة
- تخفيف الوزن
- الوقاية من أمراض القلب

شاي الميرمية:

- خالٍ من الكافيين وحمض الأكساليك
- مضاد للأكسدة
- يعزز صحة القلب
- يقلل من مخاطر الإصابة بالسرطان

شاي النعناع:

- يخفف من اضطرابات الجهاز العصبي
- تخفيف حدة الصداع والصداع النصفي
- ينعش الجسم وينعش عملية التنفس
- يخفف من انسداد الجيوب الأنفية

نهج شامل لصحتك وعافيتك

شاي أوراق الزيتون:

- الاسترخاء وتخفيف آلام التهاب المفاصل
- تقليل الكوليسترول الضار
- تقليل الجلوكوز الزائد
- خفض ضغط الدم
- تقوية القلب والأوعية الدموية
- تنشيط جهاز المناعة
- مكافحة الالتهابات

الفصل الثامن وصفات عشبية لتقليل الآلام

ما هي الكمادات أو الضمادات العشبية؟

هي طريقة أو أسلوب لوضع المادة العشبية على سطح الجلد في المنطقة المراد علاجها، حيث يتم خلط الأعشاب مع الماء أو الزيت، ومن ثم يتم وضعها على سطح الجلد بشكل يشبه شكل طبقة من العجين، وفي حال كانت الأعشاب المستخدمة من الأعشاب ذات المفعول القوي مثل البصل أو الثوم أو الخردل أو الزنجبيل، فإنه من الممكن استخدام قطعة قماش رقيقة كفاصل بين الأعشاب والجلد حتى يمتص الجلد هذه الأعشاب بشكل مريح، أو من الممكن وضع الأعشاب في كيس قماشي خفيف، وقد تكون الكمادات العشبية ساخنة مما يزيد من تدفق الدورة الدموية وقوتها، أو قد تكون باردة بحيث تخفف من ألم حروق الشمس أو لدغة معينة بشكل سريع، كما ويمكن لبعض الأعشاب مكافحة العدوى وتقليل الالتهاب وسحب السم من الجلد وتخفيف الآلام وتهدئة احتقان الصدر.

وفيما يلي احتياطات يجب نصائح يجب اتباعها أثناء استخدام الكمادات العشبية:

- « بما أنه من الممكن أن يحدث تفاعل تحسسي بين الجلد في المنطقة المصابة والأعشاب المستخدمة في الكمادات العشبية، فإنه يفضل أن يضع المريض كمية قليلة على بقعة معينة من ساعده لتجربتها قبل وضعها على المنطقة المراد علاجها.
- « تجنّب وضع معجون الأعشاب أو الكمادة العشبية على جزء أو جرح يُشكُّ بأنه مصاب بعدوى خطيرة .
- « في حال استخدام الكمادات الساخنة، يجب أن تكون دافئة إلى حد لا يؤدي إلى حرق الجلد.
- « إن الوقت المناسب لاستخدام الكمادات هو من ١٠ إلى ٢٠ دقيقة، ويُفضل دهن المنطقة المراد علاجها بزيت الزيتون بعد إزالة الكمادة العشبية عنها.

وفيما يلي بعض الوصفات المستخدمة لعمل الكمادات العشبية:

وصفات لعلاج آلام الرقبة والكتف:

الوصفة الأولى: التين مع الشوفان والكركم

المكونات:

خمس حبات تين مجفف، وكوب حليب، وثلاث ملاعق كبيرة من دقيق الشوفان، وأربع ملاعق صغيرة من الكركم.

طريقة التحضير:

يتم غلي الشوفان مع الحليب، ومن ثم يُضاف الكركم، وبعد ذلك تُخلط هذه المكونات جيداً، ومن ثم يُضاف التين، وتُقلَّبُ المكونات جميعاً حتى تصبح عجينة ثم توضع على الرقبة مباشرة، ويمكن تخزينها لاستخدامها لاحقاً.



نهج شامل لصحتك وعافيتك



فوائد الوصفة:

تخفيف الألم وتنشيط الدورة الدموية وتغذية العضلات واسترخاء الأعصاب والعضلات وتقليل الالتهاب.



الوصفة الثانية: الموز مع الأفوكادو والقرفة

المكونات:

حبة واحدة من الموز، وحبة واحدة من الأفوكادو متوسط الحجم، وملعقة صغيرة من القرفة، وربع كوب زبادي.

طريقة التحضير:

يتم هرس الموز والأفوكادو في وعاء ثم تُضاف إليهما القرفة والزبادي وتخلط جميعها جيدًا، بعد ذلك توضع على قطعة من الشاش وتوضع قطعة الشاش على الظهر، تستخدم ٢ إلى ٣ مرات في اليوم، ويمكن الاحتفاظ بها واستخدامها لمدة أسبوع أو إلى حين زوال الألم.



فوائد الوصفة:

تخفيف الألم واسترخاء الأعصاب وتغذية العضلات وتقليل الالتهاب وتنشيط الدورة الدموية.

الوصفة الثالثة:

المكونات:

قشر بيضتين، وربع كوب ليمون، وثلاث ملاعق كبيرة من بذور حب الرشاد، وثلاث ملاعق صغيرة من العسل، وملعقة فلفل صغيرة، وثلاث ملاعق صغيرة من زيت الزيتون.

طريقة التحضير:

يتم طحن قشر البيض حتى يصبح مسحوقًا ناعمًا ثم يتم خلطه مع الليمون وزيت الزيتون،

د. محمود صوص

وبعد ذلك يُضاف الفلفل وبذور حب الرشاد وفي النهاية يضاف العسل حتى تتشكل عجينة لزجة.



فوائد الوصفة:

تخفيف آلام الرقبة والظهر وتغذية العضلات وتنشيط الدورة الدموية وتنشيط الأعصاب وتقليل الالتهاب.

وصفات لآلام الظهر:

الوصفة الأولى:

المكونات:

ملعقتان صغيرتان من الزنجبيل، وكوب ماء ساخن، وملعقة قرنفل صغيرة، وملعقة قرفة صغيرة، وربع كوب من الخل، وثلاث ملاعق طحينية كبيرة، وأربع ملاعق كبيرة من دقيق الشوفان.

طريقة التحضير:

يتم غلي الشوفان والماء، ثم يضاف كلُّ من القرنفل والقرفة والزنجبيل، وتضاف الطحينية عندما يصبح الخليط متماسكاً، ومن ثم يوضع الخليط مباشرة على منطقة الألم، حيث تستخدم هذه الوصفة لألم الظهر الحاد، وبالتحديد في منطقة منتصف أو أسفل الظهر.



فوائد الوصفة:

تخفيف الألم وتقليل الالتهاب وتنشيط الأعصاب وتنشيط الدورة الدموية وتغذية العضلات.

الوصفة الثانية:

نهج شامل لصحتك وعافيتك

المكونات:



ملعقة صغيرة من الكافور، وملعقتان من الحبة السوداء، وملعقتان كبيرتان من الزعتر، وثلاث ملاعق صغيرة من زيت اللافندر، وثلاث ملاعق صغيرة من النعناع، وثلاث ملاعق صغيرة من الريحان، وثلاث ملاعق صغيرة من العسل، وثلاث ملاعق صغيرة من الدقيق العادي أو دقيق الشوفان.

طريقة التحضير:

يتم طحن المكونات جيدًا، ومن ثم يتم خلطها مع العسل والدقيق حتى تصبح عجينة، لتوضع على المنطقة المراد علاجها مباشرة من ٢ إلى ٣ مرات يوميًا لمدة أسبوع.



فوائد الوصفة:

تنشيط الدورة الدموية وتنشيط الأعصاب وتقليل الالتهاب وتغذية العضلات.

الوصفة الثالثة:

المكونات:



ثلاث ملاعق كبيرة من دقيق القمح، وثلاث ملاعق كبيرة من مسحوق الزنجبيل، وثلاث ملاعق كبيرة من الحلبة، وثلاث ملاعق من بذور الشيا، ورُبْع كوب زيت زيتون.

طريقة التحضير:

يتم طحن جميع المكونات وخلطها مع زيت الزيتون حتى تصبح عجينة، ومن ثم توضع على المنطقة المراد علاجها مباشرة.



فوائد الوصفة:

د. محمود صوص

تخفيف الألم وتنشيط الدورة الدموية وتقليل الالتهاب وتنشيط الأعصاب وتغذية الجلد والعضلات.

الوصفة الرابعة:

المكونات:

ثلاثة فصوص ثوم، وشريحة من الصبار، وملعقة قرنفل، وملعقة صغيرة من العسل.

طريقة التحضير:

يتم هرس الثوم وباقي المكونات، ويتم خفقتها حتى تصبح عجينة، ومن ثم توضع على قطعة قماش بحيث لا يحدث اتصال مباشر بينها وبين الجسم، يمكن استخدامها ٣ مرات في اليوم ولمدة أسبوع، وذلك في حالة الألم الشديد، ولا ينبغي استخدامها على الرقبة.



فوائد الوصفة:

تنشيط الأعصاب وتخفيف الألم وتنشيط الدورة الدموية وتغذية العضلات وتقليل الالتهاب.

الفصل التاسع

وصفات لتقليل الألم وتقشير البشرة

كيف يقلل التقشير من الألم؟

إن السكر والمكونات الأخرى المستخدمة لتقشير البشرة تمدّ البشرة بالمعادن المختلفة وتفتّح مساماتها وتحفّز من تدفق الدورة الدموية وتعمل على تنقية الجسم من السموم، وباعتبار أن زيت الزيتون أحد هذه المكونات، فإنه يرطب البشرة ويزيل البقع منها مما يسرّع الشفاء ويغذّي العضلات.

وصفات لعلاج الرأس والرقبة:

الوصفة الأولى:

المكونات:

نصف كوب ملح، ونصف كوب زيت زيتون، وملعقة صغيرة من عصير الليمون أو ليمون مبشور، وملعقتان كبيرتان من العسل، وملعقة صغيرة من الكركم والنعناع والشاي الأخضر والشبث.

طريقة التحضير:

يتم خلط المكونات الجافة مع بعضها البعض، ثم يُضاف العسل إليها، وبعد ذلك يُضاف عصير الليمون مع الخلط الجيد، بعد ذلك يُستخدم الخليط أثناء التدليك، ويُفضل أن تتم العملية قبل الاستحمام وبعد الاستحمام بماء ساخن دون صابون، ثم يتم تنشيف الجلد ووضع كريم مرطب على الجسم.



فوائد الوصفة:

تخفيف الألم وتنشيط الأعصاب وتنشيط الدورة الدموية وتغذية العضلات وتقليل التهابات الجلد والتهابات الأعصاب.

الوصفة الثانية:

المكونات:

ملعقة صغيرة من البابونج، وملعقة صغيرة من الينسون، وخمس ملاعق صغيرة من الملح، وخمس ملاعق من حبة البركة، وملعقة صغيرة من المريمية، ونصف كوب من الخل الأبيض، وملعقتان كبيرتان من العسل.

طريقة التحضير:

يتم خلط جميع المكونات الجافة وإضافة العسل والخل مع الخلط الجيد، ومن ثم يتم تدليك الجسم بالخليط قبل الاستحمام بشكل دائري لطيف، وبعد ذلك الاستحمام بماء ساخن دون صابون، ثم يتم تشنيف الجلد ووضع كريم مرطب.



فوائد الوصفة:

تخفيف الآلام الحادة وتنشيط الدورة الدموية وتخفيف توتر العضلات وتنشيط الأعصاب.

الوصفة الثالثة:

المكونات:

ملعقتان كبيرتان من السكر، وملعقتان كبيرتان من العسل، وملعقتان كبيرتان من الملح الخشن، وثلاث ملاعق صغيرة من الشوفان، ونصف كوب من الشوفان، ونصف كوب من زيت الزيتون، وملعقة صغيرة من بذور حب الرشاد والسهم وبذور الكتان والميرمية والنعناع.

طريقة التحضير:

يتم طحن المكونات الجافة (البذور)، ثم يتم إضافة العسل والسكر والملح إلى عصير الليمون وتُخلط جيدًا ومن ثم تُضاف إلى المكونات الجافة التي تمّ طحنها، ثم يُضاف زيت الزيتون إلى الخليط ويُقلَّب جيدًا، وبعد ذلك يتم تدليك المنطقة المراد علاجها باستخدام الوصفة بشكل دائري لطيف، وبعد ذلك يتم الاستحمام بماء ساخن دون الحاجة للصابون ويتم دهن كريم مرطب بعد الاستحمام.



فوائد الوصفة:

تخفيف الألم وتنشيط الأعصاب وتنشيط الدورة الدموية وتغذية العضلات وتقليل الالتهاب.

الوصفة الرابعة:

المكونات:

ربع كوب من زيت الزيتون، وثلاث ملاعق صغيرة من النعناع، ونصف كوب سكر، وثلاث ملاعق

نهج شامل لصحتك وعافيتك

كبيرة من الشاي الأخضر، وملعقتان صغيرتان من الكركم، ونصف كوب من ملح الطعام أو ملح الهيمالايا.

طريقة التحضير:

يتم خلط جميع المكونات حتى تصبح عجينة، وبعد ذلك يتم تنظيف البشرة في المنطقة المراد علاجها ويوضع عليها الخليط الناتج، وتلك بحركات دائرية لطيفة لمدة ٥ إلى ١٠ دقائق وبعد ذلك يتم غسل الجسم بماء دافئ مع استخدام كريم مقشر للجلد.



فوائد الوصفة:

تخفيف الألم وتنشيط الأعصاب وتنشيط الدورة الدموية وتغذية العضلات وتقليل الالتهاب.

الوصفة الخامسة:

المكونات:

نصف كوب من دقيق الشوفان، ونصف كوب سكر بني، ونصف كوب عسل، وملعقة صغيرة من الزعتر، وملعقة صغيرة من اللافندار (الخرامى)، وملعقتان صغيرتان من مسحوق القرنفل، وملعقتان صغيرتان من مسحوق الزنجبيل، ونصف كوب زيتون.

طريقة التحضير:

يتم خلط جميع المكونات الجافة ومن ثم تضاف إليها المكونات السائلة وتخلط جيداً حتى تصبح عجينة، ويتم تنظيف المنطقة المراد علاجها بالماء الدافئ وبعد ذلك توضع عليها الوصفة ويتم تدليكها بالأصابع بحركات دائرية لمدة ٥ إلى ١٠ دقائق، وبعد ذلك يتم غسل الجسم واستخدام كريم مرطب.



فوائد الوصفة:

تنشيط الدورة الدموية والتخلص من السموم الموجودة داخل الجسم وتقليل الالتهاب وتخفيف الألم وتنشيط الاعصاب.

وصفات لآلام الظهر الحادة

ملح البحر كمقشر للبشرة:

إن للملح خصائص مضادة للجراثيم، ومن الممكن أن تساعد في علاج بعض الأمراض الجلدية، كما

د. محمود صوص

ويعتبر الملح مادة حافظة، ويُفضل أن يتم استخدام الملح المطحون في العلاج بدلاً من استخدام الملح الخشن لأنه قد يكون قوياً ويترك أثراً حاداً على البشرة، ويجب استخدامه بحذر في حالة وجود جرح في المنطقة المراد علاجها، ويمكن إضافة بعض الزيوت إلى الملح أثناء استخدامه كعلاج طبيعي.

الوصفة الأولى:

المكونات:

نصف كوب من ملح البحر، ونصف كوب من زيت الزيتون، وملعقتان كبيرتان من العسل، وملعقتان قرفة، وملعقتان من الفلفل الحار، وملعقتان كبيرتان من الكمون، وملعقتان كبيرتان من الشمر.

طريقة التحضير:

يتم خلط الملح والزيتون جيداً ومن ثم يتم طحن المكونات العشبية وتُضاف إلى خليط الزيت والملح مع ملعقتين من العسل، وبعد ذلك يتم تدليك المنطقة المراد علاجها بشكل دائري.



فوائد الوصفة:

تخفيف الآلام المزمنة وتقليل الالتهاب وتنشيط الدورة الدموية وتغذية العضلات وتقليل الالتهابات الجلدية.

الوصفة الثانية:

المكونات:

كيسان شاي أخضر، وكوب ماء ساخن، وكوب سكر بني، وربع كوب زيت زيتون، وملعقة صغيرة من الزوفا والجينسينج والبابونج والقرنفل وإكليل الجبل.

طريقة التحضير:

يتم إضافة الشاي والمكونات العشبية إلى الماء الساخن والانتظار حتى يبرد، ومن ثم يتم خلط السكر البني مع الزيت وخلطهما مع بقية المكونات، وبعد ذلك يتم تدليك المنطقة المراد علاجها بشكل دائري.



نهج شامل لصحتك وعافيتك



فوائد الوصفة:

تخفيف الألم وتنشيط الأعصاب وتقليل الالتهاب وتنشيط الدورة الدموية وتغذية العضلات وتقليل الالتهاب الجلدي.

السكر والعسل كمقشرات للبشرة:

يعمل العسل على ترميم أنسجة الجلد وحمايتها من الأشعة فوق البنفسجية، كما ويساعد على قتل الجراثيم الموجودة في الجلد، ويمكن مزج العسل بسهولة مع الزيت ليعمل كمقشر مفيد للبشرة.

الوصفة الثالثة:

المكونات:

كوب سكر بني، وكوب زيت زيتون، وملعقة كبيرة من العسل، وربع كوب من خل تفاح والسمنم والنعناع وبذور الزيزفون وبذور عباد الشمس.

طريقة التحضير:

يتم خلط العسل والزيت والخل والسكر البني معاً ومن ثم يتم طحن المواد العشبية، وتخلط جميع هذه المكونات مع بعضها البعض، ويضاف المزيد من الزيت إذا كان الخليط مفتتاً ومن ثم يتم تدليك المنطقة المراد علاجها بشكل دائري.



وصفات لآلام الظهر المزمنة:

الزبادي كمقشر للبشرة:

يُعتبر الزبادي مقشراً مناسباً للبشرة ويحتوي على مكونات تساعد في تنظيف البشرة والتخلص من الخلايا الميتة، كما وأنه يرطب البشرة بشكل جيد للغاية.

الوصفة الأولى:

المكونات:

ملعقة كبيرة من الزبادي، وربع كوب من زيت الزيتون، وملعقة كبيرة من العسل، ونصف كوب ملح أو سكر، وملعقة صغيرة من البابونج والريحان والقرفة والمورينجا والزعرتر.

طريقة التحضير:

يتم خلط جميع المكونات مع بعضها البعض حتى تصبح عجينة خشنة، وبعد ذلك يتم تنظيف البشرة ووضْع السكر عليها، ومن ثم يتم تدليك المنطقة المراد علاجها لمدة ٥ إلى ١٠ دقائق ومن ثم يتم غسل الجسم باستخدام كريم مقشر ومرطب وباستخدام ماء دافئ.



فوائد الوصفة:

تخفيف الألم وتنشيط الأعصاب وتنشيط الدورة الدموية وتغذية العضلات وتقليل التهاب الجلد.

الوصفة الثانية:

استعمال الكركم كمقشر للبشرة:

يُعتبر الكركم من أهم العناصر المستخدمة في مستحضرات التجميل الطبيعية في الهند، حيث إن له خصائص مطهرة ومضادة للبكتيريا، مما يحافظ على صحة البشرة.

المكونات:

كوب من المح، وملعقتان من العسل، وملعقتان صغيرتان من مسحوق الكركم ونصف كوب من زيت الزيتون، وملعقة صغيرة من المكونات التالية: مسحوق الشمّر ومسحوق الكزبرة ومسحوق الخردل الأسود ومسحوق الكمون.

طريقة التحضير:

يتم خلط جميع المكونات حتى تصبح عجينة خشنة، ومن ثم يتم تنظيف البشرة في المنطقة المراد علاجها ووضْع الخليط عليها، ويتم تدليكها لمدة ٥ إلى ١٠ دقائق، وبعد الانتهاء، يتم غسل الجسم بالماء الدافئ مع استخدام مقشر مرطب للبشرة.



نهج شامل لصحتك وعافيتك

فوائد الوصفة:

تخفيف الآلام وتنشيط الأعصاب وتنشيط الدورة الدموية وتغذية العضلات وتقليل التهابات الجلد والتهابات الأعصاب.

الوصفة الثالثة:

سكر الليمون: يحتوي سكر الليمون على كميات كبيرة من فيتامين سي، وهو عنصر أساسي مغذي للبشرة، حيث يُستخدم كمقشر ويجعل البشرة ناعمة ونضرة.

المكونات:

نصف كوب من السكر، وملعقة كبيرة من العسل، ونصف كوب من عصير الليمون، وملعقة كبيرة من المكونات التالية: الريحان والنعناع والكافور وبذور الشيا والحلبة.

طريقة التحضير:

يتم خلط عصير الليمون والعسل ومن ثم يتم طحن الأعشاب وإضافتها إلى الخليط، وبعد ذلك تُضاف بقية المكونات إلى الخليط، ويتم خلطها حتى تصبح عجينة خشنة، ويتم وضعها على المنطقة المراد علاجها وتُدلك جيدًا بحركة دائرية لمدة ٥ إلى ١٠ دقائق، ومن ثم يتم غسل الجسم بالماء الدافئ مع استخدام مقشر مرطب للبشرة.



فوائد الوصفة:

تخفيف الألم وتنشيط الأعصاب وتنشيط الدورة الدموية وتغذية العضلات وتقليل التهابات الجلد والأعصاب.

الوصفة الرابعة:

استخدام القهوة كمقشر للبشرة:

المكونات:

ربع كوب قهوة مطحونة، وكوب ماء ساخن ونصف كوب من زيت الزيتون، وملعقة كبيرة من زيت اللافندر، وملعقة صغيرة من المكونات التالية: الزعتر والميرمية والهندباء (زهرة الهندباء البرية) وجل الصبار.

طريقة التحضير:

د. محمود صوص

يتم خلط جل الصبار مع بعضه البعض حتى يصبح عجينة، ومن ثم يُضاف إليه البُن المطحون و الماء الساخن مع الخلط الجيد، ثم تضاف بقية المكونات وتُخلط جيدًا حتى تصبح عجينة خشنة، وبعد ذلك يُضاف إليها زيت الزيتون، ومن ثم توضع على المنطقة المراد علاجها وتُدلك جيدًا بحركة دائرية لمدة ٥ إلى ١٠ دقائق، وبعد الانتهاء يتم غسل الجسم بالماء الساخن مع استخدام مقشر مرطب للبشرة.



فوائد الوصفة:

تخفيف الألم وتنشيط الأعصاب وتنشيط الدورة الدموية وتغذية العضلات وتقليل التهابات الجلد و الأعصاب.

الوصفة الخامسة:

استخدام السكر النبي كمقشر للبشرة: يُعتبر السكر البني مقشرًا مثاليًا للبشرة الحساسة ولكنه يجعل البشرة لزجة قليلًا، لذا يجب التأكد من شطف البشرة جيدًا بعد الانتهاء من الاستخدام.

المكونات:

كوب سكر بني أو ملعقتان كبيرتان من العسل، وكوب من اختيار المريض مثل زيت جوز الهند أو زيت الجوجوبا أو زيت الزيتون أو زيت اللوز، وثلاث ملاعق كبيرة من الملح ويفضل أن يكون من ملح الهيمالايا، وملعقة صغيرة من المكونات التالية: الريحان والزعتر والكرم والحلبة والحبّة السوداء.

طريقة التحضير:

يتم خلط السكر البني والزيت بشكل جيد ومن ثم يتم طحن جميع المكونات الجافة وتُضاف إلى الخليط، وبعد ذلك توضع على المنطقة المراد علاجها ويتم التدليك مع إضافة قطرة أو قطرتين من الزيت العطري.



نهج شامل لصحتك وعافيتك

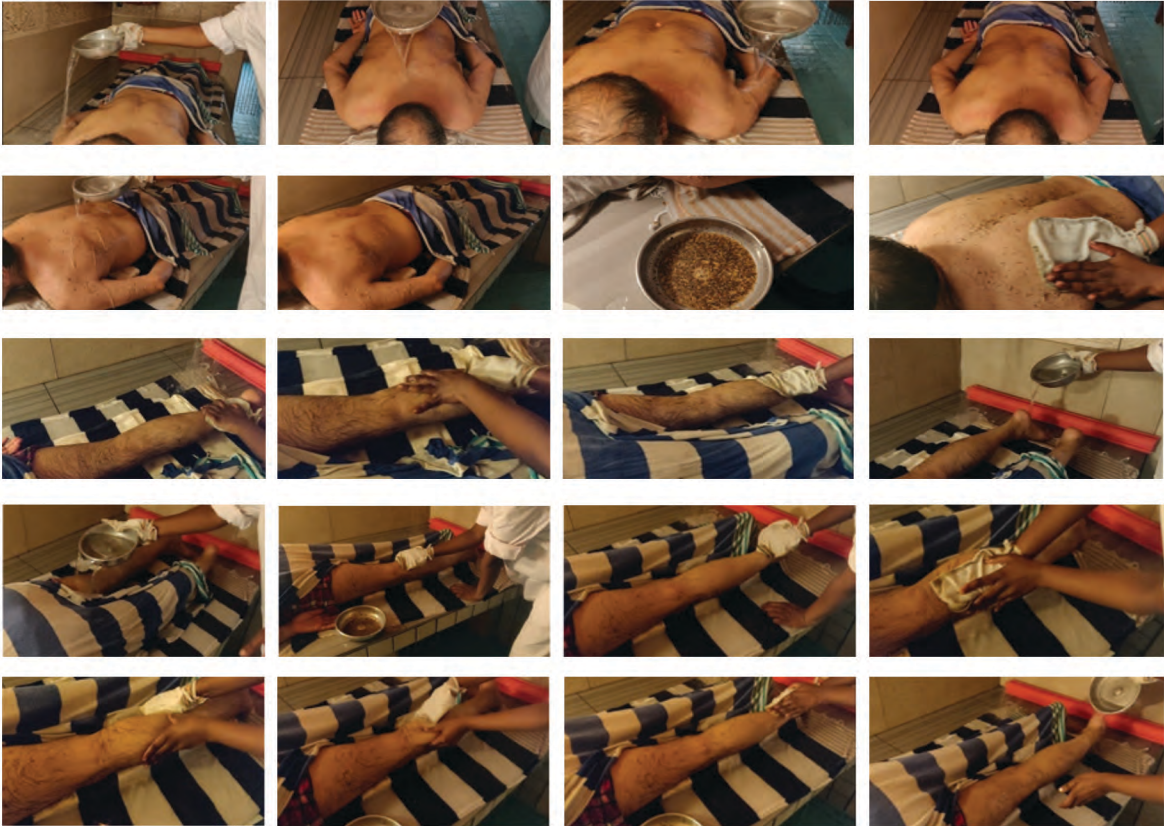


فوائد الصفة:

تخفيف الألم وتنشيط الأعصاب وتنشيط الدورة الدموية وتغذية العضلات وتقليل التهابات الجلد والأعصاب.

كيف يتم تطبيق التدليك الذي يهدف الى تقشير البشرة؟

- أثناء التطبيق، يجب أن يكون التدليك مطبقاً بشكل لطيف غير مؤذٍ للبشرة، حيث يتم عمل حركات دائرية الأصابع.
- إذا كنت تستخدم فرشاة معينة لدهن الخليط المقشر، يجب دهن الخليط بطريقة لطيفة وعلى شكل مسحات قصيرة، وبالإمكان أيضاً استخدام قطعة قماش سميكة، وإذا كانت البشرة تحتوي على جروح مفتوحة أو حروق بفعل أشعة الشمس، فإنه يفضل أن لا يتم استعمال مقشرات البشرة.
- يجب تنظيف البشرة باستخدام ماء ساخن قبل وضع المقشر عليها.
- يجب تدليك البشرة باستخدام الأصابع وبشكل دائري لمدة ٥ إلى ١٠ دقائق.
- بعد الانتهاء من التدليك، يجب وضع كريم مرطب على المنطقة التي تم تدليكها.



د. محمود صوص



فوائد استخدام المقشرات:

- تخفيف الألم وتنشيط الاعصاب.
- تقليل التهابات الجلد.
- تنشيط الدورة الدموية وتغذية العضلات.
- تغذية البشرة وتنعيمها.

الفصل العاشر

العلاج بالحرارة والبرودة



تُستخدم أكياس الثلج والوسادات الدافئة في علاج الكثير من الأشياء، مثل التهاب المفاصل وأوجاع العضلات والالتهابات المختلفة، فمن الممكن أن يكون استخدام مثل تلك الأشياء مفيدًا في تخفيف معظم آلام الظهر، لكن الجزء الصعب في هذه العملية هو تحديد ما إذا كان وضع المريض يتطلب استخدام الحرارة أو البرودة، خاصة أن حالة المريض في بعض الأحيان قد تستدعي كلا الأمرين، وتقول القاعدة العامة بأن أكياس الثلج تستخدم في علاج الإصابات الحادة، إضافة إلى الالتهابات والتورمات، أما عن الوسادات الحرارية، فإنها تستخدم في علاج آلام العضلات.

العلاج باستخدام البرودة (أكياس الثلج):

تساعد البرودة في زيادة تدفق الدم إلى المنطقة المصابة، الأمر الذي يقلل من معدل الالتهاب ويقلل من حدوث التورم وتلف الأنسجة، كما وتعمل البرودة أيضًا كمخدر موضعي تبطئ من نقل رسائل الألم إلى الدماغ، كما وتساعد في علاج تورم والتهاب المفاصل والعضلات، وتكون فعالة لمدة ٤٨ ساعة من وقت الإصابة.

كيفية تحضير أكياس الثلج في المنزل:

يتم تحضير أكياس الثلج أو أي من الأغراض أو الأدوات المستخدمة في العلاج بالبرودة بعدة طرق ومنها ما يلي:

- يتم وضع منشفة طويلة ومبللة في كيس بلاستيكي، ومن ثم يُوضع الكيس في فريزر الثلاجة لمدة ١٠ إلى ٢٠ دقيقة، ومن ثم توضع على المنطقة المصابة.
- يتم إحضار إسفنجة ويتم تبليلها بالماء، ومن ثم يتم وضعها في فريزر الثلاجة، وبعد أن تتجمد، يتم وضعها في كيس ومن ثم لفها بمنشفة أو بقطعة قماش ووضعها على المنطقة المصابة.
- إحضار قطعة قماش وملؤها بالأرز ووضعها في الفريزر، بحيث يصبح الأرز باردًا كالثلج.
- إحضار كيس وملؤه بالمنظف السائل لغسالة الصحون وتجميده، بحيث يكتسب قوامًا مثل قوام الهلام، وبعد ذلك يوضع على المنطقة المصابة.
- تجميد البازيلاء ولفها بمنشفة ووضعها على المنطقة المصابة.

طريقة أخرى:

- وضع مكعبات الثلج في وعاء كبير وإضافة الماء البارد إليها.
- كما ويمكن وضع بعض الأعشاب مثل الزعتر والنعناع وعصير الليمون والخل في الماء لتسكين الآلام.
- إحضار منشفة وتغطيسها في ذلك الماء.

د. محمود صوص

- تَعصيرُ المنشفة لإخراج الماء الزائد منها.
- وضع المنشفة على المنطقة المراد علاجها لمدة ١٥ دقيقة.
- تجفيف تلك المنطقة بعد الانتهاء من الاستعمال.
- إعادة الخطوات السابقة بعد ساعتين من المرة الأولى، أو إعادتها فورًا في حال حدوث تورم.

كيف يمكن استخدام الثلج؟

- وضع الثلج على المنطقة المصابة لمدة ٢٠ دقيقة كل ٤ إلى ٦ ساعات ولمدة ٣ أيام، بحيث يتم تدليك المنطقة بحركة دائرية من ٢ إلى ٥ مرات في اليوم ولمدة أقصاها خمس دقائق فقط.
- يكون الثلج فعالاً ومفيداً خلال الـ ٤٨ ساعة الأولى بعد حدوث الإصابة.
- يجب فحص المنطقة المراد علاجها كل ٥ دقائق أثناء استخدام الثلج، وذلك لعدم إيذاء الجلد بفعل ملامسته للثلج لفترة طويلة.



متى يجب الابتعاد عن استخدام الثلج كعلاج؟

- إذا هناك جرح مفتوح أو كانت هناك بثور في الجلد في المنطقة المراد علاجها.
- إذا كان المريض يعاني من مرض أو إصابة في الأوعية الدموية.
- إذا كانت بشرة المريض حساسة لدرجات الحرارة المتدنية.
- لا ينبغي أن يلامس الثلج الجلد مباشرة، لأن ذلك من الممكن أن يؤذي الجلد، لذا يجب وضعه في كيس أو قطعة قماش أو منشفة.

العلاج بالحرارة:

ما هو مبدأ عمل العلاج بالحرارة:

يجب أن تكون درجة الحرارة مقبولة ومحتملة من قبل المريض، بحيث تكون بين ٧٦ إلى ٨٢ درجة مئوية كحد أقصى، يعمل هذا النوع من العلاج على تنشيط الدورة الدموية وزيادة تدفق الدم إلى المنطقة المصابة، إضافة إلى أنه يساعد على الاسترخاء ويعمل على تهدئة العضلات وعلاج الأنسجة التالفة وزيادة مرونة الجلد.

طرق مختلفة لاستخدام الحرارة في العلاج المنزلي:

- زجاجة الماء الساخن: حيث يوضع الماء المسخن في زجاجة ويبقى دافئاً لمدة ٢٠ إلى ٣٠ دقيقة.
- وسادة التدفئة الكهربائية: تحافظ على درجة ثابتة من الحرارة وبالتالي تُعتبر مفيدة جداً.
- القيام بلف بطانية دافئة حول المنطقة المصابة.

نهج شامل لصحتك وعافيتك

- إحضار قطعة قماش وملؤها بالأرز وتسخينها في الميكروويف، ومن ثم وضعها على المنطقة المصابة.
- استخدام منشفة رطبة دافئة ولفها حول المنطقة المصابة.

كيف يمكن استخدام الحرارة في العلاج؟

يتم تحديد مدة استخدام الحرارة كعلاج بناءً على نوع الإصابة وحجمها، فعلى سبيل المثال، تكون هذه المدة قصيرة جدًا وتتراوح بين ١٥ إلى ٢٠ دقيقة في حالة توتر أو شد عضلات الظهر بمعدل بسيط، أما بالنسبة للإصابات الشديدة، فإن حالة المريض تتطلب الخضوع لجلسات أطول من العلاج الحراري، وذلك بتعريض المريض لدرجات حرارة أقل من تلك التي يتم تعريضه لها في حالة حدوث إصابات بسيطة في المنطقة المراد علاجها، وتتراوح هذه المدة من ٣٠ دقيقة إلى ساعتين أو أكثر، وفي حال كان المريض يعاني من أية أمراض جلدية أو كان مصابًا بمرض السكري، فإن عليه فحص الجلد كل خمس دقائق أثناء العلاج، للتأكد من عدم حدوث حروق.

استخدام المنشفة في العلاج بالحرارة:

- إحضار ماء دافئ (ساخن بقدر لا يؤدي إلى إحداث حروق).
- من الممكن وضع بعض الأعشاب في الماء مثل الزعتر والنعناع، إضافة إلى ملعقتين صغيرتين من الملح والليمون الطازج وملعقتين صغيرتين من الخل.
- نقع المنشفة في الماء ومن ثم تعصيرها حتى يخرج منها الماء الساخن.
- طي المنشفة حتى تصبح على شكل مربع، ومن ثم وضعها على المنطقة المصابة لمدة ٢٠ دقيقة في كل استخدام.



متى يجب الابتعاد عن استخدام الحرارة في العلاج :

- في حال وجود تورم أو كدمات في المنطقة المصابة.
- إذا كان المريض مصابًا بمرض السكري، حيث تصبح البشرة أكثر حساسيةً، وفي حال تعرضها للحرارة، تصبح أكثر عرضة للإصابة بالحروق.
- انفتاح جرح موجود في المنطقة المصابة.
- إذا كان المريض يعاني من أمراض الأوعية الدموية.

حمام التباين:

وهو عبارة عن علاج طبيعي يتم فيه غمر كل الجسم أو جزء منه، أولاً بالماء الساخن ومن ثم بالماء البارد، ولذلك يسمى بحمام التباين، يتم تكرار هذه العملية عدة مرات، ويمكن أن يساعد هذا النوع من العلاج في تنشيط الدورة الدموية حول الأنسجة في المنطقة المصابة، كما ويساعد هذا في تقليل الألم والتشنج في العضلات، إضافة إلى زيادة نطاق الحركة والقوة وتحسين الحركات الوظيفية لمفاصل وأعضاء الجسم.

أهداف العلاج بالحرارة والبرودة:

- تخفيف الألم.
- تقليل التورم.
- تخفيف الالتهاب.
- تسهيل الحركة وزيادة نشاط الجسم.

ما هو مبدأ عمل حمام التباين كحمام علاجي:

إن المبدأ الأساسي الذي يعتمد عليه علاج حمام التباين، هو التغيرات السريعة التي تحدث في الدورة الدموية نتيجة الانتقال من درجة حرارة عالية أثناء استخدام الماء الساخن، إلى درجة حرارة منخفضة عند الانتقال المباشر إلى استخدام الماء البارد، حيث إن الأوعية الدموية الصغيرة، والتي تسمى الشعيرات الدموية، تستجيب لدرجات الحرارة الباردة عن طريق تقليص حجمها، وهو ما يعرف باسم تضيق الأوعية الدموية، والعكس صحيح، فعندما تتعرض الأوعية لدرجات الحرارة العالية عند استخدام الماء الساخن، فإنها تتوسع، ويؤدي هذا التضيق والتوسع الذي يحدث للأوعية الدموية، أثناء حمام التباين إلى تقليل التورمات وتقليل الالتهابات في المنطقة المصابة، الأمر الذي يؤدي إلى تخفيف الألم وتسهيل حركة المريض.

كيف يتم تطبيق حمام التباين العلاجي؟

يحتاج المريض إلى حوضين من أجل عمل حمام التباين، حيث يتم ملء أحدها بالماء الساخن، والآخر بالماء البارد، أما عن الحوض المملوء بالماء الساخن، فيجب أن تكون حرارة الماء الموجود فيه من ٩٨ إلى ١١٠ درجة فهرنهايت، أما الحوض المملوء بالماء البارد، فيجب أن تكون حرارة الماء الموجود فيه ما بين ٥٠ إلى ٦٠ درجة فهرنهايت، وبمجرد وصول درجة حرارة الماء في الحوضين إلى المستوى المطلوب، فإن على المريض غمر المنطقة المصابة بالماء الساخن أولاً لمدة ٣ إلى ٤ دقائق، ومن ثم الانتقال إلى الماء البارد في الحوض الآخر لمدة دقيقة واحدة تقريباً، ويستمر المريض في تكرار هذه العملية لمدة ٢٠ إلى ٣٠ دقيقة تقريباً، بمعدل ٣ إلى ٦ مرات على النحو التالي:

- « في المرة الأولى، يقوم المريض بتعريض المنطقة المصابة إلى درجات الحرارة الساخنة بمعدل متوسط، بمعنى أن ترتفع درجة حرارة المنطقة المصابة إلى درجة حرارة متوسطة «دافئة».
- « ثم يقوم المريض بتبريد المنطقة المصابة بشكل خفيف، أي تقليل درجة حرارتها وليس تثليجها.
- « ثم يقوم بتعريضها للماء الساخن بحيث ترتفع درجة حرارتها بمعدل أعلى من المرة الأولى.
- « ثم يقوم بتبريدها مرة أخرى بمعدل أبرد من المرة الأولى.

نهج شامل لصحتك وعافيتك

- « ثم يقوم بتسخينها لمدة دقيقتين بمعدل أعلى من المرة الثانية.
- « ثم يقوم بتبريدها مرة أخرى بأعلى قدر ممكن، أي خفض درجة حرارتها إلى أقل قدر ممكن



بعض من النصائح والقواعد الأساسية المتبعة في عمل حمام التباين:

- بشكل عام، يجب أن يحرص المريض على الحصول على قدرٍ كافٍ من تدفئة المنطقة المصابة، حيث إن التدفئة غير الكافية تعتبر أكثر الأخطاء شيوعاً، ويرتكبها العديد من المرضى أثناء عمل حمام التباين.
- يجب أن يحرص المريض على اختتام حمام التباين بتعريض المنطقة المصابة للماء البارد وليس العكس، خاصة إذا كان المريض يعاني من بعض الالتهابات في المنطقة المصابة، أما إذا كان المريض يحرص على الحصول على قدر أكبر من الاسترخاء، فلا مانع من إنهاء الحمام بالتعرض لدرجات حرارة عالية، حيث إن الماء الساخن يوقف الاسترخاء أكثر من الماء البارد.
- إذا كان المريض يرغب في تأدية بعض التمارين أثناء حمام التباين، فيجب عليه تأديتها أثناء التعرض لدرجات الحرارة العالية وليست المنخفضة.

بعض النصائح لجعل حمام التباين جزءاً من الروتين اليومي:

- الاحتفاظ بوسادة حرارية لاستخدامها صباحاً عند الاستيقاظ من النوم، خاصة في حالة الشعور بألم أو تصلب في العضلات.
- استخدام وسادة باردة ووضعها على الظهر قبل النوم في حال بذل مجهود عضلي أدى إلى الشعور بألم في عضلات الظهر.
- استخدام العلاج بالحرارة قبل وبعد النوم في حال الشعور بألم مزمن.
- حمل أكياس حرارية وأكياس ثلج في الحقيبة أو في السيارة، بحيث تكون متوافرة بين يدي المريض في كافة الأماكن، مثل العمل أو أثناء قيادة السيارة.

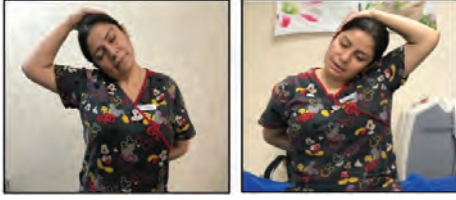
تقنيات وأساليب مستخدمة في تمديد العضلات للتخلص من التشنجات والتقلصات:

بدايةً، يُعتبر التمدد مهمًا جدًا؛ لأنه يحافظ على مرونة العضلات وقوتها وصحتها، حيث إن الإنسان بحاجة ماسة لتلك المرونة من أجل الحفاظ على نطاق حركة المفاصل، وبدون هذه المرونة تتقلص العضلات بشكل دائم وتصبح مشدودة وضعيفة وغير قادرة على التمدد، مما يقلل من نشاط الجسم،

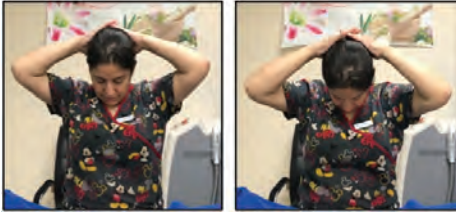
د. محمود صوص

الأمر الذ قد يؤدي إلى إصابة الإنسان بألم المفاصل والإجهاد وتلف العضلات، وكقاعدة عامة، فإن العضلات التي لا تسبب ضيقًا في الحركة، أو أية مشاكل أخرى، فالعمل على تمديدها ليس ضروريًا. يتفهم جميع الناس أن تمديد العضلات جزء من الحمية وتهدئة الجسم بشكل عام، وأيضًا، إن تمديد العضلات هو عنصر أساسي في تحقيق الاسترخاء العام وتسهيل حركة مختلف مفاصل الجسم، وإن من أفضل الأوقات المناسبة لعمل تمديد للعضلات، هو فترة بعد الانتهاء من أداء تمرين معين، أو قبل النوم مباشرة، حيث إن تمديد العضلات هو آخر شيء يتذكره الجهاز العصبي قبل النوم، كما وإن النوم هو الوقت الذي تلتئم فيه العضلات والأنسجة الرخوة في الجسم.

تمديد عضلات الرقبة وأعلى الظهر:



الشد الجانبي للرقبة: يقوم المريض بوضع يده فوق رأسه ومن ثم يثني رأسه باتجاه جانبي لمدة عشر ثوانٍ بمعدل ٣ إلى ٤ مرات في اليوم، وفي كلا الاتجاهين (اليمين واليسار).



تمديد الرقبة إلى الخلف: يقوم المريض بتشبيك يديه مع بعضهما البعض خلف رأسه، ومن ثم يقوم بسحب رأسه إلى الأسفل برفق تام مع الحفاظ على استقامة ظهره لمدة عشر ثوانٍ بمعدل ٣ إلى ٤ مرات في اليوم.

التمديد الدوراني: ينظر المريض إلى كاحل قدمه بحيث يتخذ وضعية منحرفة بمقدار ٤٥ درجة، ويقوم بسحب رأسه إلى الأسفل بشكل قطري لمدة عشر ثوانٍ وبمعدل ٣ إلى ٤ مرات في اليوم.



تمديد عضلات الصدر العلوية: يقوم المريض بالوقوف بشكل مقابل للحائط، ويضع يديه على الحائط، مع وضع رجل واحدة من رجليه نحو الأمام، ويقوم بفتح صدره مع التحرك إلى الأمام لمدة عشر ثوانٍ بمعدل ٣ إلى ٤ مرات في اليوم.

تمارين تمديد لتخفيف الضغط على الأعصاب: يقوم المريض بوضع راحة يده على الحائط مع توجيه أصابعه باتجاه مواز للأرض، ومن ثم يقوم بتدوير الرقبة مع الحفاظ على استقامة الكوع، يجب أن يقوم المريض بهذه العملية باستخدام كلا اليدين؛ اليمين واليسار.

نهج شامل لصحتك وعافيتك



ويمكن للمريض أن يقوم بفرد ذراعه وتوجيه راحة يده نحو الأسفل وثني معصمه، بحيث تكون أصابع يد متجهة نحو الأسفل، ومن ثم يقوم المريض بسحب يده باتجاه جسمه حتى يشعر بتمدد الجزء الخارجي من عضل الساعد، يجب أن تستمر هذه العملية لمدة ١٥ ثانية، بمعدل ٥ مرات متتالية في كلا الذراعين.



كما ويمكنه القيام بمدّ ذراعه باتجاه الأمام مع الحفاظ على وضعية محايدة للرأس (أن يكون الرأس في وضعية متوسطة، بحيث لا يقوم المريض بتوجيه رأسه نحو الأمام أو الخلف)، ثم يقوم المريض بثني الكوع، بحيث يكون جانب راحة اليد مواجهًا للجسم، وبعد ذلك يقوم بتدوير راحة يده وثني معصمه بحيث تشير أصابع يده إلى جسمه، يجب أن تستمر هذه العملية لمدة ١٥ ثانية بمعدل ٥ مرات متتالية بكلا الذراعين.



وضعية الطفل: يجلس المريض على الأرض متخذاً وضعية مشابهة لتلك التي يتخذها الطفل أثناء زحفه على الأرض، بحيث يكون مرتكزاً على يديه وركبتيه، يقوم المريض بفرد ذراعيه مع وضع راحتي يديه على الأرض، ثم يقوم بمد ذراعيه إلى الأمام، ثم يسحب بقية جسده إلى الخلف لمدة ٢٠ إلى ٣٠ ثانية.



د. محمود صوص

ويمكن للمريض اتخاذ وضعية الطفل بحيث يكون عموده الفقري موازيًا للأرض، ومن ثم يقوم بتدوير ظهره وتمديد منتصف ظهره (بالتحديد المنطقة الموجودة بين عظمتي اللوح) بنفس الطريقة التي تتمدد فيها عضلات القطة عندما تقوم بتدوير وتمديد ظهرها، وتستمر هذه العملية لمدة ٥ ثوانٍ، ثم يقوم المريض بإرخاء عضلات بطنه وتقويس ظهره لمدة خمس ثوانٍ، يتم تكرار هذه العملية لمدة ٣٠ ثانية أو أكثر.



وهناك طريقة أخرى يقوم المريض فيها بالاستلقاء على ظهره مع ثني ركبتيه، ويقوم بتقريب ركبتيه ببطء نحو صدره باستخدام يديه، وتستمر هذه العملية لمدة ٢٠ إلى ٣٠ ثانية مع محاولة المريض هزّ وركيه جنبًا إلى جنب للمساعدة في تخفيف آلام أسفل الظهر، ومن ثم العودة إلى نقطة البداية.



كما ومن الممكن أن يقوم المريض بالاستلقاء على ظهره على الوسادة المستخدمة في تمارين اليوغا، مع ثني الركبتين وتثبيت القدمين على الأرض، ومن ثم يقوم المريض برفع قدمه اليمنى، ومن ثم ثنيها، ومن ثم تمرير الكاحل الأيمن فوق الفخذ الأيسر، ومن ثم سحب ركبته اليسرى خلف الفخذ الأيسر لمدة ١٠ إلى ١٥ نفسًا.



تمديد أوتار الركبة: يستلقي المريض على ظهره ويرفع ساقيه اليمنى نحو وجهه، ويجب أن



يضع منشفة أو قطعة قماش خلف فخذها أو على بطنه، ويجب أن يظل رأسه وأكتافه على الأرض بشكل تام لمدة ١٠ أنفاس، وبعد ذلك، يقوم بخفض ساقيه اليمنى نحو اليمين دون رفع الفخذ.

نهج شامل لصحتك وعافيتك

تمديد أوتار الركبة: يجلس المريض ويقوم بتمديد رجليه إلى الأمام، ثم ينحني نحو الأمام ويجعل أصابع يديه تلامس أصابع قدميه لمدة ٣٠ ثانية، مع التأكد من عدم رفع الركبتين أثناء ملامسة أصابع اليدين لأصابع القدمين.



تمديد عضلات الصدر: يرتكز المريض على ركبتيه ويديه، بحيث تكون الركبتان أسفل الوركين، ويجب أن يكون العمود الفقري موازيًا للأرض، ثم يقوم المريض بمد إحدى يديه تحت بطنه لمدة ٣٠ ثانية، وفي هذه الأثناء، سيشعر بتمدد في منطقة الظهر، كما لو أن العمود الفقري يتوسع أو ينفتح، ويقوم المريض بتكرار هذه العملية بمعدل ٣ مرات باستخدام كلتا اليدين.



تمديد العضلات في منطقة الساق: يجلس المريض ويمد رجليه إلى الأمام مع الإمساك بقدميه بواسطة منشفة أو قطعة قماش، ومن ثم يقوم بسحبها باتجاه جسده لمدة ٣٠ ثانية، بمعدل ٣ مرات متتالية.



الانحناء للخلف: يقف المريض ويقوم بوضع يديه على وركيه (خاصرتيه) كدعامة للجزء العلوي من الجسم، ويقوم بشد عضلات الوركين وعضلات الأرداف السفلية وحنى الجزء العلوي من جسمه إلى الخلف لمدة ١٠ ثوانٍ، وفي هذه الأثناء، سيشعر بانزلاق عظام الصدر للأمام وللأعلى.

تمديد عضلات الصدر: يضع المريض يديه على الكرسي وينحني صدره باتجاه الأرض، ثم يرخي عضلات فخذه، ويقوم بحنى الجزء العلوي من جسده باتجاه الأرض لمدة ١٠ أنفاس، وبعد ذلك يستنشق نفسًا ثم يكرر العملية ٢ أو ٣ مرات.



تمديد عضلات الظهر: يقف المريض بمحاذاة الحائط مع ملامسة كعبي قدميه وأردافه للحائط، ويقوم بشد منطقة لوجي الكتف لمدة ٥ ثوانٍ، ثم يسترخي لوقت قصير ويكرر العملية مرة أخرى، كما بإمكان المريض أن يستلقي على بطنه والقيام برفع صدره عن الأرض مستندًا على ذراعيه لمدة ١٠ إلى ٢٠ ثانية، والقيام بتكرار العملية أكثر من مرة.



تمديد العضلات الجانبية: يجلس المريض على كرسي مع وضع قدميه على الأرض مع الحفاظ على محاذاة الكتفين لبعضهما البعض، ثم يرفع ذراعه الأيمن إلى الأعلى وينحني نحو اليسار لمدة ٢٠ ثانية، ثم يعود إلى وضعية ما قبل رفع يده إلى الأعلى، ويقوم بتكرار العملية مع اليد اليسرى بمعدل ٢ إلى ٥ مرات.



كما أن هناك طريقة أخرى لتمديد العضلات الجانبية، وهي تتماثل مع الطريقة السابقة بجميع حركاتها باستثناء أنها تتم بوضعية الوقوف وليس بوضعية الجلوس.

نهج شامل لصحتك وعافيتك



نطاقات محدودة لتمارين التمديد وغيرها من التمارين المختلفة:

- يمكن أن تساعد هذه التمارين في تحسين نطاق حركة الجسم وتقليل التصلب في العضلات وتخفيف الألم في المفاصل وفقاً للشروط التالية:
- « أن يرتدي الشخص ملابس فضفاضة.
- « أن يقوم بتأدية كافة التمارين والحركات ببطء وبشكل سلس.
- « عدم استخدام عضلاته للمساعدة في تأدية هذه الحركات.
- « يجب أن تكون الحركات مريحة بحيث لا تسبب الألم في أي منطقة من مناطق الجسم.

الكتف:

- **الثني والتمديد:** يتم رفع الذراع إلى أقصى حد ممكن، بحيث يشعر الشخص بأنه لم يعد يستطيع أن يصل بذراعه إلى مزيد من الارتفاع، ثم يُنزل الذراع إلى الأسفل ببطء.
- **التباعد والتقارب:** يتم تحريك الذراع باتجاهات مختلفة وعلى كلا الجانبين بشكل سلس وبطيء.
- **الدوران الداخلي والخارجي:** يتم تحريك اليد للأمام وللخلف ولكلا الجانبين.

المرفق:

- **الثني والتمديد:** يقوم الشخص بثني ذراعه من منطقة الكوع ويلمس كتفه ومن ثم يفرد ذراعه، وبعد ذلك يقوم بثنيها مرة أخرى من الكوع ويلمس ذقنه ومن ثم يفردها مرة أخرى.
- **الانبساط:** يضافح الشخص نفسه بحيث يقوم بشبك كفي يديه مع بعضهما البعض ويحركهما باتجاه الأسفل ثم الأعلى.

الرسغ:

- **الانحناء والتمديد:** يتم ثني الرسغ نحو الأمام ثم للخلف.
- **التباعد والتقارب:** تحريك الرسغين باتجاه اليمين واليسار.

الأصابع:

- **الانحناء والتمديد:** يتم شد الأصابع على شكل قبضة ومن ثم يتم بسطها.

د. محمود صوص

- **التباعد والتقارب:** يتم تحريك الإصبع بعيدًا عن أقرب إصبع منه، ومن ثم يتم إعادته إلى مكانه الطبيعي.
- **دوران الإبهام:** يتم تحريك الإبهام بشكل دائري باتجاه واحد ومن ثم في الاتجاه الآخر.
- **الإبهام المستعرض:** يتم ثني الخنصر نحو راحة اليد ويتم تمديد الإبهام في نفس الاتجاه.

الورك والركبة:

- **الانحناء والتمديد:** يتم رفع وخفض الساق عن طريق تحريك مفصل الركبة.
- **التباعد والتقارب:** يتم تحريك الساق بشكل جانبي وبشكل سلس وبطيء.
- **الدوران الداخلي والخارجي:** يتم تحريك الكاحل نحو الأمام والخلف.

الكاحل والقدم:

- **الانقلاب:** يتم توجيه القدم اليمنى نحو القدم اليسرى والعكس صحيح.
- **الانثناء الأمامي:** يتم ثني القدم باتجاه الأعلى والأسفل.
- **الثنى والتمديد:** يتم ثني أصابع القدم ثم فردها.
- **التباعد والتقارب:** يتم تحريك إصبع القدم باتجاه الإصبع التالي ثم باتجاه معاكس له.

نطاقات واسعة لتمارين الحركة:

وهذه النطاقات هي عبارة عن حركة المفاصل التي تسمح للفرد بتأدية التمرين بشكل صحيح.

- **الاهداف المقصودة من أداء التمارين:**
 - « زيادة قوة الجسم.
 - « المحافظة على قدرة الجسم على التحمل.
 - « تنشيط الدورة الدموي.
 - « زيادة نطاق حركة الجسم.

تعليمات أداء هذه التمارين:

- « يجب تأديتها مرة واحدة في اليوم على الأقل.
- « استخدام ذراع واحدة في كل مرة.
- « أداء هذه التمارين ببطء وبشكل سلس.

الكتف:

- **الانحناء:** يتم رفع الذراع للأعلى قدر الإمكان.
- **التباعد:** يتم رفع الذراع باتجاه جانبي مع الحفاظ على استقامة الكوع.
- **الدوران:** يتم مد الذراعين خلف الرأس والظهر.
- **التباعد والتقارب الأفقي للكتف:** يتم رفع الكتف ومدّ الذراع باتجاه جانبي.
- **الحركة المقلعية (الدورانية) للكتف:** يتم رفع الذراع باتجاه جانبي وتحريكه دائريًا ٥ مرات

نهج شامل لصحتك وعافيتك

- باتجاه عقارب الساعة، و ٥ مرات بعكس اتجاه عقارب الساعة.
- **استطالة الكتف:** يتم تحريك الذراعين نحو الخلف مع عدم الميلان إلى الأمام.

المرفق:

- **الثني والتمدد:** يتم عن طريق ثني الكوع أو فرده.
- **تمديد الكوع:** يقوم الشخص بإمساك رأسه بذراعيه، بحيث يكون اتجاه الكوعين نحو الأعلى.
- **تمدد عضلات الساعد:** يقوم الشخص بمد ذراعيه إلى الأمام مع تقليب راحة يده بحركة نصف دائرية.
- **ثني وتمديد المعصم:** يتم رفع اليد إلى الأعلى ومن ثم سحبها إلى الأسفل.

الخاصرة:

- **الانحناء:** يجلس الشخص على كرسي ويجعل رجليه تلامسان الأرض، ثم يرفع ساقه إلى الأعلى للحفاظ على انثناء الركبة مع بقاء القدم متديلة باتجاه الأسفل.
- **التباعد والتقارب:** يقوم الشخص بثني ركبتيه وتحريك رجله باتجاه جانبي يسار أو يمين جسمه ببطء وبهدوء.
- **الدوران الداخلي:** يجلس الشخص على كرسي مع ملامسة قدميه للأرض، بعد أن يثني ركبتيه، ويقوم بتحريك القدم إلى يسار أو يمين الكاحل.
- **الدوران الخارجي:** يقوم المريض بالجلوس وبثني ركبتيه وتحريك قدمه إلى الجهة الداخلية من الكاحل.

الركبة:

- **الثني والتمديد:** يجلس الشخص على كرسي ويثني ركبتيه ويقوم بتحريك منطقة الكعب باتجاه الكرسي.

الكاحل:

- **الثني الأمامي:** يتم عن طريق رفع أصابع القدم إلى الأعلى.

تمارين الحركة المقاومة:

فيما يلي بعض التمارين والحركات المقاومة التي يمكن ممارستها أثناء وضعية الجلوس:

تباعد الكتف: يقوم المريض بتمديد كوعه قدر الإمكان، الأمر الذي يؤدي إلى تباعد الكتف (امتداده إلى الأمام)، وفي حال كان المريض قادرًا على هذه العملية في نطاق يتعدى الـ ٩٠ درجة، فإن عليه القيام بهذا إلى جانب ثني الكوع والساعد، كما ويجب التأكد من ثبات الكتف لمنع حدوث أي انزلاق أو انحناء في مفصل الكتف.

ثني الكوع: يقوم المريض بثني كوعه ولس كتفه بذراعه مع التأكد من ثبات الكوع والكتف، يقوم المريض بثني كوعه بزواوية ١٢٠ درجة.

تمدد المعصم: يقوم المريض بثني كوعه بزواوية ٩٠ درجة مع التأكد من استرخاء أصابعه.

ثني المعصم: يقوم المريض بثني كوعه بزواوية ٩٠ درجة مع التأكد من استرخاء أصابعه.

د. محمود صوص

توسع الأصابع: يقوم المريض بثني الكوع بدرجة ٩٠ زاوية وتمديد جميع أصابعه إلى الأمام.
استطالة الإبهام: يقوم المريض بثني الكوع وثني المفصل السلامي للإبهام.
ثني الورك: يجلس المريض بشكل مستقيم ثم يرفع ركبته باتجاه صدره مع التأكد من عدم انحناء أو ميلان المريض باتجاه جانبي.
تمدد الركبة: يجلس المريض بشكل مستقيم ويقوم بفرد مفصل الركبة، وبعد ذلك يقوم بثني الركبة بزاوية ٢٠ درجة.
ثني الكاحل: يقوم المريض بثني القدم (ثني مفصل الكاحل) مع التأكد من ثبات الساق.

أما عن الحركات التالية فيتم تطبيقها في وضع الاستلقاء الجانبي:
التباعد الوركى: يقوم المريض بالاستلقاء على جانبه ويمكنه التمسك بطاولة أو بأي شيء آخر لتوفير الثبات والاستقرار، ثم يقوم المريض برفع ساقه بأقصى شكل ممكن دون تحريكها للأمام أو الخلف لمنع الانزلاق أو الدوران.
التقارب الوركى: يقوم المريض بالاستلقاء على جانبه، ويرفع ساقه إلى أعلى قدر ممكن.

أم عن الحركات التالية فيتم تطبيقها في وضعية الانبطاح:
تمدد الرقبة: قبل كل شيء، ولضمان سلامة المريض، يجب التأكد من أن المريض لا يعاني من ألم أو تصلب في منطقة الرقبة، وبعد ذلك يقوم المريض برفع رأسه إلى أكبر قدر ممكن.
دوران الكتف الخارجى: يكون المريض مستلقياً ومن ثم يثني ذراعه بزاوية ٩٠ درجة ويفتح ساعده، ويقوم بتدوير كتفه.
تمدد الورك: يقوم المريض بثني ركبته بزاوية ٩٠ درجة ويقوم بمد وركه إلى الأمام.
ثني الركبة: يكون المريض منبطحاً وواضحاً وسادةً تحت رأسه، ويكون رأسه مقلوباً إلى أحد الجانبين، ومن ثم يقوم بثني ركبته بزاوية ٩٠ درجة، ثم يثني ركبته بزاوية ٧٠ درجة.
الانثناء الإخمصى للكاحل: يثني المريض ركبته بزاوية ٩٠ درجة ومن ثم يثني قدمه للأعلى.

أما عن الحركات التالية فيتم تطبيقها بوضعية الاستلقاء:
انثناء العمق: يقوم المريض بثني رقبته حتى تلامس ذقنه صدره، ويقوم مختص التدليك بالضغط على جبين المريض.
تمدد الكوع: يثني المريض كوعه بزاوية ٢٠ درجة للأعلى ويكون الساعد ملامساً لصدر المريض.

الفصل الثاني عشر

تطبيق العلاج بالتدليك

إرشادات ونصائح لمختص التدليك:

- أولاً وقبل كل شيء، قم بإيجاد مركز الثقل أو الجاذبية في جسمك، وإن لم تكن مدرّكاً لوجوده في جسمك، فعليك الإحساس به من خلال اللجوء إلى تمارين اليوغا أو فنون الدفاع عن النفس أو الرقص أو الجمباز.
- يجب أن تنطلق وتبدأ جميع الحركات من ذلك المركز، حيث إنه من الضروري المحافظة على التوازن في توزيع الوزن بين الحوض والساقين، مع التأكد من جعل الركبتين مستريحتين أثناء الوقوف بشكل مستقيم.
- وفي حال الوقوف بشكل غير متماثل، يجب الحفاظ على التوازن في توزيع وزن الجسم بين الساقين الأماميتين و الخلفيتين أثناء الوقوف، وبالتحديد، يجب التركيز على القدم والساق الخلفيتين.
- الحرص على عدم ثني الركبة بزاوية أكثر من ٩٠ درجة؛ لأن ذلك قد يؤدي إلى إصابة الركبة.
- يجب أن تكون الأكتاف مسترخية ويجب الحرص على عدم إجهاد العنق، خاصة وأن وزن الرأس قد يصل إلى ٦ أرطال.
- إذا كنت تستخدم الساعد في تطبيق التدليك، فيجب أن يكون الكتف فوق الكوع أو خلفه قليلاً، وذلك من أجل تجنّب الضغط على مفصل الكتف بشكل قد يؤدي إلى إتلافه.
- استخدام إصبع الإبهام في مختلف حركات التدليك وليس الظفر أو مفصل الإبهام فقط.
- يُعتبر الكوع بديلاً رائعاً للإبهام.
- يجب الحفاظ على استقامة الظهر قدرَ الإمكان، إلى جانب التأكد من أنّ الكتفين إلى الأمام من الوركين قليلاً.
- عند الضغط على نقطة معينة في الجسم من أجل علاجها، يجب أن تحافظ على كل من مرفقيك وإبهامك ومعصميك وكتفيك بمحاذاة بعضها البعض، مع الحرص على عدم ميلان الرقبة إلى الأمام، وذلك لمنع إجهاد عضلات الرقبة.
- يجب أن تقف بجانب المريض مباشرة.
- يجب أن تكون على دراية تامة بمختلف حركات وضربات التدليك وعلم التشريح الأوّلي، وعلى دراية تامة أيضاً بموانع التدليك واحتياطات السلامة الأساسية المتخذة قبل البدء بممارسة التدليك.

عملية تحضير وتجهيز المريض للبدء قبل البدء بالتدليك:

- يجب على المريض الجلوس في منتصف الطاولة أو السرير، ومن ثم الاستلقاء على جانبها.
- ثم عليه الاستدارة والاستلقاء على بطنه ووضع وسادة تحت كاحليه.
- يجب على مختص التدليك التنفّس بشكل عميق ومنظم أثناء عملية التدليك من أجل التركيز

د. محمود صوص

في عملية التدليك والتواصل مع المريض بشكل مريح وسلس، كما عليه تطبيق عملية التدليك بشكل هادئ ومريح.

- ضع يدك اليمنى على الزاوية السفلية للكتف، ومن ثم ضع ذراعك الأيسر على لحم الأرداف مع توجيه الأصابع بشكل جانبي.
- ضع يدك على جانبي العمود الفقري بين لوح الكتف، وليس عليهما مباشرة، ومن ثم قم بالضغط بشكل مباشر، تُسمى هذه العملية بإطالة اللفافة العضلية.
- اطلب من المريض أن يأخذ أنفاساً عميقة واجعل قبضة يدك تنزلق إلى الأسفل أثناء الزفير.
- باستخدام مادة شحمية أو زيتية، قم بوضع قبضتي يديك فوق بعضهما البعض، وذلك أحد جانبي العمود الفقري، ثم انتقل إلى الجانب الآخر.
- قم بتغيير المنطقة التي تقف فيها وانتقل إلى الجانب الآخر من الطاولة وقم بتدليك بقية أجزاء جسم المريض.
- قم بتدليك العمود الفقري باستخدام رؤوس الأصابع.
- قم بتدليك منطقة لوح الكتف ومناطق الاحتكاك بين العظام في منطقة الظهر بشكل عام، والعمود الفقري بشكل خاص باستخدام الإبهام.
- قم برفع يد المريض فوق ظهره ومن ثم أعدها إلى حالتها الأولى، وقم بتدليكها باستخدام الإبهام.
- قم بتطبيق ضغطات أو ضربات خفيفة على الرقبة، وذلك باستخدام قبضة اليد، بحيث تكون هذه الضربات متتابعة بشكل أفقي على امتداد الرقبة.
- قم بتمرير إبهامك مع مستوى متوسط من الضغط من القذال إلى العضلة الرافعة، ومن الجزء الخلفي للرقبة وحتى الكتف، وعلى كلا الجانبين الأيمن والأيسر.
- عادة ما يستلقي المريض على الجانب الذي يشعر فيه بالراحة أكثر، لذلك يجب عليك كمختص في التدليك أن تقف بمحاذاة الجزء الذي لا يؤدي تدليكه إلى تفاقم الإصابة أو الألم، فعلى سبيل المثال، إذا كان المريض يعاني من إصابة في ذراعه اليمنى، فقف إلى جانب الطرف الأيمن من جسده، واطلب منه أن يقترب منك باستخدام يده اليسرى.

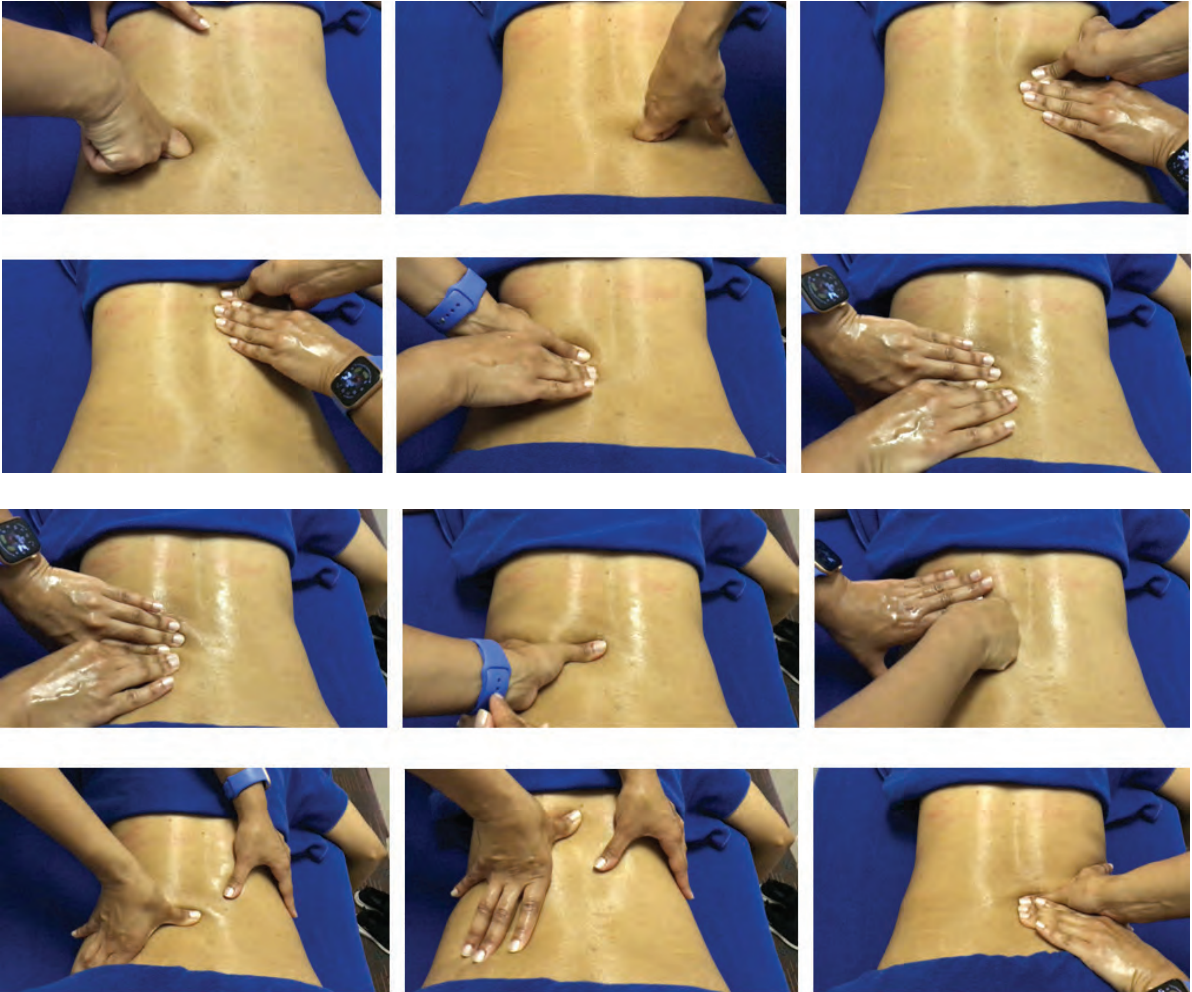
أعلى الظهر

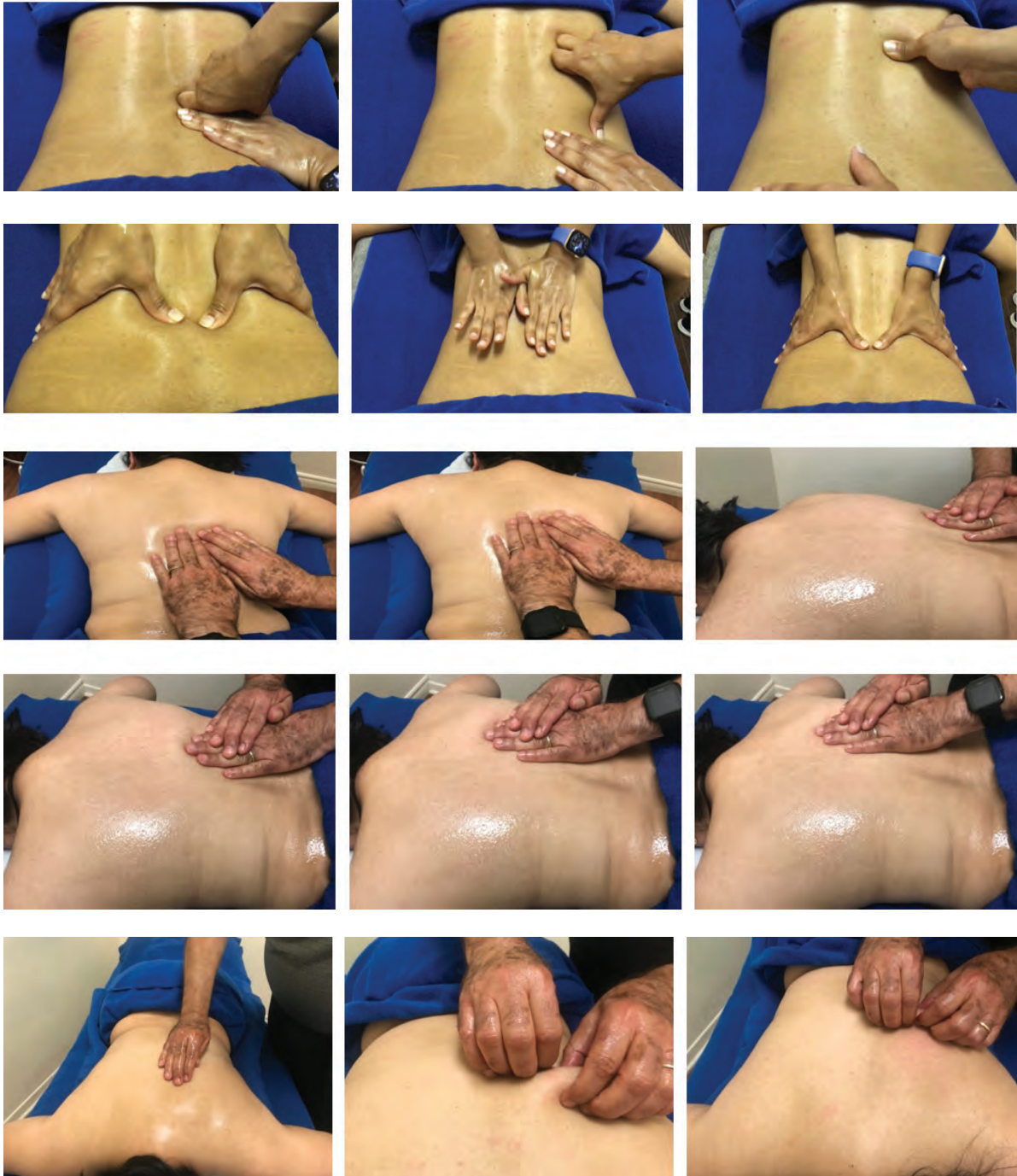


نهج شامل لصحتك وعافيتك



وسط الظهر





أسفل الظهر

نهج شامل لصحتك وعافيتك



- عليك تدليك كعب العميل بشكل رقيق، ومن تدليك القدم بشكل عام.
- عليك ترطيب قدم وساق العميل من أجل جعلها طرية وغير متصلبة.
- عليك تدليك قاع القدمين باستخدام أحجار خاصة بالتدليك باستخدام يد واحدة وبالتناوب بين اليدين اليمنى واليسرى، إضافة إلى استخدام الإبهام في الضغط على المناطق التي يتم علاجها بالوخز بالإبر، هذا ويجب عليك أن تقوم بعمل ضغط أفقي وطولي باستخدام الإبهام على المناطق التي تم تدليكها.
- قم بالضغط على الكعب وقم بتحريك الجانب الزندي لليد للأمام وللخلف أثناء استخدام اليد في الضغط على الكعب.
- قم بتطبيق أسلوب التعجين (التفريك) على عضلات منطقة الساق.
- قم بتدليك منطقة الأرداف والفخذ، بحيث ترتخي جميع العضلات والأوتار في تلك المنطقة، وذلك

د. محمود صوص

- بتطبيق أسلوب التفريك أو التعجين والضغط الخفيف.
- ولإنهاء، قم بتدوير القدم والساق مرة أخرى بحيث يصبح المريض مسترخياً ونشطاً.
- ابدأ بالتدليك مرة أخرى و قم بتطبيق مختلف ضربات التدليك من أجل تنشيط عملية التدفق الوريدي للدم، كما يجب ترطيب المنطقة المراد علاجها من أجل تدفئة الأنسجة فيها وجعلها طرية.
- استخدم الأحجار الجيرية الخاصة بالتدليك.
- استخدم أسلوب التفريك لتدليك منطقة الساق مرة أخرى.
- استخدم قبضة اليد و قم بالضغط بشكل انزلاقي على المنطقة بين الفخذ والركبة من أجل إرخاء العضلات في هذه المنطقة.

القدم



نهج شامل لصحتك وعافيتك



د. محمود صوص



الركبة والساق السفلي



نهج شامل لصحتك وعافيتك





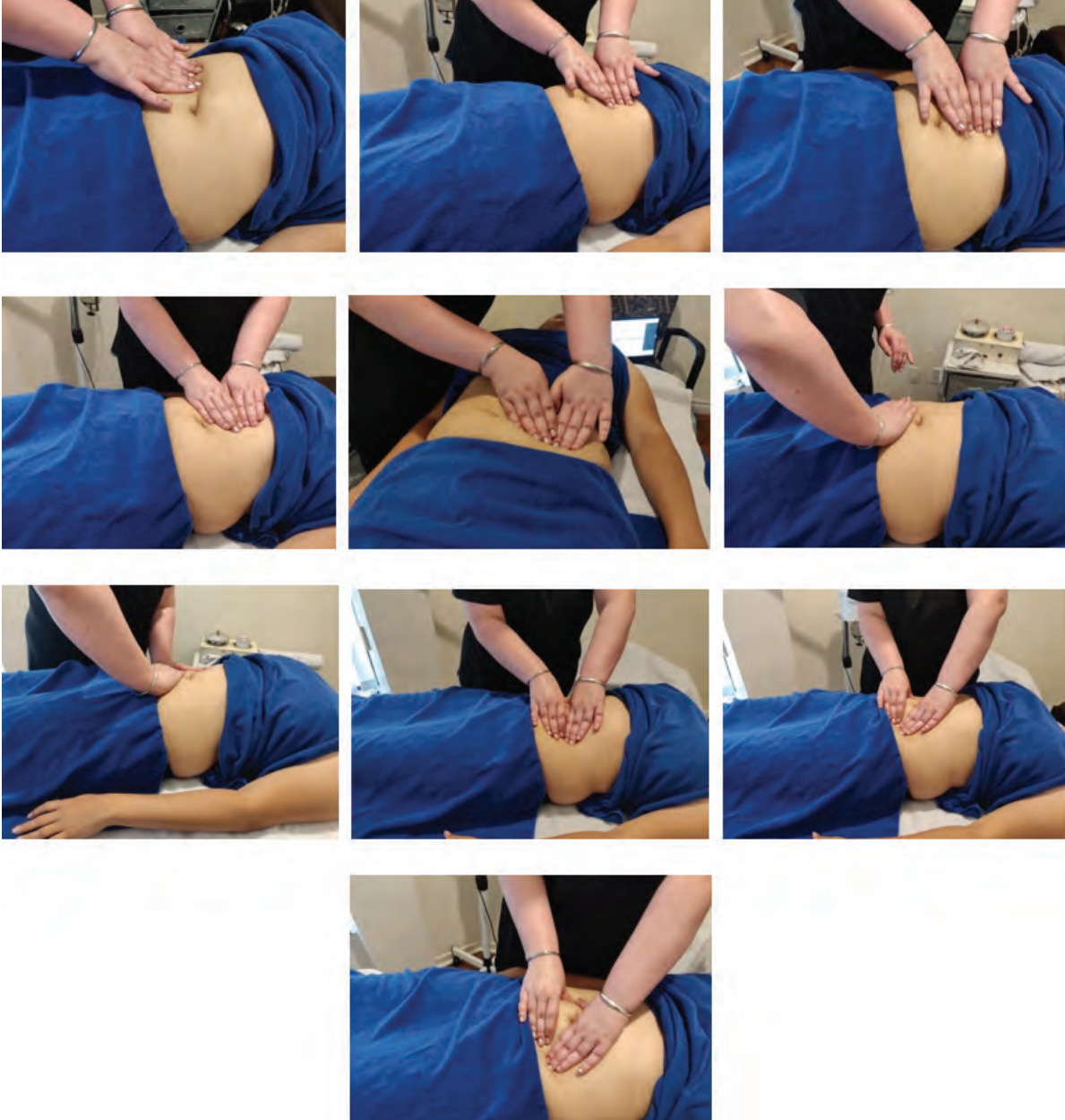
نهج شامل لصحتك وعافيتك



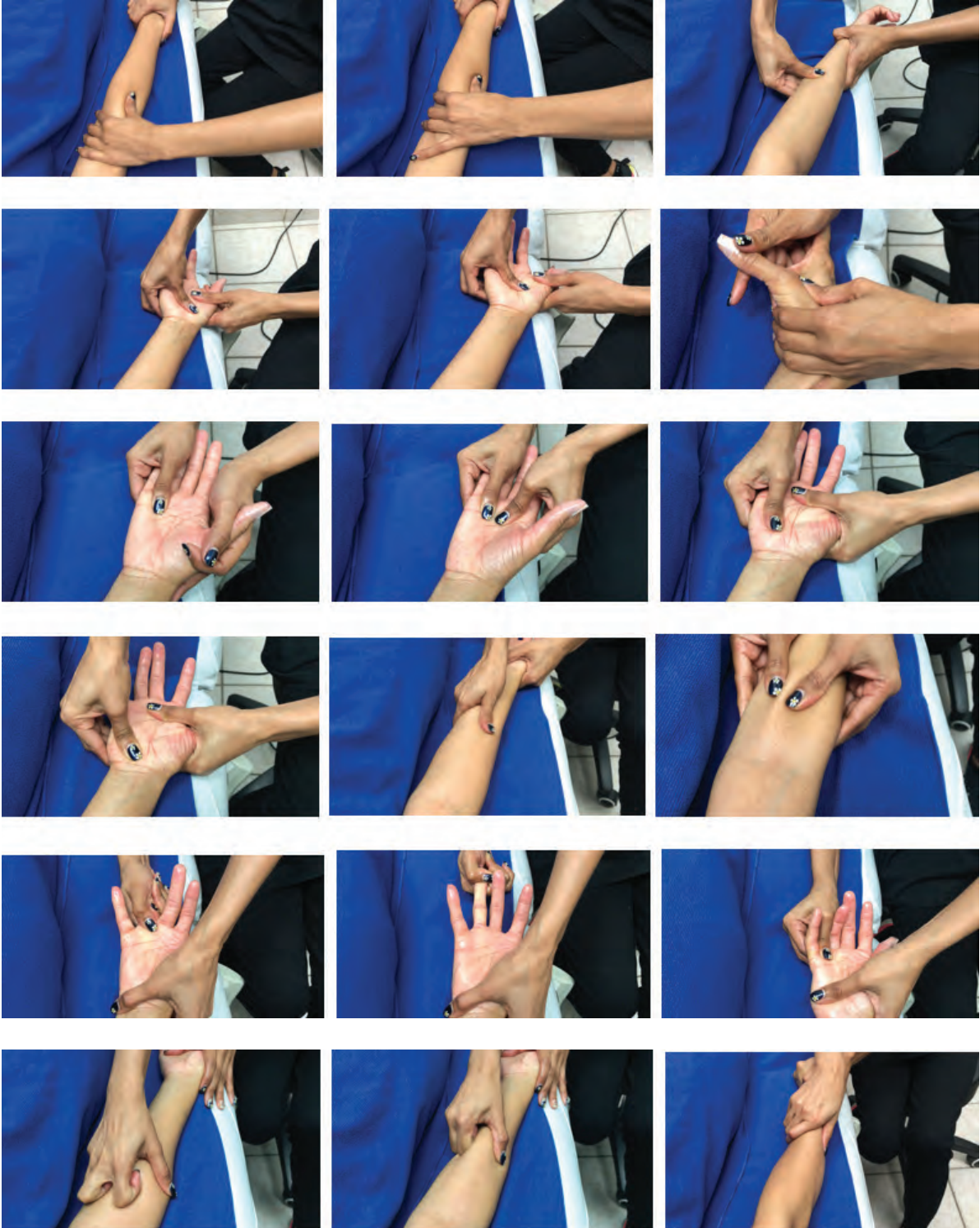
الفخذان



- قم بتغطية جسم المريض بقطعة قماش، باستثناء المنطقة المراد علاجها، وذلك للحفاظ على خصوصية المريض وخاصة النساء.
- قم دائماً بالتدليك في اتجاه التمعج (الموجات الإيقاعية الطبيعية للتقلص العضلي في الجهاز الهضمي) أو في اتجاه عقارب الساعة.
- قم بتحديد ست نقاط في منطقة البطن، اثنتين منهما على كل جانب من جوانب السرة واثنتين منهما أسفل السرة، من أجل أن يتم التدليك بين هذه النقاط، كما يجب استخدام الإبهام لتدليك منطقة ما بين الضلوع.



- قم بتطيب المنطقة المراد علاجها لتدفئة الأنسجة فيها ولجعلها طرية، هذا إلى جانب استخدام الأحجار الجيرية الخاصة بالتدليك.
- قم بتدليك المنطقة ما بين أصابع المريض.
- قم بتدليك راحة اليد.
- قم بتدليك منطقة الساعد.





الكتف



- قم بتدليك منطقة الصدر بشكل خفيف بحركات متجهة نحو عظمة القص، إضافة إلى المنطقة بين الكتف والعنق.
- قم بتدليك المنطقة إلى جانب عظمة القص (الجانب الأيمن والجانب الأيسر)، إضافة إلى تدليك المنطقة المحيطة بمفصل الكتف.

الصدر



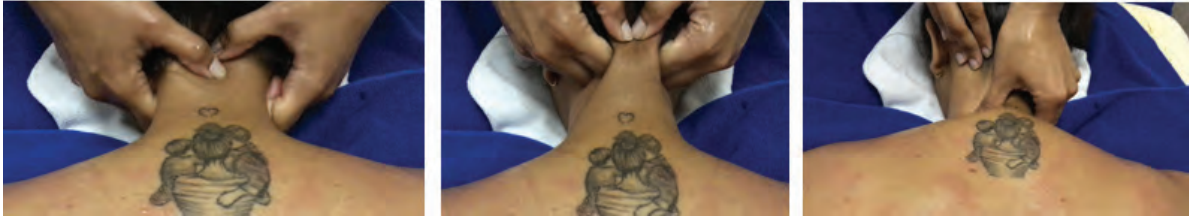
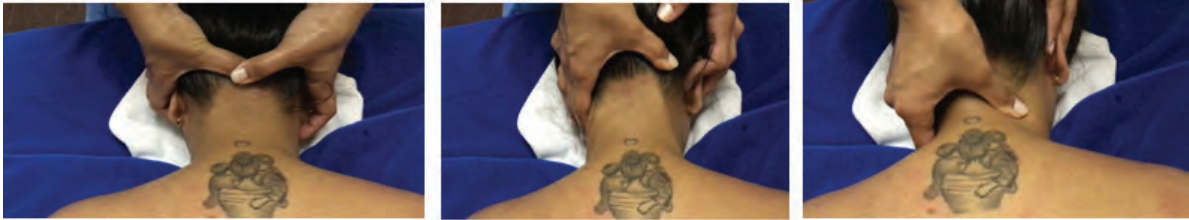
نهج شامل لصحتك وعافيتك



الرقبة والرأس

- قم بترطيب منطقة الكتف وأعلى العنق.
- باستخدام أطراف الأصابع، ابدا بتدليك زاوية لوح الكتف، ومن ثم انتقل إلى العنق ومؤخرة الرأس.
- باستخدام الإبهام، اضغط على الجبهة.
- قم بالضغط على الوجنتين عند فحتي الأنف، إضافة إلى الضغط الخفيف على منطقة الذقن.
- قم بتطبيق الضغط بشكل انزلاقي على الكتف والعنق لعدة مرات وبشكل أفقي.



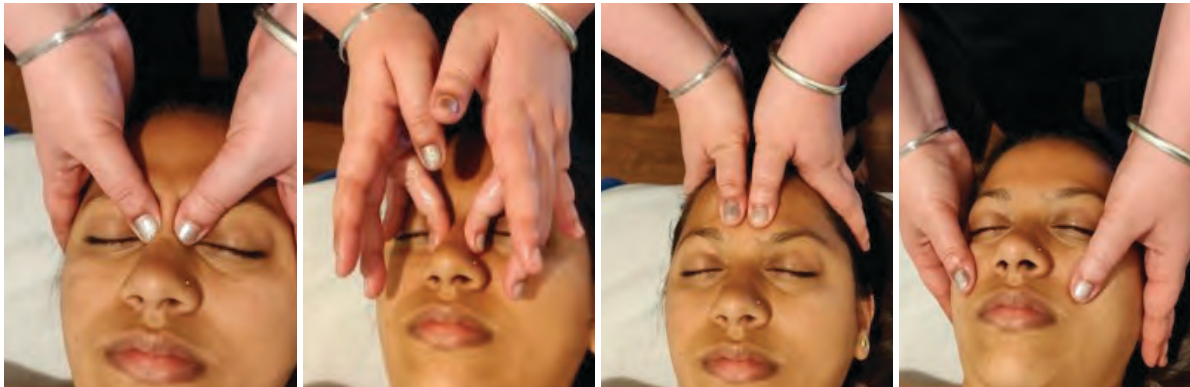


نهج شامل لصحتك وعافيتك



الوجه



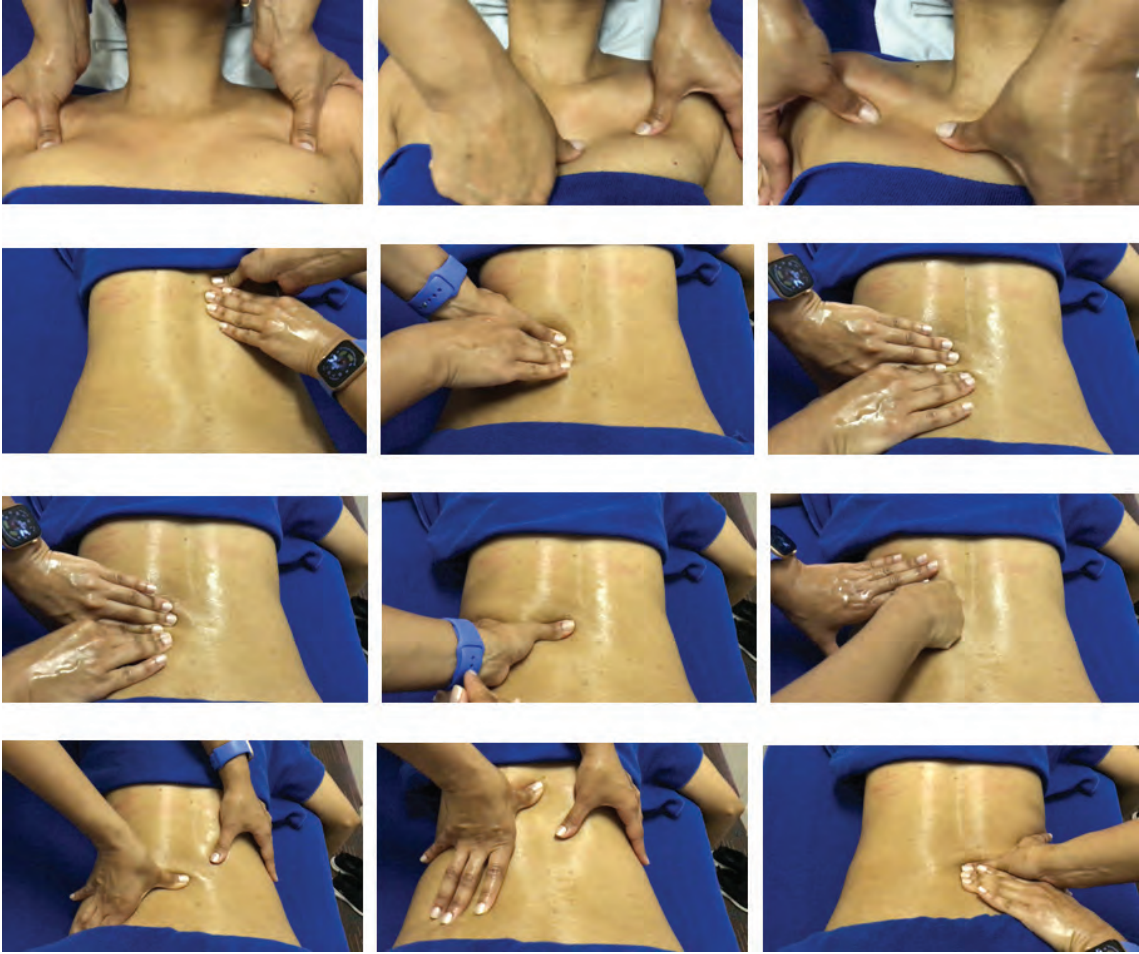


نهج شامل لصحتك وعافيتك



الفصل الثاني عشر ظروف وحالات خاصة

التهاب الفقار الروماتيدي: يبدأ عادة من المفصل العجزي الحرقفي ويمتد باتجاه الرأس، كما وتتأثر به المفاصل الطرفية ومفصل السورك ومفصل الكتف، ولكن بمعدل أقل من المفصل العجزي الحرقفي، ويحدث الالتهاب أيضاً على طول العمود الفقري عند نقاط ارتباط الأوتار بالعظام؛ حيث يؤدي إلى تلف وتآكل أنسجة العظام الفقرية، وبالرغم من أن أسباب هذا الالتهاب غير معروفة، فإن خلايا الدم البيضاء تقوم بتأدية استجابة مناعية، وإنه لمن الشائع حدوث تليف أو تكلس أو تعظم (تحول النسيج إلى عظم وبشكل غير طبيعي) أو تصلب للمفاصل، وإن طبيعة هذا الالتهاب لا تقتصر على العظام وإنما قد تمتد إلى الأعضاء الرئيسية في الجسم مثل العينين والقلب والرئتين والكليتين.





بروتوكول التدليك:

- كمختص تدليك، يجب عليك القيام بتهيئة جسم المريض بشكل عام قبل البدء بالتدليك، وذلك عن طريق تطبيق ضغوطات انزلاقية على جسمه من أجل أن تكون العضلات طرية، ومن أجل تدفئة جسم المريض، مع وجوب أن يكون المريض مستلقياً على جنبه.
- وخلال هذه المرحلة يجب أن تقوم بتقييم جسم المريض بشكل عام من حيث حالة الأنسجة ومدى استجابة جسم المريض للعلاج.
- كما ويجب أن تقوم بالبحث عن أي اختلافات من حيث حدوث تحسن أو استجابة في جسم المريض إذا كان قد خضع لجلسة علاجية سابقة، وذلك من خلال تطبيق تدليك خفيف ولطيف عن طريق تطبيق ضغوطات متوسطة على المنطقة الصدرية الأمامية والجانبية والخلفية وعلى العضلات بين الضلوع.
- يجب عليك كمختص تدليك أن تراقب الميكانيكا الحيوية لجسمك أثناء تطبيق حركات التدليك، إضافة إلى الحرص على أن تتحرك حول الطاولة التي يستلقي عليها المريض من أجل أن تتمكن من الوصول إلى كافة أجزاء جسم المريض.
- القيام بحركات تدليك بمعدل ضغط متوسط على كل من:
 - « العضلتين الصدريتين الكبيرة والصغيرة.
 - « المنطقة الصدرية المستعرضة.
 - « العضلة المربعة القطنية.
- تدليك عضلة الحجاب الحاجز بحيث يتم تدليك تجويف الصدر أثناء شهيق المريض وزفيره، وأثناء عملية الشهيق، يجب أن يُطلب من المريض أن يمد ذراعه إلى أذنه، وأثناء الزفير، يُطلب منه الرجوع إلى الخلف بقدر ما يستطيع، وهنا يجب عليك كمختص تدليك أن تتجنب إجهاد المريض؛ لأن مثل هذه الحركات قد تكون شاقة ومتعبة.
- تدليك منطقة قبضة اليد والساعد بما فيها العضلات الألوية، إضافة إلى عضلات السطح الداني الموجودة تحت العضلات الألوية.
- كما ويجب أن تقوم بتدليك منطقة العظمة العجزية.
- تطبيق ضغط متوسط وخفيف على فقرات الظهر وبتجاه رأسي؛ أي من أسفل الظهر إلى أعلاه بشكل حذر ولطيف، وخاصة في منطقة الأتلام الصفائية.
- بعد تدليك العضلة الدالية ومنطقة الفقار، يجب عليك كمختص تدليك أن تطلب من المريض قلب نفسه على طرف جسمه الآخر وتكرار البروتوكول مرة أخرى، وقم بإنهاء عملية التدليك باستخدام تقنيات مهدئة، مثل تدليك الظهر بضربات خفيفة وبطيئة أو تدليك الساق بشكل خفيف ولطيف جداً أو تدليك الرأس بلطف.

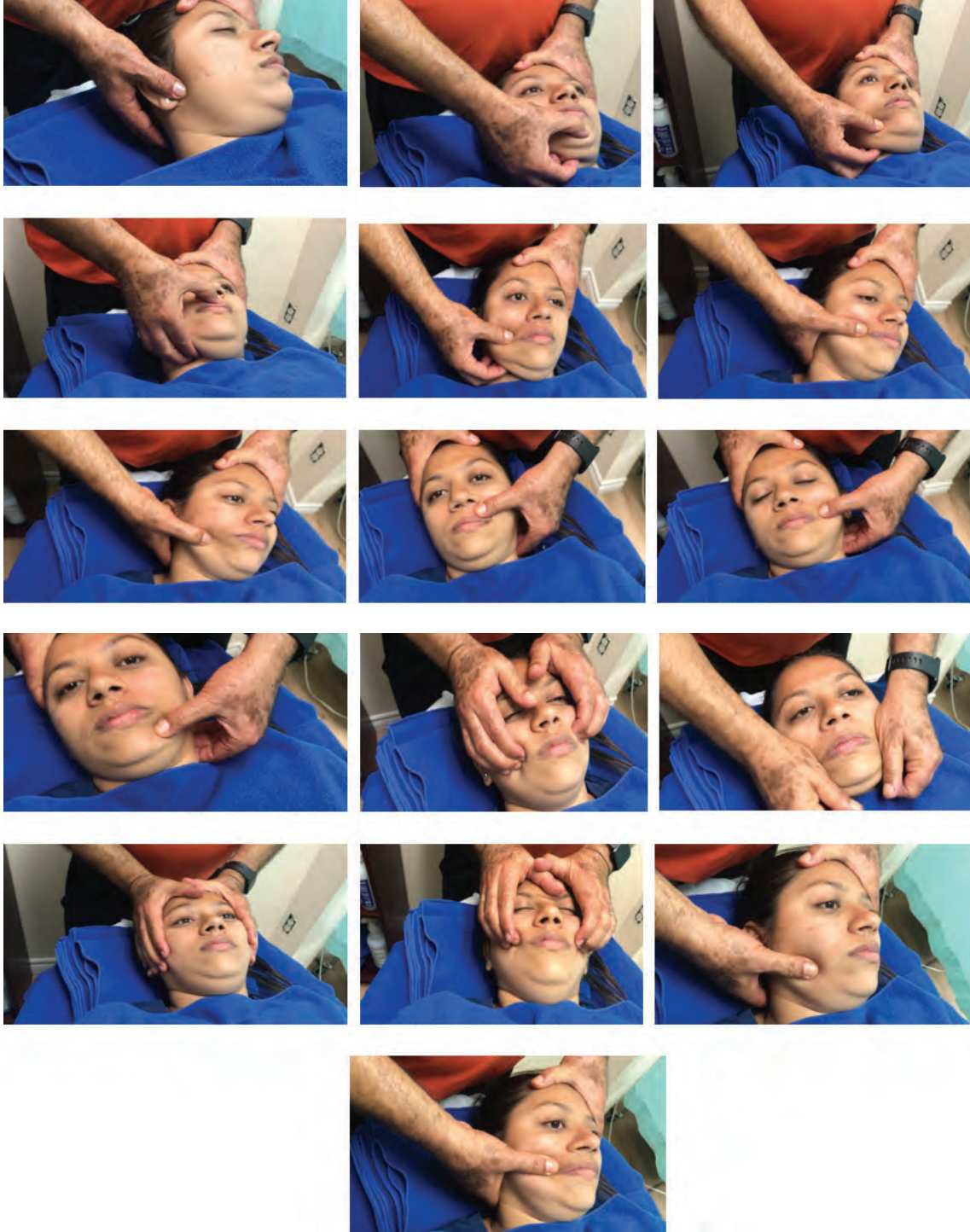
موانع البروتوكول السابق:

- إن أحد الموانع هو التهاب الفقار، والذي يُعتبر أحد الأمراض الالتهابية التي تزداد حدتها وإمكانية انتشارها عندما يكون الألم الناتج عنها في ذروتها، حيث ترتفع درجة حرارة المريض عندما يكون في حالة الألم الشديد إلى ١٠٠,٥ فهرنهايت، الأمر الذي لا تستطيع الأدوية أن تخفف منه، لذلك يجب على مختص التدليك أن يقوم بتطبيق التدليك عندما تقل حدة الألم ويكون المريض قد شعر بنوع من الراحة.
- يجب على مختص التدليك أن يكون على تواصل دائم مع الطبيب الخاص بمريضه الذي يتلقى جلسات علاج بالتدليك من أجل أن يكون على دراية تامة بوضع المريض وحالته الصحية، وبالتالي ما يترتب عليها من إمكانية لعمل التدليك لهذا المريض.
- يجب إحالة المريض إلى الطبيب فوراً، إذا شعر بارتفاع مفاجئ في الألم، خاصة في الرقبة أو الظهر، أو إن تعرض لإصابة معينة،
- يجب إحالة المريض إلى الطبيب، في حال وجود أي كسر في العمود الفقري، أو في حال وجود أي حركة غير معتادة تشير إلى أن هناك كسراً في العمود الفقري.

شلل بيل (شلل الرعاش): عند إصابة المريض بشلل بيل أو بشلل الرعاش، فإن العصب الوجهي والذي يتأثر عند الإصابة بهذا المرض، ينتقل من الدماغ إلى منطقة عضلات الوجه، حيث إن هذا العصب يتحكم في حركة الجفون والعضلات حول الفم وعضلات المسؤولة عن البكاء (موجودة في منطقة العين) إضافة إلى أنه مسؤول عن المضغ وعن تعبيرات الوجه، وبكلمات أخرى، عند الإصابة بشلل الرعاش، فإن العصب الوجهي يصاب بالشلل، وينتج عنه تورم أو انخفاض في تدفق الدم، وفي كلا الأمرين، يؤدي هذا إلى الضغط على هذا العصب باتجاه العظم الموجود في قاعدة الجمجمة، ولا يزال حدوث التورم وقلّة تدفق الدم أمراً جدياً، حيث لا توجد إشارات أو علامات أولية تدل على حدوث هذين الأمرين، ولذلك يجب أن يتم تشخيص هذا المرض من قِبَل الطبيب فقط من أجل تجنب حالات الخطورة الشديدة.



نهج شامل لصحتك وعافيتك



برتوكول للتدليك:

- التأكد من استلقاء المريض بشكل مريح (أن يكون مستلقياً على ظهره)، ومن المريح أيضاً أن يكون هناك وسادة تحت المريض، ففي حال عدم وجودها، سيكون عمل مختص التدليك أسهل ولكن راحة المريض هي الأهم، وفيما يلي بعض من الإرشادات الهامة:
- كمختص تدليك، يجب عليك التأكد من نظافة يديك، وأن لا تكون أظافرك طويلة، وأن لا ترتدي أيّاً من المجوهرات أو القطع الحديدية في يديك أثناء التدليك.

د. محمود صوص

- يجب أن لا يكون هناك رائحة ليديك.
- ابدأ بتدليك عضلات فروة الرأس، ويجب عليك أن تغسل يديك مرة أخرى قبل الانتقال لتدليك الوجه.
- عدم استخدام مادة زيتية أو شحمية.
- يجب أن لا تستغرق عملية تدليك عضلات الوجه أكثر من ٣٠ دقيقة، مع التأكد من عدم تطبيق ضغط قوي على وجه المريض، وإنما تطبيق حركات خفيفة ولطيفة.
- استخدام كامل اليدين لتطبيق عملية تدليك تتمثل في الضغط والتعجين الخفيف والرقيق.
- تدليك جانبي الوجه.
- التأكد من تدليك الوجه بأكمله من نهايات الشعر فوق العينين إلى منطقة أسفل الذقن.
- التأكد من عدم ملامسة الشعر أو فروة الشعر لتجنب حدوث التلوث في منطقة الوجه.
- التدليك باتجاه دائري وبشكل بطيء.
- تدليك منطقة أسفل المحيط الجانبي للوجه.
- تكرار التسلسل السابق مرتين.
- تدليك النتوءات العظمية الموجودة في أي منطقة خاضعة للتدليك.
- الانتباه للأنسجة الرخوة الموجودة بالقرب من العين.
- بعد الانتهاء من العضلات، يجب الانتقال إلى تدليك العظام.
- تدليك الأقواس الوجنية الثنائية.
- تدليك المفصل الفكي الصدغي باستخدام الأصابع وبشكل دائري.
- تدليك منطقة الفك العلوي أسفل الأنف (عند حافة الشارب).
- الانتباه إلى الأنف والشفقتين وعدم تدليكهما.
- ومن ثم تطبيق التدليك على المنطقة بين المفصل الفكي الصدغي إلى الفك العلوي.
- قم بإنهاء هذه المرحلة عن طريق حركات خفيفة ومهدئة ومريحة على كامل منطقة الوجه، وطم بالتأكد فيما إذا كان المريض يشعر بالراحة أو لا.
- عدم استخدام العلاج بالإبر حول العينين أو الأنف.
- بعد إنهاء المرحلة السابقة، اطلب من المريض أن يقوم بتجعيد منطقة الوجه أو الجبين عن طريق رفع حواجبه، وتأكد من عودتها لوضعها الطبيعي بعد توقف المريض عن تحريك حواجبه.
- و أثناء قيام المريض برفع حواجبه، ضع أصابعك على طول الحافة العلوية للرأس أسفل الشعر.
- وباستخدام أصابعك، قم بتوفير مقاومة خفيفة لحركة العضلات الموجودة في تلك المنطقة (فوق الحاجب)، وطم بتكرار هذه العملية ٥ مرات متتالية.
- بعد الانتهاء من تدليك منطقة الوجه، قم بتدليك العضلات السطحية للرقبة مع التأكد من عدم الضغط على الحافة القذالية، لأن ذلك يمنع الضغط عليها.

موانع واحتياطات أثناء العلاج بالبروتوكول السابق:

- عدم تطبيق البروتوكول السابق إلا في حالة التأكد من أن المريض لم يكن قد تعرض لجلطة دماغية مؤخرًا، إضافة إلى التأكد من عدم وجود تورمات في منطقة الوجه أو الرقبة.
- لا تقم بتطبيق علاج التدليك إذا كان وجه المريض شديد الحساسية أو إذا كان المريض يعاني من

نهج شامل لصحتك وعافيتك

الألم في وجهه أو رقبته.

- لا تطبّق ضغطاً قوياً على القواعد الجانبية للجمجمة أو أثناء تدليك فروة الرأس.
- قم بلف الرأس من جانب إلى آخر عند الضرورة فقط، وتجدد الإشارة إلى أن العصب الوجهي يخرج من الدماغ عند ثقب صغير من قاعدة الجمجمة خلف شحمة الأذن، ويمكن أن يؤدي الضغط على هذه المنطقة إلى زيادة التهاب أو ضغط العصب المتهيج.

متلازمة النفق الرسغي: يمكن أن تتطور هذه المتلازمة عند التعرض لصدمة أو إصابة بكسر، أو عندما تُترك هذه المتلازمة دون علاج. ويمكن أن تؤدي هذه المتلازمة إلى حدوث نمو عظمي غير طبيعي أو ورم ينمو ببطء ويزيد من الضغط الموجود داخل النفق الرسغي.





برتوكول للتدليك:

- تطبيق التدليك الخفيف واللطيف على الطرف المصاب، والبدء من العضلة الدالية.
- بعدها يتم النزول إلى الساعد ثم الأصابع ثم الرسغ.
- وفي حال كنت تستخدم كمادة ساخنة في العلاج، فقم بإزالتها عن الوصول إلى منطقة الساعد.
- عدم القيام بأي تقنيات خاصة في هذه المرحلة، وإنما يجب تدفئة الأنسجة وإعدادها للتدليك فقط.
- القيام بتمسيد بسيط وضغط معتدل باستخدام أطراف الأصابع.
- تدليك العضلات باستخدام الأصابع بشكل طولي.
- كرر العملية ببطء لعدة مرات.
- استخدام مادة زيتية أو شحمية لتجنب تهيج الجلد.
- تدليك المعصم حتى الوصول إلى الحفرة المرفقية.
- التركيز على تدليك النفق الرسغي نفسه.
- استخدام الإبهام لفرك الألياف.
- اطلب من المريض أن يرفع معصمه ليقوم بإجراء احتكاك بين الألياف.
- ومن ثم اطلب من المريض أن يمد معصمه بقدر استطاعته.
- تدليك كف اليد بشكل لطيف.
- تدليك الأصابع.
- ثم استخدام الأصابع وتدليك الحفرة المرفقية مرة أخرى.
- وبهذه العملية تكون قد أنهيت علاج متلازمة النفق الرسغي.
- بعد ذلك يجب علاج منطقة العمود الفقري العنقي والكتف وما يحيط بها.
- تدليك لوح الكتف.
- التدليك حول محيط لوح الكتف.
- تدليك أخايد العمود الفقري العنقي.
- تدليك قاعدة الحافة القذالية.

موانع واحتياطات أثناء العلاج بالبروتوكول السابق:

- التوقف عن التدليك مباشرة عند تطبيق أسلوب معين نتج عنه شعور المريض بالألم.
- تجنب الضغط على منطقة العصب المتوسط في حال كان المريض يعاني من متلازمة النفق الرسغي الحادة.
- التشاور بين المريض ومختص التدليك والتطبيق لأخذ قرار حول الاستمرار في عملية العلاج التدليك.

الإمساك: هناك نوعان أساسيان من الإمساك وهما الإمساك الوظيفي، ويحدث نتيجة لأسباب ثانوية يسهل التعرف عليها، والتي منها النظام الغذائي والتمارين الرياضية والأدوية والحالات الطبية المختلفة، أما النوع الآخر، فهو الإمساك مجهول السبب، وعادة ما يكون ناتجاً عن حالة طبية خطيرة مثل ضعف قاع الحوض، أو عن انسداد معين مثل الانسداد الرجعي السيني، أما عن الوقت المستغرق في عبور الطعام داخل الجهاز الهضمي من وقت دخوله إلى الفم إلى حين خروجه من الجسم، فهو من ٢٤ إلى ٤٨ ساعة، وإذا بقي الطعام داخل الجسم لوقت أكثر من ذلك، يتم امتصاص المزيد الماء منه داخل جدران القولون ويصبح البراز أقوى وأشد صلابة، وبالتالي يصبح مروره داخل الجسم أكثر صعوبة مما ينتج عنه الإمساك، وعلى العكس من ذلك، فإذا قضى الطعام مدة أقصر من تلك داخل الجسم، فلن يمتص الجسم الماء، الأمر الذي ينتج عنه حدوث الإسهال.





بروتوكول علاج بالتدليك

- التأكد من استلقاء المريض في وضعية الانبطاح مع وضع وسادة تحت بطنه.
- قم بتدليك عضلات المأبض العلوية.
- تدليك منطقة العمود الفقري القطني.
- تدليك منطقة المجمع الألوي وصولاً إلى المفصل العجزي الحرقفي، ثم إلى الرأس الجانبي لعظم الفخذ.
- تدليك المنطقة المحيطة بالحدبة الإسكية.
- تدليك الألوية الكبيرة والوسطى والصغرى.
- تدليك العضلة الكثرية.
- ثم قم بالتأكد من أخذ المريض وضعيةً معينة تتمثل في أن يكون مستلقيًا وركبتاه مثنيتان وقدماه على مستوى طاولة التدليك، ورأسه مستريح على وسادة، وقم بتمسيد منطقة البطن بشكل لطيف وباتجاه عقارب الساعة.
- تدليك منطقة القولون السيني بالكامل باستخدام الأصابع.
- تدليك منطقة القولون النازل بالكامل.
- تدليك منطقة القولون المستعرض بالكامل.
- تدليك منطقة القولون الصاعد بالكامل.
- تتم عملية تدليك المناطق السابقة بطريقة مناسبة لمعالجة الإمساك، وبشكل خفيف وغير مؤلم أو مؤذٍ للمريض.

موانع واحتياطات أثناء العلاج بالبروتوكول السابق:

- متلازمة القولون العصبي النشط ومرض كرون أو أي مرض التهابي معوي آخر، ولكن أحياناً وفي مثل هذه الحالات، يمكن تطبيق التدليك بموافقة طبيب المريض.
- وجود تاريخ من الأعراض الشبيهة بالتهاب الزائدة الدودية أو الألم الحاد الموضعي والحمى أو كلاهما.
- عدم التغوط أو إخراج البراز لمدة ٣ أيام.
- انتفاخ البطن المصحوب بغثيان أو ألم أو قيء.
- الحمل.
- وجود تاريخ من ارتفاع ضغط الدم أو الإصابة بأمراض القلب.
- لا ينبغي استخدام العلاج المائي إلا إذا تلقى المعالج تدريباً خاصاً في تأثيرات الحرارة والبرودة على البطن والأمعاء.
- لا ينبغي تعريض المريض الذي أكل وجبة كبيرة للتو لهذا البروتوكول.

نهج شامل لصحتك وعافيتك

الألم الليفي: تتفاقم أعراضه بسبب الإجهاد أو التعرض لفترات طويلة من الاكتئاب أو الجمود وقلّة النوم وتغيرات الطقس القاسية ووجود أمراض معدية في آن واحد.



بروتوكول للعلاج بالتدليك:

- التأكيد من استلقاء المريض بشكل جيد، ومن ثم يجب عليك كمختص تدليك أن تطلب منه استنشاق الأكسجين بعمق وحبسه داخل جسمه لبضع ثوان ومن ثم يأتي الزفير بشكل قسري لإرادي، ويجب أن يكرر المريض هذه العملية ٣ مرات متتالية.
- تطبيق ضغط خفيف على الجزء الأمامي للجسم بما في ذلك الرأس والرقبة.
- حمل أحد ذراعي المريض وتدليكها بشكل لطيف وخفيف.
- تدليك مفصل الكتف.
- تدليك مفصل الكوع.
- تدليك مفصل الرسغ.

د. محمود صوص

- بعد ذلك اطلب من المريض أن يقوم بتجعيد أصابع قدمه بإحكام ولعدة مرات متتالية، وذلك من أجل تحفيز واشراك جميع عضلات ومفاصل الأطراف السفلية.
- ثم اطلب من المريض أن يستنشق الأكسجين وأن يحبسه مرة أخرى، وبعد ذلك اطلب منه أن ينتقل من وضعية الاستلقاء إلى وضعية الانبطاح، وقم بوضع وسادة دافئة تحت كتفيه.
- تدليك السطح الخلفي للجسم بما ذلك الرأس والرقبة.
- قم بنقل الوسادة الساخنة إلى منطقة أسفل الظهر.
- ضع أصابعك فوق العمود الفقري بالقرب من الكتف الايسر (نقطة العطاء بالقرب من الكتف الأيسر) وقم بالضغط بشكل خفيف.
- قم بتطبيق ضربات تدليك متناغمة وخفيفة بحيث تعمل على تمدد الأنسجة العميقة أثناء تدليك العضلات.
- قم بتكرار نفس العملية في منطقة الكتف الأيمن.
- قم بالتوقف عن التدليك ودع المريض يسترخي قليلاً.

موانع واحتياطات أثناء العلاج بالبروتوكول السابق:

- العمل لفترة طويلة أو الشعور بإجهاد كبير.
- تحسن ضغط الدم بناء على تناول المريض للأدوية المعالجة للضغط.
- إذا كان المريض ينوي السياقة بعد إنهاء الجلسة، لأن هذا النوع من النوم من التدليك يؤدي إلى الاسترخاء وبالتالي قد يؤدي إلى النوم.
- يؤدي هذا النوع من التدليك إلى زيادة نطاق حركة المفاصل، لذا يجب التأكد من طبيعة ونطاق حركة مفاصل المريض قبل البدء بتطبيق التدليك.

الكتف المتجمد: حالة التهابية مجهولة المصدر تحدث في النسيج الزليلي للمفصل وتؤدي إلى خلق غشاء زليلي أكثر سمكاً من المعتاد، الأمر الذي يؤدي إلى تمزقات صغيرة عندما يتحرك العظم عند الأسطح المفصالية، بحيث يتلامس العظم مع بعضه البعض، ويؤدي هذا الالتهاب المزمن المنخفض المستوى إلى مزيد من التليف العضلي (النسيج الندبي) مما يتسبب في مزيد من الالتهاب عند الحركة مع استمرار الدورة الدموية، وبالرغم من ذلك، فلا يوجد دليل يشير إلى وجود هذا الالتهاب في المراحل المبكرة.



نهج شامل لصحتك وعافيتك



بروتوكول واحتياطات أثناء العلاج بالتدليك:

- تأكد من استلقاء المريض على الجانب السليم، وقم بوضع وسادة صغيرة تحت رقبته ووسادة أكبر بين ذراعيه، بحيث يكون العمود الفقري العنقي مصطفًا بشكل جيد، وبحيث يكون الكتف المصاب بوضع تشريحي صحيح، وقم بوضع كيس رطب ساخن فوق رأس سطح العضد، بحيث يلتف عبر الجزء الأمامي والخلفي من حزام الكتف، ومن ثم اسأل المريض عن المنطقة التي يرغب منك أن تطبق عليها بعض تقنيات التدليك التي تؤدي إلى الاسترخاء ومن ثم قم بإزالة الوسادة الساخنة.
- قم بتطبيق تدليك خفيف ولطيف على العضلة الصدرية الكبرى وعلى العضلة الصدرية الصغرى وأسفل حافة الترقوة وصولًا إلى القصبة والأخرم.
- قم بتدليك جميع العضلات والأوتار والنتوءات العظمية ومفاصل حزام الكتف مع التركيز بشكل خاص على رأس عظم العضد.
- قم بتحريك كتف المريض واطلب منه أن يحدد المكان الذي يشعر فيه أن مفصل كتفه عالق، بمعنى أنه لا يستطيع الحركة، ثم أعد الكتف إلى وضعه وقم بالخطوات التالية:
 - « تدفئة المنطقة.
 - « حرك الذراع باتجاه المنطقة المؤلمة.
 - « أوقف الحركة وأمسك الذراع بإحكام.
 - « قم بإجراء احتكاك خفيف ومركّز بين الألياف عن طريق تدليكها وتفريكها.
 - « أعد الذراع إلى وضعية مريحة واطرها تترتاح للحظة.
 - « أعد الذراع إلى وضعية تُشعر المريض بالألم في ذات المنطقة العالقة.
 - « اطب من المريض أخذ نفس عميق وحرك الذراع بمسافة بوصة واحدة على الأقل باتجاه نقطة الألم، ثم أعد الذراع إلى وضع الاسترخاء.
 - « تدليك منطقة حزام الكتف الأمامي والخلفي.
 - « ابحث عن منطقة أخرى في الكتف يشعر فيها المريض بالألم وقم بتطبيق نفس العملية السابقة.

موانع واحتياطات أثناء البروتوكول السابق:

- ليس من وظيفتك كمختص تدليك أن تعمل على إزالة الالتصاقات الموجودة في المفاصل في حال وجود نسيج ندبي مع رغبة المريض في زيادة نطاق حركة مفاصله.
- سينتج عن اتباع البروتوكول السابق تخفيف بسط للألم وزيادة طفيفة على نطاق حركة المفصل، لذلك لا يجب عليك كمختص تدليك، وحتى المريض، أن تتوقعا نتائج فورية.
- لا تقم بعلاج الكتف المتجمد باستخدام التدليك قبل أن يقوم طبيب المريض بنفي وجود حلالات أخرى أشد خطورة.
- إن الحقن الحديثة بالكورتيكوستيرويد داخل المفصل هو عبارة عن مانع للبروتوكول السابق.

الصداع: تقترح نظرية الأوعية الدموية أن المسبب للصداع النصفي يؤدي إلى تضيق الأوعية الدموية الدماغية ويليه توسع سريع في ذات الأوعية، الأمر الذي يسبب ألماً شديداً، ومن المثير للاهتمام أن التثاؤب والاكتهاب وغيرهما من الكثير من الحالات، يُعتقد بأنها مرتبطة بهذا التغير الذي يحدث في ضغط الدم داخل الدماغ.



نهج شامل لصحتك وعافيتك



برتوكول للعلاج بالتدليك:

- لا تفعل شيئاً أكثر من أن تقوم بالإمساك بقدم المريض، وسؤاله عن الأعراض التي يشعر بها، ومن ثم قم بإخباره بما ستفعل، ومن ثم ضع كمادة باردة على القدم برفق ولطف واتركها إلى حين يصبح المريض غير قادر على تحمل البرد الناتج عنها.
- قم بتدليك عضلات الساق والقدم بأكملها.
- قم بتدليك المنطقة بين وتر العرقوب إلى الحفرة المأبضية.
- قم بإزالة الكمادة الباردة واضغط بلطف باستخدام أصابعك.
- قم بتدليك أصابع القدم.
- قم بتدليك السطح الأمامي للقدم.
- قم بتدليك السطح الظهري للقدم.
- ثم قم بتكرار العملية مرة أخرى.
- قم بتدليك مجمع أوتار الركبة.
- قم بتدليك المنطقة بين وتر العرقوب والحدبة الإسكية.
- قم بتطبيق التمسيد بشكل رأسي باستخدام أطراف الأصابع.
- ثم اطلب من المريض أن يقوم باختبار نطاق حركة مفصل الكاحل وقم بتوجيهه أصابع قدميه وثنيتها باتجاه كاحله وركبته، وعلمه كيف يقوم بتدليك عضلات الساق.

موانع واحتياطات العلاج أثناء القيام بالبروتوكول السابق:

- إذا اشتكى المريض من شعوره بوخز أو خدر في الأطراف السفلية، أو من شعور بالألم أو من وجود تورم في أي مكان في الساق.
- إذا كان العميل يعاني من التهاب مؤلم أو كان يتناول مضادات للالتهاب أو للتخثر.
- إذا كان العميل قد تلقى حقنة في منطقة الكعب، فيُمنع تدليك منطقة الكعب.
- يجب مراقبة الألم الذي يشعر به المريض أثناء التدليك لمعرفة مدى إمكانية الاستمرار في التدليك.

التهاب اللقافة الأخمصية: اللقافة الأخمصية هي عبارة عن صفيحة قوية البنية (صفيحة ليفية

أو وتر مسطح وموسع يسهل حركة العضلات) يقع على السطح الأخمصي العميق للقدم، يعمل مع كل خطوة يخطوها الشخص، لأنه يمتص الصدمات، كما ويشبه عمله عمل الأوتار، حيث إنه يقوم برفع القوس الطولي للقدم، يتواجد في قاعدة العقدة (عظم الكعب الكبير)، ويشكل جزءاً من الرباط المشطي المستعرض العميق، ويكون قريباً من أصابع القدم، ويؤدي الإفراط في استخدامه إلى حدوث ما يسمى بتشوهات القدم الميكانيكية الحيوية، وإلى إجهاد وتمزقات صغيرة، إضافة إلى التهاب اللقافة ككل في بعض الأحيان، وعلاوة على ذلك، يؤدي هذا إلى حدوث مزيد من التورم العرضي الذي غالباً ما يكون مؤلماً جداً، وليس من الضروري أن تكون هذه الحالة التهابية، بل قد تكون مصحوبة أو غير مصحوبة بالالتهاب.



نهج شامل لصحتك وعافيتك



بروتوكول التدليك:

- قم بإمساك القدم لوحدها، تجنّباً لحدوث أي ألم، وأثناء إمساك قدم المريض، دعه يتحدث عن أعراضه وآلامه، ثم قم بوضع كمادة باردة على قدم المريض ببطء وبطلف، و قم بإخبار المريض بما ستفعله، و قم بالتدليك برفق، و اترك الكمادة لمدة ٥ دقائق، وبعدها استخدم الضغط.
- قم بتدليك عضلات الساق والقدم بأكملها.
- قم بإزالة الكمادات الباردة.
- قم بتدليك أصابع القدم.
- قم بتدليك القدم بأكملها.
- استخدم الزيوت والمواد الانزلاقية وذلك في جميع الاتجاهات ببطء وبعمق أكبر من المرة السابقة.
- ذلك عضلات الساق والقدم.
- ابدأ من وتر العرقوب إلى أسفل القدم.
- أزل الكمادات الباردة.
- قم بتدليك مجمع أوتار الركبة بشكل طولي ورأسي وسلس وبضغط ثابت.
- ذلك من وتر العرقوب إلى الحذبة الإسكية بشكل بطيء وسلس وبضغط خفيف باستخدام اليد كاملة.
- ذلك من وتر العرقوب إلى الحذبة الإسكية بالتمسيد باستخدام أطراف الأصابع ببطء وبرفق وباتجاه رأسي.
- اطلب من العميل أداء تمارين على كاحله، و قم بثني أصابع قدمه وصولاً إلى نقطة الألم، ثم قم بتحريكها.

احتياطات وموانع الاستعمال:

- اذا اشتكى العميل من خدر ووخز في الأطراف السفلية أو كان يشكو من ألم ليلي أو حرارة أو تورم في أي مكان في الساق، فهنا عليه مراجعة الطبيب.
- إذا كان المريض يعاني من التهاب مؤلم أو كان يتناول مضادات للالتهاب أو التخثر، فتجنب الاحتكاك بالألياف.
- تجنب الضغط العميق في حال كان المريض قد تلقى حقنة في الكعب خلال الأسبوع الماضي.
- راقب بشكل متكرر مستوى الألم.

هشاشة عظام الركبة: هي مجموعة من الحالات المزمنة التنكسية التي تؤثر على المفاصل على وجه التحديد، والغضروف المفصلي والعظم تحت الغضروف، أما عن ما يسمى بالفصال العظمي أو التهاب المفاصل، فهو عبارة عن حالة تدريجية تعرف باسم «البلي» بمعنى كثرة الاستعمال، وتحدث هشاشة العظام بشكل حصري تقريباً في المفاصل التي تحمل وزناً ثقيلاً مثل مفاصل اليدين والركبتين والعمود الفقري والوركين، وتكون على شكل آلام يشعر بها المريض عند الضغط على مفصله، وتتمثل الهشاشة في تيبس المفصل وفقدانه لمرونته، بحيث لا يتمكن المريض من تحريك المفصل المصاب ضمن نطاق حركته الكامل.



نهج شامل لصحتك وعافيتك



بروتوكول للعلاج بالتدليك: تدليك المفصل بشكل خفيف بحيث لا يشعر المريض بالألم، إضافة إلى تطبيق حركات اهتزازية على المفصل المصاب من أجل إطلاق اللقافة العضلية الموجودة في المفصل، إضافة إلى تفريك وتجعيد وتمسيد المفصل لتقليل التوتر الموجود فيه.

موانع واحتياطات أثناء العلاج بالبروتوكول السابق:

- تجنب المعالجة الماء الحار في حالة وجود التهاب.
- يجب توخي الحذر عند استخدام الضغط الزائد في المرحلة المتأخرة من التهاب المفاصل العظمي.

الفصل الثالث عشر العلاج المائي للاسترخاء

لنفهم أولاً كيف يساعد النقع في هذه العملية؟

يعتبر الملح علاجاً منزلياً ولفترة طويلة من الزمن، ولذلك فإن نقع القدم فيه يساعد في تخفيف الألم ويقلل من الالتهابات وينشط الدورة الدموية ويقلل أو يزيل الروائح الكريهة من القدمين، كما وإن له خصائص مضادة للفطريات والميكروبات، كما ويساعد في علاج التهابات الجلد والجروح، بما في ذلك علاج فطر القدم الرياضي وفطريات الأظافر والجروح الصغيرة، كما وإن هناك الكثير من الأبحاث التي تشير إلى أنه يساعد في إزالة السموم من الجسم، ويساعد في تخفيف التوتر، كما ويزيد من امتصاص الجلد للمعادن ويخفف من التقلصات ومن آلام القدم ويعزز من امتصاص الجلد للمغنيسيوم، مما يساعد على استرخاء العضلات والأعصاب ويخفف من آلام القدم، كما وإن خصائصه المضادة للبكتيريا والفطريات تحسن من تدفق الدم إلى الجلد، وبالتالي يعزز فرص الشفاء.

وصفات لنقع الجسم:

الوصفة الأولى:



المكونات: كوب من ملح إبسوم أو ملح البحر الميت أو ملح الطعام المنزلي، ونصف كوب من خل التفاح والبابونج الجاف والنعناع والريحان والزعتر.

طريقة التحضير: يتم خلط جميع الأعشاب وغليها في الماء، ثم يضاف إليها الماء الدافئ، ثم تُقلب جيداً، وبعد ذلك، يتم نقع الجسم بها في حوض لمدة ١٥ إلى ٢٠ دقيقة كل مساء.



نهج شامل لصحتك وعافيتك



فوائد الوصفة: التقليل من السموم الموجودة في الجسم والتقليل من الألم والتقليل من الالتهابات والبكتيريا والفطريات وتنشيط الدورة الدموية وتغذية البشرة وتنعيمها.

الوصفة الثانية:

المكونات: نصف كوب من ملح البحر الميت أو ملح إبسوم، وعشر ملاعق صغيرة من أوراق النعناع الجافة والطازجة، وعشر ملاعق صغيرة من إكليل الجبل، وه أكواب من خل التفاح، إضافة إلى البابونج.
طريقة التحضير: يتم خلط الأعشاب الجافة في وعاء وإضافة الملح والماء الدافئ وخل التفاح إليها وخلطها جيداً، ومن ثم يتم نقع الجسم في حوض مملوء بالخليط لمدة ١٥ إلى ٢٠ دقيقة كل مساء.



فوائد الوصفة: التقليل من السموم الموجودة في الجسم والتقليل من الألم والتقليل من الالتهابات والبكتيريا والفطريات وتنشيط الدورة الدموية وتغذية البشرة وتنعيمها.

الوصفة الثالثة:

المكونات: كوب كبير من ملح البحر الميت أو ملح الهيمالايا أو ملح إبسوم، ٤ ملاعق صغيرة من الزنجبيل، و٤ ملاعق صغيرة من الريحان، وه ملاعق صغيرة من زيت الزيتون، وكوب من خل التفاح.
طريقة التحضير: يتم خلط جميع الأعشاب الجافة وإضافة الماء الدافئ وزيت الزيتون وخل التفاح إليها، ومن ثم يتم نقع الجسم فيها لمدة ١٥ إلى ٢٠ دقيقة كل مساء.





فوائد الوصفة: التقليل من السموم الموجودة في الجسم والتقليل من الألم والتقليل من الالتهابات و البكتيريا والفطريات وتنشيط الدورة الدموية وتغذية البشرة وتنعيمها.

الوصفة الرابعة:

المكونات: عشر ملاعق صغيرة من ملح الطعام، وكوب كبير من خل التفاح، وثلاث ملاعق صغيرة من النعناع، وثلاث ملاعق صغيرة من السمسم، وخمس ملاعق صغيرة من الزعتر البري، وخمس ملاعق صغيرة من مسحوق الحبة السوداء، وخمس ملاعق صغيرة من بذور الكتان.

طريقة التحضير: يتم طحن بذور الكتان وبذور السمسم و بذور الحبة السوداء جيدًا، ويتم خلطها، ومن ثم يُضاف إليها الماء الدافئ وزيت الزيتون وخل التفاح مع الخلط الجيد، ثم يتم نقع الجسم بها لمدة ١٥ إلى ٢٠ كل مساء.



نهج شامل لصحتك وعافيتك

فوائد الوصفة: التقليل من السموم الموجودة في الجسم والتقليل من الألم والتقليل من الالتهابات والبكتيريا والفطريات وتنشيط الدورة الدموية وتغذية البشرة وتنعيمها.



وصفات خاصة لنقع القدمين:

الوصفة الأولى:

المكونات: ملعقتان صغيرتان من الشُّمْر، وثلاث ملاعق كبيرة من النعناع، وخمس ملاعق من الزنجبيل، وأربع ملاعق كبيرة من الميرمية، وأربع ملاعق كبيرة من ملح الطعام، وكوب خل أبيض.

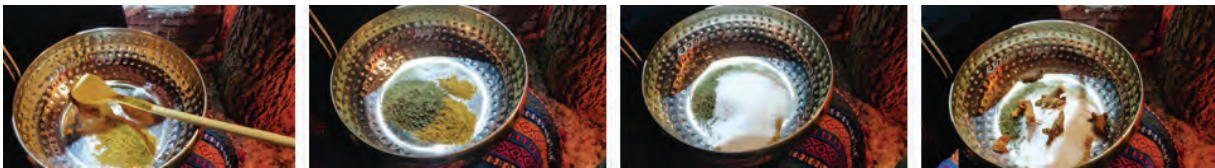
طريقة التحضير: يتم خلط جميع الأعشاب الجافة وإضافة الماء الدافئ وزيت الزيتون والخل إليها مع الخلط الجيد، ومن ثم يتم نقع القدمين بها لمدة ١٥ إلى ٢٠ دقيقة كل مساء.

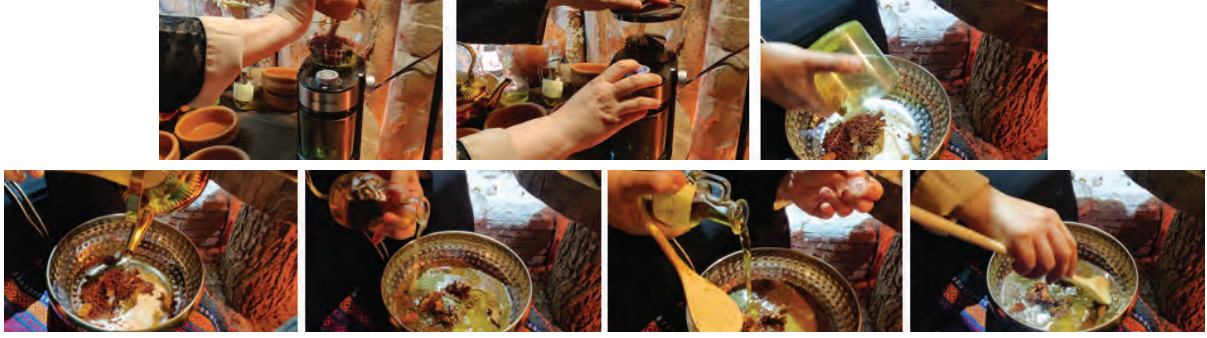


الوصفة الثانية:

المكونات: ثلاث ملاعق كبيرة من الزنجبيل، وملعقتان كبيرتان من الخزامى، وأربع ملاعق كبيرة من النعناع، وثلاث ملاعق كبيرة من الكمون، وملعقتان كبيرتان من الفلفل الحار، وسبع ملاعق كبيرة من ملح الطعام، وكوب من خل الطعام ويُفضل أن يكون خلّ أبيض.

طريقة التحضير: يتم خلط جميع الأعشاب الجافة ومن ثم يتم طحن الفلفل الحار ويُضاف إليها مع الخلط الجيد، وبعد ذلك يُضاف الماء الدافئ والخزامى وزيت الزيتون والخل مع الخلط الجيد، وبعد ذلك يتم نقع القدمين بها لمدة ٣٠ دقيقة كل مساء.





الوصفة الثالثة:

المكونات: كوب من خل التفاح، وثلاث ملاعق صغيرة من المورينجا، وثلاث ملاعق صغيرة من بذور السمسم، وخمس ملاعق صغيرة من القرفة، وربع كوب من زيت الزيتون.
طريقة التحضير: يتم خلط المورينجا ومسحوق القرفة ومن ثم يتم طحن بذور السمسم وتُضاف إليها، ومن ثم نخلطها مع الأعشاب الأخرى جيداً، ومن ثم يضاف إليها الماء الدافئ والزيت ويتم نقع القدمين بها لمدة ١٥ إلى ٢٠ دقيقة كل مساء.



فوائد الوصفة: التقليل من السموم الموجودة في الجسم والتقليل من الألم والتقليل من الالتهابات والبكتيريا والفطريات وتنشيط الدورة الدموية وتغذية البشرة وتنعيمها.

الوصفة الرابعة:

المكونات: كوب من خل التفاح، وثلاث ملاعق كبيرة من بذور الكزبرة، وخمس ملاعق من بذور المورينجا، وخمس ملاعق قرفة، وثلاث ملاعق كبيرة من الريحان، وملعقتان كبيرتان من الزعتر وكوب من زيت الزيتون.

طريقة التحضير: يتم خلط جميع الأعشاب الجافة ويتم إضافة الماء الدافئ وزيت الزيتون إليها ونقع القدمين بها لمدة ٣٠ دقيقة كل مساء.



نهج شامل لصحتك وعافيتك



كيف يتم تحضير منقوع للقدمين؟

لتخفيف الألم بشكل أفضل، يجب أن تتراوح درجة حرارة منقوع القدم بين ٩٢ فهرنهايت إلى ١٠٠ فهرنهايت، وفيما يلي الخطوات المتبعة لنقع القدمين:

- املأ حوضاً أو وعاء بماء يكفي لغمر القدمين.
- أضف أيًا من المكونات المذكورة أعلاه إلى الماء.
- قم بنقع قدميك لمدة ٢٠ إلى ٣٠ دقيقة.
- جفف قدميك جيدًا بعد الانتهاء من نقعها.

وعن نقع القدمين بملح إبسوم، فإن ملح إبسوم قادر على تجفيف القدمين، لذلك من الأفضل عدم القيام بذلك كل ليلة، ومن المفضل أن يتم نقع القدمين مرة أو مرتين في الأسبوع للتأكد من أنه لا يسبب الجفاف، ودائمًا قم بإنهاء نقع قدمك باستخدام كريم مرطب.



فوائد الوصفة السابقة: التقليل من السموم الموجودة في الجسم والتقليل من الألم والتقليل من الالتهابات والبكتيريا والفطريات وتنشيط الدورة الدموية وتغذية البشرة وتنعيمها.

د. محمود صوص



ما بين العامين 1995-1999 التحقتُ بكلية الطبِّ في بولندا لعمل بحث عن الطرق المتعددة لعلاج آلام الظهر، وبعد إنهاء مرحلة الدكتوراه، أخذتُ العديد من الدورات بما في ذلك دورة العلاج الطبيعي والعلاج بالإبر ومهارات التدليك اليدوي، وهذا ما أعطاني فكرة عن أن التدليك والتمارين يمكن أن تكون فعّالة جداً في علاج الآلام المزمنة، ولكنَّ النتائج التي توصلتُ إليها لم توقفني عند هذا الحد، فلقد عملت أيضاً كمختص في العلاج الطبيعي في كندا، حيث أصبحت أكثر اطلاعاً على طرق العلاج باستخدام الأدوية الصينية وتقنيات تقويم العظام، والعديد من طرق العلاج اليدوية التي تساعد في السيطرة على الألم. علاج الإصابات يتطلب معرفة في علم التشريح والميكانيكا الحيوية، ولهذا السبب، تركّزت أبحاثي وطرق علاجي على اطلاع شامل على كيفية استخدام التقنيات والأساليب المتعددة لعلاج آلام الظهر، وفي عام 1990، أدركت أن هناك العديد من الجوانب بالغة التعقيد للعمود الفقري التي يمكن أن تتسبب بآلام الظهر، ولهذا، ومن خلال سجل الحالات التي تعاملت معها، قمت بكتابة دليل سهل وبسيط سوف يساعدك في التغلب على آلامك.

هدي هو جعل الناس قادرين على تصور كيفية عمل أجسامهم، وتخيل ما يحدث بشكل فعلي عند التعرّض لألم، فالشفاء يتطلب تركيزاً على ما يفعله المرء؛ لأن الألم يحدث نتيجة القيام بحركة خاطئة. هذا الأساس دفعني لكتابة كتاب يتضمن جميع العلاجات المنزلية التي تمكّن الناس من علاج أنفسهم بأنفسهم، ولقد وضعت المعلومات التي توصلت إليها من خلال البحث السريري عن طريق العلاج بالتدليك اليدوي، وعن طريق المعلومات والعادات الغذائية والحرارة والساونا والعلاج المائي وعلاجات المياه الباردة، والتي تساعد كلها في السيطرة على الألم، وإنه لمن داعي سروري تقديم هذا الكتاب للمجتمع الذي تشاركنا أنا وإياه جميع تجاربي وخبراتي.

بريانكا ياداڤ (أخصائية علاج طبيعي)



بعدما أنهيت دراستي في العلاج الطبيعي، كان طموحي الدائم أن أنخرط في العمل مع الناس في المجتمع، دفعته رؤية الأشخاص الذين يعانون إلى العمل في هذا الكتاب مع الدكتور محمود، كنت أعمل باستمرار على الاستخدامات المختلفة للأعشاب وأثارها في السيطرة على الألم.

بوميكا باثاك (أخصائية علاج طبيعي)



بعد التخرج في عام 2014، عملت ولمدة 7 سنوات على العديد من الحالات السريرية، مثل الإصابات الرياضية وإصابات العضلات والعظام والاضطرابات العصبية، كما عملت جنباً إلى جنب مع الدكتور محمود على علاج آلام الظهر وطرق السيطرة عليها، وبعد النتائج الناجحة التي حققناها حتى الآن، قمنا بكتابة كتاب علاجي منزلي مع دليل تدريجي شامل لعلاج آلام الظهر

