



كلية التربية الرياضية  
قسم: علوم الصحة الرياضية  
نموذج إجابة مادة: التدليك الرياضي  
الفرقة: الرابعة (شعبة التدريب الرياضي)  
الزمن: ساعتان

الفصل الدراسي الأول  
العام الجامعي ٢٠١٢/٢٠١٣ م  
تاريخ الامتحان: ٢٠ / ١ / ٢٠١٣ م  
الدرجة: ٧٠ درجة

اجب عن ٥ أسئلة فقط :-

(١٤ درجة)

إجابة السؤال الأول

١- تعريف التدليك الرياضي

- التعريف الأول

التدليك الرياضي " هو شكل من أشكال بناء الأجسام للمشاركين في ممارسة الأنشطة الرياضية يتم استخدامه للمساعدة في منع الإصابات وإعداد الجسم للنشاط الرئيسي للرياضة والحفاظ عليه لأطول وقت ممكن ومساعدة الرياضيين على التعافي من التدريبات والإصابات والحفاظ على حالة بدنية جيدة وصحية من خلال تعبئة وتحسين قوة العضلات وتعزيز الاسترخاء وتنشيط الدورة الدموية".

من الواضح أن هذا التعريف اقتصر فقط على اعتبار التدليك وسيلة للتهيئة والإعداد وكذلك الاستشفاء للرياضيين وأهمل غير الرياضيين الذي تؤدي ظروفهم الاجتماعية ووظائفهم إلى الشعور بالإجهاد البدني وان التدليك يمكنه أن يحد من تأثير هذا الإجهاد ليؤدوا أعمالهم بطريقة أفضل.

وبالرغم من أن هذا التعريف تطرق إلى استخدام التدليك في عملية الاسترخاء والعلاج من الإصابات والتهيئة ألا أن معظم اتجاهات التعريف السابق تمت في اتجاه التهيئة والإعداد والتخلص من الإصابات.

- التعريف الثاني

تعرف ليندا راي **Linda Ray** التدليك الرياضي بأنه "نوع من العلاج للرياضيين لمساعدتهم باستخدام التقنيات الحديثة على تجنب وقوع الإصابات عن طريق تعزيز وتهيئة العضلات والتركيز على زيادة الحركة والمرونة وتخفيف وجع العضلات الناتج عن الإصابة".

التعريف السابق اقتصر على اعتبار التدليك وسيلة للعلاج وتجنب وقوع الإصابات باستخدام وسائل متعددة بالإضافة إلى انه قصر أنواع الإصابات التي يستطيع التدليك التعامل معها على العضلات فقط وأهمل الأنسجة الرخوة والعظام وغيرها كما قصر هذا التعريف على أن التدليك هو تخفيف الآلام الناتجة عن الإصابات.

ولعل أكثر أوجه النقد لهذا التعريف والذي يتفق مع التعريف السابق هو قصر التدليك على الرياضيين فقط دون غيرهم مما قد يؤدي إلى حبس التدليك داخل صالات التدريب والملاعب الرياضية فقط ولا يتطرق إلى الحياة العملية للأفراد العاديين.

#### - التعريف الثالث

يعرف القاموس الطبي التدليك الرياضي بأنه "استخدام الاحتكاك والضغط العميق على العضلات العاملة خلال التدريب وبعده لتحسين الأداء، وتعزيز الشفاء من الإصابات". ولعل هذا التعريف أكثر التعريفات التي يمكن أن نوجه لها النقد حيث اقتصر التعريف على استخدام أسلوبين فقط من أساليب التدليك وهي الاحتكاك والضغط وهما الأسلوبان الأكثر استخداماً في التدليك السويدي بالرغم من وجود أساليب أخرى ومتنوعة للتدليك بالإضافة إلى أنه اقتصر على العضلات فقط وأهمل باقي أجزاء الجسم بالإضافة إلى أن هذا التعريف اهتم بالتدليك أثناء التدريب وبعده لتحسين الأداء وأهمل تماماً دور التدليك في الإعداد والتهيئة قبل بداية التدريب الرياضي.

ومن ناحية أخرى فقد اقتصر التعريف على الهدف العلاجي فقط مهملاً الأهداف الأخرى المتمثلة في التنشيط والاستشفاء للتخلص من الإجهاد ويرجع ذلك إلى أن هذا التعريف يخضع للتعريف الطبية ومع ذلك نجد أنه أهمل الأفراد العاديين واقتصر فقط على الرياضيين.

#### - التعريف الرابع

يعرف مايكل ماك **Michael McGillicuddy** التدليك الرياضي هو "تطبيق معين من تقنيات العلاج باستخدام مجموعة من الأساليب بهدف زيادة المرونة والقوة للعضلات". اقتصر هذا على استخدام تقنيات التدليك في العلاج بهدف زيادة المرونة والقوة العضلية ومن الواضح أن التعريف أشار إلى دور التدليك في عملية العلاج وأشار ضمناً إلى دوره في التهيئة والإعداد للمجهود ألا أنه في المجمل قصر أهداف التدليك على العلاج بعد الإصابات الرياضية وغيرها ولم يتطرق إلى استخدام التدليك في التهيئة والإعداد قبل بداية المجهود البدني وكذلك أهمل دوره في الاسترخاء والاستشفاء بعد نهاية المجهود.

#### - التعريف الخامس

التدليك الرياضي هو "عبارة عن تنبيه ميكانيكي لجميع أجزاء جسم الإنسان بمساعدة يدي المدلك أو الأجهزة العلمية لتحقيق الهدف من عملية التدليك الرياضي". لقد اشتمل التعريف على أنه يمكن تأدية التدليك بواسطة المدلك أو باستخدام أجهزة أو أدوات معينة تقدم أنواع متعددة من التدليك وفقاً للهدف من إجراء عملية التدليك الرياضي والذي يمكن أن يكون بهدف العلاج والشفاء من الإصابات الرياضية وهذا لا يقتصر على الرياضيين فقط فالإصابات يمكن أن تحدث للرياضيين وغيرهم أو الإعداد والتهيئة قبل بداية المجهود البدني

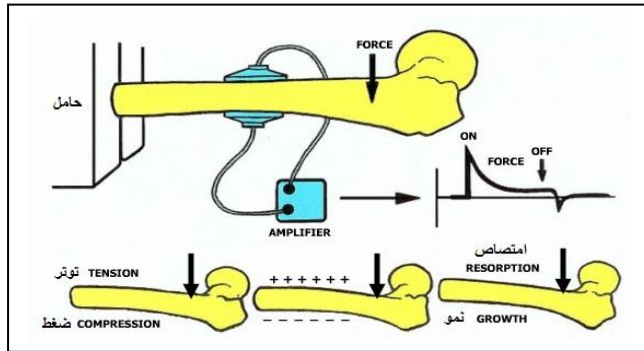
وعادة يقتصر ذلك الهدف على الرياضيين عند بداية الوحدة التدريبية أو قبل الدخول في المنافسة وعادة يقتصر ذلك فقط على الرياضيين أو امتصاص التوتر العضلي أثناء العمل أو للرياضيين وغيرهم أو الاستشفاء والاسترخاء بعد المجهود البدني بهدف التخلص من الإجهاد الناتج من المجهود المبذول سواء للرياضيين أو غيرهم.

وأوضح التعريف أن التدليك يتم لجميع أجزاء جسم الإنسان ويقصد بذلك الأجزاء التي يصلح معها التدليك مثل العضلات والأنسجة الرخوة وبعض العظام ... الخ فهناك بعض الأماكن التي يحذر التدليك فيها مثل المناطق التناسلية في جسم المرأة والرجل على حد سواء.

يقوم الطالب بكتابة تعريف من وجهة نظره في ضوء التعريفات السابقة

### ب- نظرية فوكادا وياسودا (ظاهرة الضغطية الكهربائية)

في العصور السابقة كانوا يعتقدون أن الكهربائية أشياء ترتبط بالكائنات الغير عضوية فقط وان الأجزاء العضوية عاجزة عن توليد كهرباء دون وجود حقل مغناطيسي باستخدام الضغط وحتى منتصف القرن العشرين كان هذا هو الاعتقاد السائد إلى أن جاء كلا من فوكادا وياسودا اثبتوا أن العظام البشرية لها قدرة على توليد تيار كهربائي بسيط باستخدام الضغط على احد أطراف العظام وفي التجربة التي قام بها العالمان وضعت عظام بشرية على حامل وقاموا بتوصيل أقطاب في احد أطراف العظام باستخدام جهاز للضغط كما هو موضح بالشكل التالي ومع بداية التجربة وبداية الضغط على العظام تم تسجيل حدوث نشاط كهربائي نتيجة الضغط حيث أن الضغط يؤدي للتوتر وانضغاط الطرف الأخر من العظام والذي لم يتعرض لأي ضغط حيث سجل الجهاز نشاط كهربائي بزيادة الضغط وبتوقف الضغط عاد المؤشر إلي الصفر والعظام إلى حالتها الطبيعية ولكن بماذا يفيدنا ذلك في علم التدليك يجب دكتور فوكادا على ذلك بافتراض صغير تخيل أن كل خطوة تقوم بها تسبب تشوه دائم في كل عظام في الجسم ونتيجة لهذه التشوهات فإن عظامك تكون قادرة بمساعدة الجهاز العصبي المركزي بتوليد الكهرباء هذا الجهد الكهربائي يصبح واحدا من العوامل الرئيسية في دعم وظيفة الهيكل العظمي الذي يساعد على

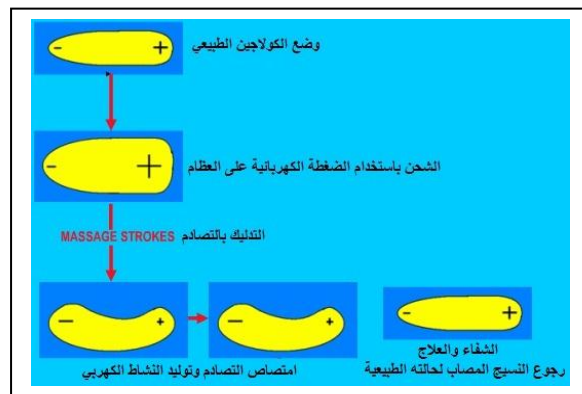


رجوع العظام إلى حالتها الطبيعية بعد كل ضغطة كما تحافظ على التوازن الفسيولوجي في وظيفة الأنسجة الرخوة والأعضاء الداخلية ويمكن توضيح التجربة السابقة من خلال الرسم التالي:-

ونتيجة لذلك الاكتشاف أصبح هذا الأسلوب يستخدم في علاج تأخر نمو العظام أو تأخر التئام العظام بعض الكسر باستخدام أسلوب الضغط يؤدي لحدوث الامتصاص للأملاح وبالتالي تحدث عملية نمو العظام.

ولتوضيح ذلك فأنا نعلم جيدا أن العظام تتكون من جزئين جزء عضوي في المقدمة ويتكون من ألياف الكولاجين وهو يعطي مرونة للعظام وجزء غير عضوي خاص بالأملاح المعدنية مثل الكالسيوم والفوسفور وغيرها يعطي العظام ثباته واستقراره بالإضافة إلى خاصية الضغطية الكهربائية وبما أن هذه الظاهرة أثبتت أن جميع أجزاء الجسم تحمل خصائص كهروضغية لذا فالعلاج بالتدليك هو وسيلة لتقديم المحفزات الميكانيكية للأنسجة اللينة وإراحة العظام من الإجهاد ولتوضيح ذلك يمكن ان تعرف اثر الضغط على ألياف الكولاجين عن طريق العلاج بالتدليك فألياف الكولاجين هي الأكثر أهمية ووفرة في الجسم. فهي تشكل الإطار الهيكلي لجميع الأعضاء والأنسجة وتمثل المواد الرئيسية المستخدمة لإصلاح وإعادة إنتاج الأنسجة بعد أي صدمة أو التهاب وكل جزيء كولاجين هو ثنائي القطب أي أنه لديه طرفين احدهما سالب والمتمثل في رأس العظم والآخر موجب والمتمثل في الذيل وتتحد جزيئات الكولاجين معا لتشكيل هياكل تشريحية مختلفة مثل الأوتار والأربطة والعظام والإطار الهيكلي للأجهزة الداخلية وما إلى ذلك جميع جزيئات الكولاجين في تركيبه مع غيرها من البروتينات النشطة كهربائيا تولد شحنة كهربائية ثابتة بين كل الأعضاء والأنسجة فإن الكولاجين هو المسئول عن النشاط الكهربائي لجميع الجزيئات النشطة كهربائيا في المنطقة حتى في ظل الظروف العادية فإن هذه الخاصية تتغير باستمرار نتيجة لنشاط الشخص الفرد البدني والنظام الغذائي ومستوى الإجهاد.

والوضع يتغير بشكل كبير إذا ما حدثت صدمة في الأنسجة الرخوة أو الأجهزة الداخلية أو حدث التهاب فإن هذه الخاصية تتغير بشكل محدد داخل المنطقة المصابة على الفور بتغيير قيمته العادية نتيجة للإصابة من هنا يعمل التدليك بطريقة التصادم بصفة أساسية على إتمام عملية ميكانيكية الشفاء والعلاج عن طريق امتصاص التصادم وتغيير في الشحنة الكهربائية داخل



النسيج المصاب مما يؤدي لامتصاص ايونات الكالسيوم والفوسفور الى داخل النسيج مما يساعد على عودة النسيج الرخو المتضرر الى حالته الطبيعية ويوضح الشكل التالي كيفية حدوث هذه الظاهرة. حيث يعمل التدليك على نشاط المحفزات الميكانيكية الخارجية بشكل متكرر يؤدي

الى تغيير جزئي في جزيئات الكولاجين كما يوضحه الشكل السابق مما يؤدي الى توليد الكهرباء

الضغطية مما يزيد من سلبية الشحنة الكهربائية الثابتة فتزيد الشحنة الكهربائية السالبة لديه مما يكون له الأثر على نمو وانتشار وتجديد الأنسجة كما إن الزيادة في الشحنة السالبة في المنطقة المتضررة هو العامل الحاسم في ترتيب ومحاذاة ألياف الكولاجين الموالية للنضوج وتأخير هذه العملية يؤدي إلى إبطاء الشفاء وبالتالي استعادة الشحنة الكهربائية الثابتة هي عملية ذات أهمية حاسمة في الحد من التوتر في الأنسجة الرخوة والقضاء على الإجهاد البدني والعقلي وفي الوقت نفسه هو عنصر لا يقل أهمية في تسريع عملية الشفاء.

وفي النهاية يجب أن نتعرف على السؤال التالي ما هو علم التدليك ولماذا التدليك هو شفاء وعلاج لكثير من الإصابات فالعلاج بعلم التدليك هو استخدام ضغط وفرك العضلات والأنسجة الرخوة في الجسم واستخدام الاحتكاك وتمدد العضلات وأداء اللمس بطريقة معينة كما هو الحال مع عند محاولة تصريف السائل اللمفاوي ومن الدلائل الواضحة على فاعلية التدليك هو وجود لون الجلد المحمر بعد جلسات التدليك مما يدل على زيادة الدموية وجوع الدم إلى الشعيرات الدموية السطحية بفاعلية مرة أخرى ومن المعروف أن ارتفاع تدفق الدم في أماكن معينة يؤدي لزيادة إمداد العضلات والأنسجة والخلايا العصبية الموجودة في هذه الأماكن بالمواد الغذائية ويساعد أيضا على التخلص من السموم الخلوية الناتجة عن عمليات الأكسدة كما يحسن صحة الخلايا والأنسجة مما يجعلها تعمل بكفاءة أكبر ومن الأسباب التي تزيد إصابة أنسجة الجسم بالإجهاد والتعب والإصابات هي عملية نقص إمدادها بالغذاء والأكسجين مما يؤدي إلى بطء عمليات العلاج والشفاء.

فعندما تصاب العضلات فإن الجسم يولد دفاعات مؤقتة تتمثل في تيبس الأنسجة ويعمل الجسم على إيجاد مجموعة من الالتصاقات هذه الالتصاقات تمنع وتحد من الحركة وتفقد العضلات المصابة مرونتها لذا يجب عمل تليين للعضلات وإعادة تنظيمها والعمل في اتجاه الألياف العضلية بدلا من الاتجاه المضاد لاستعادة المعدل الطبيعي للحركة عن طريق فرك تلك العضلات الذي يعمل على إراحة الأنسجة والحد من التقلصات المؤلمة ويعمل على عودة مرونة الأنسجة والعضلات تدريجيا ويجب الإشارة إلى أن التدليك لا يؤدي فقط إلى الشعور باسترخاء العضلات ولكن أيضا له تأثير أكثر تعقيدا تتمثل في الحالة العقلية والعاطفية وقد تبين أن العلاج بالتدليك يساعد على خفض ضغط الدم والذي يعتبر مؤشرا على الإجهاد.

وعلم التدليك يعتمد على دعامتين رئيسيتين الروحي والنفسي من هنا يجب أن نبني قاعدة معرفية واضحة عن علم التدليك وأهدافه هذه المعرفة هي الوسيلة الفعالة لبناء وازدهار فكرة العلاج بالتدليك في الوقت نفسه أنها سوف تساعد في زيادة تطوير مهنة العلاج بالتدليك بأكمله وتصبح فكرته ذات تأثير جيد لدى الممارسين.

١- الفروق في استخدام التدليك قبل وأثناء وبعد المجهود البدني

ملاحظات	توقيت التدليك			المقارنة
	بعد	أثناء	قبل	
	الاستشفاء والاسترخاء	تقليل التوتر أو علاج إصابة بسيطة	إحماء وتهيئة	الهدف
	بدون	بدون	بعض أنواع الزيوت للتسخين	الأدوات
	الاهتزازي	العجني	المسحي	الأسلوب
	استرخاء العضلات	استمرار إثارة العضلات	استثارة الجهاز العصبي	الآثار الفسيولوجية
	التخلص من الفضلات بسرعة أكبر للاستشفاء	استمرار دفع الدم للعضلات العاملة	اندفاع الدم إلى العضلات	
	تحسن النغمة العضلية من المخ للعضلات والعكس			
	رياضي وغيره	رياضي وغيره	رياضي	الفرد المتدلك
أو تبعاً لاختلاف استجابات الأفراد	١٥:١٠ دقائق	٥ دقائق	١٥:١٠ دقائق	مدة التدليك
	جميع أجزاء الجسم ولكن بدرجات متفاوتة	العضلات العاملة	العضلات الأكثر استخداماً	الجزء المدلك
	على بطنه أو ظهره على حسب نوع النشاط الممارس	جالسا	على ظهره	وضع المتدلك
التدليك لغير الرياضيين في المكاتب من قبل بعض العاملين	أخصائي للرياضيين	أخصائي أو طبيب للرياضيين	أخصائي للرياضيين	القائم بالتدليك
	خبرة بسيطة لغير الرياضيين	خبرة بسيطة لغير الرياضيين	لا يتم عادة لغير الرياضيين	

ب- الفوائد البدنية والعقلية لممارسة التدليك

أولاً: الفوائد البدنية لممارسة التدليك

- يساعد على تخفيف التوتر والاسترخاء.
- يساعد على تخفيف توتر العضلات.
- يقلل عدم الشعور بالراحة.
- يعزز سرعة الشفاء للعضلات المتوترة والأربطة الملتوية ويقلل من الألم والتورم.
- يقلل التشنجات العضلية.
- يوفر مرونة أكبر للعضلات المشتركة في الأداء.
- يعزز الأداء الرياضي ويعمل على تقليل الإصابات الناجمة عن ممارسة الرياضة أو العمل.
- يشجع التنفس بشكل أعمق وأكثر سهولة.

- يحسن الدورة الدموية وحركة السوائل اللمفاوية.
  - يخفض ضغط الدم.
  - يساعد على تخفيف التوتر والصداع الناتج عن إجهاد العين بتدليك الوجه.
  - يعزز صحة وتغذية البشرة ويقوي جهاز المناعة.
  - يعالج بعض إصابات العضلات والعظام.
- ثانياً: الفوائد العقلية لممارسة التدليك**
- يعزز راحة البال وحالة الاسترخاء العقلي.
  - يساعد على تخفيف الإجهاد العقلي.
  - يحسن القدرة على رصد إشارات التوتر والاستجابة بشكل مناسب.
  - يعزز القدرة على التفكير والإبداع والهدوء.
  - يقلل مستويات القلق والاكتئاب.
- مما سبق نستطيع أن نلخص أهمية التدليك الرياضي بشكل متكامل والتي يمكن تلخيصها في النقاط التالية:-
- ١- زيادة الدورة الدموية مما يسمح للجسم بضخ المزيد من الأوكسجين والمواد المغذية إلى الأنسجة والأعضاء الحيوية.
  - ٢- يحفز تدفق السوائل اللمفاوية ونظم الجسم الدفاعية الطبيعية ضد الميكروبات والأمراض ففي دراسة علمية ثبت أن في بعض حالات مرضى السرطان تبين أن التدليك يزيد من الخلايا التي تحارب السرطان.
  - ٣- زيادة كمية الدم إلى الجلد مما يزيد من قدرته على التخلص من الفضلات عن طريق مسام الجلد.
  - ٤- يعمل على تخفيف الآم بعض إصابات العضلات.
  - ٥- يقلل من التشنجات والتقلصات العضلية.
  - ٦- يزيد من مرونة المفاصل.
  - ٧- يساعد على الإحماء والتهيئة للتحضير لتدريبات شاقة ويزيل الآلام اللاحقة للنشاط المبذول للرياضي على أي مستوى.
  - ٨- يتم استخدامه في الإصابات المزمنة وذلك لتخفيف حدة الألم الناتجة عنها كما يستخدم في حالات الاستشفاء بعد عملية جراحية لتخفيف الألم والسيطرة على نسب إنتاج الاندورفين مسكن الجسم الطبيعي.
  - ٩- يقلل من الالتصاقات والالتهابات الناتجة عن بعض العمليات الجراحية.

- ١٠- يحسن المدى الحركي للمفاصل ويقلل من آلام المرضى الذين يعانون من آلام أسفل الظهر المزمنة وكذلك لمرضى الصداع النصفي ويقلل من الحاجة إلى الدواء.
- ١١- توفير بديل مناسب عن ممارسة الرياضة ويمدد العضلات ويقلل من ضغوط العضلات بالنسبة للأشخاص محدودي الحركة.
- ١٢- له تأثير نفسي واضح حيث يقلل الشعور بالاكتئاب والقلق.
- ١٣- زيادة الدورة الدموية لمناطق الجسم كالمفاصل والعضلات.
- ١٤- استرخاء النظام العصبي فالجسم يحتوى على نظام عصبي ينظم بيئته الداخلية والخارجية وذلك عن طريق منظومته الحسية (الجسدية-الداهليزية-البصرية) التي ترسل الإشارات إلى المخ وبالتالي ينبه الجسم لتلك المثيرات فينبه الجسم رافعا ضغط الدم وزيادة معدلات التنفس وكذلك يؤثر على الجهاز الدوري عن طريق غلق مجرى الدم إلى الجلد ليقطع أي فاقد في الطاقة وإذا ما انتهى المثير يحاول الجسم العودة إلى حالته الطبيعية.
- ١٥- اتزان النشاط الهرموني والكيميائي بالجسم.
- ١٦- تحسن عمل الدورة الدموية حيث تحتوى الدورة الدموية في الشخص البالغ حوالي ٥ لتر دم تنقل إلى جميع أنسجة وأعضاء الجسم ويضخ القلب ٧٠٠٠ لتر دم ١٥٣٩ جالون كل يوم تضخ من القلب إلى الأوعية الدموية ثم إلى الشعيرات الدموية الصغيرة إلى أجزاء الجسم ثم تعود مرة أخرى عبر الأوردة الصغيرة ثم إلى الأوردة الكبرى ثم إلى القلب ثم يضخها مرة أخرى وهكذا ويؤثر التدليك على تحسين هذا العمل مع تحسين كفاءة الأجهزة والعضلات.
- ١٧- تحسين عمل الليمف فالليمف هو سائل يتوزع من الدم فبينما يمر الدم خلال الشعيرات الدقيقة يخرج الليمف ويأخذ معه الأكسجين والغذاء وفي الأنسجة بين الخلايا يتخلص من الغذاء والأكسجين لتزويد الخلية بالغذاء وفي عودته يحمل البكتريا والفيروسات خلال نظام منفصل من الأوعية الدموية وهي الأوعية الليمفاوية والتي يتم ترسيحها في العقد الليمفاوية حيث تعامل وتعالج قبل عودتها إلى القلب وتعتمد حركة الليمف على حركة العضلات العميقة التي تعمل على ضخ الليمف وتحريكه في الأوعية الليمفاوية بينما في الطبقة أسفل الجلد مباشرة يمر الليمف عبر حركة العضلات الصغيرة جدا وإذا زاد وتراكم الليمف بنسبة كبيرة فإنه يحدث التضخم (الاوديما) وتلعب حركات التدليك دوراً هاماً في تصريف سائل الليمف وتقليل (الاوديما).



## إجابة السؤال الثالث

(١٤ درجة)

### ١- الآثار الفسيولوجية للتدليك الرياضي

#### أولاً: تأثير التدليك على الدورة الدموية الليمفاوية

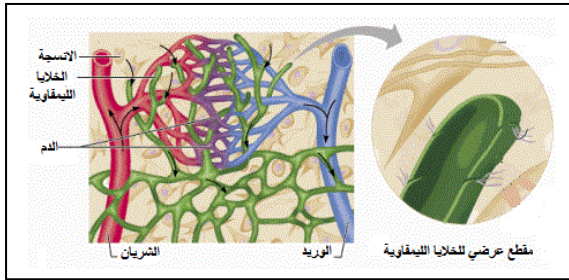
تعمل الدورة الدموية على نقل الأكسجين والمواد الغذائية لكل خلايا الجسم ومساعدتها على التخلص من المواد الضارة الناتجة عن مختلف العمليات الحيوية وتعد الشعيرات الدموية من أهم مناطق الدورة الدموية إذ أنها تمثل نقطة الاتصال بين الشرايين والأوردة ولها حدي اتصال فالجهة المتصلة بالشرايين تسمى الجهة الشريانية والمسئولة عن إمدادها بالغذاء والأكسجين إلى الخلايا الموجودة فيها والمتصلة بالوريد تسمى الجهة الوريدية والمسئولة عن اخذ الفضلات والمخلفات من نفس الخلايا لتصبه داخل الأوردة الصغيرة ويمكن أن نميز بين أربع مكونات للدورة الدموية في ذلك وعلاقتها بالدورة الليمفاوية وهم:-

١- الخلايا

٢- الناحية الوريدية للخلية

٣- الناحية الشريانية

٤- الوعاء الليمفاوي



حيث توجد الأربطة المثنية التي تمر الشعيرات الدموية من خلالها لخلايا الجسم وتخرج السوائل المحملة بالأكسجين والغذاء من الناحية الشريانية للشعيرة لتصب في الفراغ الموجود بين الخلايا ويتم تبادل الغازات هناك وتتلخص الخلايا من عوادمها في هذا الفراغ وتعود معظم السوائل ما يقارب من ٩٠% للشعيرات الدموية مرة أخرى إلى الناحية الوريدية بعد إتمام عمليات التبادل الأكسجيني والغذائي



والفضلات بين الشعيرات والخلايا أما باقي السوائل الموجودة في الفراغ بين الخلايا والتي تبلغ نسبتها حوالي ١٠% فتدخل في الأوعية الليمفاوية وتتميز الأوعية الليمفاوية والأوردة بوجود صمامات تعمل على حفظ اتجاه سريان السوائل في اتجاه واحد (من أسفل لأعلى) وتحافظ عليه من الارتداد في الاتجاه المعاكس وهذا ما يوضحه الشكل التالي:-

## العوامل الفسيولوجية التي تساعد على عودة السوائل من الأطراف للقلب

- ١- الدفع من أسفل.
  - ٢- قوة انقباض العضلات.
  - ٣- التنفس وحركة الحجاب الحاجز.
  - ٤- الجاذبية الأرضية.
  - ٥- النبض بالشرايين المجاورة.
  - ٦- القوة الانقباضية بالأوردة والأوعية الليمفاوية.
- والقاعدة الأساسية للتدليك هي دفع السوائل الليمفاوية والدم بالأوردة للعودة في اتجاه الدورة الدموية للقلب للتخلص من المواد الضارة وإعادة الحيوية للعضلات والتخلص من السوائل الزائدة بين الخلايا وتقليل الاحتقان بالأنسجة وبناء على ذلك يمكن الاستفادة بالتدليك لكل من:-
- ١- الشخص السليم قبل أو بعد المجهود العضلي.
  - ٢- المريض بانسداد (جزئي) في الأوعية الليمفاوية.
  - ٣- المريض بخلل وارتجاج في الأوعية الليمفاوية.
  - ٤- المريض بخلل وارتجاج في الأوردة السطحية أو العميقة.
- ويجب أن ندرك العلاقة بين الطبيب وأخصائي العلاج الطبيعي والمدلك علاقة متدرجة فلكل دوره الهام الذي لا يقل عن الآخر ولا يجب أن يتعداه فالطبيب يشخص والأخصائي يصف البرنامج والمدلك ينفذه.

### ثانيا : تأثير التدليك على الجهاز العضلي.

- يقلل الألم والتورم والتوتر.
- يحسن قوة العضلات.
- زيادة المرونة ومدى الحركة في المفاصل.
- يحسن تدفق المواد الغذائية إلى العضلات والمفاصل والاستشفاء من التعب ويقلل الإصابة ويسرع عملية الشفاء منها.
- يمنع الالتهابات وتسريع الشفاء بعد بعض العمليات الجراحية.
- يمنع ضمور العضلات الناتجة عن الخمول التي تسببها الإصابة وكبر السن أو المرض.
- يخفف تشنجات وتقلصات العضلات.

### ثالثا: تأثير التدليك على الجلد

- يحسن لون البشرة عن طريق إزالة الخلايا الميتة ويحسن الدورة الدموية الى الجلد.
- تجدد الأنسجة كالتخلص من الأنسجة الميتة وتجديدها.
- يساعد على تحسين وظائف المسام والغدد العرقية
- تحسين مرونة الجلد وجعله رطبا باستمرار.
- يحفز تدفق الدم لتغذية البشرة.

#### رابعاً: تأثير التدليك على الجهاز الدوري

- يزيد من تدفق الدم إلى الأنسجة والأعضاء والتي يمكنها تخفيف الكثير من آلام العضلات والمفاصل وخاصة المصحوبة بتورم.
- يزيد من تدفق الأكسجين والمواد المغذية للخلايا والأنسجة،
- يزيد من عدد خلايا الدم الحمراء وخاصة في حالات فقر الدم.
- انخفاض ضغط الدم.
- يقلل معدل ضربات القلب.
- القضاء على النفايات الأيضية.

#### خامساً: تأثير التدليك على الجهاز التنفسي

- يساعد على تقوية عضلات الجهاز التنفسي.
- ينظم التنفس.
- يشجع التنفس بشكل أعمق وأكثر سهولة عن طريق زيادة مرونة ومطاطية الرئتين ومرونة الضلوع العائمة.

#### سادساً: تأثير التدليك على الجهاز العصبي

- يحفز الجهاز العصبي بزيادة الطاقة.
- يهدئ استثارة الجهاز العصبي للوصول إلى الاسترخاء بعد المجهود.
- بعض أنواع التدليك لها تأثير محفز لبعض المناطق المصابة عصبياً مثل بعض حالات الشلل المؤقت وذلك على حسب نوع وطول مدة العلاج بالتدليك .
- يخفف الأرق والإرهاق العصبي الناتجة عن العادات السيئة كالسهر والتدخين.
- يقلل الألم المزمن.
- يحفز إنتاج الاندورفين مسكن الجسم الطبيعي.

#### سابعاً: تأثير التدليك على الجهاز الهرموني والغدد الصماء

- يساعد الجسم على شفاء نفسه واستعادة حالته الطبيعية.
- يطور من نمط النوم المريح.
- يعزز مستويات مناسبة من الهرمونات وبذلك يساعد في حفظ توازن الجسم.
- يعمل على تحفيز وتنشيط عمل بعض الهرمونات وفقاً لحاجة الجسم.
- يساعد على زيادة التناغم بين الغدد داخل الجسم حتى تحافظ على مستوى إنتاجها على الشكل الذي يحتاجه الجسم وفقاً لنوعية النشاط المبذول.

## ثامنا: تأثير التدليك على الجهاز الهضمي

- يخفف الإمساك عن طريق تدليك البطن.
- يريح العضلات في البطن والأمعاء.
- يزيل النفايات.
- يساعد على زيادة مرونة تقلصات المعدة والأمعاء لإتمام عملية الهضم.
- يحفز نشاط الكبد والكلية.

## ب- موانع التدليك الرياضي

### - الجروح

في حالات الجروح الحادة والندبات الناتجة عن اثر العمليات الجراحية يجب أن يتم الانتظار بين أسبوع إلى أسبوعين حتى يتم الشفاء تماما من اثر الجرح وبعدها يحدد الطبيب إمكانية الحصول على التدليك من عدمه.

### - التهاب وتمزق العضلات والأوتار

في حالة تمزق العضلات الحاد نتيجة الحوادث أو إصابات الملاعب الحادة قد يكون هناك نزيف داخلي وان التدليك سوف يؤدي أما إلى زيادة النزيف أو بدايته أن لم يكن موجود كما سوف يؤدي إلى زيادة تلف الأنسجة ويمكن بعد العلاج التام والراحة الحصول على التدليك ويتوقف مدة الامتناع عن التدليك على مدى خطورة الإصابة ونفس هذه القواعد تنطبق بشكل كبير على إصابات الأوتار وان التدليك في هذه الحالات قبل الشفاء التام قد يؤدي إلى قطع الوتر أو العضلات نهائيا مما قد يؤدي إلى التدخل الجراحي وكذلك في حالة الكدمات الشديدة والتي تؤدي إلى تكلس العظام يجب معها الامتناع عن التدليك تماما.

### - الكدمات

تعتبر الكدمات من الإصابات الشائعة في المجال الرياضي وغيره وهذه الإصابة قد تسبب نزيف داخلي داخل العضلات وان التدليك للكدمات بعد حدوث الإصابة مباشرة سيؤدي لمزيد من الضرر وربما يؤدي إلى التهاب العضلة.

### - الحروق والتورم وكسور في العظام

في حالات الحروق وخاصة في الحروق من الدرجة الثانية والثالثة يحذر التدليك تماما لأنه سوف يؤدي لأضرار جسيمة بالإضافة انه يحذر تماما التعامل مع أي نوع من التورمات باستخدام التدليك قبل تصريف التورم وعلاجه تماما كما لا يمكن استخدام التدليك مع كسور العظام إلا بعد العلاج والتئام العظام.

## - التهاب العظام

هذا الالتهاب يوجد في النسيج السطحي للعظام والتدليك المباشر على العظام المصابة به ستؤدي إلى التهيج للمنطقة المصابة ولكن يمكن ان تقوم بتدليك العضلات المحيطة بالإصابة.

## - التهاب المفاصل

وتعتبر هذه الإصابات من الإصابات الحادة ولشديدة والتي لا يجب التعامل معها بالتدليك إلا بعد الشفاء تماما وفي العموم فإن تدليك هذه الإصابات قد يؤدي إلى زيادة الالتهاب.

## - الالتهاب الكيسي

وهو عبارة عن كيس صغير يحتوي على سائل يساعد الأوتار والعظام على المرور داخل المفاصل لذلك عند وجود ألم أو تورم واحمرار على الجلد ينبغي تجنب التدليك.

## - التهابات أنسجة الجلد

في حالة وجود التهابات على الجلد سواء ذلك عن طريق انتشار العدوى البكتيرية أو الالتهابات الفيروسية أو العدوى الفطرية وفي جميع الحالات يفضل عدم اللجوء للتدليك حتى لا يؤدي ذلك إلى انتشار الالتهابات في مناطق أخرى من الجسم أو إصابة المدلك نفسه.

## - الجلطة

في حالت نادرة قد يؤدي تجلط الدم في الوريد تكون مميتة ومن الشائع حدوث الجلطات في العضلات أو في البطن والحصول على التدليك في هذه الحالات قد تؤدي لطردها قبل إذابتها لمسافات بعيدة مما قد يسبب أضرار جسيمة للقلب ويمكن أن تؤدي للسكتة القلبية.

## - الأوعية الدموية الاصطناعية

يعتبر هذا المانع من الموانع الدائمة حيث يجب تجنب التدليك في مناطق الأوعية الدموية الاصطناعية التي يتم زرعها عن طريق الجراحة لأنها قد تسبب أضرار كبيرة.

## - اضطرابات النزف (الهيموفيليا)

في حالة إصابة الفرد بالنزيف نتيجة لضعف الشعيرات الدموية أو أي سبب آخر يمنع تماما الحصول على التدليك حيث قد يسبب ضررا على الأنسجة ويؤدي إلى زيادة النزيف.

(١٤ درجة)

## إجابة السؤال الرابع

### أقسام التدليك

أولا: من حيث المكان المستهدف

- ١- التدليك العام
- ٢- التدليك الجزئي
- ٣- التدليك بالمنعكسات
- ٤- التدليك المائي

## ثانيا: من حيث المجال

١- التدليك الرياضي

٢- التدليك الشخصي

## ثالثا: من حيث نوع الإصابة

أ- التدليك في حالات الكدم والتمزق والشد العضلي

ب- التدليك في حالات الكسور

## رابعا: من حيث توقيت وهدف التدليك

١- التدليك التدريبي

٢- التدليك الإعدادي التحضيري

٣- التدليك أثناء فترات الراحة بين المباريات

٤- التدليك بعد بذل المجهود العنيف

٥- التدليك التجميلي

## خامسا: من حيث الأسلوب

١- العلاج بالتدليك السويدي

٢- التدليك بالروائح

٣- التدليك بالحجر الساخن

٤- تدليك الأنسجة العميقة

٥- شيانسو

٦- التدليك التايلندي

٧- تدليك الحمل

٨- تدليك المنعكسات للقدمين

٩- تدليك الرياضيين

١٠- تدليك الظهر

يقوم الطالب بشرح إحدى هذه الأقسام بالتفصيل

## إجابة السؤال الخامس

(١٤ درجة)

### ١- تدليك الأطفال من سن المدرسة إلى بداية مرحلة المراهقة

التدليك للأطفال الأكبر سنا أدى إلى توازن الهرمونات غير المستقرة وخفف القلق من خلال إنتاج حالة من الاسترخاء كما أدى إلى نمو شعورهم بقبول الذات والثقة بالنفس ولعل الأطفال في هذه المرحلة هم أكثر دراية بمعنى التدليك ألا أن المعني في بداية المرحلة غير مفهوم ولكن مع الاستمرار في الجلسات واستخدام البودرات والزيوت اللطيفة ستجد أن الأطفال أصبح لديهم القدرة على طلب هذه الجلسات بأنفسهم ويمكن تصنيف أهم الفوائد التي يحققها التدليك في هذه المرحلة من خلال النقاط التالية:-

### ١- تقليل التوتر والقلق

كما ذكرنا من قبل أن التدليك يؤدي إلى تقليل مستويات هرمون الإجهاد ومستويات السكر في الدم في الأطفال الرضع والأطفال ما قبل سن المدرسة نجد انه يحقق نفس الهدف في هذه المرحلة أيضا وفقا لرأي ماريا هيرنانديز الباحثة بمعهد أبحاث اللمس وتقليل هرمونات الإجهاد ليس فقط يؤدي للحد من مشاعر القلق والتوتر عن الأطفال في هذه المرحلة ولكن أيضا يساهم في إيجاد نظام صحي مناعي من خلال تقوية جهاز المناعة لمحاربة الأمراض من خلال الدفاع

عن الجسم ضد السموم والطفيليات والبكتيريا والميكروبات ومسببات الأمراض والفيروسات بسبب تأثيره على الاسترخاء وقد أثبتت الدراسات العلمية أيضا أن التدليك في هذه المرحلة يحد من أعراض مرض الربو لدى الأطفال.

### ب- يحفز النمو الحركي للأطفال

الأطفال على طريق نموهم الجسمي يحدث لهم تطوير طبيعيا للمهارات الحركية فالتدليك يساعد تخفيف التوتر والألم في العضلات التي تؤهلهم لأداء المهارات الحركية بشكل كبير وأفضل الأمر الذي يجعل اشتراكهم في مزاوله أي نوع من الأنشطة الرياضية ممكن وأوضحت دراسة أجرتها جامعة ميامي إلى أن تحسن وظائف الجسم عند الأطفال هو نتيجة طبيعية لجلسات التدليك بالإضافة إلى أن التدليك اثبت أن له قدرة على تطوير بعض المهارات للأطفال الذين يعانون من متلازمة داون.

### ج- يحفز التنمية المعرفية

في مراحل الطفولة المبكرة والمتأخرة ومع بداية الدخول في مرحلة المراهقة وجد أن التدليك له آثارا ايجابية في تحسين القدرة المعرفية وتحسين التفكير ففي دراسة تمت على أطفال ما قبل المدرسة وبعض أطفال المحلة الأولى من التعليم وتمت بالتدليك لهؤلاء الأطفال بشكل مستمر ومنتظم لمدة أسبوعين وجد أن الأطفال لديهم تحسن على اجتياز اختبار الذكاء (IQ) وكانت أفضل النتائج من نصيب الأطفال في مرحلة ما قبل المدرسة بعد التدليك لمدة ١٥ دقيقة وتشير المجلة الدولية للعلوم العصبية أن التدليك يساعد على تحسين وظائف الدماغ مما يؤدي إلى زيادة اليقظة وكذلك السرعة والدقة.

ولما للتدليك من فوائد متعددة لا بد من قيام الوالدين بعمل جلسات التدليك لأنه يحمل فوائد كثيرة ومتنوعة ليس للطفل في الوقت الراهن ولكن على مدى حياته ومهما كان الوقت الذي فاتك للحصول على تدليك الطفل فيمكن للوالدين البداية في أي وقت وليبدأ بتدليك الظهرين والبطن ويفضل أن يتم التركيز على الكتفين لمدة لا تقل على عشر دقائق.

### ب- النقاط التي يجب مراعاتها عند تدليك الأطفال الرضع

١- استخدام بطانية أو منشفة والتدليك على طاولة أو سرير أو إي مكان مريح بالنسبة لطفلك وغير قابل للكسر.

٢- اختبار الزيت المستخدم في عملية التدليك قبل تدليك الطفل بوضع نقطة بسيطة على جسم الطفل وتركها لمدة ٢٤ ساعة للتأكد من أن الطفل ليس لديه أي نوع من الحساسية تجاه هذا النوع من الزيوت.

٣- يجب بداية التدليك عندما يكون الطفل هادئ ومسترخي.

- ٤- عدم بداية التدليك بعد تناول الوجبات الغذائية لان ذلك قد يسبب المغص أو القيء خاصة عند تليك البطن.
- ٥- عند بداية خلع ملابس طفلك والوصول إلى الحفاضة يجب التأكيد على أن مكان التدليك دافئ أولاً ويفضل وجود بطانية مناسبة لتدفئة جسم الطفل.
- ٦- يبدأ التدليك للأطفال الرضع من الرأس إلى أصابع القدمين دون استخدام القوة بحيث لا تؤدي حركات التدليك إلى بكاء الطفل أو جعله سريع الانفعال
- ٧- يتم الانتقال إلى أجزاء الجسم تباعاً إذا كان الطفل يستجيب بشكل جيد أو إنهاء جلسة التدليك إذا كان الطفل في حالة انفعالية غير جيدة.

(١٤ درجة)

إجابة السؤال السادس

الصفات العامة للمدلك

يعتبر التدليك مثله كمثل أي مهنة أخرى حيث أنها تعتمد على أسس وقوانين ومبادئ عامة يجب أن يتقنها من يقومون بمزاولة هذه المهنة ومهما كانت براعة من يقومون بمهنة التدليك فيجب أن يتمتعوا بمجموعة من الصفات العامة ليس فقط كوسيلة لممارسة المهنة ولكنها أيضاً تعتبر المفتاح لتطوير الفرد الذي يقوم بمزاولة مهنة التدليك والتي تمكنه من الاطلاع على الأساليب الجديدة والوسائل المستخدمة في التدليك والتي تشمل الأجهزة والأدوات وحيث أن مهنة التدليك لها العديد من الأهداف فيجب على من يقوم بالتدليك أن يكون على دراية بجميع أهداف التدليك وأن يمتلك الخبرة الكافية التي تؤهله لتحقيق الهدف منه وحيث أن التدليك يختص بالإنسان فيجب على القائم بالتدليك أن يكون على معرفة دقيقة بجسم الإنسان وأن يتعرف على كيفية التعامل معه بناء على الهدف من التدليك لذلك يجب أن يمتلك المدلك مجموعة من الصفات التي تؤهله من مزاولة مهنة التدليك والتي يمكن توضيحها في النقاط التالية:-

أولاً: المهارات العلمية

إذا كان المدلك يتعامل مع جسم الإنسان فيجب عليه أن يلم بمجموعة من العلوم الأساسية التي تؤهله للقيام بدوره على أكمل صورة وبالطريقة المناسبة التي تحقق له الهدف من التدليك دون إلحاق الضرر بالفرد الذي يقوم بتدليكه إما بسبب خطأ في عملية التدليك وإما نتيجة جهل بطبيعة الجسم أو الهدف من عملية التدليك لذا يجب أن تتوفر لدى المدلك مجموعة من المهارات المعرفية وهي:-

- يجب أن يكون المدلك على دراية بعلم التشريح وأن يتعرف على العضلات الكبيرة والصغيرة بالجسم وكذلك التعرف على العضلات العاملة والمقابلة على حسب نوعية المجهود الذي يبذله



الفرد المتدلك وكذلك معرفة منشأ واندغام العضلة حتى يستطيع أن يعرف من أين يبدأ وأين ينتهي.

- يجب أن يلم المدلك بعلم وظائف الأعضاء بحيث يكون على دراية بوظيفة كل العضلات المشاركة في الأداء بحيث يستطيع بمجرد التعرف على وظيفة الشخص المتدلك يستطيع أن يتعرف على العضلات الأكثر احتياجا لعملية التدليك بناء على تحديد أكثر العضلات عملا.

- الإلمام بعلم الإصابات من خلال معرفة المعلومات والتقنيات اللازمة لتشخيص وعلاج الإصابات البشرية والأمراض والتشوهات وهذا يشمل الأعراض وبدائل العلاج والخصائص والتدابير الوقائية في مجال الرعاية الصحية وكذلك التعرف على نوعية الآلام التي يشعر بها الفرد المصاب الذي يريد الحصول على التدليك وبالرغم من أننا نفضل أن لا يتعامل مع الفرد المتدلك الذي يسعى للتدليك العلاجي إلا من خلال الطبيب المعالج مهما بلغ مقدار معرفته بالأمراض إلا أنه يجب أن يتعرف على علم الأمراض والإصابات حتى يمكنه تحديد نوع الإصابات التي يستطيع إعطائها جلسات تدليك أو يمتنع عن ذلك بناء أيضا على إرشادات الطبيب.

- الإلمام بعلم الصحة العامة ويقصد بهذا النوع من العلوم أن يكون على دراية كبيرة بالشروط الصحية بغرفة التدليك والأدوات المستخدمة فيه وكيفية العناية بها وكيفية القيام بعملية التطهير وحتى إن كان للمدلك لديه العديد من المساعدين المسؤولين عن ذلك إلا أنه يجب أن يكون على علم بهذه الخطوات حتى لا يؤدي الإهمال في هذه الشروط الصحية إلى انتقال الأمراض.

- يجب على المدلك أن يكون على دراية واسعة بعلم التدليك من حيث أنواعه وأهدافه وتقسيماته وأساليبه ونوعية الحركات التي تؤدي فيه وكذلك الإلمام بالجديد من الأساليب التي تظهر حديثا ويتعرف على الأجهزة الحديثة المستخدمة في مجال التدليك.

### ثانيا: الخبرة العملية

التدليك مهارة وخبرة عملية في المقام الأول وبالرغم من أن إلمام المدلك بالمهارات المعرفية والعلمية أمر ضروري إلى حد كبير إلا أنه ليس بالقدر الكافي بدون الخبرة العملية فالإلمام المدلك بأساليب وأنواع واتجاهات وحركات التدليك نظريا يجب أن يكون بجانبه جزءا عمليا يساعده على اكتساب الخبرات العملية والتي تؤهله للتعرف على موقع الآلام أو الإجهاد الذي يعاني منه الفرد دون أن يتكلم ثم يركز عليه أولا لتقليل حدة الألم ثم يهتم بباقي أجزاء الجسم وتلعب الخبرة العملية دورا كبيرا حيث أنها لا تمثل العامل الأساسي في نجاح المدلك فقط لكن تعتبر هي اللبنة الأولى التي يستطيع أن يبني عليها المدلك خبراته المتنوعة والناجمة عن تطور أساليب وأنواع وطرق التدليك الحديثة لذا يجب عليه الالتزام بالتدريب واحترام المواعيد من أهم صفات المدلك

الناجح فيجب أن تسعى لتوسيع مهاراتك الجسدية من خلال التدريب المستمر. كل فترة لتجديد خبراتك العملية ومعظم المدارس التي تقوم بتعليم التدليك ترى أن عدد ساعات تعليم كل فنيات التدليك قد يصل إلى ٧٠٠ من التعليم والممارسة حتى يستطيع المدلك أن يتقن هذه المهنة مع الأخذ في الاعتبار دورات التعليم المستمر سنويا تعطي لك مصدر متجدد من المعلومات عن تطور أساليب التدليك الحديثة وان يستخدم خبراته العملية بشكل يسمح له بتغيير وضعه والتحرك أثناء الجلسة بخفة وبسهولة من آن لآخر دون ان يشعر الشخص المتدلك بحركته.

ومن أهم الإشارات التي تدل على الخبرة العملية للمدلك هي قدرته على التكيف والمرونة في تنويع أساليب التدليك بحيث ينتقل بينها بما يحقق الراحة وتخفيف التوتر والإجهاد للمتدلكين ويجب أن يحافظ على قدرته على الإبداع وتطوير أفكار جديدة للمشاكل المتعلقة بالعمل.

### ثالثا: الصحة الشخصية

هناك حكمة تقول أن فاقد الشيء لا يعطيه وصحة المدلك هي عنوان لكفاءته في مهنته فأنك مثلا سوف تشعر بالقلق وعدم الاطمئنان إن ذهبت لإحدى صالات التدليك لتقوم بالتدليك الاسترخائي أو حتى العلاجي ووجدت المدلك يعاني من زيادة الوزن المفرط أو النحافة الشديدة أو تجد انه يعاني من الأم معينة وسوف يزيد القلق إذا كان يعاني من الأم أنت تريد أن تتخلص منها بحضورك لصالة التدليك لذا يجب أن يكون المدلك صورة مشرفة لقدراته ومهاراته ويجب أن يكون مظهره لائق بمدرّب لديه القدرة على القيام بوظيفة المدلك مما سبق نستطيع أن ندرك أهم الصفات الصحية التي يجب أن تتوافر في القائم بوظيفة المدلك الرياضي:-

- يجب على القائم بوظيفة المدلك أن يتمتع بشكل جسماني لائق وان يكون صحيح بدنيا.
- يجب أن يكون غير مصاب بأي أمراض جلدية لان ذلك قد ينقل العدوى للمتدلكين أو قد يصيبهم بالإعياء من مظاهر إصابته.
- أن يكون على وعي كامل عند إصابته بأي مرض مؤقت إما أن يغلق صالة التدليك أو يتركها لأحد مساعديه حتى يشفى تماما من المرض.
- أن يكون على دراية بالأمراض المعدية وكيفية الوقاية منها والإجراءات المتبعة عند اكتشاف إحداهما سواء له أو احد مساعديه أو حتى احد المترددين على صالة التدليك.
- أن يكون لديه القدرة على التخلص من إفرازات العرق أثناء عمليات التدليك حتى لا تؤدي إلى جزع الفرد المتدلك ويتم ذلك بوجود مناديل ورقية في متناول يده يمكن استخدامها بسرعة.
- الإمام بقواعد النظافة والصحة العامة حيث يجب على المدلك أن يحافظ على بيئة نظيفة وعدم الحصول على هذا المتطلب أو الإهمال فيه يؤدي إلى عدم اقتناع المترددين على صالات التدليك ويسبب مزيد من التوتر وتضر أكثر مما تنفع.

## رابعاً: القدرات البدنية

يتطلب العمل في مهنة التدليك الوقوف على الأقدام لساعات طويلة كل يوم ويتم استخدام الأيدي بشكل كبير لدرجة أنه يمكن أن تصاب بالإجهاد والتعب لذا إذا قررت أن تقوم بالعمل في مهنة التدليك على أساس التهيئة والاسترخاء أو التدليك العلاجي يجب عليك أن تبني عضلاتك بشكل يتناسب مع نوعية المجهود البدني المتوقع بذله أثناء جلسات التدليك لذا يجب تطوير وبناء عناصر اللياقة البدنية التي تتناسب مع نوعية المجهود لليدين والقدمين والتمثلة في بناء القوة والتحمل وإذا كنت تعاني من أي إعاقة مثل الأم الركبتين أو الأم أسفل الظهر المزمنة والتي قد تعيقك من الاستمرار في الوقوف لفترات طويلة فيجب عليك أن تقوم إما بتصحيح الحالة الصحية التي تعيقك عن أداء مهمتك أو ترك مجال التدليك نهائياً.

والعمل في مهنة التدليك يتطلب مجهود عضلي كبير من المدلك بشكل معين فالقيام بمهنة التدليك يتطلب قدر من اللياقة البدنية التي يجب أن يتمتع بها القائم بعملية التدليك حيث تتطلب العديد من الصفات البدنية مثل التحمل على تكرار حركات معينة لمدة قد تصل إلى ٦٠ دقيقة في الجلسة الواحدة وغالباً فإن المدة الخاصة بجلسة التدليك لا تزيد عن ذلك لذلك يجب على المدلك أن يسعى دائماً لتطوير قدراته البدنية حتى لا يظهر عليه علامات الإجهاد أثناء قيامه بجلسات التدليك مما قد يؤدي إلى فقد ثقة الشخص المتدلك فيه لذلك يجب أن يتصف المدلك الرياضي بالمواصفات البدنية التالية:-

- أن يكون لديه القدرة على تحمل المجهود البدني الناتج عن جلسات التدليك لذا يفضل أن لا يزيد عدد جلسات التدليك له عن ٣ جلسات يومياً مدة كل منها ٦٠ دقيقة.
- يتمتع بصفة القوة العضلية حيث يظهر دور القوة عند تدليك العضلات والأنسجة العميقة والتي تتطلب مجهود كبير للضغط على مكان الألم في العضلات لتخليصها من الإجهاد.
- يتمتع بالقوة المميزة بالسرعة حيث يجب في بعض الأحيان أن يدلك بقوة وسرعة كبيرة وهو ما يظهر بوضوح عند التدليك بهدف الإحماء والتهيئة أو تقليل الاستثارة العضلية ويظهر ذلك بوضوح أثناء ممارسة النشاط الرياضي للرياضيين فنجد أن في مباريات كرة القدم يقوم الطبيب أو المدلك بتدليك عضلات بعض اللاعبين بعد انتهاء الوقت الأصلي في المباريات التي تتطلب وجود فائز قبل بداية الوقت الإضافي أو ضربات الترجيح بهدف استرخاء بعض العضلات لتستمر في الأداء بنفس الكفاءة بالإضافة إلى النفسية التي سبق أن اشرنا إليها في فوائد التدليك لذا يجب أن يتمتع بهذه الصفة حتى يستطيع تحقيق هدف التدليك.
- أن يتمتع بقدر كبير من التحمل العضلي لأنه قد يقف على قدميه لمدة من ٣:٥ ساعات يومياً مع استخدام يديه باستمرار مما قد يشعرهما بالتعب الشديد.

- يتمتع بالتحمل الدوري التنفسي حيث لا يجب أن يظهر عليه علامات الإجهاد والتعب أمام الشخص الذي يقوم بتدليكه من خلال سرعة عملية التنفس له.

#### خامسا: المهارات الشخصية

الأشخاص المترددين على صالات التدليك لهم مواصفات خاصة والمذلك الناجح هو من يستطيع أن يتعامل مع جميع المواقف التي تواجهه بناء على اختلاف الأشخاص ولكي تنجح في وظيفة المذلك يجب أن يكون لديك القدرة على مواجهة الضغوط المتغيرة والحفاظ على رباطة الجأش والسيطرة على الغضب وتجنب السلوك العدواني حتى في المواقف الصعبة جدا ويجب ان يتميز بمجموعة من الصفات التي تؤهله للقيام بدوره على أكمل وجه والتي يمكن وضعها في النقاط التالية:-

- الأشخاص الذين يترددون على صالات التدليك يترددون ببساطة للحصول على الاسترخاء فيجب أن يتصل المذلك بالمتدلكين نفسيا ووجدانيا بحيث يشعر الأفراد المتدلكين بأنه على دراية بمصدر الألم وأنه سوف يساعدهم في التخلص من هذه الآلام.

- يجب أن يتميز المذلك بالرحمة وأنه يمكن نتيجة للإجهاد والتعب والألم الذي يشعر به بعض الأشخاص المترددين على صالة التدليك أن يصبحوا عصبيين بشكل ملحوظ نتيجة عدم الاستقرار النفسي والتوتر الناتج عن الشعور بعدم الراحة فيجب أن يقوم المذلك بامتصاص غضبهم بشكل لائق ويعمل من خلال خبراته العملية على التعرف على مواضع الألم الأكثر إلحاحا والعمل عليها بشكل كبير ثم الاهتمام بباقي أجزاء الجسم لتقليل شدة التوتر والإجهاد وبالتالي الوصول إلى الراحة.

- يجب أن لا يكون المذلك سريع الاستثارة ويكون هادئ بشكل كبير لان عصبية أو توتره الناتج عن سوء معاملة بعض الأشخاص له قد يهدد بفقدان المتعاملين معه.

- يجب على المذلك استخدام خبراته الشخصية في التعامل مع العملاء على العديد من المستويات بحيث يستطيع التعرف على رغباتهم ليس في مجال التدليك وإنما في المحادثة أو عدم الكلام وان يسمح ببناء علاقات شخصية بناء عن استعداد الأشخاص المترددين عليه وان يحترم رغبتهم في عدم الكلام.

- المذلك الناجح يجب أن يكون لديه القدرة على فهم احتياجات المترددين عليه من لغة الجسد وكيفية معرفة ما إذا كان العملاء متوترين أو عصبيين ويسعى إلى تخفيف التوتر من خلال مناقشة صريحة ومفتوحة مع العميل عن احتياجاته.

- لديه القدرة على الاستماع والتواصل فكل فرد من المتعاملين معه له مجموعة من الاحتياجات الجسدية والعاطفية التي تختلف عن الأشخاص الآخرين ولمعرفة ما يحتاج العميل إليه وما يسعى له من الحضور إلى جلسات التدليك يجب أن يكون المذلك قادرا على الاستماع عن

- كثب على نحو مستمر وتعديل الأسلوب الخاص بالتدليك وفقا لاستجابات الفرد المتدلك وعد فرض الرأي لأنه ذلك يهدد بتسرب المتعاملين معك بدلا من أن يصبحوا عملاء دائمين.
- يجب أن يكون لديه القدرة على الحديث مع الآخرين لنقل المعلومات على نحو فعال وإعطاء الاهتمام الكامل لما يقوله الآخرين مع الوقت لفهم النقاط التي يشعرون فيها بالألم والتركيز عليها حسب الحاجة.
- أن يكون لديه القدرة على اختيار الوقت المناسب لطرح الأسئلة وعدم مقاطعة المتدلك بشكل في أوقات غير مناسبة ويتسم بالباقة في إجراء الأحاديث وان تتم بطريقة دافئة وهادئة بشكل يسمح له بالتعرف على مشاكل المتعاملين معه وتخليصهم منها بأسرع وقت ممكن.
- لديه القدرة على التفكير الناقد واستخدام المنطق لتحديد نقاط القوة والضعف وكذلك الحلول البديلة عند عدم استجابة الأفراد المتدلكين من الأسلوب المتبع في عملية التدليك ويجب أن يكون لديه معرفة مسبقة بالفرد المتدلك من خلال استمارة اشتراكه في صالة التدليك وتحليل جميع المعلومات الموجودة بها لتحديد أساليب وطرق التدليك المناسبة له مع إمكانية التغيير بناء على مستجدات الوضع أو الحديث مع الفرد المتدلك.
- احترام المواعيد الخاصة بالتدليك يعتبر من المهارات الشخصية الهامة وتوفير البدائل في حالة وجود أعمار طارئة تمنع الالتزام بوقت الجلسة مثل تحديد مدلك بنفس الكفاءة مع تقديم اعتذار لتخلف المدلك الأساسي عن حضور الجلسة.