

التدليك الرياضي وفوائد الصحة



التدليك والمساج من الوسائل المهمّة للوصول إلى العلاج الطبيعي، وكذلك هما عبارة عن مجموعة من الحركات التي تهدف للوصول إلى العلاج والتأهيل والوقاية.

ومن المميزات التي تحدث لجسم الإنسان:

- يعمل على تنشيط الدورة الدموية وزيادة الغذاء الواصل إلى المنطقة المدلّكة.
- يُنَشِّطُ الغدد اللمفاوية.
- يساعد على إزالة الفضلات الموجودة بالجسم والتخلص منها.
- يزيل الطبقة الميتة من الجلد، مما يساعد على تحسين الوظيفة التنفسية والمرونة، وكذلك التخلص من التجاعيد والوقاية منها.
- تحسين السائل الزلالي في المفاصل.
- يعمل على منع الالتصاقات والتقلصات في عضلات الجسم.
- تحسين عمل الجهاز الهضمي والتخلص من الإمساك والوقاية منه.

- يعمل على إخراج الرطوبة والبرودة من الجسم وإزالة ألم الظهر والكتفين والمفاصل والرقبة ويحسن صفاء الدهن.
- يعمل على توزيع الدهون للتخلص من السيلوليت الدهني ويعالج بعض حالات الشلل والعقم ويزيد من مرونة الجسم.
- يفيد لحالات الأرق والتوتر وآلام الظهر والصداع وشدّ الجسم.

بعد عملية التدليك، يشعر الشخص بالراحة والاستجمام ويجعل الجلد ناعماً ومرناً ويعمل على التخلص من الإجهاد وارتخاء الجسم والعقل ويعمل على زيادة حجم الأوعية الدموية وزيادة عدد الشعيرات الدموية المفتوحة وتنظيم عمل النغمة العضلية بكفاءة عالية وزيادة كفاءة رجوع الدم الوريدي للقلب، مما يؤدي إلى تأثيرات إيجابية منها زيادة كفاءة العضلات وزيادة كفاءة وتنشيط الهرمونات العصبية الحسية لأنسجة الجسم المختلفة.

وهناك حالات يمنع فيها التدليك: عند ارتفاع حرارة الجسم، وفي حالة الحروق والجروح، وعند وجود تقرّحات أو بثور على الجلد، وعند وجود إلتهابات المفاصل، وعند وجود تمزّقات في العضلات والأربطة، وفي حالة وجود نزيف داخلي أو خارجي، وفي حال وجود أورام خبيثة.

أمّا الأمراض التي يسمح فيها التدليك: تيبّس المفاصل، والتقلصات العضلية، وآلام العمود الفقري والتليّف، وتأهيل الإصابات والكسور، والتمزّقات العضلية بعد مرور 48 ساعة أو أكثر على الإصابة.

عند التدليك والمساج يُفضّل وضع القليل من الزيت أو الكريم على المكان كزيت الجوز أو أي زيت مفيد للجسم، ولذلك لفائده أو لآلاً، وثانياً لسهولة ممارسة هذه العملية.

وعند البدء عليك بجعل أصابعك تتبع حركة التدليك بشكل دائري حتى تضغط وتُحرّك الدم ويسير لباقي أرجاء الجسم.

وعلينا أن لا ننسى أن توزّع لمسات اليد على الجسم، ويحتاج التدليك والمساج إلى سرير مريح وجو دافئ ووسادة مريحة بحيث لا تعيق الجسم عند الاستلقاء عليها.

*علاء انذار العلي