

# بحث عامي موع في التدليك النظرى والعملى

السيد بهنام باسيلوس

مدرس التربية الرياضية فى كلية الآداب

### ١ - نبذة تاريخية :-

استعمل القدماء التدليك منذ ان عرفوا اسس الطب القديم • فقد دلت التنقيبات الأثرية التى اجريت على بعض الكتابات الصينية ، ان تاريخ استعمال التدليك يرجع الى (٣٠٠٠) سنة قبل المسيح من قبل الكهان فى بلاد الشرق ، وقد ورد ذكر استعماله أيضا فى الكتب الهندوسية المقدسة • اما استعماله عند اليونان فكان مقتصرًا على المحاربين ، ويسبق ذلك طلي أجسامهم بالدهان ، ثم دلکها من قبل الحسان المتهنات •

لم تكن عملية التدليك علمية وفنية ، وانما كانت تجرى بدافع غريزى • فالمرء يدلك أو يفرك العضو الذى تصيبه ضربة ما أو لسعة بيده • أو كان يستعمل أحيانا آلة تدعى بـ (Xystra) وذلك قبل أيام أبقراط حيث كانوا يعالجون الكسور والرضوض التى تصيب المفاصل •

ولابد من التمثيل على أنماط التدليك على الطريقة القديمة فى بعض البلدان العالمية • وفى جزر المحيط الباسفيكى ، وفى شمال وجنوب اميركا وافريقيا كانت طريقة التدليك على نمط واحد وطريقة واحدة • اما فى جزيرة تونكا (Tonga) فقد شاع من التدليك المسمى بـ (Effleurage) أو (Stroking) أى الدعك أو اللمس • ويقال انه الى جانب هذا النوع كان نوع آخر من التدليك يسمى بـ (Tapotement) أو (Tapping) أى القرع أو الطبطبة ، وكان معروفًا فى الجزيرة باسم (Toogi Toogi) •

اما فى اليابان ، فمع ان السكان مصابون بداء المفاصل بسبب رداءة

الاحوال المناخية ، فلم يكونوا يعرفوا التدليك كوساطة علاجية قاصدة لهذا الغرض ؛ ولكنهم كانوا يمارسونه بصورة غير قاصدة عن طريق الحياة اليومية كالاغتسال بالماء والصابون مما كان عاملا مخففا لحدة آلام المفاصل •

ثم ادخلت التحسينات الفنية بمرور الزمن على طرق التدليك الى أن أخذت شكلها المعروف اليوم ، وذلك على أثر معرفة الاوربيون بفائدة التدليك بنتيجة احتكاكهم بالشرقيين عن طريق الحروب الصليبية ، الا أن مما يؤسف له انهم اساءوا استعماله بادىء ذى بدء باتخاذة مدعاة للدجل والشعوذة فى سبيل الارتزاق فبخسوا قيمته واهملوا الغاية التى يرمى اليها • وقد استمرت هذه الحال حتى القرن السادس عشر حيث حاول العالم (Ambrose Pary) ، موجد الطب الجراحى ، الافادة من التدليك فى تخفيف الآلام عن المرضى وراحتهم • وكتب عدة مقالات اوضح فيها فوائد التدليك التى يجنبها الممارس • وقد كان لهذه الكتابات أثر عظيم فى تنبيه الاطباء الى الافادة من التدليك •

قدم الدكتور (Witkowski) بعد دراسة فاحصة صورة صحيحة وتمارين علاجية بالتدليك القديم والحديث • وبعد مضى قرنين تقريبا من هذه الابحاث ، تلتها كتابات (Francis Fuller) والتى عنوانها بالجمناستيك الطبى (Medical gymnastic) ثم ظهر كتاب فى نفس الموضوع لـ (goseph Tissot) الفرنسى بين فيه بصورة مفصلة مختلف تمارين التدليك وما تعود به من فائدة على الجسم • ثم اتبع خطواته العالم الالمانى (Hoffman) فوضع بالمانية كتابا عالج فيه نفس الموضوع ، الا انه ، للاسف الشديد لم تلق كتابات هذين العالمين آذانا صاغية من الرأى العام نظرا الى استحواذ المشعوذين والدجالين فى امتهانهم التدليك حتى هذا الوقت بالرغم من انتشار الابحاث العلمية الصحيحة •

بقيت الحال على ما هى عليه حتى سنة ١٨١٢ ، اذ افتتح معهد التربية البدنية باستكهولم فى السويد من قبل المربي الرياضى لنك (Ling) فافتتح عهدا جديدا فى تظمين الناس بفائدة التدليك المبنى على أسس علمية للنتائج

العملية التي اوضحها لهم هو وتلاميذه ؛ ومن ثم تمكن من نشر نظرياته في التديك وتعميمها • فأخذ الدكتور (Mazger) على عاتقه تبعة المعالجة بالتديك على أسس فيسيولوجية صحيحة في امستردام • وصار التديك ينتشر تدريجيا في مختلف المستوصفات والمستشفيات لمعالجة الامراض والآلام التي يجدى التديك في ازالتها نفعا ؛ حتى أكد مشاهير الرجال في القرن التاسع عشر من أمثال (Billroth, Von Esmarch, Nelaton. and Von Mosengeil) منافع المعالجة الميكانيكية •

وفي سنة ١٨٦١ عمم القائد العسكري السويدي (Thure Brandt) فائدة التديك في معالجة الامراض • فعيّن النساء للقيام بهذه المهمة • وعلى هذا لم يبق طبيب يجهل أو يتجاهل فائدة التديك في النواحي الفيسيولوجية والتشريحية والباثولوجية لما يعود به على الجسم من نشاط وحيوية • ولم يقتصر هذا على تلك الفترة من الزمن انما عم استعمال التديك البلاد الغربية فجهزت مستشفياتها بالآلات الكهربائية التي تساعد على التديك العلاجي • وصار الاطباء يصفون التديك لسالمى الابدان ولو مرة في الشهر كعامل منشط للاوعية الدموية فتؤدي عملها بصورة طبيعية •

والغالب على أكثر الناس ، اجراء التديك بصورة خاطئة قد تكون مضرة أكثر مما هي نافعة ، ذلك انهم يجرون التديك من الاعلى الى الاسفل وعلى نمط واحد من الشدة والضغط ، فهذا النوع غير مجد ؛ وانما يجب أن يعم التديك جميع أعضاء الجسم باتجاه القلب في طرفي الجسم الاعلى والاسفل • ففي القسم الاسفل يكون التديك من الاسفل الى الاعلى • وفي القسم الاعلى من الجسم يستعمل التديك المسمى بالعجيني (Kneading) باتجاه معاكس أي من الاعلى الى الاسفل •

وهكذا نكون قد اتبعنا طريقا صحيحا في التديك ، بأن اتبعنا فيه اتجاه مجارى الدم • وبالإضافة الى هذا يجب ان لا تكون يد المعالج ( بكسر اللام ) باردة عند تديكه عضوا مصابا بآلم ، لان ذلك مدعاة لاحداث رد فعل عند المعالج ( بفتح اللام ) • ويستحسن دهن العضو المصاب بقليل من الدهان او المروخ كعامل مساعد في تليين العضلات •

## ٢ - التأثيرات الفيسيولوجية العامة للتدليك :-

يجدر بنا ، قبل ان نبتدىء بشرح انواع التدليك ، ان نذكر أهم التأثيرات الفيسيولوجية العامة التي يتركها التدليك فى بعض أقسام البدن ، كما اننا سنشير الى تأثيراته الخاصة وفوائده فى كل نوع من انواع التدليك على حدة .

للتدليك تأثيرات فعالة فى الجلد ، والعضلات ، والدورة الدموية ، واللمفاوية ، والجهاز العصبى ، والبناء الجسمى ويستعمل نمط واحد من التدليك على الجلد من الناحية الخارجية فقط . اما الاقسام الاخرى ، فيستعمل لها نوعان من التدليك . التدليك من الناحية الخارجية أولا ؛ والتدليك من الناحية الداخلية بواسطة حركات العضلات ثانيا .

### أ - تأثيرات التدليك فى الجلد :-

يؤثر التدليك على الجلد من نواح عديدة اهمها ما يلى :

- ١ - يزيل الفضلات .
- ٢ - يساعد على انتشار الدورة الدموية .
- ٣ - يحفز نهايات الاعصاب .
- ٤ - يساعد على الافراز فى الجلد .

### ب - تأثيرات التدليك فى العضلات :-

- ١ - يزيد فى انتشار الدورة الدموية داخل العضلات وبالقرب منها .
- ٢ - ينتج من عمل وحركات العضلات ، حصول مواد حامضية وهذه المواد تزداد كلما ازداد عمل العضلات ، وزيادتها هذه تؤدى الى حصول التعب . وعليه فان التدليك ضرورى فى هذه الحالة لازالة المواد الحامضية من العضلات لاراحتها وتنشيطها .
- ٣ - يقوم الحجاب الحاجز بالحجز بعملية التدليك للاعضاء التي تقع فوقه وتحتة بطريقة غير قصدية من جراء عمليتى الزفير والشهيق ، وهذه الحركة تساعد على حصول الهضم الجيد والامتصاص .

### ج - تأثيرات التدليك في الدورة الدموية :-

١ - التدليك الشديد باتجاه القلب يفرغ الاوردة ويزيد في نشاط الدورة الدموية •

٢ - تزيد التمارين في عمل القلب ، وينخفض ضغط الدم عند التوقف عن اجراء التمارين بعد فترة من الزمن • وقد يخفض التدليك ضغط الدم بدون ان يزيد في عملية القلب • وعلى هذا الاساس يعتبر التدليك جيدا ونافعا الى الافراد المصابين بضغط الدم العالى • ونصح باستعمال التدليك الذى يطلق عليه بالدعك أو اللمس الخفيف في هذه الحالة •

### د - تأثيرات التدليك في الدورية اللمفاوية :-

اللمف سائل شفاف ينتشر بين جميع أنسجة الجسم لغرض تجهيزها بالطعام اللازم من جهة ، واخذ الفضلات الزائدة منها من جهة ثانية • بالتدليك يقوم بزيادة هاتين العمليتين ، عملية تجهيز الطعام ، وعملية أخذ الفضلات •

### هـ - تأثيرات التدليك في الجهاز العصبى :-

١ - يقوم التدليك بتحفيز الاعصاب والنخاع الشوكى لزيادة العمل الانعكاسى ، وعليه فهو مفيد ونافع اذا كان الجهاز العصبى مصابا بالتعب والجهد •

٢ - اذا كان الضغط قويا في التدليك على أية عضلة يوقف عصبها • أما اذا استعمل هذا النوع من الضغط في حالة التشنج الوقفى (Cramp) فيكون جيدا • والتدليك الذى يطلق عليه باللمس (Effleurage) يعتبر أحسن انواع التدليك في معالجة هذا المرض •

### و - تأثيرات التدليك في بناء الجسم :-

- ١ - يقوم التدليك بتنظيم درجة حرارة الجسم •
- ٢ - يزيد في الفعالية الكيماوية •

### ٣ - أنواع التدليك Kinds of Massage

التدليك عملية علمية وفنية تستعمل لتخفيف وعلاج بعض الامراض

والآلام التي تنتاب الافراد على اختلاف طبقاتهم ، وذلك باستخدام حركات أو دعكات يدوية ظاهرة لانسجة الجسم بأساليب وطرق عديدة ومتنوعة نوضحها فيما يلي :

تستهدف جميع انواع التدليك المتنوعة غايات واحدة وهي :

- ١ - معالجة العضو المصاب •
- ٢ - جعل العضلات مرنة ورخوة •
- ٣ - نقل المواد اللمفاوية الى القلب لتوزيعها على البدن لتغذية العضلات والانسجة التي لا يصلها الدم •
- ٤ - تنشيط الاوعية الدموية للقيام بايصال الدم الى كافة نواحي الجسم •
- ٥ - نقل الدم الذي قد يقف في بعض المواضع المتألمة من الجسم تفاديا لفساده او تعفنه (Stagnation) •

١ - اللمس او الدعك الخفيف براحة اليد Effleurage

٢ - العجن Petrissage

٣ - التدويرى Rolling

٤ - الفك Friction

٥ - القرع او الطبطة Tapotement

٦ - الاهتزازى Vibration

١ - التدليك باللمس Effleurage

يستعمل هذا النوع من التدليك فى المحلات المصابة بالآلم الشديد ،

وللاعضاء المعرضة للمعطب الدائمى •

الشدة المتزايدة واستعمال القوة فى الدعك ، يجب أن تكون بصورة

تدرجية كلما شعر المدلوك بتدرج زوال الآلم • وفى الحالات التي يكون

فيها الآلم شديدا على المريض ، يستحسن استعمال اللمس بكل هدوء بواسطة

راحة الكف وأصابع اليد •

## طريقة العمل :-

يتم هذا النوع من التدليك بامرار راحة اليد والاصابع على الجلد باتجاه معاكس لجريان الدم ، أى من الاطراف الى داخل الجسم أى نحو القلب كما هو موضح بشكل (١) • وإذا كان اللمس سطحيا خفيفا للغاية يكون مفعوله التسكين ؛ وان كان مصحوبا بضغط أشد فيزيد الدم واللمف ويزيل الاورام ؛ كما وانه يريح العضلات من العناء والتعب • ويكون هذا اما بيد عارية او بوساطة قفازات من شعر او اسفنج او غير ذلك •

فلو فرضنا ان عضوا كبيرا كالفخذ مثلا يراد دلكه ، فتوضع راحة احدى اليدين تحته ، والاخرى فوقه ؛ ثم يباشر بالتدليك • يكون التدليك من هذا النوع بصورة متناوبة ، ويعنى هذا بأن اليد التى تبتدىء بالدعك أولا يجب أن تباشر ثانية بعد انتهاء اليد الاخرى منه • يجب أن ينتهى التدليك من هذا النوع بخفة عندما تصبح العضلة مرنة •

## تأثيراته وفوائده :-

- ١ - الدعك السطحي له أثر ملطف وكثيرا ما يستعمل لتخفيف الالم وتسكينه •
- ٢ - ينشط الجسم ويحفزه •
- ٣ - يساعد الدعك العميق على تبادل سوائل الانسجة وذلك بزيادة دورة الدم فى الاوردة السطحية والاوعية اللمفاوية • ويساعد الضغط على دفع محتويات الاوعية الى القلب •
- ٤ - يساعد على التغذية فى جميع الانسجة •
- ٥ - يزيل التعب وذلك بطرد مخلفات الاحتراق الزائدة •

والتدليك باللمس نوع يطلق عليه بالدعك (Stroking) وهذا يشبه اللمس مع اختلافات هامة •

- ١ - تكون طريقة العمل فى تجاه بعيد عن المركز ، أى بعيد عن القلب •

٢ - تكون طريقة العمل بخفة أكثر من طريقة العمل فى التدليك

• باللمس

لذا فهو لا يؤثر فى الدورة الوريدية واللمفاوية لسبب طريقة العمل فى اتجاه بعيد عن القلب • ويمكن عمله على مساحات كبيرة باحدى راحتى اليدين او كليهما ، وعلى مساحات صغيرة بأطراف الاصابع او بالابهامين • ولهذا النوع من الدعك أثر مسكن اذا ما استعمل بخفة للاطراف بكتنا اليدين • ويمكن استعمال هذا النوع من الدعك أيضا بقوة لتدليك فروة الرأس وللأطراف وفى هذه الحالة يكون له أثر منعش ويمكن استعماله أيضا للمعدة والكبد والأمعاء • ويساعد هذا النوع من الدعك على تسكين الاعصاب ، خاصة العصب النازل من وراء الآلية الى الأسفل مارا خلف الساق •

#### الحالات التى لا ينبغى فيها الدعك :

لا ينبغى الدعك فى حالات التهاب الاعصاب (Neuralgia) اذ يكون الدعك مؤلما ومهيجا جدا حتى اذا كان خفيفا وفى هذه الحالة يجب الكف عنه فى الحال ويستعاض عنه بارتجاجات اليدوية (Vibrations) والعجن العضلى المتين •

ولا ينبغى استعمال الدعك لنسيج لازال أثر الجرح فيه مائلا (Scar Tissue) حتى يندمل تماما والا كان ذلك سببا لان يفتح ثآنية • وفى حالة اصابة مساحات كبيرة من الجلد بحروق لا ينبغى سوى استعمال التدليك بالفرك (Friction) •

#### ٢ - التدليك بالعجن Petrissage

يعتبر هذا النوع من التدليك أفيد الانواع ، والشىء الذى نفهمه من هذا الاسم ، ان الحركات التى تستعمل باليدين تؤدى الى تليين الانسجة المتجمعة •

#### طريقة العمل :-

يجرى العمل او ذلك بأخذ العضلات بالابهام وباقى الاصابع او



بوساطة القبض على الانسجة التي ستدلك على هذه الطريقة باليد برمتها كما هو موضح بشكل (٢) وهو في اتجاهه كاللمس • ويستعمل للنواحي العضلية الضخمة كالأليتين ، وعضلات الفخذ وعضلة العجل ، وعضلات الصدر ••• الخ •

يجب أن يكون ضغط الانسجة على هيئة زوايا قائمة بالنسبة للعظم الذي يكون تحتها ورفع هذه الانسجة العضلية بعيدة عنه وفي الوقت نفسه تعصر هذه الانسجة او تفرك •

ويعمل العجن على مجموعة عضلية محدودة مثال ذلك العضلة المثلية الرؤوس (Triceps) قريبا من الابط ثم مواصلة العجن تدريجيا الى المرفق وينبغي أن يرفع العضل مرارا أثناء ذلك وتسد اليد الأخرى العضو وبذلك يتسنى للمجموعات العضلية التي تباشر أن ترخي ارخاء تاما • ويكون ضروريا في بعض الحالات استعمال كلتا اليدين لعمل قبضة كبيرة كما هو الحال في عجن العضلة المستقيمة الفخذية (Rectus Femoris) كما في شكل (٣) والذراع كما في شكل (٤) •

إذا كان العجن خفيفا يقلل من عدد ضربات القلب ، كما انه يجلب الراحة • وإذا كان شديدا وخفيفا فيسهل تغذية العضلات • وللعجن أنواع منها :

آ - Kneading - يتم هذا النوع من العجن بضغط الانسجة بوساطة راحة اليدين او الابهام على شكل دائرة • وعندما يجرى العمل بكلتا اليدين يكون تحركهما بالتناوب ، على أن يكون الضغط دائما متجها الى الاعلى • هذا النوع من العجن يستعمل كثيرا لعضلات الفخذ كما في الشكل (٥) ويفيد هذا النوع من العجن عضلات الظهر اذا جرى التدليك بشكل دائري براحة اليد •

ب - Wringing - يتم هذا النوع من العجن بنفس الطريقة التي سبق وصفها في العجن (Petrissage) ولكن مع استعمال كلتا اليدين برفع العضلات بالتناوب مع جانب الى جانب كما هو موضح بشكل (٦) • ويستعمل

هذا النوع من العجن ، بصورة خاصة ، لعضلات بطن الساق (Calf Muscles) والساعد •

ح - العجن باللقط (Picking up) - يتم هذا النوع من العجن بالقبض على العضلات والانسجة بكلتا اليدين وتحريكهما بالتناوب خلفا وأماما كما هو موضح بشكل (٧) • ويستعمل لاجزاء كثيرة من الجسم وهو الاكثر شيوعا في علاج البدانة كما يستعمل أيضا لتدليك الانسجة العضلية •

### تأثيرات العجن وفوائده :-

- ١ - يستعمل للعضلات بصورة خاصة ، فهو بذلك يحفزها ويقبضها •
- ٢ - يزيد في عملية الدورة الدموية كما يجلب تعاقب الضغط والارخاء دما جديدا لجزء الجسم •
- ٣ - مفيد لتغذية العضلات •
- ٤ - يزيد في درجة الحرارة الموضعية في العضلات •
- ٥ - مفيد جدا لنهاية الاعصاب الموجودة في العضلات •
- ٦ - يقلل من محتويات المواد بعد انتفاخ العضلة •
- ٧ - يساعد على الافراز والامتصاص •
- ٨ - التأثير في التغير الغذائي العام في خلايا الجسم ، اذا ما قام به المدلك على مساحات كبيرة من الجسم مثل الظهر كما هو موضح بشكل (٨) •
- والبطن كما هو موضح بشكل (٩) والاطراف •

### ٣ - التدليك بالتدوير Rolling

يستعمل هذا النوع من التدليك للعضلات الكبيرة في الجسم • فاذا أريد تدليك عضلة من هذا النوع ، فيجب القبض على جزء منها وتدويره بين الاصابع ، ثم أخذ جزء آخر ••• وهكذا الاستمرار بأخذ جزء من العضلة حتى ينتهي ذلك العضلة بأجمعها •

وفي الحالات التي تكون العضلة التي يراد دلوكها في الظهر او في أى محل آخر فيه لحم أو أنسجة كثيفة يجب استعمال الطريقة التالية :  
« قبض على العضلة بأجمعها بالابهامين من الامام وبالاصابع من الورااء •

اضغط العضلة على العظام او العظم الذى تحتها ، ثم ازل الضغط عنها أى أرخيتها وبهذه الطريقة تجعل الشرايين من ان تفرغ من الدم وتتجهز بكمية أخرى من الدم النقى » • واليك طريقة معالجة عضلة العجل (Calf Muscle) « اقبض العضلة الوحشية ما بين الابهامين والاصابع ، الاولين من الامام والاخيرة من الورااء • تكون وضعية اليدين الواحدة فوق الاخرى • اضغط بالتناوب ودور النسيج الى أن يصبح مرنا ولينا كالعجين • »

#### ٤ - التدليك بالفرك Friction

يعتبر هذا النوع من التدليك أحسن الانواع استعمالا للرضوض التى يسبقها ورم فى محل المرض • وفائدته تقوية الجلد ويعيد اليه قواه الطبيعية ، ويسهل مرور الدم فيه ، كما وانه يزيل التجمعات •

#### طريقة العمل :-

توجد طريقتان لاجراء هذا النوع من التدليك وهى كما يلي :

١ - تدليك القسم العلوى من المحل المتألم بوساطة رؤوس أصابع اليدين • يجب أن تتحرك أصابع احدى اليدين على شكل دائرة صغيرة على القسم المتألم • ويتم هذا العمل بصورة متناوبة بالاصابع الاخرى من اليد الثانية كما هو موضح بشكل (١٠) •

٢ - اقبض المفصل بالاصابع والابهام ؛ وبدون انتقال ضغط الابهام على المفصل دوّر الجلد على شكل دائرة كما هو موضح بشكل (١١) • فالغاية التى نرمى اليها هو تدليك الانسجة على بعضها البعض بمقدار ست مرات الى أن يشعر المريض بشيء من الراحة •

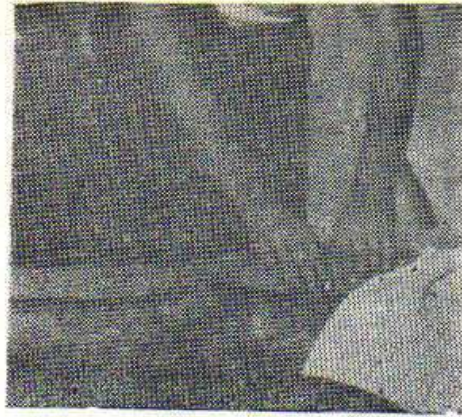
يجب أن يكون العمل بخفة بمقدار ما يمكن المريض من التحمل • وتستعمل البراجم ( وهى ملتقى رؤوس السلامات من ظهر الكف ) Knuckles اذا كان المقصود من هذا التدليك ان يكون عميقا مثال ذلك على أخمص القدم وعلى العضلات الالية (gluteal Muscles) وأحيانا تحت مسلك العصب الوركى ( عرق النسا ) (Sciatica) وعلى طول العمود الفقرى كما فى شكل (١٢) •



شكل (١)  
الدعك الخفيف براحة اليدين نحو القلب (Effleurage)



شكل (٢)  
العجن (Petrissage)



شكل (٣)  
عجن العضلة المستقيمة الفخذية (Rectus Femoris)



شكل (٤)  
عجن الذراع (Petrissage of the arm)



شكل (٥)

عجن الفخذ (Kneading of the thigh)



شكل (٦)

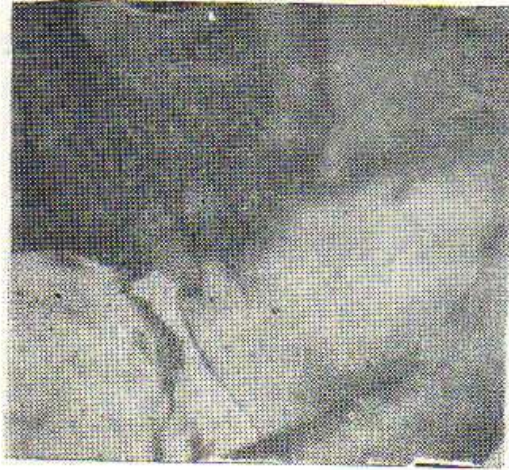
عجن برفع العضلات بالتناوب من جانب الى جانب (Wringing)



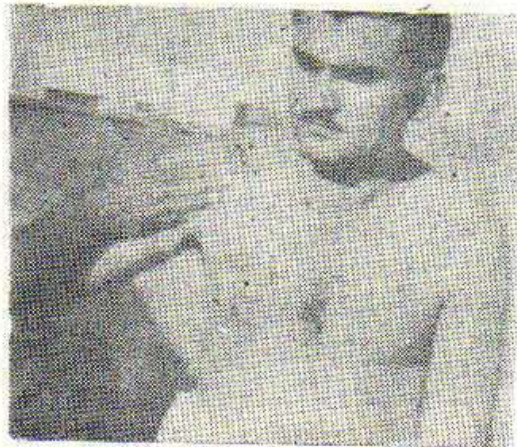
شكل (٧)  
العجن باللقط (Picking up of Trapezius)



شكل (٨)  
العجن على مساحات كبيرة من الجسم مثل الظهر (Kneading the back)

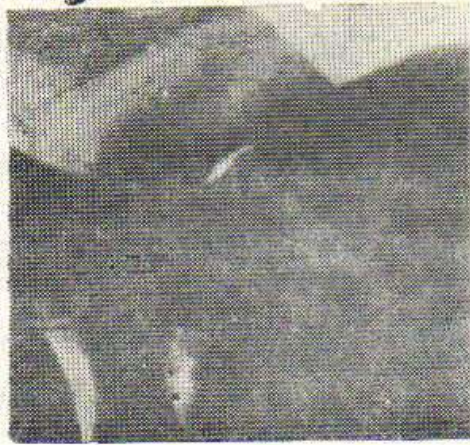


شكل (٩)  
العجن على مساحات كبيرة من الجسم مثل البطن  
(Petrissage of skin over abdomen)



شكل (١٠)  
التدليك بالفرك (Fiction)





شكل (١١)  
التدليك بالفرك للغلاف الداخلى لمفصل الركبة



شكل (١٢)  
التدليك بالفرك على طول العمود الفقري

## تأثيراته وفوائده :-

- ١ - كما جاء ذلك في التدليك بالعجن •
- ٢ - يخفض الاورام الحاصلة عند المفاصل •
- ٣ - يزيل المواد الشحمية والسمنة •

## ٥ - التدليك بالقرع أو بالطبطة Tapotement

يؤدي هذا النوع من التدليك الى تحفيز وانعاش العضلات الضعيفة والتي قد أصابها العناء والجهد العظيم •

## طريقة العمل :-

يتم العمل في هذا النوع من التدليك بوساطة رؤوس الاصابع • وهذا يكون على طريقتين • اما ان يكون بمقدمة رؤوس الاصابع او بوساطة راحة اليد الخلفية • وتصدر طبطة المدلك للعضو المتألم من حركة الرسغ ، وهذه تكون على صورة ضربات متتالية تدرج بالشدة •

وللتدليك بالقرع او بالطبطة انواع عديدة وهي كما يلي :

## آ - الصك بجانب الكف Hacking

يتم هذا النوع من الطبطة باستعمال الاصابع ، الرابعة والثالثة والثانية ، وذلك بانزالها على سطح الجسم المراد ذلكه الواحدة بعد الاخرى على حين تتحرك اليدان بالتناوب مع الانتظام • يجب ان تكون المرافق مشية قليلا والذراعين في حالة ارتخاء كما هو موضح بشكل (١٣) •

ومن المستحسن ان تكون كل ضربة (Stroke) او دعة خفيفة ومرنة • واذا اريد بهذا النوع من التدليك من استعمال الشدة والقوة ، فيجب السماح للحافة الزندية لليد والاصبع الرابعة من ان تنزل بحالة اكثر ثقلا على العضو المدلوك •

## ب - التدليك بصفق الكف Clapping

يتم هذا النوع من الطبطة باستعمال الكفين او الراحتين والاصابع اللذين يجب ان يكونا مرتخيين خاصة عند الرسغ ، كما هو موضح بشكل

(١٤) • تقوم اليدان بالنزول على سطح الجسم المراد ذلك بالتناوب كما هو الحال في نوع التدليك السابق (الصك بجانب الكف) •

### ح - التدليك بالضرب Beating

يتم هذا النوع من الطبطة باستعمال اليد وهي مقبوضة قليلا مع حفظ الرسغ راحيا • تنزل اليد برمتها على الجزء المقصود من الجسم • ويمكن استخدام يد واحدة او اليدين معا على ان تتحرك اليدان بصورة متفاوتة • ويجب عدم استخدام القوة الا متى تلمس الاصابع الجلد كما هو موضح في الشكل (١٥) •

### د - التدليك بحركة مشتركة بين النوع الاول والنوع الثالث Pounding

يتم هذا النوع بانزال اليد كما هو الحال في التدليك بالصك بجانب الكف (Hacking) سامحة بذلك لحافة اليد الزندية والخنصر ان تلمسا سطح الجسم المراد تديكه كما هو موضح بالشكل (١٦) •  
تأثيراته وفوائده :-

- ١ - يسبب تقلص العضلات •
- ٢ - اذا استعمل للاعصاب خاصة الـ (Hacking) فتأثيراته كما يلي :
  - آ - يعتبر عاملا محفزا اذا اجرى بخفة ولمدة قصيرة •
  - ب - يعتبر عاملا مميتا للعصب اذا اجرى بشدة ولمدة طويلة •
  - ح - يحفز أعصاب العمود الفقري اذا اجرى العمل على كل جانب منه وبذلك يقوى القلب بطريقة انعكاسية •
  - د - يؤثر في الاعصاب المحركة للاوعية واذا اجرى بخفة ولمدة قصيرة سبب انقباضا محليا • واذا أدى بقوة ولمدة أطول سبب توسيع الاوعية الدموية •
  - هـ - يؤثر في الاعصاب المفرزة فيزيد في وظيفتها •
- ٣ - يزيد في البناء الجسمي •
- ٤ - يزيل محتويات الانتفاخات •

٥ - ان التدليك من نوع (Clapping) مفيد بصورة خاصة لتحفيز الجلد وبذلك يزيد من نشاط الغدد العرقية .

٦ - وان التدليك من نوع (Beating) مفيد بصورة خاصة لعضلات الالية الكبيرة .

#### ٦ - التدليك بالاهتزاز (Vibration)

يعتبر هذا النوع من التدليك أصعب الانواع ، لأنه يحتاج الى تدريب عضلى من جهة ، والى مقدار من المعرفة والمهارة من جهة ثانية لحذقه وتعلمه .

#### طريقة العمل :-

يتم هذا النوع من التدليك بوضع اليد بخفة على عضلات المريض . يجب أن يكون الرسغ مرتخيا . يقوم المدلك باجراء اهتزازات منتظمة وبصورة متناوبة مسببا بذلك اهتزاز العضو المتألم بغية تحفيز أكبر عدد من الاعصاب لارتاحتها وتنشيطها .

والاهتزازات اما ان تكون ثابتة او متنقلة . ففي الاهتزازات الثابتة توضع اليد أو أطرف الاصابع بخفة على الجزء المعين من الجسم حيث يبدأ المدلك باجراء الاهتزازات اللازمة . وهذه الاهتزازات الثابتة اكثر ما تكون مناسبة فى علاج الالتهاب العصبى العضدى ونورالجيا أعصاب الوجه وغيرها . أما الاهتزازات المتنقلة فهي تعطى عادة على طول مسلك الاعصاب ، حيث تلمس أطراف الاصابع سطح الجسم وتتحرك اليد بالطول اثناء قيامها بذلك . يعتبر المربي الرياضى الصالح لنك (Ling) اول من استخدم هذا النوع من التدليك بطريقة علمية فى بداية القرن التاسع عشر . واتقنت فيما بعد بوساطة آخرين . ويستعملها بعض الاخصائيين السويديين للبطن فى علاج الاسهال .

#### تأثيراته وفوائده :-

- ١ - يزيل الالم .
- ٢ - يستعمل على طول مسلك المجموعة العصبية .

- ٣ - مفيد للكبد •  
 ٤ - يسكن الشرايين الهائجة ويسهل جريان الدم ولذا فهو مريح للقلب •  
 ٥ - يستعمل فى بعض حالات الشلل • وهذا تابع الى مشورة الطبيب •  
 ٦ - يحفز الاعصاب وينشطها •

### طريقة تدليك أقسام خاصة من الجسم

#### ١ - تدليك البطن :-

يمكن استخدام طرق عديدة من التدليك لهذا الجزء من الجسم البشرى ، ولكن الطريقة الى سنشرحها هى أبسط الطرق وأفضلها • يستعمل نوعان مختلفان من انواع الدعكات اليدوية فى هذا النوع من التدليك وهما :

#### آ - العجن (Kneading) من جانب الى آخر •

ب - تدليك القولون بالفرك (Colon Friction) كما هو موضح بشكل (١٧) وفى حالة التدليك البطنى يستلقى المريض على ظهره مع ثنى ركبتيه لان ذلك يساعد على ارتخاء عضلات البطن • اما المدلك فيجلس او يقف بجانب المريض • يبدأ المدلك عمله من فوق ثوب رقيق اولا اذا كانت يده باردتين ، وبعد قليل يباشر عمله ملامسا الجسم • وسرعان ما يتوارى الشعور بالزرغزة والنزعة لتقبض عضلات البطن بتكرار ممارسة الشخص لهذا النوع من الدليك والتعود عليه •

ويقوم المدلك عند العجن من جانب الى آخر كما هو مبين بشكل (١٨) بوضع يده اليمنى او كليتهما معا وهما مثنيتان الى الظهر ثنيا قويا على جنب المريض بين عرف الحرقفة والحافة السفلى للصدر ثم يضغط على الحائط البطنى بحيث ينتقل الى أبعد ما يمكن نحو الجانب الآخر • واذا حال انبساط الحائط البطنى دون هذه الحركة الى مدى اوسع ارخى الضغط بالمعاصم فتعود الحائط البطنى ثانية الى ما كانت عليه وتظل اليدان ساكنتين قليلا ثم تنزلق اليدان بخفة على الحائط البطنى الى الناحية الاخرى بينما يكون

المعصمان مثنيين تماما فيضغطان بين العرف الحرقفي والحافة السفلى للمصدر ناقلين بذلك الحائط البطني ومحتويات البطن ثانية الى الجانب القريب ، واذا حدد توتر الحائط البطني الحركة ارخى الضغط بحيث تعود البطن ثانية الى ما كانت وعند ذلك تنزلق اليدان خلفا الى وضع البداية \* ثم تكرر الطريقة برمتها من عشرين الى ثلاثين مرة \* ويمكن تدليك البطن برمتها تماما وذلك بتغييرات بسيطة في اتجاه القبضة \*

وعند تدليك القولون بالفرك يضع المدلك أطراف أصابع كلتا اليدين وهي مضمومة معا ومحدودة تماما خارج المصران الاعور ، وبالضبط خارج نقطة على نصف المسافة بين الجزء الايمن الامامي والاعلى من العمود الفقري الحرقفي وبين السرة \* يطلب من المريض بأن يقوم بزفير عميق ، بينما تضغط الاصابع ، في الوقت نفسه ، بحيث تضغط الامعاء بين الحوائط البطنية الامامية والخلفية \* وفي هذا الوضع تدلك بالفرك ويحرك فيها الحائط البطني الامامي باليد وأطراف الاصابع كما هو مبين بشكل (١٧) \*

ويجب أن نعيّر حركة الحائط الامامي البطني اهتماما واعتبارا ، فينبغي للمدلك ان يبدأ بالتدليك كل سنتيمتر مربع يمكن الوصول اليه من الامعاء الموجودة تحتها قبل ان تتحرك اليد أية مسافة الى أسفل في اتجاه الامعاء وهناك تكرر نفس الطريقة \* وبهذه الطريقة يتسنى تدليك جميع الاجزاء السهلة الوصول اليها من الامعاء الغليظة مبتدئين بالمصران الاعور ثم تتجه أسفل نحو الجزء الاسفل من الامعاء الغليظة \*

ولتدليك البطن آثار هامة من وجهات عديدة على جميع اعضاء الجسم

وهي :

١ - يحدث العجن من جانب الى آخر سلسلة تغييرات بين ضغط مزاييد ومتناقض في التجويف البطني وهذا يعمل بمثابة مضخة على محتويات الاوعية الدموية وخاصة الاوردة والشعريات ، بحيث يزيد دوران الدم في الجهاز الباطني ( نظام الاوردة الجامعة للدم ) فيرتب على ذلك تحسين في وظائف اعضاء الجسم \*

٢ - يحدث تنبيه آلي لحوائط القناة الهضمية وخاصة للامعاء الدقيقة

والذى يسبب ازديادا فى نشاط غدد الغشاء المخاطى يصحبه تحسين فى الهضم •

٣ - تتأثر العضلة غير المخططة بالتنبيه الألى فتنقبض مسببة بذلك نشاطا أكثر فى الحركة اللولبية الخاصة بالامعاء مع حركة أسرع لمحتوياتها •  
٤ - لتدليك القولون بالفرك تأثير عظيم فى تفتيت المواد الالتهابية التى فى الغشاء المخاطى وكذا فى زيادة امتصاصها • وهو لذلك ذو قيمة فى علاج الالتهاب المزمن للامعاء الغليظة •

٥ - يدفع تدليك القولون بالفرك محتويات الامعاء الى حد ما وهذا له قيمته وخاصة فى تشجيع المريض من حيث فاعلية العلاج •  
٦ - ان التدليك الكامل للبطن يزيد عدد كريات الدم الحمراء والبيضاء حسب الاعتقاد السائد •

#### الحالات التى لا ينبغى تدليك البطن معها :

١ - الحمل - فهو يتطلب حرصا شديدا عند عمل التدليك البطنى ، ويجب ألا يعطى الا بناء على أمر خاص للطبيب الذى يباشر المريضة •

٢ - لا يسمح باستخدام هذا النوع من التدليك فى حالة وجود الاكياس المبيضة عند السيدات نظرا لخطورة تعرضها للتمزق فضلا عن ان التدليك فى هذه الحالة قد يسبب تهيجا وازديادا فى تكوين الاجزاء الملتصقة بعضها ببعض التصاقا غير طبيعى بحيث يجعل أية عملية جراحية تأتى بعد ذلك عسيرة •

٣ - جميع الحالات الالتهابية الحادة فى التجاويف البطنية والحوضية او ما يجاورها مباشرة مثل التهاب الزائدة الدودية (Appendicitis) والتهاب الرحم •

٤ - التغييرات المرضية فى الكلى والقنوات البولية وخاصة الحصاة والورم والتدرن واستسقاء الكلية (Hydronephrosis) •

٥ - يستلزم وجود الحصوات الصفراوية حيطة كبيرة عند مباشرة تدليك البطن فيجب أن يتفادى المدلك المكان الذى توجد فيه المرارة •

- ٦ - فى حالتى الالتهاب الحاد والتقرح فى القناة الهضمية •
- ٧ - لا يحول وجود الفتق عند المريض دون تدليكه على شرط ان يوضع الفتق فى مكانه قبل البدء فى التدليك • اما اذا كان من الصعب وضع الفتق فى مكانه فى التجويف البطنى فالتدليك فى هذه الحال يجب أن يوقف •
- ٨ - ينبغى ألا يطى التدليك البطنى فى حالة ما اذا كان ضغط الدم عاليا ، كما هو الحال فى حالة تصلب الشرايين والنزف الحديث فى المخ او فى الرئتين أو الاعضاء الاخرى وفى حالة الانوريزم (Aneurysm) ( الورم الوعائى ) •

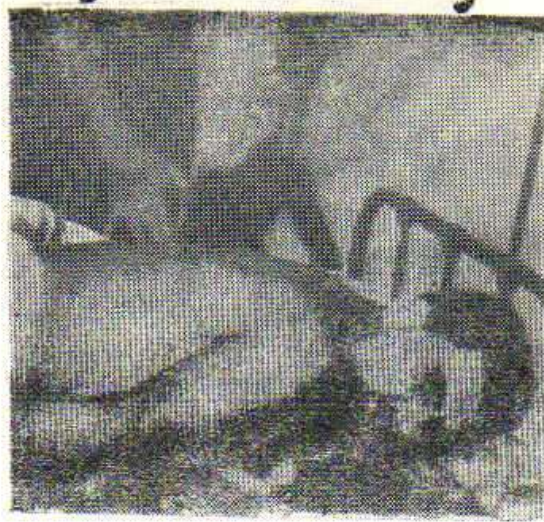
## ٢ - تدليك الرقبة :-

يمكن استخدام طرق عديدة لتدليك الرقبة الا ان الطريقة التالية هى أفضلها جميعا •

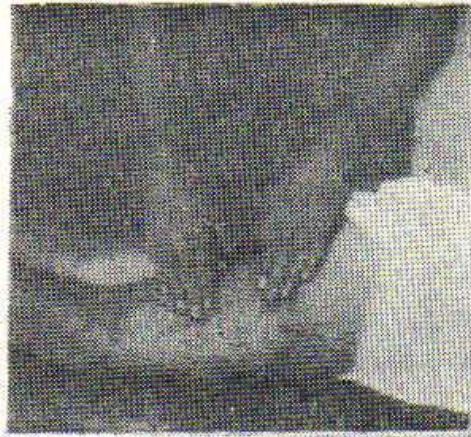
يجلس الشخص ويسند ظهره الى كرسى اعتيادى مع ترك الرقبة والكتفين عاريين بينما يستند الرأس على صدر المدلك الواقف خلفا بحيث يكون الجزء الامامى من الرقبة مرتخيا وحتى لا يكون هناك أى أثر للتوتر فى العضلة القصبية الترقوية (Sterno Mastoid Muscle) • ويضع المدلك يديه بحيث تكون أطراف الاصابع مضمومة معا تحت الذقن مع جعل حافة اليد الزندية والخنصر بطول حافة الفك الاسفل كما هو موضح بشكل (١٩) وبضغط خفيف هادىء تنقل اليدان وهما مجبوكتان على الرقبة الى أسفل نحو عظم الترقوة وفى أثناء تأدية ذلك تدار اليدان بحيث تكون راحتهما اللتان تلمسان الرقبة اولا بينما تكون حافتاهما الكعبريتان هما اللتين تلمسانها فى النهاية • وينتهى التدليك بأن تكون السبابة ضاغطة خلف عظم الترقوة كما هو مبين بشكل (٢٠) •

وتدليك الرقبة من أقوى العوامل التى تساعد على تنشيط دورة الدم فى أوردة الرقبة ولهذا السبب يستعمل فى علاج الغشاء المخاطى للبلعوم والقصبه الهوائية وكذا فى حالة احتقان المخ كما تسهل الشفاء فى حالة حدوث اصابات الرأس •



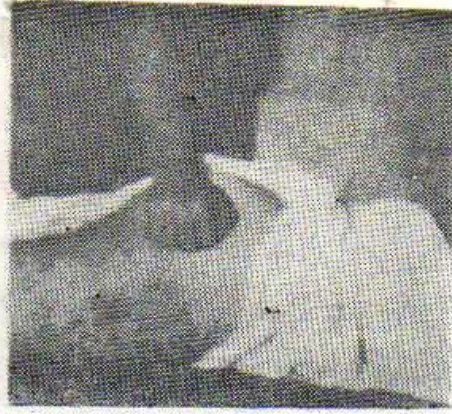


شكل (١٣)  
التدليك بالصك بجانب الكف (Hacking)

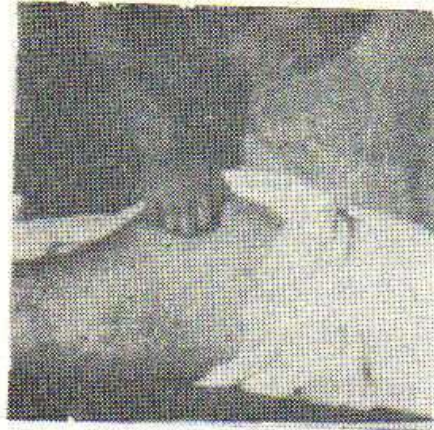


شكلاً

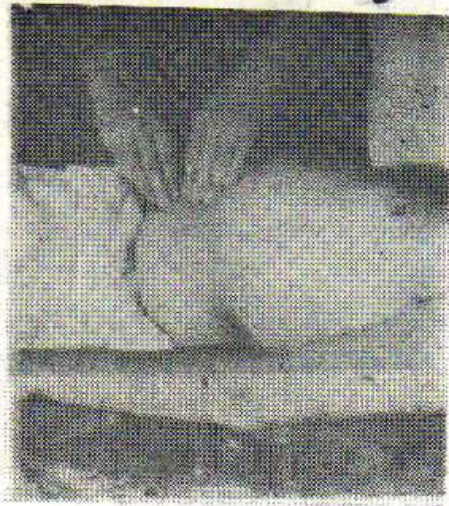
شكل (١٤)  
التدليك بصفق الكف على الفخذ (Clapping on the thigh)



شكل (١٥)  
التدليك بالدق بنصف قبضة اليد على عضلات الحرقفة  
(Beating on hip muscles)



شكل (١٦)  
التدليك بحركة خليط بين الصك بجانب الكف والدق بنصف قبضة اليد  
(poundig)



شكل (١٧)  
تدليك القولون بالفرك (Colon Friction)



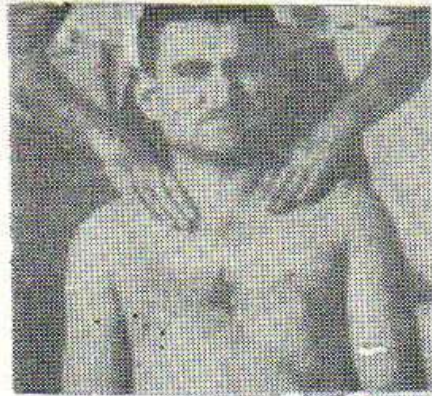
شكل (١٨)  
التدليك بالعجن من جانب الى جانب (Large kneading from side of side)



شكل (١٩)

تدليك الرقبة وهي وضعية البداية

شكل (٢٠)



شكل (٢٠)

تدليك الرقبة وهي وضعية النهاية

### ٣ - التدليك العام :-

يشمل التدليك العام ، الجسم برمته ما عدا الرأس والوجه •  
الوضع الذى يجب أن يكون فيه الشخص :-  
يستلقى الشخص على ظهره فى مضجع التدليك مع رفع الرأس  
والكتفين على وسادة •

الزمن :- من أربعين دقيقة الى خمس وسبعين دقيقة •

أ - تمرين نفس مثال ذلك الدعك الخفيف براحة اليد مع رفع  
الصدر بالشهيق مع أربع الى ست مرات • ثم بعض او كل الحركات التالية  
لكل جزء من أجزاء الجسم •

ب - الرجلان من (١٥-١٠) دقيقة لكل واحدة منهما •

القدم - الدعك الخفيف براحة اليد (Effleurage) ، عجن دائرى  
(Kneading) ، تدليك بالفرك (Friction) ، تدليك بالصك بجانب الكف  
(Hacking) ، تدليك بصفق الكف (Clapping) • ثم حركات يقوم بها  
المدلك للشخص فى أصابع القدم ومفاصل الرسغ •

الساق - دعك خفيف براحة اليد ، عجن دائرى ، عجن عام (Petrissage)  
عجن تناوبى بكلتا اليدين (Wringing) ، تدليك بالصك بجانب الكف ثم  
تدليك بصفق الكف •

مفصل الركبة - دعك خفيف براحة اليد ، ثم تدليك بالفرك •

الفخذ - دعك خفيف براحة اليد - عجن عام - عجن دائرى بكلتا  
اليدين - تدليك بالصك بجانب الكف ثم تدليك بصفق الكف •  
دعك خفيف براحة اليد مع الرسغ الى مفصل الفخذ • تحريك الركبة  
ومفصل الفخذ بواسطة المدلك •

ح - الذراعان - من (٥ - ٨ دقائق) لكل ذراع •

اليد - دعك خفيف براحة اليد - عجن دائرى ثم تدليك بالفرك •  
الذراع - دعك خفيف براحة اليد من الرسغ الى الكتف باحدى  
اليدين او كليهما وعجن عام لجميع المجموعات العضلية • عجن من الكتف

- الى المعصم - تدليك بالصلك بجانب الكف ثم تدليك بصفق الكف
- تحريك الاصابع والمعصم والمرفق والكتف بواسطة المدلك
- د - الظهر - من ( ٥ - ١٠ دقائق )
- الوضع - ينطح الشخص على وجهه
- من الوسط الى الابط وفوق العضلة المربعة المنحرفة (Trapezius)
- دعك خفيف براحة اليد - عجن دائرى - تدليك بالفرك - تدليك بالصلك بجانب الكف ثم تدليك بصفق الكف
- الاقسام القطنية والاليية - دعك خفيف براحة اليد - عجن دائرى -
- تدليك بالفرك - تدليك بالصلك بجانب الكف ثم تدليك بصفق الكف
- هـ - الصدر - من ( ٣ - ٦ ) دقائق
- الوضع - يستلقى الشخص على ظهره
- دعك خفيف براحة اليد - تدليك بالفرك - عجن عام للعضلات الصدرية ثم تدليك بالصلك بجانب الكف
- و - البطن - من ( ٥ - ١٥ ) دقيقة
- دعك خفيف براحة اليد فى اتجاه بعيد عن القلب - عجن بالعرض ودائرى - دعك خفيف وتدليك بالفرك للقولون ثم دعك خفيف جانبى قطنى

#### الحالات التى لا ينبغى معها التدليك :

- ١ - فى حالة ارتفاع درجة حرارة الجسم فوق ١٠٠ درجة فى
- ٢ - فى حالة تمدد الاوردة الحاد والتهاب الوريد والتهاب الاوعية اللمفاوية وخشور الدم والسرطان والاورام وتدرن العظام والتهاب نخاعها
- ٣ - فى حالة الحروق والحمرة والطفح الزهرى
- ٤ - فى حالة امراض الاوعية الدموية

#### ٤ - تدليك الوجه :-

- يفيد تدليك الوجه دوران الدم والتغذية فى الانسجة • ويساعد على توزيع الشحم تحت الجلد وبذا يزيل التجعدات ، كما وانه يفيد الاعصاب

ويستعمل للراحة من الالم العصبى ( نورالجييا ) والالتهاب العصبى  
وللشلل فى حالة العصب الجمجمى السابع .

الوضع - اذا كان المريض جالسا مستندا بظهره ورأسه ، فان المدلك  
فى هذه الحالة يقف الى جانبه .

الزمن - من ( ١٠ - ٢٠ ) دقيقة .

انواع الدعكات اليدوية التى تستعمل

دعك خفيف براحة اليد :

آ - ويكون ذلك بتحريك الابهامين على الجبهة متجهين نحو قنطرة  
الانف .

ب - على جانب الوجه بيد واحدة .

ح - على الوجنتين مبتدءا التدليك بالابهامين موضوعين على كل جانب  
من جانبي الانف .

د - بالابهامين مارين فوق الاعصاب العقلية .

دعك خفيف ملطف براحة اليد فى اتجاه بعيد عن القلب واهتزازات  
وتدليك بالفرك على جميع الاعصاب المذكورة آنفا . دعك خفيف مسكن  
براحة اليد على الوجه بأكمله .

وفى حالة شلل الوجه يجب أن تعطى عناية خاصة الى الجانب المصاب  
فيدعك دعكا خفيفا ملطفا براحة اليد كما ذكر آنفا مع بعض الدعكات اليدوية  
الاخري لما لها من أثر منه كالعجن اليدوى والتدليك بالفرك والاهتزازات  
والتدليك بالصك بجانب الكف على جميع المساحة المصابة .

ينصح عدم اجراء تدليك الوجه فى الحالات التالية :

١ - عند حدوث الزكام .

٢ - عندما تكون الغدد منتفخة .

٣ - فى أية حالة يكون فيها التهاب .

## ٥ - تدليك الرأس :

يستعمل تدليك الرأس في علاج الروماتزم ، فهو يساعد على تفتيت المواد الالتهابية في فروة الرأس وبذا يسكن ألمها الذي هو من أصل روماتزمي ويعمل أحيانا للراحة مع شعور بثقل في الرأس في حالة النوراستينيا •

الوضع - يجلس المريض مع سند الظهر دون الرأس بينما يقف المدلك اماما أو الى الجانب كما يجب أن يكون الشعر منفوشا •

### أنواع الدعكات اليدوية التي تستعمل

١ - دعك خفيف براحة اليد في اتجاه بعيد عن القلب • تكون يد المدلك في هذه الحالة كالمخلب فتتخلل أصابعه شعر الرأس كما ينبغي أن يشعر المريض بأطراف أصابع المدلك في فروة رأسه بدون احداث أى حك كما يرفع الشعر خلفا في نهاية كل دعكة • تكرر هذه الحركة بين كل من الدعكات الاخرى التالية •

الزمن - (٢-١) دقيقة •

٢ - تدليك خفيف بالصك بجانب الكف • وفي هذه الحالة ينبغي أن يفرق الشعر من الوسط وتتبع الايدي طريق الفرق الذي في الرأس على كلا الجانبين بل وتمتد فتشمل حول خلف الرأس والى الجانبين فوق الاذنين ثم خلفا الى نقطة البدء •

يكرر ذلك مع مراعاة ابعاد اليدين عن بعضهما قليلا كل مرة حتى يشمل التدليك سطح الرأس برمته •

الزمن - (٢-١) دقيقة •

٣ - التدليك بالفرك وهو أهم انواع الدعكات اليدوية • وفي هذه الحالة يسند المدلك رأس المريض على صدره مع وقوفه الى الجانب ويؤدي



هذا النوع من التدليك بأطراف الاصابع على فروة الرأس • ومن المهم  
تحريك الانسجة في كل دعكة •

الزمن - (١٠-١٥) دقيقة •

٤ - دعك خفيف منبه براحة اليد (Combing) تكون يدا المدلك في  
هذه الحالة على النحو الذي سبق وصفه في الفقرة (١) غير أن اليدين هنا  
يجب ان تقوما بحركة أنشط وأخف كما ينبغي أن يراعى تماما عدم شد  
شعر الشخص •

الزمن - (٢-١) دقيقة •

٥ - الاهتزازات: وتعمل هذه اما بيد واحدة او بكلتا اليدين  
موضوعتين على رأس الشخص بينما يقف المدلك اما خلف الشخص او امامه •

الزمن - (٣-٢) دقيقة •

٦ - امرار اليدين بخفة فوق الرأس • ويكون ذلك بامرار اليدين  
بالتناوب وبخفة فوق الرأس بحيث تسمان الشعر مسا خفيفا ، ويمكن  
مواصلة هذه الحركة الى أسفل حتى الكتفين وهي حركة ملطفة مهدئة  
جدا وذات فائدة في علاج الارق •

الزمن - (٤-١) دقيقة •

إذا فمعرفة المعلومات الحقيقية عن أصل التدليك وأساسه ضرورية  
للرياضي بدرجة كبيرة لاستخدامه في أي نوع من انواع الرياضة ، لانه  
يخفف ألم الصداع ويمنع من حدوث الرضوض بصورة خاصة والكسر •  
ولذلك نحث جميع مدرسي الرياضة وغيرهم على مطالعة هذا الموضوع  
وممارسته بصورة يستطيعون معه الاستفادة منه وتطبيق ذلك في جميع الحالات  
المرضية وغير المرضية او بعد التدريب الشديد بكل مهارة على طلابهم

وحملهم على حذق وتعلم جميع الحركات اليدوية الظاهرة والمتعلقة بالتدليك بدقة للاستفادة منه واستعماله في حياتهم الرياضية وغير الرياضية بغية المحافظة على قوامهم وسلامة اجسامهم وحفظها جيدة متناسقة حتى تكفل لهم التقدم والنجاح في الاعمال الرياضية السنوية •

#### مصادر البحث :

- 1— Thomas D. Luke. Massage & swedish gymnastic.
- 2— M. g. Morgan. Text book of Athletic Training.
- 3— Albert J. Baumgartner. Massage in Athletics.