

العلاج بالتدليك

العلاج بالتدليك



العلاج بالتدليك

التدليك الذي يقع تحت تقسيم شغل الجسم Bodywork يتضمن تحريك العضلات والانسجة الرخوة الأخرى. انه مفيد في علاج مدى واسع من الحالات الصحية مشتملة على : تقلص العضلات والألم من الجروح والصداع .

ان التدليك يعمل على تخفيف الألم بعدد من الطرق: بتحسين استرخاء العضلات بزيادة الدورة الليمفاوية وبالتالي يقلل من الالتهابات وبتقطيع الندوب والالتصاقات في الانسجة بتحسين تدفق الدم الى العضلات , بتحسين نزح السوائل من التجاويف

لا ينصح بالتدليك لكل شخص , فأولئك الذين عانوا من التهاب الاوردة, ارتفاع ضغط الدم او من مشاكل الاوعية الدموية لا يجب ان يتلقوا اي نوع من تدليك العضلات العميق الذي يؤدي بالضغط القوي .

دائما كن على اتصال مع الطبيب قتل تلقي تدليك العضلات العميق. التدليك لا يجب ان يؤدي في المناطق الملتهبة او مع الاشخاص المصابين بالسرطان او الامراض المعدية

يتم استخدام انواع مختلفة من معالجات التدليك . كل منها يعتمد على نظرية مختلفة ويستخدم تقنية متخصصة . إن أنظمة شغل (عمل) الجسم التالية تمثل بعضا من الاكثر انتشارا:

▪ تدليك الانسجة العميق . يستخدم لتحرير الضغط العضلي المزمن . تدليك الانسجة العميق يستخدم بضغط أكبر على عضلات أعمق من التدليك السويدي التقليدي .

المراجع

د.جيمس ف. باش , د. فيليس أ. بالش ,2001,الوصفة الطبية للعلاج بالتغذية, الترجمة والنشر محفوظة لمكتبة جرير

مجلوبة من “<http://baytdz.com/?id=32628>–العلاج–بالتدليك/”

<<-

##بالتدليك, العلاج

#العناية بالذات