

إن الإصابات الرياضية التي تحدث في الوسط الرياضي كثيرة ومتعددة وتشمل الكدم والشد والتمزق العضلي و إصابات المفاصل والشد بالأربطة المفصالية والجذع والخلع وإصابات العظام

للتدليك دور كبير في علاج هذه الحالات ولا يمكن مقارنتها بأي شيء آخر فهو يشغل مكاناً مهماً في علاج هذه الإصابات

وتأثير التدليك في هذه الحالات هو :

يسبب التدليك إثارة و تنبيه الجلد وهذا مهم في تنشيط الدورة الدموية في الجلد ، يقوى تنبيهه و إثارة الأنسجة العضلية فيقوى انقباض الألياف العضلية .

يساعد التدليك على انعاش و امتصاص الأورام و الارتشاحات بالأنسجة والمفاصل ويقلل الشعور بالألم.

يعمل على زيادة مد العضلات والمفاصل والأربطة بالمواد الغذائية ويسرع في عمليات التمثيل الغذائي وهذا يساعد على سرعة الالتئام .

يساعد التدليك بدرجة كبيرة على سرعة و إعادة الوظائف إلى حالتها الطبيعية في حالات إصابات الجهاز الحركي .

يسمح بعمل التدليك في حالات الكدم والشد والتمزق العضلي والخلع والكسور . وفي حالات إصابات الأعصاب (الشلل) ويكون التدليك أكثر فاعلية إذا اقترن مع التمرينات العلاجية .

أنواع التدليك المستخدمة في علاج الإصابات :

جميع أنواع التدليك المسحي ويستعمل التدليك المسحي في جميع الحالات .

أنواع التدليك الدعكي ويجب أن : ويجب أن تعمل أولاً سطحية ثم التدرج في العمق .

التدليك العجني : يستخدم أولاً مبتدأً بالجزء الأعلى ثم الأسفل لمكان الإصابة وبالتدرج بالقرب من موضع الإصابة كما يتدرج عمق الحركة .

التدليك في حالات الكدم والتمزق والشد العضلي :

عمل التدليك بعض الإصابة يوقف على عمق و مساحة المنطقة المصابة وأيضاً على رد فعل الجسم العام للإصابة ففي حالات الإصابات للأنسجة الرخوة و شد و تمزق الأربطة المفصالية يمكن أن يتم التدليك من اليوم الأول أو الثاني بعد الإصابة إذ أن التدليك المبكر يعمل على تقصير فترة إعادة الوظائف الحركية بدرجة كبيرة كما يساعد على تخفيف الألم .

ويسرع في امتصاص النزيف في الأنسجة المصابة ويتطلب الإرتخاء التام للعضلات المصابة ويبدأ العمل بالتدليك أعلى مكان الإصابة إذ أن ذلك يقوي مرور الدم في الأنسجة المصابة وهذا ما يسمى بالتدليك الماص

ومن طرق التدليك المختلفة يستعمل التدليك المسحي يومياً مرة او مرتين بمعدل ٥-١٠ دقائق يومياً ويناوب مع التدليك، و التدليك العصري والتدليك الدعكي ويعمل التدليك بعمق في اتجاه التيار الوريدي حتى لا يسبب ألماً في مكان الإصابة.

ويبدأ التدليك على الجزء المصاب عندما يزول رد فعل الإصابة (الألم، الحرارة) وتستعمل طرق التدليك المسحي والدعكي أعلى الإصابة وتدرجياً تزيد من شدة و مدى قدرته على ذلك.

وبعد يومين او ثلاثة من حدوث الإصابة يستحسن عمل التمرينات في ماء ساخن و برفين و فاعلية التدليك تزيد بدرجة كبيرة إذا كانت مصحوبة مع التمرينات العلاجية .:

التدليك في حالات الكسور:

في حالات الكسور القفلة يعمل التدليك في جميع المراحل الالتئام ويبدأ التدليك بعد اليوم الثاني أو الثالث من الإصابة .

إن التدليك يساعد على تكوين الالتئام كمان أن يسرع في تكوين نخاع العظم كما يحسن تغذية الأنسجة ويعمل لمدة ١٥-٢٠ دقيقة يومياً.

علاوة على أن الطرف المصاب يوجد في الجبس فتأثير التدليك تأثيراً انعكاسياً على حساب تدليك الطرف السليم .

في مرحلة التجبيس يبدأ بعمل التدليك بالطرف المصاب مع الاهتمام بإعادة الحركة في المفاصل التي كانت في الجبس و الإقلال من توتر الأنسجة و التدليك يجب أن لا يسبب أي ألم للمصاب .

تدليك لاعب مجهد :

يستعمل هذا النوع من التدليك بعد التدريب وبعد المباراة أي بعد أي مجهود رياضي. والغرض منه إعادة العضلات لحالتها الطبيعية بعد ذلك لمجهود لتخفيف حدة التعب الذي يصاحب الجسم بعد المجهود العضلي ويتميز بأنه يتم بصفة كلية لفترة تتراوح ما بين ٢٥-٣٠ دقيقة.

ولا يعمل مباشرة بعد المسابقات أو التدريب العنيف بل يؤدي بعدها بحوالي ٦٠-١٢ دقيقة. أما إذا كان اللاعب شديد الإعياء فيستحسن في هذا اليوم عدم التدليك ولكن ننصح بعمل حمام ساخن وفي اليوم الثاني يعمل التدليك وتكون القبضات قوية بحيث لا تسبب ألماً وتبدأ الأنواع كلها سطحية و تتدرج في العمق . فيستعمل تدليك مسحي ، وعجني ، وعصر مع قبضات كثيرة التقاية ثم حركة إرتعاشية و اهتزازية . كما يعمل على التدليك خاصة على المناطق المجهدة ويعقب التدليك راحة.

يمكن ان تحقق النتيجة المرجوة بالتدليك تحت الماء بدلاً من التدليك اليدوي .

نوع التدليك المستخدم في كل المراحل العلاجية .

يلعب التدليك دوراً كبيراً في علاج الإصابات الرياضية وإعادتها لحالتها الطبيعية .

أنواع التدليك لحالات الإصابات الرياضية :

جميع أنواع المسح .

العجن والعصر.

التدليك الاحتكاكي ويجب أن يعمل سطحياً ثم بالتدريج يزداد في العمق.

التدليك الاهتزازي والارتعاشي.

يبدأ أولاً التدليك من أعلى الإصابة و أسفل مكان الإصابة و بالتدريج على مكان الإصابة .

فائدة التدليك في العضلة المصابة .

تأثير التدليك في حالات الإصابات الرياضية :

يعمل على تنشيط الدورة الدموية في الجلد.

يعمل على تنشيط الدورة الدموية في الأنسجة العضلية وهذا يساعد على تنشيط الألياف العضلية و حيويتها .

يساعد التدليك على امتصاص الأورام و الارتشاحات الناتجة عن الإصابات كما تعمل على امتصاص النزيف.

تنشيط الدورة الدموية يزيد من مد العضلة بالمواد الغذائية كما يزيد من التمثيل الغذائي .

تبعاً لذلك فهو يساعد على سرعة الإلمام كما أنه لا يترك أثراً و مضاعفات بعد الإصابة .

المحاضرة التاسعة