الحالات التي يمنع فيها أداء المساج :

١. الحمى العالية الالتهابات الحادة
٢. النزف او السل الدموي
٣. التشنج في أي جزء من الجسم
٤. امراض الجلد الالتهابية والجرثومية واضحة الاسباب
٥. التهاب الوريد التجلطي والجلطة والتوسع الوريدي للاطراف واختلال النضدية .
٦. التهاب اللوزتين ، الالتهاب التجلطي للاوعية الدموية ، التهاب بطن الشريان من جراء الاختلال الغذائي .
٧. الدوالي .
٨. التهاب الأوعية اللمفاوية وممراتها
٩. النزف الجلدي
١٠. التهاب نخاع العظم المزمن .
١١. الاورام الخبيثة .
١٢. الامراض النفسية ذات التحفر العالي والمصحوبة بتغيير تنفسي ملحوظ وواضح .
١٣. امراض الدم .
١٤. الحساسية مع النزف والالتهابات الاخرى
١٥. المرحلة الحادة من مرض السل .
١٦. اصابة الجلد
١٧. تحفز الجلد وخدره .
١٨. الالم العصبي الحارق عند اصابة الاعصاب المحيطة .

التأثير الفسلجي للمساج على الجسم :

هناك ثلاث عوامل محددة مهمة لتأثير المساج على الجسم وهي :

١. العوامل العصبية

٢. العوامل الكيمياوية
٣. العوامل الميكانيكية

العوامل العصبية :

ان تاثير المساج يكون في وظيفة الفسلجية المعقدة التي تسهم فيها كثير من الاجهزة والاعضاء الجسميه تحت سيطرة الجهاز العصبي المركزي الذي ياخ الدور الرئيسي فيما

يحدث المساج تاثيرا مختلفا على الالياف العصبيه والتي تنتشر في مختلف طبقات الجلد والمرتبطه بالجهاز العصبي المركزي الانمائي

الطاقه الميكانيكيه لحركات المساج تتحول الى طاقه محفزه للاعصاب والتي تسبب حدوث رد فعل انعكاسي في النشاطات المختلفه وان جوهر تاثير رد الفعل العصبي للمساج

تتلخص فيما ياتي

المساج يجدث تحفيزا موقتا للعصب المستقبل (العصب المستقبل العادي)وللاعصاب المتصله بالجهاز الوعائي والذي عند تحسسه يرسل الحوافز الى الجهاز العصبي المركزي حيث تصل الى الجهة المرادفه من قسم الجزء الكبير من النخاع الراسي وفيه تكتمل الايعازات المختلفه بشكل بشكل رد فعل معقد وعام والذي يترجم على شكل حركة وظيفية في مختلف الاعضاء والاجهزة في الجسم .

العوامل الميكانيكية :

من التاثيرات المباشرة التي تعمل على تقوية الدورة اللمفاوية والدموية والسوائل ما بين الانسجة والتخلص من خلاياء البشرة (البثور) .

العوامل الميكانيكة تساعد على اعادة الوظائف المتوقفة الى طبيغتها وتمنع المضاعفات وتحسن التبادل الغذائي والتنفس الجلدي .

العوامل الكيمياوية :

تعني ميكانيكية تأثير المساج تتخلص عند اجراء التدليك على الجلد تشكل وتظهر في الدم مواد بايولوجية نشطة مثل الهستامين وغيره وهي من هرمونات الانسجة التي تشترك في توسيع الاوعية وتساعد على تحفيز العضلات .

تاثير على الاجهزة والاعضاء المختلفة :

اولا : تاثير المساج على الجهاز العصبي : يحدث المساج تاثير على الجهاز العصبي المحيطي والجهاز العصبي المركزي في اثناء اجراء المساج فان الجهاز العصبي وجميع اجزائة يستقبل الحافز الميكانيكي للجلد والانسجة العميقة حيث تظهر على الجلد والعضلات والمفاصل مختلفة التحسسات تنحصر حركة خلايا النخاع الرأسي وتنشط المراكز المرادفة للقيام بالعمل وتحت تاثير المساج تتحسن قابلية وامكانية تزويد الدم في المراكز العصبية وكذلك فروع الاعصاب المحيطة .

ثانيا : تاثير المساج على الجلد : عند اجراء المساج على الجلد تتحرك الطبقة الخارجية (الحرشفية) بشكل ميكانيكي عند ذلك تتحسن الوظائف الافرازية للدهون الغدة الدرقية حيث تظهر على الجلد (من الاجزاء الخارجية ومن الافرازات الخارجية من الغدد) ، وتنشط الدورة اللمفاوية والدورة الشريانية والوريدية على حد سواء في منطقة الجلد المدلك وكذلك ترتفع درجة حرارته .

ونتيجة لذلك يصبح الجلد اكثر مرونة ومطاطية وتزداد مقاومه للحرارة غير الاعتيادية والتاثيرات الميكانيكية بشكل ملحوظ وكذلك فان ارتفاع نشاط وحساسية العضلات تجعل من الجلد ناعماً متماسكاً واكثر مرونة .

ثالثاً : تاثير المساج على الجهاز العضلي :

هذا التاثير يظهر بشكل ارتفاع درجة حساسية الالياف العضلية للحوافز وهذا يمكن تفسيره بسبب تحفز (أهتزاز) الالياف العصبية المتخصصة والتي تقع في سمك الجزيئة العضلية الصغيرة تحدث تاثير المساج تتحسن الدورة الدموية ووظيفة تجديد الاوكسجين في العضلات بسبب غزارة وصول الاوكسجين وسرعة عزل العضلات

يرتفع تحفز وشفاقية العضلات وقابليتها على التقلص وكذلك مرونة عمل الجهاز العضلي العصبي .

ربعا : تاثير المساج على اجهزة المفاصل والاربطة : -

تحت تاثير المساج تنظم الدورة الدموية في المفاصل والاربطة والانسجة وما يحيطها وبواسطة التدليك يزداد المدى الحركي ويمكن اجتناب تجعد المحفظة العضلية وتتقوى ايضا محفظة الاربطة والمفاصل والاوتار .

القواعد العامة لاجراء المساج :

١. عند اداء جميع حركات المساج من القواعد الاساسية يجب ان تكون العضلات في المنطقة المدلكه في اقصى حالات الاسترخاء ويمكن التوصل الى ذلك من خلال وضع الاطكراف السفلى بحالة فسلجية متوسطة .
٢. مساج الظهر والبطن والاطراف السفلى : يؤدي عن وضع استلقاء المريض .
٣. مساج الرأس والوجه والرقبة والقفص الصدري والاطراف العليا : يمكن الجلوس اذا لم يحدث الوضع الما او توتراً عالياً .
٤. يستحسن استخدام البارود لكي تسهل عملية زحلقة اليدالمدلكة اما في حالة الجلد الجاف ذي الحساسية المرتفعة الحاوي على جروح ملتئمة فتستعمل الدهون ولكي يقوى مفعول المساج تستخدم عدة مراهم ودهون خاصة ولكن قبل كل شئ يجب فحص حساسية البشرة اتجاهها قبل الاستعمال .

وسائل المساج العلاجي :

من الوسائل الاساسية في المساج العلاجي هي :

١. حركة المسح
٢. حركة الدعك
٣. حركة العجن

٤. حركة الاهتزاز

١ – **حركة المسح :** تؤدي بزحلقة الذراعين على الجلد وبدون حركة اليد وتبعاً لكبر المساحة المرد تدليكها اة شكلها فهذه الحركة تؤدي اما بنهاية الاصابع او باطن الكف او سطح اجسام السلاميات ىاو القبضة) ويمكن ان تؤدي بيد واحدة او بالاثنين معاً .

حركة المسح تؤدي بشكل طولي عرضي – او منفرج او بشكل حلزوني او بشكل دائري .

وتقسم حركة المسح الى :

- مسح سطحي
- مسح عميق
- مسح شامل
- مسح مستمر او متقطع

ويمكن ان تكون حركة المسح على شكل الحركات الاتية (حركة المجرفة – التمشيط – التقاطع) تؤدي الحركات بشكل سطحي ومن ثم يمكن اجراء حركات اعمق عادة وفي كل جلسات المساج يبدا بحركات مسح ومن ثم الحركات الاخرى وايضا تكون حركة المسح الخاتمة وكذلك تستعمل حركة المسح عند الانتقال من حركة الى اخرى مغايرة .

ان حركة المسح تساعد على :

- تسريع جريان الدم واللمف .
- تحسين تغذية الانسجة والوظائف الافرازية للجلد .
- تساعد على الامتصاص التاثير على الالام وتخيفها .
- تؤثر على الجهاز العصبي بشكل فعال وايجابي .

٢ – حركة الدعك :

هذه الوسيلة تشمل الحركات الاتية (الفرك – التمشيط) وتؤدي على الجلد والانسجة والتي تقع تحته وفي اتجاهات مختلفة .

حركة الدعك يمكن تاديتها (بيد واحدة او اثنين ، بالاصابع ، بالقبضة ، بباطن اليد ويمكن تاديتها ايضا بقاعدة اليد او احدى جوانبها)

تؤدي الحركة بشكل طولي – عرضي – دائري متقاطع حلزوني ومن الوسائل المساعدة لهذه الحركة : - (حركة القرص – التمشيط الدعكي – النشر – التطبيل – القشط)

حركة الدعك تؤدي بشكل اكثر هدوء من حركة المسح وتعمل على : -

١. تهيئة الانسجة للحركة الثانية (العجن)
٢. تساعد على تسوية وتقويم الانسجة والتحامها وسرعة الالتئام .
٣. امتصاص الرواسب المرضية من الانسجة .
٤. تخفض من تحسس الالتهابات العصبية

٣ – حركة العجن : -

تستخدم غالبا لتدليك العضلات الكبيرة وتؤدي بشكل (مسك وسحب) مع العصر وكذلك لرفع الانسجة تؤدي الحركة بيد واحدة او بالاثنين معا بشكل طولي / عرضي نصف دائرة او حلزوني

وتنقسم حركة العجن الى نوعين اساسيين هما : -

١- المستمر
٢- المنقطع ومن الوسائل المساعدة لحركة العجن يمكن اتباع ما يأتي (المرغ – العصر – الضغط – الكبس – المد وغيرها) في المرحلة الاولى من اداء حركة العجن يجب ان تؤدي بشكل خفيف وسطحي وبالتدرج تتحول الى حركة اكثر قوة واعمق .

والمساج ألعجنى يعمل على : -

١- يرفع من قابلية النشاط ألتقلصي للعضلات وبدرجة اكبر من المساج بحركة الدعك.
٢- تحسين وتجديد الدورة الدموية في النسيج المدلك وبشكل ملحوظ .
٣- يساعد على امتصاص الرواسب المرضية بشكل جيد