

تعريف علم المنعكسات

علم المنعكسات هو علاج مكمل للعلاج التقليدي مما يساعد الجسم على سرعة الشفاء. وهو ما يعرف بالمعالجة اليدوية بالتدليك او العلاج الشامل للجسم عبر تدليك اليدين والقدمين بناءً على نظرية وجود نقاط منعكسة على القدمين واليدين والرأس مرتبطة بكل جزء من أجزاء الجسم.

حقائق عن علم المنعكسات

التدليك المنعكس هو علاج طبيعي مارسه الفراعنة منذ الاف السنين كما فى الرسوم الجدارية على اللوحة الفرعونية فى رسم انكماهور فى سفارة مصر 2330 ق.م حيث اطلق عليه علاج الملوك. كما انتشر فى الحضارات الاخرى حيث مارسه الصينيين القدماء واليابانيين.



الترجمة المحررة للكتابات الفرعونية على هذه الصورة: «المرضى يقولون إنك تخلص، الطبيب يقول إنك أولئك الآن يا سيدي ولكل من سوف تشكرني لاحقاً».

التدليك المنعكس هو أسلوب ممارسة الضغط بالأصابع على نقاط ضغط منعكسية موجودة فى نهاية اطراف اليدين والقدمين. اليد اليمنى والقدم اليمنى تعكسان الجهة اليمنى من الجسم واليد اليسرى والقدم اليسرى تعكسان الجهة اليسرى منه.

تدليك نقاط الضغط المنعكسة فى القدم تساعد الجسم على الشفاء باسرع من تدليك اليدين لان رواسب وفضلات الجسم تتراكم فى اخمص القدمين وهذا الضغط غير المؤلم هو مسح وتفتيت لاي رواسب ونشاط وضبط وتوازن للغدد وافرازاتها وفتح لمسارات الطاقة فى الجسم لتنشيط الدورة الدموية وعملية الاتصال العصبى الطبيعى.

كل شخص يتاثر بالريفلكسولوجى على نحو مختلف عن اى شخص اخر ويرجع هذا كله الى قوة جهاز المناعة لدى كل منهما.

هو علاجا طبيعيا بسيطا غير ضار ينشط الية الشفاء الذاتى بالجسم.

فوائد علم المنعكسات

◆ يساعد على تجديد الحيوية بمسارات الطاقة بجسم الإنسان ويعيده ثانية إلى حالة الاستقرار أو التوازن العضوي.

◆ يساعد على الاسترخاء العام للعقل والجسم مما يساعد الجسم لمعالجة نفسه بنفسه ومكافحة البكتيريا والجراثيم والفيروسات وتحسين تام لجهاز المناعة وتنفس عميق طبيعى لا شعورى مما يؤدي الى اعطاء الجسم كمية اكسجين لكل خلية من خلايا الجسم وتركيز فكري اعلى.

◆ يستخدم لبعض الحالات مما يساعد على توفير تأثيرات طويلة المدى مثل الحساسية - الصداع النصفي - مشاكل الجيوب الأنفية - الربو - الإمساك - حصى الكلى - مشاكل الطمث - التهاب المفاصل - مشاكل البروستاتا - تقليل التوتر -



استخدام علم المنعكسات للقدم لمرضى ارتفاع ضغط الدم الأساسى (الريفلكسولوجى)



إعداد

ا.م.د/ هالة عبدالسلام شتا ا.م.د/ صباح سعيد
د/ صفاء حامد د/ نهال محمود
م.م/ أماني علي م/ روان مرسى

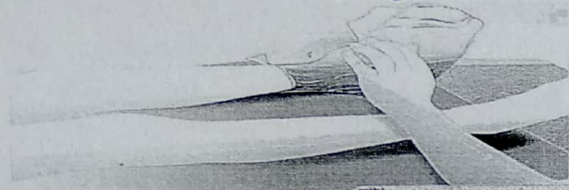
تحت إشراف

ا.د/ مروة مصطفى راغب

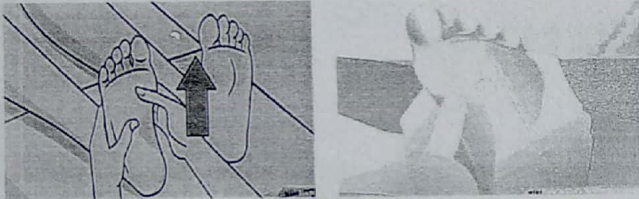
وكيل الكلية لشئون البيئة وخدمة المجتمع



4- لف القدم في فوطة نظيفة: نقوم بلف القدم بفوطه جافه للمحافظة على دفئها.



5 - البدء في تقنيات الضغط العامة للقدم بواسطة الإبهام لمدة (10 دقائق) وذلك عن طريق الإمساك بالقدم من أسفل الكعب باليد اليسرى ونقوم بوضع الجزء العلوي من الإبهام لليد اليمنى عند بداية الكعب وعمل ضغطا للداخل وللأعلى في اتجاه كل إصبع على حده.



6- تقنيات الضغط النوعية لمناطق الانعكاس (مناطق الضفيرة الشمسية، منطقة القلب ونقطة ارتفاع ضغط الدم) بواسطة أداة الخشب (10 دقائق) وذلك عن طريق استخدام الأداة الخشبية والضغط على المناطق المشار إليها بالرسم حيث يتم الضغط على كل نقطة على حده بشكل دائري ومن أسفل لأعلى.



ملحوظة:

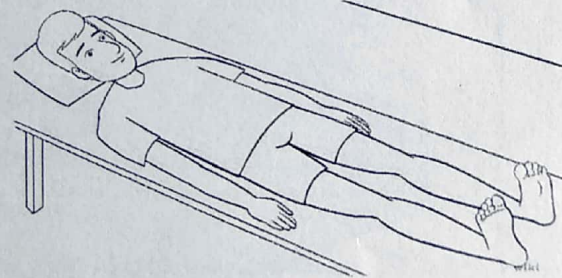
يجب على مرضى ارتفاع ضغط الدم عدم استخدام الضغط أو التدليك إلا بعد استشارة الطبيب حيث بينت بعض الدراسات أن التدليك قد يرفع ضغط الدم لفترة وجيزة. كذلك كل من يعاني من مرض بالقلب أو الدورة الدموية عليه أن يستشير طبيبه قبل المعالجة بالضغط أو التدليك.

تطبيق تقنية تدليك

القدمين

1- غسل القدمين بالماء الدافئ والصابون وتجفيفهم يقوم المريض بغسل القدمين بالماء الدافئ والصابون وتجفيفهم جيدا بفوطه نظيفة إن استطاع وإن لم يستطع نقوم بوضع القدمين في حوض به ماء دافئ وصابون وتنظف وتجفف جيدا.

2- ينام المريض في وضع الاستلقاء على الظهر ينام المريض مسترخيا على ظهره ونضع فوقه غطاء ونترك القدمين مكشوفه ويمكن استخدام الموسيقى الهادئه لمساعدة المريض على الاسترخاء.



3- دورة التسخين بالطرق العامة للتدليك السويدي باليدين (10 دقائق) يتم عمل تدليك للقدمين وذلك بدعكها من أعلى لأسفل بواسطة اليدين لتدفنتهم.

تحسين الدورة الدموية - استعادة الحيوية والنشاط - آلام الرقبة والكتف والظهر - اضطرابات النوم - ارتفاع ضغط الدم - السكر - اضطرابات الهرمونات - العجز الجنسي والعقم - امراض الفم- أعراض القولون العصبي- يستخدم كعلاج وقائي - اضطرابات الجهاز الهضمي.

- ◆ إزالة السموم من الجسم.
- ◆ يساعد على إزالة الطاقة العصبية المحتبسة مما يؤدي الى تحسين الكفاءة العصبية.
- ◆ يساعد في أنقاص الوزن.
- ◆ فعال في علاج العديد من الأمراض الخطيرة.

احذر عند ممارسة العلاج بالتدليك

- ◆ امراض الجلد المعدية.
- ◆ بعد العمليات الجراحية يجب ان يكون خفيفا.
- ◆ الضغط على الجروح والكدمات والندوب والرضوض وای منطقة حساسة او مريضة.
- ◆ عند معالجة مريض السكر يمارس ضغط اقل لان رؤس الاعصاب تكون احيانا بلا شعور ومن المحتمل ان يحدث انفجار في الاوعية الدموية بدون ان يشعر المريض بذلك.
- ◆ الاشخاص المسنين بشكل عام يجب ممارسة علاجا اكثر رقة لان الجلد يكون رقيق جدا.
- ◆ منطقة القلب يجب الانتباه الى المنطقة المنعكسة للقلب اذا كان المريض يعاني من مشاكل قلبية يجب ان لا يمارس ضغطا قويا جدا اثناء العلاج ولوقت طويل.
- ◆ في حالة علاج الاطفال ينبغي ان نستخدم ضغطا اقل.