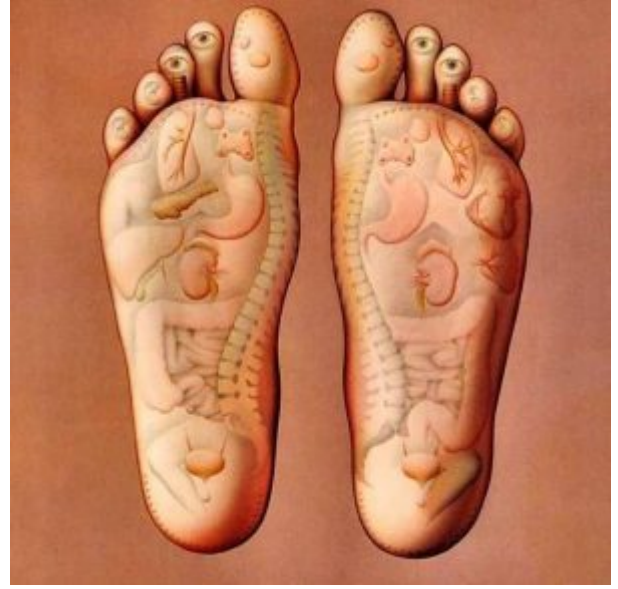


العلاج الإنعكاسي



تعريف

هو تدليك نقاط معينة في القدمين او اليدين بطريقة معينة بحيث يحدث ذلك تأثيراً علاجياً في مناطق الجسم المختلفة.

اصل المعالجة الإنعكاسية.

يرجع أصل المعالجة الإنعكاسية إلى نفس تاريخ المعالجة بالإبر الصينية، أي إلى 5,000 سنة على الأقل. وقد وجد ما يثبت أن المصريين قد استعملوا هذه الطريقة بشكل أ و بآخر، كما تدل على ذلك الرسوم الأثرية حيث رسم فيها تدليك القدم بشكل معين ،

وذلك قبل 3,000 عام. ومن الكتب التي كتبت حول العلاج حسب تقسيم الجسم إلى مناطق. ما كتبه طبيبان أوروبيان في عام 1582 م هما الدكتور/ (أدامز)، و الدكتور/ (أتاتس). أما أول من أعطى هذه الطريقة العلاجية دفعة حقيقية إلى الأمام فهو الدكتور الأمريكي (وليم فتزجيرالد) في عام 1913 م، و قد كان في ذلك الوقت رئيساً لقسم الأنف والحنجرة. لاحظ الدكتور بأن بعض المرضى لم يكونوا يحسون

بآلام شديدة عند إجراء بعض العمليات في الأنف والحنجرة، في حين يتألم غيرهم كثيراً. وعلم أن السبب هو أن الأولين كانوا يضغطون على أيديهم بسبب خوفهم أو قلقهم مما كان يخفف الألم. فاستنتج الدكتور ذلك، وبمرور الوقت، استطاع معرفة هذه المناطق، وتأثير كل منها على أعضاء الجسم المختلفة.

فكرة المعالجة الإنعكاسية.

يعتمد تقسيم الجسم إلى مناطق، حسب ما وضعه الدكتور/ (فتزجيرالد)، حيث قسم الجسم إلى عشرة مناطق طولية، بحيث تقع كل خمسة على أحد جانبي الجسم، بتناظر على جانبي الخط الوهمي الذي يقسم الجسم طولياً إلى قسمين متساويين. وهذا التقسيم ليس كخطوط الإبر الصينية، فهناك نقاط في القدم تنعكس بالتأثير على أعضاء الجسم بحيث تقع النقطة أو النقاط الخاصة بعضو ما في نفس المنطقة الطولية التي يقع فيها هذا العضو.

هناك كذلك ثلاث مناطق عرضية من الممكن أن يكون لها انعكاسات في القدمين وهي

1- الخط المار بالكتفين، ويمثل منطقة أصابع القدم.

2- الخط المار بالوسط بمستوى أضلاع الصدر السفلي، ويمثل المنطقة الوسطى.

3- الخط المار بمستوى منطقة الحوض، ويمثل منطقة الكعبين.

مناطق الإنعكاسات.

يمكن تقسيم مناطق انعكاسات القدم بحسب أجهزة الجسم المختلفة كالآتي:

1- الرأس، وتوجد مناطق انعكاساته في منطقة الأصابع حيث توجد نقاط انعكاسية لكل من الدماغ والجيوب الأنفية والعينين والأذنين وقناة

2- الجهاز العضلي-العظمي، توجد مناطق انعكاساته في مختلف مناطق القدمين، وهناك مناطق انعكاس للعمود الفقري على جانب القدم بحيث تبدأ بالمنطقة العنقية في الإصبع الكبير وتنتهي بالعجز في كعب القدم، وهناك مناطق انعكاسية للرقبة، والكتفين، والحجاب الحاجز، وعصب الظهر النازل إلى الساقين، (وهو المسمى بعرق النساء)، والمفاصل الأخرى جميعاً. وهناك ربط بين مناطق الإنعكاسات في الذراعين والساقين بحيث يتناظر مفصل الكتف الأيمن مع مفصل الفخذ الأيمن، ومفصل المرفق الأيمن مع مفصل الركبة الأيمن، والرسغ الأيمن مع الكاحل الأيمن، وكذلك في الجهة اليسرى.

3- الهرمونات، وتوجد مناطق إنعكاسية في باطن القدم للغدد المختلفة كالبنكرياس والأدرينالين، و الغدد المجاورة لها والغدة الدرقية، أما الغدد المنتجة كالرحم والمبايض وقناة فالوب في النساء أو البروستات والخصية للرجال ففي وجه القدم.

4- الجهاز التنفسي، وتوجد مناطق انعكاسات للرئة والقصبة الهوائية والحنجرة والأنف.

5- القلب والدورة الدموية، ومنطقة انعكاس القلب في المنطقة العرضية الأولى من القدم اليسرى، في وسط باطن القدم، أما الأوعية الدموية، فيمكن تحسين دوران الدم بها بتدليك المناطق المختلفة من القدم، أو حسب المنطقة ذات الدورة الدموية غير الطبيعية.

العلاج بإستعمال إنعكاسات اليدين

توجد في الكفين نقاط انعكاسية لجميع أقسام الجسم، كما في القدمين، وهي أيضاً مرتبة بطريقة منطقية بالنسبة إلى الجسم.

وتوجد معظم نقاط الإنعكاسات في باطني الكفين الذين يمكن اعتبارهما معادلين لباطني القدمين. أما وجهي الكفين فيعادلان وجهي القدمين، وأما المناطق الخمسة فواحد تحت كل إصبع.

العلاج بإستعمال إنعكاسات اليدين.

توجد في الكفين نقاط انعكاسية لجميع أقسام الجسم، كما في القدمين، وهي أيضاً مرتبة بطريقة منطقية بالنسبة إلى الجسم. وتوجد معظم نقاط الإنعكاسات في باطني الكفين الذين يمكن اعتبارهما معادلين لباطني القدمين. أما وجهي الكفين فيعادلان وجهي القدمين، و أما المناطق الخمسة فواحد تحت كل إصبع.

كيفية عمل المعالجة الإنعكاسية.

إن المعالجة الإنعكاسية تؤثر على الدورة الدموية والأعصاب. و الدورة الدموية مهمة جداً لأداء الوظائف بالشكل الصحيح لكل أعضاء الجسم، وهي الناقل للمواد الغذائية إلى كل الأنسجة وهي التي يحمل منها الفضلات لطردھا. أما الجهاز العصبي، فإن 70% من المشاكل، سببها شد عصبي في مناطق الجسم المختلفة، والعلاج مفيد جداً في تقليل هذا الشد مما يجعل هذه المناطق المختلفة مسترخية أكثر، وبالتالي أن تؤدي وظائفها بشكل أفضل. إن المعالجة الإنعكاسية تساعد القوة الشفائية الموجودة في الجسم دون اللجوء إلى الأدوية الخارجية. وقد عرف وجود سريان من الطاقة يربط بين الأعضاء الواقعة في نفس المنطقة الطولية، إلا أن طبيعة هذه الطاقة لاتزال غير معروفة. وبواسطة التصوير الكرلياني الحديث أمكن مشاهدة مجالات الطاقة المحيطة بالأشياء. وقد شوهد في هذا التصوير إن مجالات الطاقة الموجودة حول مناطق الإنعكاسات في القدمين تضعف، إذا ما كان هناك عدم توازن في المنطقة المتعلقة بهذه النقاط الإنعكاسية. كما شاهدوا كيف أن مجالات الطاقة هذه تزداد قوتها بعد المعالجة الإنعكاسية. أما قدرة المعالجة الإنعكاسية على تقليل الألم فيمكن أن يكون سببها التدليك نفسه، الذي قد يسبب إفراز المورفينات

الطبيعية من الدماغ .ومما يلفت النظر هو إحساس بعض المرضى، في بعض الحالات بإحساس معين في منطقة الجسم التي يجري معالجتها، و هذا لا يعني أنه لابد من وجود هذا الإحساس لكي تكون المعالجة ناجحة. ومن الأمور المصاحبة لهذه الطريقة العلاجية هو تكسير المعالج لبلورات الكالسيوم التي توجد في القدمين. وهذه البلورات هي جزء من الكالسيوم الموجود في الدم، و تتجمع البلورات في القدمين، بسبب الجاذبية الأرضية، إذا كان هناك عدم توازن في الجسم أي حالة مرضية. وعندما يدلك المعالج القدمين ويحس بوجود هذه البلورات فأنها تتكسر بفعل التدليك. و لمعرفة مدى دقة العملية وكذلك أهميتها فإنه يوجد 7,200 نهاية عصبية في القدمين والتي تتصل بباقي أجزاء الجسم من خلال الحبل الشوكي والدماغ.

الفحص والعلاج وأثار العلاج.

يبدأ المعالج بملاحظة جلد القدمين، وحرارتهما، ولونهم.مثلاً تعاني الأقدام الباردة خلاً في الدورة الدموية، في حين أن الأقدام التي تعرق كثيراً، تشير إلى عدم توازن في الغدد، وهكذا. ثم ينظر إلى التشققات، أو التقرن، أو الدامل، أو الثآليل، وما إلى ذلك، فإن كان هناك أي التهاب فإن المنطقة الملتهبة لا يجوز تدليكها، مخافة أن يزداد الإلتهاب.أما إذا كان الإلتهاب شاملاً لمنطقة كبيرة من القدم، فيلجأ عندئذ إلى تدليك المنطقة المناظرة في اليد. كما لا يجوز تدليك الأوعية المنضغطة إلى الخارج في حالة الدوالي مخافة أن تدمر الأوعية.وينظر المعالج إلى أي إنتفاخ أو تورم في القدم إلا أنها إشارة إلى وجود مشاكل داخلية. كما ينظر إلى حالة عظام القدمين، وينظر إلى باطن القدم المنبسطة التي قد تعاني وجود مشكلة في العمود الفقري، كذلك الأصابع الملتصقة من أجزائها السفلى الذي قد يعاني صاحبها وجود مشكلة في قسم الرأس، أو الجيوب الأنفية، أو الأسنان، وغيرها. و للمعالجين الإنعكاسين، طريقة خاصة في التدليك، تتم بواسطة الإبهام، بحركة دائرية. و يجب على المعالج، أن يدلك جميع نقاط الإنعكاس، بلا استثناء، مع التركيز بشكل أكبر على النقاط التي يرى أن لها العلاقة مع المشكلة. وعادة تكون النقاط المؤلمة عند الفحص، هي التي تحتاج إلى تركيز، وعادة يقوم المعالج بإعادة تدليكها، بعد إتمام تدليك جميع النقاط. يجد المريض بعد المعالجه أن الألم قد خف.

إن العلاج باستعمال انعكاسات اليدين تكون كما في القدمين, حيث توجد في الكفين نقاط انعكاسية لجميع أقسام الجسم .وتوجد في باطن الكفين، فوجهي الكفين فيعادلان وجهي القدمين. وتكون مدة العلاج 6 إلى 8 جلسات في معظم الحالات على أن يفصل بين كل جلتين مدة أسبوع مع تعديل النظام الغذائي. يستغرق وقت الجلسة ما بين 45 دقيقة إلى 60 دقيقة وفي بعض الحالات تكون جلسة واحده كافية للتخلص من المشكلة وذلك لتحقيق التوازن الكامل في الجسم كله.

ردود فعل العلاج:

1- رغبة أكبر في التبول، لأن الكليتين تطردان كمية أكبر من اليوريا، أي البول الذي قد يكون ذا لون ورائحة مختلفين.

2-زيادة في عمل الأمعاء الغليظة مع احتمال تكون الغازات.

3- أعراض مشابهة لأعراض البرد بسبب زيادة إفراز المخاط من الأغشية المخاطية مما قد يدفع المريض للتمخط.

4- من الممكن أن يزداد السعال مع البلغم.

5-زيادة في الطفح الجلدي، خصوصا إذا كان قد تم تسكينه بالأدوية المتداولة كما يمكن أن يزداد التعرق في النساء , قد تزداد الإفرازات المهبلية التي قد تكون أكثر حامضية وقد تسبب بعض التهيجات.

6- قد تتغير طبيعة النوم إلى نوم أعمق أو صعوبة في النوم , كما

قد تصبح الأحلام ملحوظة أكثر.

وكل ردود الفعل هذه يجب اعتبارها علامات إيجابية، ودلالة على أن العلاج يعمل بحيث أخذ الجسم يحاول إعادة التوازن المفقود. أي زيادة أعراض الحالة المرضية لمدة زمنية قصيرة، ثم تزول ليصبح الجسم بعدها بوضع أفضل مما كان عليه قبله. وننبه دائما المرضى لأنهم يعتقدون أن هذا دليل على فشل العلاج مما قد يدفعه إلى تركه في الوقت الذي بدأ فيه العلاج بالعمل.

إن المعالجة الإنعكاسية تعطي أفضل النتائج على يد المعالج المختص. إلا أنه يمكن الاستفادة منها بعض الشيء بالمعالجة الذاتية. ويجب ملاحظة عدم عمل التدليك لفترة طويلة، وبدون ضغط قوي، كما يجب ملاحظة بعض الإحتياطات التي تخص حالات معينة، كمشاكل القلب والسكري والحوامل.

ويجد الكثيرون بأن استعمال اليدين في المعالجة أسهل من القدمين، لسهولة الوصول إليهما، بالإضافة إلى إمكانية القيام بها في أي وقت، و بأي وضعية، دون جلب انتباه الآخرين، كأن تقوم بالتدليك أثناء مشاهدة التلفزيون، أو في فترة الراحة القصيرة أثناء العمل. و نجد في بعض الأسواق مما يعلن عنها نوع من المعالجة الإنعكاسية مثل بعض الأحذية والنعال، أو القطعة الخشبية الإسطوانية المحززة، والتي يراد منها تقوية عضلات القدم، و تنشيط الدورة الدموية، و لكن هذه الأحذية غير محبذ إستخدامها، لأنها أغلبها مجرد إعلانات.

شروط المعالج

1- أن يكون المعالج متبع نظام غذائي صحيح.

2- أن يكون ممتنع عن شرب القهوة والكحول والمشروبات الغازية،

لأنها تؤثر على المريض بطريقة سلبية بسبب لمس جسد المريض مباشرة
وتأثر المريض بطاقة جسد المعالج