

اسم المادة: العلاج بكاسات الهواء/ الحجامة

اسم الدكتورة : شروق نعمان

الأكاديمية العربية الدولية – منصة أعد

المحاور

- ما هي كاسات الهواء؟
- ما هو العلاج بالحجامة؟
- الفرق بين كاسات الهواء والحجامة
- تاريخ العلاج بالحجامة
- ماهي فوائد كاسات الهواء؟
- لماذا تستخدم الحجامة؟
- أنواع مساج كاسات الهواء والحجامة
- أنواع الأكواب المستخدمة
- كيف تعمل الحجامة؟
- ماهي أضرار كاسات الهواء والحجامة؟
- موانع الحجامة

ما هي كاسات الهواء؟

- هو نوع مساج قديم تم تحديثه في عصرنا الحالي بإدخال أدوات وطرق حديثة حيث يتم استخدام أكواب عادة ما تكون زجاجية ثم توضع على الجلد وتحدد أماكن وضعها وفق خطوط الطاقة، ويجب خلخلة الهواء داخل الكؤوس من خلال إشعال قطنة أو مادة معينة ووضعها داخل الكأس أو من خلال تقنية مرفقة في الكأس تمكن من تفريغ الهواء لسحب الجلد والأنسجة الكامنة في الكوب وبمجرد حدوث الشفط يتم تحريك الكؤوس برفق عبر الجلد.



ما هي كاسات الهواء؟

- تأثير شفت الجلد يزيد من الدورة الدموية والمفاوية في المنطقة ويريح الأنسجة العضلية ويقلل الركود والعوامل المسببة للأمراض ويخلص السموم من الجسم مما يعيد النشاط والحيوية الجسم ويحميه من العوامل المستقبلية الممرضة.
- يعمل هذا المساج على تنشيط الدورة الدموية في المنطقة التي يتم علاجها مما يساعد على التخلص من التورم والألم والتوتر عن طريق سحب الشوائب إلى السطح وإزالة السموم.

ما هو العلاج بالحجامة؟

- العلاج بالحجامة هو نوع من تدليك الأنسجة العميقة الذي تم استخدامه لعدة قرون للمساعدة في الألم والالتهاب وتدفق الدم والاسترخاء والرفاهية.
- يضع خبير طبي أكواب على ظهرك أو معدتك أو ذراعيك أو ساقيك أو مناطق الجسم الأخرى. يدفع الفراغ أو قوة الشفط الجلد لأعلى داخل الكوب. يتم سحب الأنسجة الموجودة أسفل الكوب وتتنخم ، مما يزيد من تدفق الدم إلى المنطقة المصابة. يتم سحب الشوائب والسموم بعيدا عن الأنسجة والأعضاء المجاورة وإحضارها إلى السطح لإزالتها عن طريق زيادة تدفق الدم تحت الكؤوس.

الفرق بين كاسات الهواء والحجامة

- أما الفرق بين مساج كاسات الهواء والحجامة المعروفة في الطب التقليدي هو أن الحجامة تعمل على سحب الدم الفاسد من الجسم بطريقة معينة ومواضع محددة أما كاسات الهواء فتعتمد على خطوط الطاقة الكهرومغناطيسية.



تاريخ العلاج بالحجامة

- الحجامة هي تقنية طبية صينية وشرق أوسطية قديمة. تم استخدام علاج الحجامة لمئات السنين. يشار إلى واحدة من أقدم وأقوى التقنيات لإزالة السموم من أنسجة الجسم والأعضاء باسم العلاج بالحجامة الصينية. تعرف علاجات الحجامة أيضا بأسماء مثل الحجامة الفراغية وحجامة الحجامة والعلاج بالقرن.



ماهي فوائد كاسات الهواء؟

- يشمل فوائد مساج كاسات الهواء تخفيف الآلام الموضعية واسترخاء العضلات ويعمل على تحسين الصحة العامة عن طريق إزالة عوائق الطاقة أمام تدفق الطاقة الصحية وبالنسبة للرياضيين يساعد على تقليل الألم، وبحسب الأبحاث والإحصائيات تم جمع فوائد مساج كاسات الهواء مثل:
- تغيير الخصائص الحيوية للبشرة.
- تقليل الالتهاب وتعزيز المناعة الخلوية.
- إزالة السموم من خلال تحفيز الاستجابة المناعية محلياً وجهازياً.



ماهي فوائد كاسات الهواء؟

- تأثير إيجابي على الجهاز اللمفاوي وهو المسؤول جزئياً عن التخلص من فضلات الجسم.
- تقليل حمض البوليك وهي نفايات طبيعية ناتجة عن هضم بعض الأطعمة.
- يساعد في مشاكل ارتفاع الضغط والصداع والشقيقة.
- في آلام العضلات والمفاصل وبعض المشاكل الصحية



ماهي فوائد كاسات الهواء؟

- أعلنت الجمعية البريطانية أن العلاج بكاسات الهواء ممكن أن يستخدم في الأمراض التالية:
 - أمراض الروماتيزم مثل التهاب المفاصل والألم العضلي الليفي.
 - مشاكل الجلد مثل الأكزيما وحب الشباب.
 - ارتفاع الضغط والصداع النصفي.
 - القلق والاكتئاب.
 - احتقان الشعب الهوائية الناجم عن الحساسية والربو.
 - توسع الأوردة.



لماذا تستخدم الحجامة؟

- مكن علاج التهاب المفاصل ، وخاصة التهاب المفاصل الروماتويدي ، بشكل فعال
- يمكن خفض ضغط الدم المرتفع جدا (ارتفاع ضغط الدم)
- يمكن تقليل آلام الظهر وآلام الرقبة وآلام الركبة وآلام الكتف
- مرض القولون العصبي هو مرض معدي معوي IBD يمكن علاجه عن طريق الحجامة
- يمكن علاج الصداع النصفي والصداع
- يمكن علاج الربو ومشاكل التنفس الأخرى بالحجامة
- متلازمة النفق الرسغي هي حالة تؤثر على اليدين والمعصمين ويمكن علاجها من خلال العلاج بالحجامة

أنواع مساج كاسات الهواء

■ هناك أربع أنواع رئيسية لمساج كاسات الهواء في يومنا هذا وهم:

1. الطريقة الجافة وتعتمد فقط على شفط الجلد.

2. الطريقة الرطبة وتضم شفط الجلد مع إجراء جروح طفيفة طبية.

3. الطريقة المتحركة وتتضمن تحريك الأكواب الماصة حول الجسم بعد وضع الزيت للتدليك.

4. الطريقة السريعة وتتضمن شفطاً سريعاً ومتكرراً على منطقة من الجسم.

أنواع مساج كاسات الهواء

- غالبًا ما يتم تطبيق الكؤوس على الظهر، البطن، الصدر، الأرداف والأرجل وعلى العموم يكون الاختيار الأكثر هو الظهر والكتفين على اعتباره الجزء الأساسي في المساج وتتم منه معظم المسارات.



أنواع الحجامة

- لحجامة الجافة
- الحجامة بالزيت أو الحجامة المنزلة
- الحجامة الفلاش
- حجامة الأنسجة العميقة
- التنعيم
- العلاج بالحجامة بالنار
- الحجامة بالوخز بالإبر
- الحجامة الرطبة أو علاج الحجامة
- حجامة موكسا
- حجامة الوجه



أنواع الأكواب المستخدمة

- أكواب زجاجية أو زجاجية للنار
- أكواب البوق أو الشفط
- أكواب من الخيزران أو الخشب
- أكواب سيليكون أو الوجه
- مضخة نبهي
- أكواب بلاستيكية أو أكواب حجارة



أنواع الحجامة

■ الحجامة الجافة

- وضع كوب بلاستيكي أو زجاجي على الجلد وامتصاص الهواء أو كنسه داخل الكوب.
- يمكن استخدام الأكواب أثناء الراحة أو أثناء الحركة ، وعادة ما تكون مدة التطبيق من خمس إلى عشر دقائق.



أنواع الحجامة

■ تدليك فينتوسا

- أثناء تدليك فينتوسا ، يضع الممارس المختص أكواب زجاجية أو خيزرانيه أو خزفية أو سيليكون على جلدك لبضع دقائق لتوسيع الشعيرات الدموية وزيادة كمية السوائل التي تدخل وتخرج من الأنسجة



أنواع الحمامة

■ الحمامة بالوخز بالإبر

- كثيرا ما تستخدم الحمامة مع التدليك والوخز بالإبر لتحقيق أفضل النتائج. يتم استخدام أكواب السيليكون من قبل المعالج لهذا النوع من الحمامة. يضيفون الزيت العطري أو الكريم إلى الجلد ثم يمررون الكؤوس فوق المناطق التي تحتاج إلى علاج ، ويدلك المنطقة بالكوب.

أنواع الحجامة

■ الحجامة الزيتية

○ إنها طريقة تدليك يتم فيها إعطاء زيوت التدليك للجسم ، ثم يتم لصق الأكواب على الجسم وسحبها عبر

المنطقة.



كيف تعمل الحجامة؟

■ الحجامة تخلق الشفط ، الذي يمتص السوائل في المنطقة المعالجة.



كيف تعمل الحجامه؟

- الحجامه تخلق الشفط ، الذي يمتص السوائل في المنطقة المعالجه.
- تتسبب قوة الشفط هذه في تضخم الأوعية الدموية المجهرية (الشعيرات الدموية) تحت الجلد وتمزيقها.
- يتم التعامل مع منطقة الحجامه هذه على أنها إصابة من قبل جسمك.
- يحفز عملية الشفاء الطبيعية عن طريق إرسال المزيد من الدم إلى المنطقة.
- الحجامه ، وفقا لبعض الدراسات ، تزيل المسام وتطلق الملوثات. هذا يجيب أيضا على السؤال الذي يتم التفكير فيه كثيرا ، “ما هو الغرض من الحجامه؟” يعمل العلاج بالحجامه كمحفز في عملية الشفاء الطبيعية.

فوائد العلاج بالحجامة

■ تخفيف الآلام السريع

- يمكن أن يساعد تدليك الحجامة في علاج التهاب المفاصل وآلام أسفل الظهر وأمراض أخرى.
- يمكن استخدامه لعلاج مجموعة متنوعة من الآلام ، بما في ذلك الصداع والصداع النصفي وآلام الأسنان وآلام العضلات وعرق النسا وغيرها.
- يتم استخدامه لعلاج التهاب المفاصل في المفاصل المصابة.
- يساعد هذا العلاج على تعزيز الدورة الدموية والحركة ، مما يجعله علاجاً فعالاً للروماتيزم وآلم الظهر وتصلب الرقبة والكتفين.

فوائد العلاج بالحجامة

■ القضاء على أعراض متلازمة التعب المزمن

○ في عالم اليوم سريع الخطى ، هناك القليل من الوقت للاسترخاء وتجديد الشباب. نحن غارقون عقليا في الانحرافات الرقمية مثل الهواتف الذكية وأجهزة الكمبيوتر المحمولة والأجهزة الأخرى ، حتى لو خصصنا وقتا للراحة الجسدية.

○ كل هذه يمكن أن تؤدي إلى متلازمة التعب المزمن. هذا يمكن أن يكون مصدرا طويلا للألم والتعب والإرهاق. علاج الحجامة أو علاج الحجامة هو علاج ممتاز لهذه الحالة.

فوائد العلاج بالحجامة

■ الإغاثة من أمراض الرئة

- يمكن أن يساعد علاج الحجامة في مجموعة متنوعة من أمراض الرئة ، بما في ذلك السعال المزمن والربو والاحتقان الرئوي والتهاب الرئة.

■ الحفاظ على صحة الجلد

- غالبا ما تعكس حالة بشرتك ما يحدث داخل جسمك. من خلال تعزيز تدفق الدم في الجلد ، تعزز الحجامة توافر الأكسجين والعناصر الغذائية الأساسية لبشرة صحية.
- كما أنه يساعد على منع حب الشباب والأمراض الجلدية الأخرى ، بما في ذلك الأكزيما والسيلوليت.
- يساعد العلاج بالحجامة أيضا على توسيع الأوعية الدموية ، مما يحسن تدفق الدم ويسمح بإزالة السموم من سطح الجلد.

فوائد العلاج بالحجامة

■ التخلص من مشاكل الجهاز الهضمي

- يمكن أن يؤدي الإجهاد المستمر أو سوء التغذية أو فرط نشاط الجهاز المناعي إلى مشاكل في الجهاز الهضمي ، ويمكن أن يساعد العلاج بالحجامة بشكل فعال في هذه المشكلات.

■ شفاء التهابات المسالك البولية

- يمكن استخدام العلاج بالحجامة لعلاج مجموعة متنوعة من مشاكل المسالك البولية ، بما في ذلك حصوات الكلى واحتباس البول والخراجات. لعلاج احتباس البول ، يتم وضع الكؤوس على منطقة أسفل الظهر.

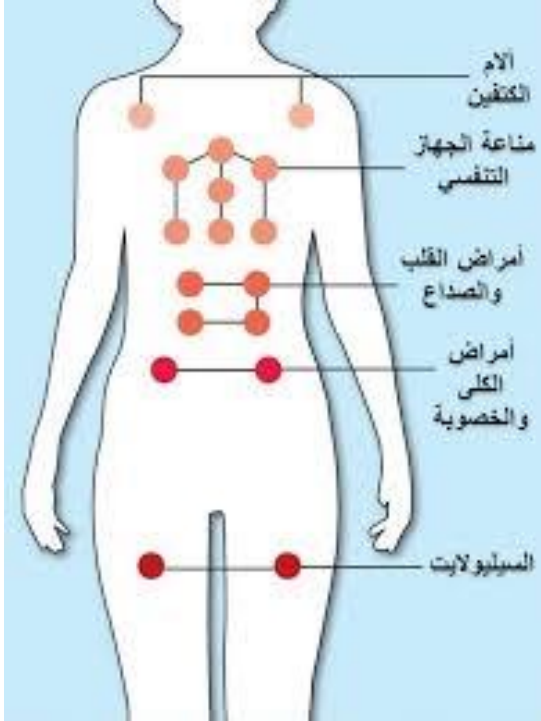
فوائد العلاج بالحجامة

■ تقوية للاسترخاء

- يمكن أيضا استخدام الحجامة كشكل من أشكال التدليك بالاسترخاء. الحجامة تحفز الطاقة وتدفق الدم ، مما يجعلها طريقة رائعة للاسترخاء والاسترخاء.

■ الشفاء السريع

- يمكن استخدام العلاج بالحجامة لزيادة تدفق الدم إلى مناطق معينة تحتاج إلى الشفاء. ستؤدي زيادة تدفق الدم والطاقة إلى انتعاش أسرع.



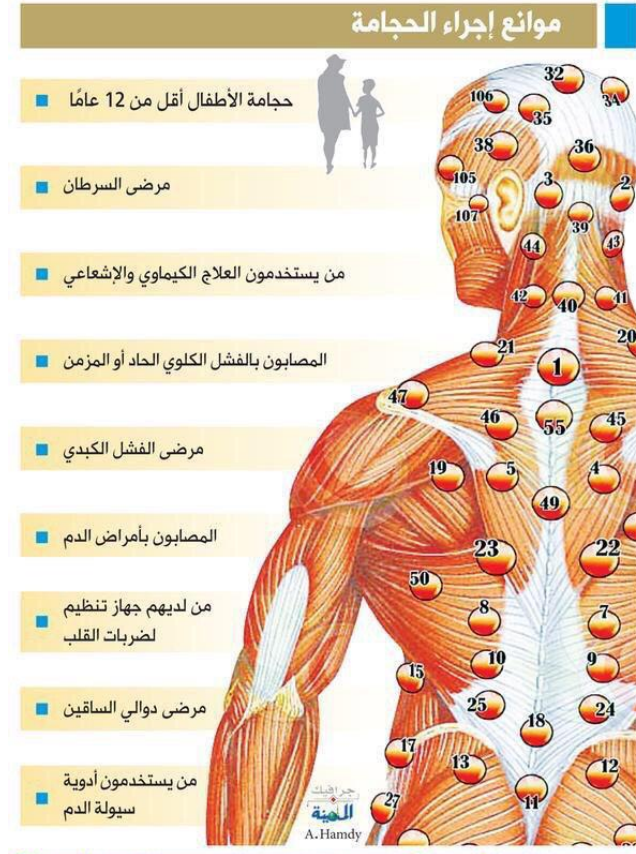
الآثار الجانبية للعلاج بالحجامة

- بعد كل جلسة علاج فينتوسا / الحجامة ، قد تلاحظ آثارا جانبية طفيفة على الجلد المعالج.
- عادة ما يكون الألم الخفيف أو الحروق أو علامات العلاج بالحجامة أو الكدمات في المناطق التي تلامس فيها الكؤوس جلدك.
- يمكن أن تستمر الكدمات في أي مكان من بضعة أيام إلى بضعة أسابيع ، على الرغم من أنها نادرا ما تكون مؤلمة.

ماهي أضرار كاسات الهواء؟

- يعتبر هذا المساج مفيد وليس له آثار سلبية إلا أنه وبعد القيام بالمساج مباشرة قد تشعر ببعض الدوار كما يجب الانتباه إلى أنه سوف تبقى آثار الأكواب على الجلد فترة من الزمن على شكل دوائر كدمات، وفي حال اتباع الطريقة الرطبة يجب أن يكون الجلد نظيف والأدوات المستخدمة معقمة وأن تتم بطريقة طبية.
- وعلى العموم هناك بعض الحالات التي يفضل فيها عدم القيام بهذا النوع من المساج مثل حروق الجلد وتقرحاته وترققه أو في حال وجود جروح مع استشارة الطبيب في حال وجود مرض.

موانع الحجامة



■ الجروح المفتوحة أو الأنسجة المصابة

■ التواء الرباط وتمزق الأوتار

■ في الأشخاص المشتبه في إصابتهم بالنزيف

■ في الأورام

■ فقر الدم الشديد

■ الأشخاص الذين يعانون من الهيموفيليا

■ أكثر من الدوالي

شكرا لكم