

اسم المادة: الرفلكسولوجي
اسم الدكتور : سرحان محمد

الأكاديمية العربية الدولية – منصة أعد

المحاور

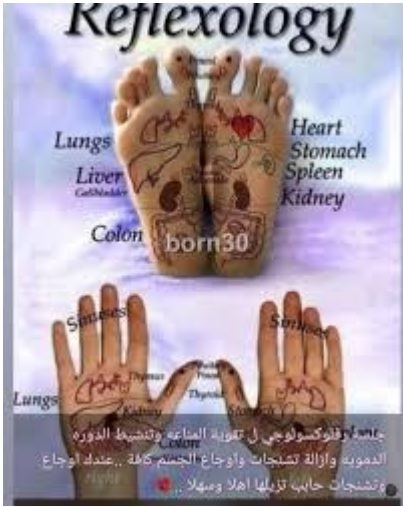
- تعريف الرفلكسولوجي
- تاريخ العلاج الانعكاسي
- مبادئ العلاج الانعكاسي
- آلية عمل العلاج الانعكاسي
- فوائد العلاج الانعكاسي
- العلاج بالمنطقة
- نظرية المناطق الست
- العلاقة بين خط المنطقة والأعضاء
- دواعي الاستعمال
- موانع الاستعمال

تعريف الرفلكسولوجي

- ما هو علم المنعكسات (Reflexology) ؟
- العلاج الطبيعي على مبدأ وجود ردود أفعال موجودة على باطن القدمين، راحة اليد التي تمثل كل جزء من الجسم بما في ذلك الأعضاء.
- تتضمن الممارسة تطبيق الضغط على نقاط رد فعل محددة في راحة اليد وباطن القدمين. ترتيب هذه المنعكسات له علاقة مباشرة بالمنطقة المحددة من الجسم.

تعريف الرفلكسولوجي

- يُعتقد أنه يطلق ويشجع قوى الشفاء في الجسم ويوازن النظام البيولوجي مع تخفيف التوتر أو كتل الطاقة.
- يُعتقد أيضاً أن علم المنعكسات هو المصدر الرئيسي للحصول على الراحة، كما أنه يصلح الأعضاء الداخلية للعمل بسلاسة، من خلال خطوط الطول المحددة وقنوات الطاقة والمناطق العصبية.
- يُعتقد أيضاً أن قنوات الطاقة في جسم الإنسان مسدودة بسبب النظام الغذائي غير المتوازن ونمط الصحة.



تاريخ العلاج الانعكاسي

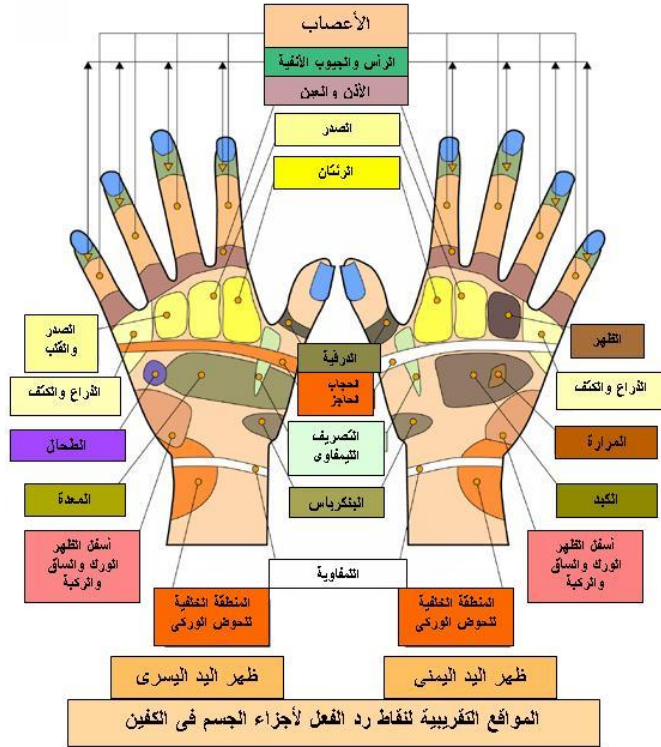
■ نظرًا لأن العلاج الانعكاسي ممارسة قديمة، فمن الصعب تتبع أصله وتاريخه. ومع

ذلك، يُعتقد أن العلاج الانعكاسي قد انتقل من خلال تقاليد شفوية، وربما تم تسجيله

لأول مرة كصورة توضيحية على مقبرة أنخموصر المصرية في عام 2330 قبل

الميلاد جنبًا إلى جنب مع إجراءات طبية أخرى. يُعتقد أن رموز العلاج الانعكاسي

مسجلة على أقدام تماثيل بوذا في الهند والصين لاحقًا.



تاريخ العلاج الانعكاسي

■ يحتوي الكتاب الصيني الكلاسيكي، وهو كتاب الإمبراطور الأصفر الكلاسيكي

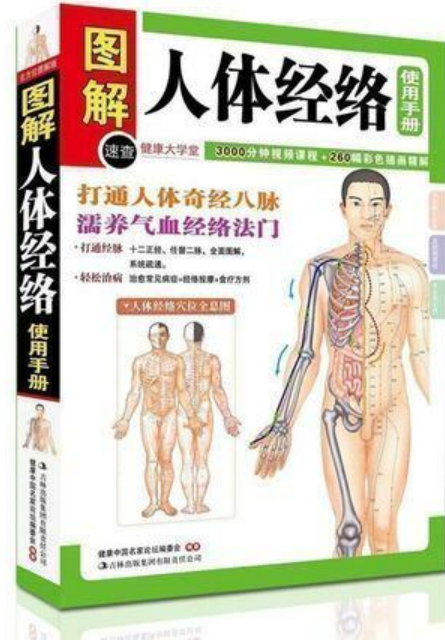
للطب الباطني، والذي كُتب حوالي عام 1000 قبل الميلاد، على فصل بعنوان

"فحص طريقة القدم" وهو بداية المناقشات المطبوعة حول العلاقة بين قوة الحياة

والنقط والمناطق الموجودة على القدمين.

■ يُعتقد أن ماركو بولو ترجم كتاب تدليك صيني إلى الإيطالية في القرن الرابع عشر،

وبالتالي قدم علم المنعكسات والتدليك إلى أوروبا..



تاريخ العلاج الانعكاسي

- في الولايات المتحدة، كتب ويليام إتش فيتزجيرالد، دكتور في الطب، والذي يُشار إليه غالبًا باسم والد علم المنعكسات، في عام 1917 عن عشر مناطق رأسية تمتد على طول الجسم. وجد أن تطبيق الضغط على منطقة تتوافق مع موقع الإصابة يمكن أن يكون بمثابة تخفيف للألم أثناء العمليات الجراحية البسيطة.
- تم توسيع عمل الدكتور فيتزجيرالد من قبل الدكتور شيلبي رايلي، الذي وضع خريطة للمناطق الأفقية التي تمر عبر الجسم وخريطة مفصلة لنقاط الانعكاس على القدمين واليدين. كما اقترح نقاط الضغط على الأذن الخارجية.

تاريخ العلاج الانعكاسي

- يونس إنجهام، أخصائية العلاج الطبيعي التي عملت مع الدكتور رايلي، هي شخصية بارزة أخرى في تطوير العلاج الانعكاسي. في بحثها عن نقاط الضغط في العلاج بالمناطق، وجدت أن القدمين هي الأكثر حساسية واستجابة.
- طورت خرائط القدم ومخططات العلاج الانعكاسي التي لا تزال مستخدمة حتى اليوم وقدمت ممارسات العلاج الانعكاسي للمجتمع غير الطبي في ثلاثينيات القرن العشرين.
- في عام 1957، سجل الدكتور بول نوجير خريطة انعكاسية لنقاط على الأذن الخارجية. تم توسيع عمله من قبل أوليسون وفلوكو ويتم تدريسه الآن كجزء من نهج متكامل للعلاج الانعكاسي لليد والأذن والقدم.

مبادئ العلاج الانعكاسي

- يقوم الجسم والأعضاء الداخلية بإصلاح نفسها (العلاج الطبيعي - الجسم يشفي نفسه) إنه مختلف تمامًا عن تدليك القدم أو اليد
- ليس بديلاً للعلاج الطبي على الإطلاق
- معظم المشكلات الصحية هي نتيجة للتوتر والقلق (كتل الطاقة)
- يمكن استخدامه كعلاج تكميلي الفوائد لا توجد آثار جانبية غير جراحية راحة سريعة

آلية عمل العلاج الانعكاسي

- يهدف العلاج الانعكاسي إلى استعادة التوازن في الجسم بشكل شامل.
- يتم ذلك عن طريق الضغط على نقاط معينة من راحة اليد وباطن القدمين. يدعي أنه يصف أو يشخص أو يعالج. يقدم وسيلة بديلة مصممة خصيصًا للشفاء لتلبية الاحتياجات المحددة لكل فرد. تؤخذ العوامل العاطفية والجسدية في الاعتبار في العلاج الانعكاسي. سيحدد مناطق راحة اليد أو باطن القدمين حيث يتم الضغط عليها لتحفيز طاقة الشفاء.
- تتدفق هذه الطاقة عبر مسارات الجسم النشطة إلى المناطق المستهدفة من الجسم.

آلية عمل العلاج الانعكاسي

■ تتص نظرية أخرى على أن العصب الحسي للأعضاء الداخلية

ينتشر في جميع أنحاء الجسم ويتصل بعضها بأعضاء أخرى بما في

ذلك الجلد.

■ لذا فإن كل هذه الأعصاب الحسية تتجذر بشكل أساسي على السطح

الأخمصي أو الراجي مما يساعد في تعزيز الدورة الدموية

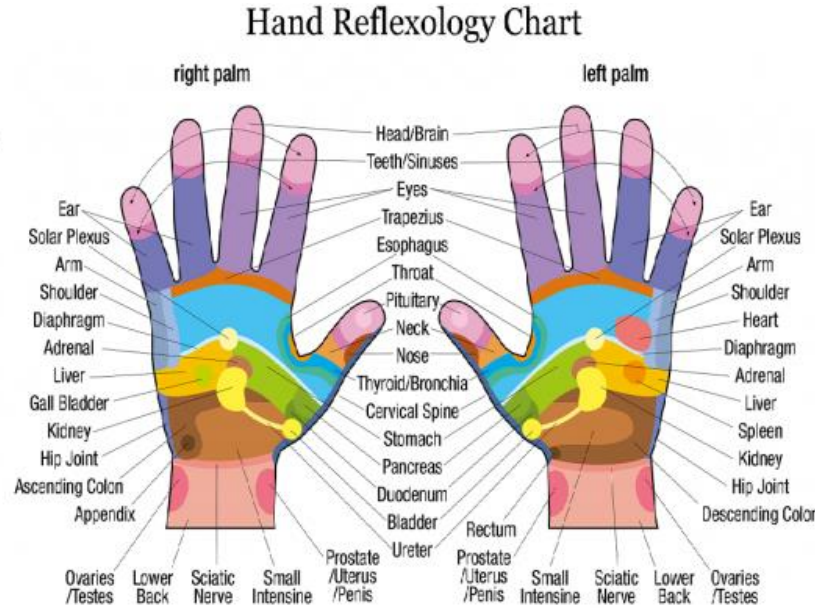
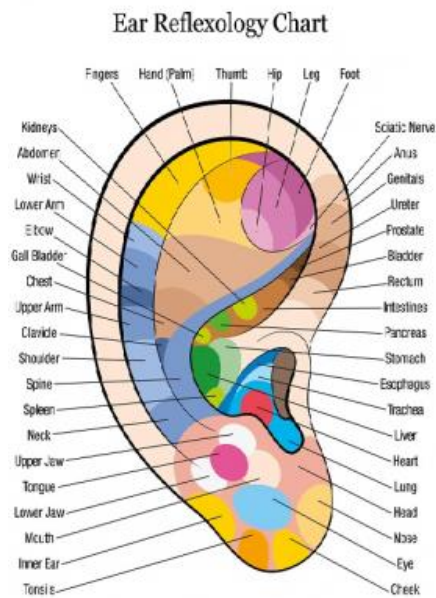
واللفاوية.



آلية عمل العلاج الانعكاسي

- نقاط الضغط التي نجدها على اليدين والقدمين متصلة مباشرة بالجهاز العصبي (كما درسنا) ولها تأثير على غدنا أو أعضائنا

- لذلك، يعمل العلاج الانعكاسي على شفاء الجسم عن طريق تحفيز أعصاب الجسم وتعزيز تدفق الدم.



فوائد العلاج الانعكاسي

■ عند تطبيقه بشكل صحيح فإنه ينتج تأثيرًا معينًا على النحو التالي:

❖ الاسترخاء العميق

❖ الدورة الدموية

❖ الرعاية الصحية الوقائية

❖ تسكين الآلام

■ يخفف من احتقان المخاط والالتهابات

■ يحسن وظائف الكلى

■ يقلل من الأرق



فوائد العلاج الانعكاسي

■ عند تطبيقه بشكل صحيح فإنه ينتج تأثيرًا معينًا على النحو التالي:

❖ يخفض نسبة السكر في الدم

❖ يقلل من أعراض التوتر قبل الحيض

❖ يحسن التحكم في المثانة

❖ وظيفة الأمعاء

❖ يخفف من الصداع النصفي



العلاج بالمنطقة

- يتم استخدام العلاج بالمنطقة والعلاج الانعكاسي بالتبادل ولكن العلاج بالمنطقة هو نوع من العلاج الانعكاسي
- الطريقة هي نفسها أي تطبيق ضغط خفيف على باطن القدمين والنخيل وأحياناً الأذنين بالإبهام والإصبع
- يتم ذلك دون استخدام أي مواد تشحيم مثل الزيت
- يعتمد العلاج بالمنطقة على المناطق أو المناطق التي بها ردود أفعال موجودة في جميع أنحاء الجسم وموضحة في راحة اليد أو باطن القدمين النظرية 1 - ينقسم الجسم إلى 10 مناطق متساوية (5 يمين و5 يسار) العلاج الانعكاسي

العلاج بالمنطقة

نظرية المناطق الست

- تنص نظرية أخرى على أنها شكل من أشكال الشفاء المصمم لتحقيق التوازن في الدماغ ومحاذاة العمود الفقري حتى يستعيد الجسم صحته القصوى.
- تصف حوالي 6 مناطق على أنها مماثلة لمراكز الدماغ الستة عند الولادة [المخ، الدماغ البيني، الدماغ الأوسط، المخيخ والجسر، النخاع المستطيل] التي تتشكل في المرحلة الجنينية من التطور.
- على الرغم من أن هذه النظرية ليست في الممارسة العملية كثيرًا (خاصة في الهند)
- المنطقة الغدية - المنطقة الإخراجية - المنطقة العصبية - المنطقة الهضمية - المنطقة العضلية - المنطقة الدورية



العلاقة بين خط المنطقة والأعضاء

■ العلاقة بين خط المنطقة والأعضاء

Center Zone Line 1	Thumb & Big Toes	Pituitary, pineal, brain, hypothalamus, thyroid, sinuses, larynx, nose, trachea, tongue, esophagus, thymus, heart, spine, intestine, large intestine, pancreas, breast, small intestine, large intestine, prostate
Left Zone Line 2	Index finger & 2nd toe	Brain, eye, adenoids, lungs, heart, stomach, spleen, pancreas, breast, small intestine, large intestine
Left Zone Line 3	Middle finger & 3rd toe	Brain, eye, lung, breast, stomach, spleen, pancreas, kidney, adrenal gland, small intestine, large intestine
Left Zone Line 4	Ring Finger & 4th toe	Brain, eye, lung, breast, large intestine, ovaries
Left Zone Line 5	Little finger & 5th toe	Ear
Right Zone 2	Index finger & 2nd toe	Brain, eye, lung, breast, liver, small intestine, large intestine, adenoids
Right Zone 3	Middle finger & 3rd toe	Brain, eye, breast, liver, gall bladder, kidney, small intestine, large intestine, adrenal gland
Right Zone 4	Ring finger & 4th toe	Brain, eye, main lymphatic duct, breast, liver, lung, large intestine, ileo-cecal valve, appendix
Right Zone 5	Little finger & 5th toe	Ear

دواعي الاستعمال

- إدارة آلام أسفل الظهر
- الصداع النصفي/الصداع
- تقليل التوتر
- الاعتلال العصبي المحيطي في مرض السكري
- ارتفاع ضغط الدم
- تقلصات الدورة الشهرية
- الأرق
- الألم العضلي الليفي

موانع الاستعمال

- أي مرض جلدي معدي مثل: القوباء، الجرب، جدري الماء، النكاف، إلخ.
- الصدفية الشديدة أو الأكزيما في القدم (ستكون القدم مؤلمة للغاية بحيث لا يمكن العمل بها)
- أي حالة طبية شديدة غير معالجة، أو ألم حاد (قد يخفي العلاج الانعكاسي حالة تحتاج إلى عناية طبية)
- أي شخص تحت تأثير الكحول أو المخدرات الترفيهية
- نزيف داخلي

موانع الاستعمال

- دوالي الأوردة الشديدة أي التهاب الوريد (قد يزيد العلاج الانعكاسي من ضغط الدم على الأوردة)
- أي شكل من أشكال العدوى أو المرض أو الحمى (يمكن أن يجعل العميل يشعر بالسوء وينشر العدوى إلى المعالج)
- الإسهال والقيء - عدوى متبادلة
- كدمات في القدمين



موانع الاستعمال

- الجروح والخدوش والجلد المفتوح والطفح الجلدي والعض والحروق والكسور
- الأيام القليلة الأولى من الحيض (قد يجعل العلاج الانعكاسي الدورة الشهرية أثقل)
- مباشرة بعد تناول وجبة ثقيلة - اتركها لمدة ساعتين
- القدم الرياضي
- تورم / التهاب موضعي



شكرا لكم