

العلاج بالتدليك

Massage therapy

سرحان محمد

كلية الصحة – ماجستير طب بديل وتكميلي

- الفوائد الصحية للعلاج بالتدليك
- أمثلة على أنواع العلاج بالتدليك
- الاضطرابات الصحية التي يمكن علاجها بالتدليك
- ما هي موانع العلاج بالتدليك؟
- من يقوم بالتدليك
- التأثيرات الجانبية للعلاج بالتدليك
- هل يمكن أن يساعد التدليك مرضى السرطان؟
- هل يمكن أن يكون التدليك مفيداً لأعراض الألم العضلي الليفي؟
- هل يمكن أن يكون العلاج بالتدليك مفيداً للأشخاص المصابين الإيدز؟
- هل يساعد التدليك على نمو الطفل؟
- ما هي المتطلبات اللازمة لتصبح معالجاً للتدليك؟
- كيفية العثور على معالج تدليك
- روابط خارجية
- المراجع

المخرجات المتوقعة من الدرس

- يتوقع من الباحث في نهاية المحاضرة الاجابة عن العديد من الأسئلة:
- ما هي موانع العلاج بالتدليك؟
- من يقوم بالتدليك
- هل يمكن أن يساعد التدليك مرضى السرطان؟
- ما هي المتطلبات اللازمة لتصبح معالجًا للتدليك؟
- هل يساعد التدليك على نمو الطفل؟
- هل يمكن أن يكون التدليك مفيدًا لأعراض الألم العضلي الليفي؟

■ التدليك

- هو أحد أنواع الطب التكاملي التي يستخدم من خلالها اختصاصي التدليك أساليب الضغط والفرك للجلد والعضلات والأوتار والأربطة.
- في العلاج بالتدليك، يعمل المعالج بالتدليك على تدليك الأنسجة الرخوة في جسمك والضغط عليها. تتضمن الأنسجة الرخوة العضلات والنسيج الرابط والأوتار والأربطة والجلد. ويستعين المعالج بالتدليك بدرجات متفاوتة من الضغط والحركات.
- يندرج العلاج بالتدليك ضمن الطب التكاملي. وغالبًا تقدمه المراكز الطبية مع العلاج التقليدي. ويمكن استخدامه مع مجموعة كبيرة من الحالات الطبية.

■ توصلت الدراسات التي أُجريت على فوائد التدليك إلى إمكانية تحقيقه للفوائد التالية:

1. المساعدة في تقليل التوتر.
 2. تخفيف الألم وانقباض العضلات.
 3. زيادة الاسترخاء.
 4. تحسين كفاءة جهاز المناعة.
- قد يوصي الأطباء بالعلاج بالتدليك لمساعدة المرضى في التعايش مع الألم والتوتر الناتجين عن العديد من الحالات الطبية، مثل السرطان أو مرض القلب أو اضطرابات المعدة أو الألم الليفي العضلي.

- يتطلب العلاج بالتدليك أشخاصًا متدربين ومؤهلين للقيام بهذا النوع من العلاج، حيث يقوم المعالج المختص بفرك وتحريك عضلات المريض إضافة إلى تطبيق الضغط عليها والتلاعب بها، وذلك من أجل تحسين صحة وعافية المريض.



- في المُعالجة بالتدليك (الممارسة اليدوية والقائمة على الجسم)، يجري التعامل مع أنسجة الجسم للحدّ من الألم، وتخفيف شدّ العضلات، والحدّ من الإجهاد.
- ويتضمّن العلاج بالتدليك مجموعة متنوعة من التقنيات التي تعمل باللمس الخفيف والعميق، من التمسيد والعجن (كما هو مستخدم في التدليك السويدي) إلى تطبيق الضغط على نقاط محدّدة (كما هو مستخدم في شياتسو Shiatsu، والعلاج بالإبر، والتدليك العصبي العضلي).

الفوائد الصحية للعلاج بالتدليك

- على الرغم من محدودية الدراسات السريرية حول العلاج بالتدليك إلا أن أغلب تلك الدراسات قد تشير إلى فائدته الصحية في تخفيف أعراض العديد من المشكلات الصحية، عن طريق ما يأتي:
- يقلل من مستوى ارتفاع بعض الهرمونات التي تسبب الإجهاد، مثل: الأدرينالين Adrenaline والنورابينفرين Norepinephrine
- يساهم في تحفيز إفراز هرمون الإندروفين والذي يعد أحد الهرمونات التي تسمى بهرمونات السعادة والتي تساهم في الشعور بالراحة.

الفوائد الصحية للعلاج بالتدليك

- يعزز من نشاط الدورة الدموية.
- يقلل من الألم والتوتر والشد العضلي.
- يزيد من حركة ومرونة المفاصل.
- يعزز شفاء الأنسجة المصابة.
- يحفز الجهاز اللمفاوي.
- يزيد من التركيز الذهني.



الفوائد الصحية للعلاج بالتدليك

- عادةً ما يوصى بالعلاج بالتدليك إلى جانب العلاجات الأساسية التي يوصي بها الطبيب، حيثُ يساهم هذا العلاج بتخفيف الألم وإصابات العضلات، وتشمل الفوائد الصحية الأخرى ما يأتي:
- التخفيف من توتر العضلات.
- تعزيز الدورة الدموية بشكلٍ أفضل.
- تعزيز المناعة.
- التقليل من التوتر والقلق.
- الشعور بالاسترخاء.

الفوائد الصحية للعلاج بالتدليك

- تعزيز عملية التعافي لإصابات الأنسجة الرخوة.
- تخفيف آلام الحمل والتورم الذي قد يُصاحبه.
- تخفيف أعراض الألم العضلي الليفي.
- قد يُساعد على تخفيف آلام السرطان.
- يخفف الإمساك.
- يحسن النوم.
- تجدر الإشارة إلى أنّ معظم الدراسات التي أجريت على فوائد العلاج بالتدليك أظهرت بأنه يُمكن أن يكون مفيداً لتخفيف الآلام الحادة ولكنه قد يكون غير فعّال للآلام المزمنة (طويلة الأمد).

ما هي أفضل أساليب التدليك؟

- ربما لاحظت أن أساليب التدليك المختلفة تحظى بشعبية في أوقات مختلفة. وربما تساءلت عما إذا كان كل منها مجرد جزء من موضة عابرة أو أحدث وأعظم تقنية تدليك. والسؤال الأكثر أهمية هو كيف تعرف ما إذا كان الأسلوب الأحدث سيساعدك بالفعل.
- تتراوح الأساليب المستخدمة في العلاج بالتدليك من الضربات الطويلة الناعمة إلى الضربات القصيرة الإيقاعية. يستخدم بعض معالجي التدليك الزيوت والمستحضرات، بينما لا يستخدمها آخرون. يطلب معظم معالجي التدليك من العملاء خلع ملابسهم للتدليك، لكن البعض لا يفعل ذلك. يمكن أن يستمر التدليك من 5 دقائق إلى ساعتين.

أمثلة على أنواع العلاج بالتدليك

- قبل أن تتمكن من تحديد أسلوب التدليك الأفضل لك، عليك أن تسأل نفسك سؤالاً. هل تريد ببساطة تدلياً للاسترخاء والتحكم في التوتر؟ أم أنك بحاجة إلى تخفيف الأعراض أو المساعدة في حالة صحية معينة؟ قبل حجز جلسة تدليك، أخبر المعالج بما تبحث عنه واسأله عن الأسلوب الذي يستخدمه المعالج. يستخدم العديد أكثر من أسلوب واحد. قد يقوم المعالج بتخصيص تدليكك، اعتماداً على عمرك أو حالتك أو أي احتياجات أو أهداف خاصة لديك.

- التدليك هو أحد أنواع الطب التكاملي
- في العلاج بالتدليك، يعمل المعالج بالتدليك على تدليك الأنسجة القاسية في جسمك
- لا يوصي الأطباء بالعلاج بالتدليك لمساعدة المرضى في التعايش مع الألم والتوتر
- لا يتطلب العلاج بالتدليك أشخاصًا متدربين ومؤهلين
- يساهم في تحفيز إفراز هرمون الإندروفين والذي يعد أحد الهرمونات التي تسمى بهرمونات السعادة
- التدليك يعزز من نشاط الدورة الدموية.
- عادةً ما يوصى بالعلاج بالتدليك إلى جانب العلاجات الأساسية التي يوصي بها الطبيب
- التدليك لا يعزز عملية التعافي لإصابات الأنسجة الرخوة.
- تتراوح الأساليب المستخدمة في العلاج بالتدليك من الضربات الطويلة الناعمة إلى الضربات القصيرة الإيقاعية.

- التدليك هو أحد أنواع الطب التكاملية - صح
- في العلاج بالتدليك، يعمل المعالج بالتدليك على تدليك الأنسجة القاسية في جسمك - خطأ
- لا يوصي الأطباء بالعلاج بالتدليك لمساعدة المرضى في التعايش مع الألم والتوتر - خطأ
- لا يتطلب العلاج بالتدليك أشخاصًا متدربين ومؤهلين - خطأ
- يساهم في تحفيز إفراز هرمون الإندروفين والذي يعد أحد الهرمونات التي تسمى بهرمونات السعادة -صح
- التدليك يعزز من نشاط الدورة الدموية- صح
- عادةً ما يوصى بالعلاج بالتدليك إلى جانب العلاجات الأساسية التي يوصي بها الطبيب -صح
- التدليك لا يعزز عملية التعافي لإصابات الأنسجة الرخوة - خطأ
- تتراوح الأساليب المستخدمة في التدليك من الضربات الطويلة الناعمة إلى الضربات القصيرة الإيقاعية- صح

أمثلة على أنواع العلاج بالتدليك

■ يتوفر العديد من الأنواع للعلاج بالتدليك وسنذكر فيما يأتي أشهرها:

- 1- التدليك السويدي يُعد أحد أكثر أنواع العلاج بالتدليك شيوعاً، والذي يقوم على ضربات خفيفة وناعمة وطويلة، بالإضافة إلى ضربات إيقاعية ونقرية على الطبقات العليا من العضلات، كما يتم في الوقت نفسه تدليك المفاصل أيضاً.
- عادة ما تستغرق جلسات التدليك السويدي من 60-90 دقيقة، يُمكن أن يُناسب الحالات التالية:
 1. الأشخاص الذين يجربون التدليك لأول مرة.
 2. الأشخاص الذين يُعانون من توتر العضلات الشديد.
 3. لمن يريدون الحصول على استرخاء تام.

أمثلة على أنواع العلاج بالتدليك

2- تدليك الأنسجة العميقة يتميز تدليك الأنسجة العميقة بأنه أقوى من التدليك السويدي، ويتم من خلاله إجراء ضربات بطيئة وضغط عميق بواسطة الإصبع، إذ يُمكن أن يُساهم ذلك في تخفيف التوتر في الطبقات العميقة للعضلات والأنسجة الضامة، وعادةً ما تستمر جلسة التدليك من 60 إلى 90 دقيقة.

- ويُعد تدليك الأنسجة العميقة خيارًا جيدًا لمن يُعانون من مشاكل العضلات مثل:
- الألم.
- الإصابة.
- الشد العضلي.
- الآلام المزمنة.

أمثلة على أنواع العلاج بالتدليك

3- التدليك الرياضي ينطوي التدليك الرياضي على تدليك الجسم بالكامل أو التركيز على أجزاء معينة من الجسم، حيث يتم الضغط بعمق، بالتناوب مع حركات تدليك لطيفة، وعادة ما تستغرق عملية التدليك الرياضي 60-90 دقيقة. يعد هذا النوع من التدليك خيارًا جيدًا في الحالات التالية:

- المُعاناة من إصابة في العضلات نتيجة القيام بحركة متكررة أو ممارسة الرياضة.
- المُعاناة من إصابة نتيجة ممارسة الرياضة.
- يُمكن أن يُساعد على زيادة مرونة وتحسين أداء الجسم.
- تخفيف الألم وتقليل القلق وتخفيف توتر العضلات.

أمثلة على أنواع العلاج بالتدليك

4- تدليك نقاط التوتر

في هذا النوع من التدليك يقوم المعالج بالتركيز على أماكن ألياف العضلات المشدودة وتدليكها.



أمثلة على أنواع العلاج بالتدليك

5- التدليك العميق

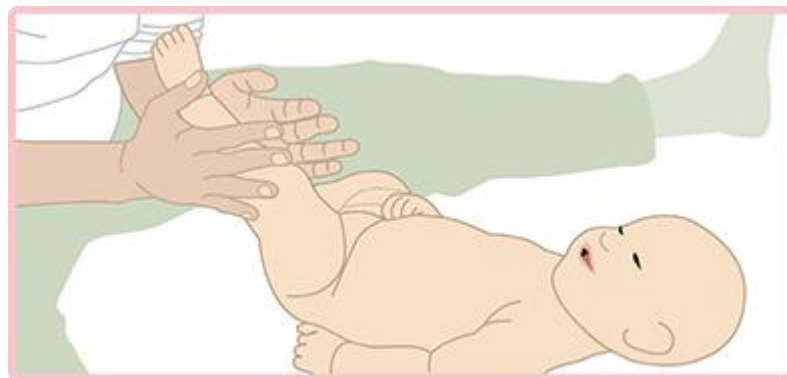
يفيد هذا النوع من التدليك في الحالات التي تكون فيها العضلات متضررة نتيجة الإصابات، ويمكن تطبيقه من خلال ممارسة تمريرات أبطأ وأقوى باليد لاستهداف الطبقات العميقة من العضلات والأنسجة الضامة.



أمثلة على أنواع العلاج بالتدليك

6- تدليك الطفل

تدليك الطفل هو أحد أنواع الطرق العلاجية المستخدمة للأطفال الرضع لتخفيف من الأعراض الاضطرابات الهضمية عند الأطفال والتي تشمل المغص والإمساك.



أمثلة على أنواع العلاج بالتدليك

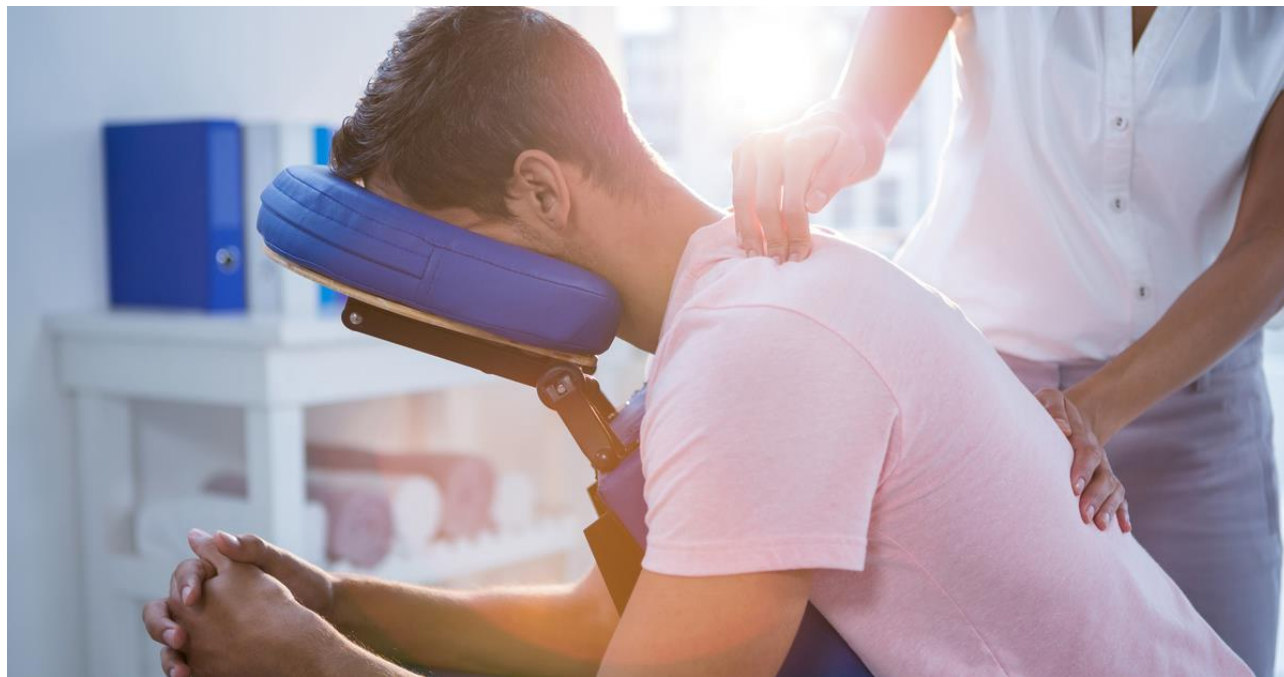
7. أنواع التدليك الأخرى

ونذكر منها:

- التصريف اللمفاوي بالتدليك.
- التدليك عن طريق الكرسي الكهربائي.
- التدليك بالعلاج العطري، والذي يتم من خلال استخدام الزيوت العطرية.
- تدليك شياتسو هو أحد أنواع التدليك الذي يشابه مبدأه الوخز بالإبر، حيث يطبق بواسطة الضغط بالأصابع على نقاط العضلات والأنسجة المشدودة.
- تدليك الحامل.

الاضطرابات الصحية التي يمكن علاجها بالتدليك

- اظهرت عدة دراسات أن العلاج بالتدليك قد يكون ناجعًا في علاج أو تخفيف أعراض بعض المشكلات الصحية، والتي تضم ما يأتي:



- الأرق.
- الصداع.
- القلق والضغط العصبي والاكتئاب.
- آلام أسفل الظهر المزمنة.
- آلام العنق.

الاضطرابات الصحية التي يمكن علاجها بالتدليك

- متلازمة الألم الليفي العضلي.
- التهاب المفاصل التنكسي ويسمى أيضاً الفصال العظمي.
- ألم العضلات.
- آلام المفصل الصدغي الفكي
- الإصابات الرياضية.



الاضطرابات الصحية التي يمكن علاجها بالتدليك

- الاضطرابات الهضمية.
- إصابات الأنسجة الرخوة.
- ارتفاع ضغط الدم.
- دعم الأشخاص الذين يعانون من الأمراض المزمنة أو المهددة للحياة، مثل: السرطان

ما هي موانع العلاج بالتدليك؟

- يوجد العديد من الحالات التي لا يوصى فيها بالعلاج بالتدليك، أو يجب استشارة الطبيب قبل اللجوء لهذا العلاج، ومن الأمثلة عليها:
- أثناء الحمل.
- وجود طفح جلدي أو جروح أو عدوى.
- في حال الاشتباه في حدوث كسور في العظام.
- إذا كان الشخص يعاني من مرض يهدد حياته.

ما هي موانع العلاج بالتدليك؟

■ قد يكون العلاج بالتدليك مفيداً للعديد من الأشخاص إلا أنه قد يكون غير مناسب للأشخاص الذين يعانون من بعض المشكلات الصحية، والتي تشمل ما يأتي:

■ الخثار الوريدي العميق.

■ الكسور.



ما هي موانع العلاج بالتدليك؟

- نقص الصفائح الدموية.
- اضطرابات النزف أو من يتناولون أدوية مميعة للدم.
- هشاشة العظام.
- جروح أو حروق.
- تنبيه: من الضروري أخذ الاستشارة الطبية قبل البدء في العلاج بالتدليك، فقد يكون غير ملائم للحالة الصحية للمريض وخاصة في الحالات الآتية: الحمل، والاضطرابات الصحية مجهولة السبب، والسرطان.

- يتطلب العلاج بالتدليك أشخاصًا متدربين ومؤهلين للقيام بهذا النوع من العلاج، حيث يقوم المعالج المختص بفرك وتحريك عضلات المريض إضافة إلى تطبيق الضغط عليها والتلاعب بها، وذلك من أجل تحسين صحة وعافية المريض.
- عادةً ما يستخدم المعالج يديه وأصابعه في إجراء هذا العلاج، وأحيانًا قد يستخدم المرفقين أو الساعدين أو حتى القدمين أيضًا في تطبيق العلاج.

- يستخدم العلاج بالتدليك تقنيات يدوية مختلفة. يتم التدليك باليدين على الرغم من أن المعالج يستخدم أيضاً المرفقين والساعدين والقدمين.
- يمارس المعالج بالتدليك ضغطاً على عضلات معينة ، إما بحركات ثابتة أو متحركة ، من أجل معالجة المشكلة. بعض الحركات عبارة عن اهتزازات و / أو اهتزاز و / أو احتكاك و / أو عجن و / أو ضغط.

التأثيراتُ الجانبية للعلاج بالتدليك

- وتشتمل الاحتياطاتُ بالنسبة للعلاج بالتدليك والمُعالجات الأخرى، التي تنطوي على التلاعب بالأنسجة، على ما يلي:
- الانزعاج الخفيف أو التَّفَاقم التَّدريجي للأعراض
- يمكن أن يُسبِّب التدليك كدمات ونزفًا في الأشخاص الذين لديهم خطر للنزوف.
- لا ينبغي الضغطُ مباشرة على العظام المصابة بهشاشة العظام أو السرطان الذي انتشر إلى العظام (السرطان النقيلي).

هل يمكن أن يساعد التدليك مرضى السرطان؟

- مع اتخاذ الاحتياطات المناسبة، يمكن أن يكون العلاج بالتدليك جزءًا من الرعاية الداعمة لمرضى السرطان الذين يرغبون في تجربته؛ ومع ذلك، فإن الأدلة على أنه يمكن أن يخفف الألم والقلق ليست قوية.
- تم استخدام العلاج بالتدليك، مع أو بدون العلاج بالروائح (استخدام الزيوت الأساسية) لمحاولة تخفيف الألم والقلق والأعراض الأخرى لدى الأشخاص المصابين بالسرطان. وجد تقييم عام 2016 لـ 19 دراسة (أكثر من 1200 مشارك) للتدليك لمرضى السرطان بعض الأدلة على أن التدليك قد يساعد في تخفيف الألم والقلق، لكن جودة الأدلة كانت منخفضة للغاية (لأن معظم الدراسات كانت صغيرة وقد يكون بعضها متحيزًا)، وكانت النتائج غير متسقة.

هل يمكن أن يساعد التدليك مرضى السرطان؟

- تتضمن إرشادات الممارسة السريرية (إرشادات لمقدمي الرعاية الصحية) لرعاية مرضى سرطان الثدي التدليك كواحد من عدة طرق قد تكون مفيدة للحد من التوتر والقلق والاكتئاب والتعب وجودة الحياة. تشير إرشادات الممارسة السريرية لرعاية مرضى سرطان الرئة إلى أنه يمكن إضافة العلاج بالتدليك كجزء من الرعاية الداعمة للمرضى الذين لا يتم التحكم في قلقهم أو ألمهم بشكل كافٍ من خلال الرعاية المعتادة.
- قد يحتاج أخصائيو التدليك إلى تعديل تقنياتهم المعتادة عند العمل مع مرضى السرطان؛ على سبيل المثال، قد يتعين عليهم استخدام ضغط أقل من المعتاد في المناطق الحساسة بسبب السرطان أو علاجات السرطان.

هل يمكن أن يكون التدليك مفيدًا لأعراض الألم العضلي الليفي؟

- قد يكون العلاج بالتدليك مفيدًا لبعض أعراض الألم العضلي الليفي إذا استمر لفترة كافية.
- خلص تقييم أجري عام 2014 لـ 9 دراسات (404 مشاركًا إجماليًا) إلى أن العلاج بالتدليك، إذا استمر لمدة 5 أسابيع على الأقل، يحسن الألم والقلق والاكتئاب لدى الأشخاص المصابين بالألم العضلي الليفي ولكنه لم يكن له تأثير على اضطرابات النوم.
- قام تقييم أجري عام 2015 لـ 10 دراسات (478 مشاركًا إجماليًا) بمقارنة تأثيرات أنواع مختلفة من العلاج بالتدليك ووجد أن معظم أنماط التدليك كان لها تأثيرات مفيدة على جودة الحياة لدى الأشخاص المصابين بالألم العضلي الليفي. قد يكون التدليك السويدي استثناءً؛ لم تظهر دراستان لهذا النوع من التدليك (56 مشاركًا إجماليًا) أي فوائد.

هل يمكن أن يكون العلاج بالتدليك مفيداً للأشخاص المصابين بالإيدز؟

- هل يمكن أن يكون العلاج بالتدليك مفيداً للأشخاص المصابين بفيروس نقص المناعة البشرية/الإيدز؟
- هناك بعض الأدلة على أن العلاج بالتدليك قد يكون له فوائد للقلق والاكتئاب وجودة الحياة لدى الأشخاص المصابين بفيروس نقص المناعة البشرية/الإيدز، ولكن كمية الأبحاث وعدد الأشخاص الذين تمت دراستهم صغيرة.
- قد يساعد العلاج بالتدليك في تحسين نوعية الحياة للأشخاص المصابين بفيروس نقص المناعة البشرية أو الإيدز، وفقاً لمراجعة أجريت عام 2010 لـ 4 دراسات بإجمالي 178 مشاركاً.
- ومؤخراً، أشارت دراسة أجريت عام 2013 على 54 شخصاً إلى أن التدليك قد يكون مفيداً للاكتئاب لدى الأشخاص المصابين بفيروس نقص المناعة البشرية، وأشارت دراسة أجريت عام 2017 على 29 شخصاً مصاباً بفيروس نقص المناعة البشرية إلى أن التدليك قد يكون مفيداً للقلق.

هل يساعد التدليك على نمو الطفل؟

- هناك أدلة تشير إلى أن الأطفال الخدج الذين يتم تدليكهم قد يكتسبون وزناً أفضل. لم يتم إثبات أي فوائد للتدليك للأطفال الطبيعيين المولودين في الموعد المحدد بوضوح.
- قامت مراجعة بحثية أجريت عام 2017 بتحليل نتائج 34 دراسة حول العلاج بالتدليك للأطفال الخدج. قامت عشرون دراسة (1250 رضيعاً إجمالياً) بتقييم تأثير التدليك على زيادة الوزن، حيث أظهرت معظمها تحسناً. الآلية التي قد يزيد بها العلاج بالتدليك من زيادة الوزن غير مفهومة جيداً. اقترحت بعض الدراسات فوائد أخرى محتملة للتدليك ولكن نظراً لأن كمية الأدلة صغيرة، فلا يمكن التوصل إلى استنتاجات حول التأثيرات بخلاف زيادة الوزن.
- لم تجد مراجعة أجريت عام 2013 لـ 34 دراسة على أطفال أصحاء مولودين في الموعد المحدد دليلاً واضحاً على التأثيرات المفيدة للتدليك على هؤلاء الأطفال المعرضين للخطر.

ما هي المتطلبات اللازمة لتصبح معالجًا للتدليك؟

- في الولايات التي تنظم العلاج بالتدليك (45 ولاية ومنطقة كولومبيا)، يجب على المعالجين الحصول على ترخيص أو شهادة قبل ممارسة التدليك. تتطلب لوائح الولاية عادةً التخرج من برنامج معتمد واجتياز امتحان.
- يحصل بعض معالجي التدليك على شهادة من المجلس الوطني لإصدار الشهادات للتدليك العلاجي وعلاج الجسم. للقيام بذلك، يجب عليهم تلبية متطلبات تعليمية محددة، والخضوع لفحص الخلفية، واجتياز امتحان.

كيفية العثور على معالج تدليك

- عند البحث عن معالج تدليك، تعامل مع الأمر كما لو كنت تبحث عن أي نوع آخر من المتخصصين الطبيين. أولاً، حدد أهدافك.
- حدد نوع التدليك الذي تبحث عنه حتى تتمكن من تضيق نطاق بحثك. اطلب التوصيات من الأصدقاء والعائلة. إذا لم يكن لدى دائرتك الداخلية معالج تدليك موثوق به يعتمدون عليه، فقم بتوسيع نطاق بحثك عبر الإنترنت.
- تحقق من الدلائل عبر الإنترنت التي تتضمن المراجعات

كيفية العثور على معالج تدليك

- بمجرد تحديد أهدافك على عدد قليل من المتخصصين، ابحث عن بيانات اعتمادهم. تأكد من حصولهم على ترخيص وتسجيل للعمل في منطقتك.
- بعد ذلك، تعرف على الرسوم التي يتقاضونها وما إذا كان ذلك ضمن ميزانيتك.
- بعد التأكد من أن هذا الشخص يبدو مناسبًا ويعمل في منطقة تقع على مسافة معقولة منك، حدد موعدًا للاستشارة حتى تتمكن من مقابله ومناقشة مخاوفك.
- بعد مقابله، ثق في حدسك فيما إذا كان هذا الشخص يبدو شخصًا يمكنك الوثوق به فيما يتعلق برفاهيتك.

| عنوان الفيديو | الرابط |
|-------------------------------------|---|
| استخدام الروبوت في تخفيف آلام الظهر | https://www.youtube.com/watch?v=VW1VVm0ip_U&ab_channel=CNNArabic |

- <https://www.webmd.com/balance/massage-therapy-styles-and-health-benefits>
- <https://www.nccih.nih.gov/health/massage-therapy-what-you-need-to-know>

شكرا لكم