

إن العلاج بطريقة منعكس القدم تمت ممارستها لعدة قرون، عبر الضغط على نقاط مختلفة في الجزء السفلي من القدم، ويُعتقد أن لها فوائد متعددة

طريقة منعكس القدم في العلاج

فوائدها ومخاطرها المحتملة وكيفية عملها



سائر بصفة جي

يُعرف الخبير طريقة منعكس القدم Foot reflexology بأنها ممارسة شاملة تُجرى على القدمين، بالضغط على نقاط معينة تتوافق مع أعضاء مختلفة في الجسم. إن علم المنعكسات (Reflexology) طب قديم، ويمكن إرجاعه إلى عام 2330 ق.م، وقد مُنح علم المنعكسات اسمه الحالي في الولايات المتحدة في أوائل القرن العشرين.

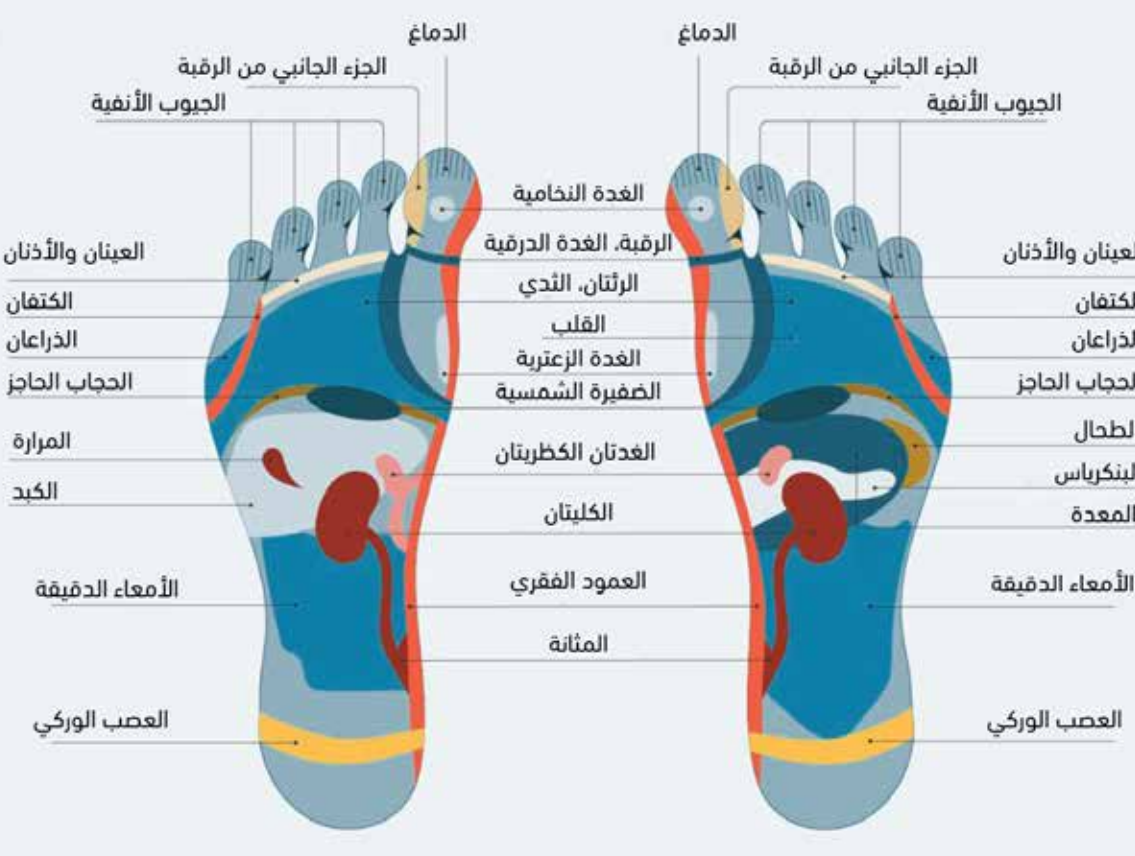
■ نقاط الضغط في القدم وفقاً لدعاة علم المنعكسات، تلعب عدة نقاط في القدم دوراً في صحة عضو أو نظام في مكان آخر من الجسم، يُعتقد أن نقاط الضغط المختلفة على القدم من أعلى أصابع القدم إلى الكاحل، تؤثر على الصحة في مجالات مثل:

- أعلى أصابع القدم: الرأس/الدماغ.
- منتصف أصابع القدم: الوجه والجيوب الأنفية.
- أسفل أصابع القدم: الأسنان واللثة والفك.
- قاعدة إصبع الخنصر: الرقبة.
- الطرف الجانبي الخارجي للقدم (بعيداً عن المركز): الذراعين والمرفقين والركبتين والساقين.
- الجانب الأوسط الخارجي (القريب من المركز) من القدم: الرقبة، جذع الدماغ، الغدة الصعترية، العمود الفقري، المثانة.
- الجانب الوحشي للكاحل: أسفل الظهر.
- الجانب الإنسي من الكاحل: الغدد الليمفاوية، وقناتي فالوب، والفخذ.
- منتصف أعلى القدم: الرئتين، الصدر، الثديين، أعلى الظهر، محيط الخصر.

■ فوائد طريقة منعكس القدم

تخفيف التوتر والاسترخاء - إحدى الفوائد الرئيسية المرتبطة بطريقة منعكس القدم هي الاسترخاء وإدارة التوتر، إذ تساعد على زيادة تدفق الدم عبر الجسم، ما يساعد على تقليل التوتر والقلق وحفظ ضغط الدم.

- إدارة الألم



يمكنك أن تتوقع أن تشعر ببعض الألم، ولكن بطريقة لطيفة (Getty)

هناك فرق بين التدليك الكلاسيكي وبين طريقة منعكس القدم

العلاج بطريقة منعكس القدم، وتشمل: الخمول، والغثيان، والبكاء، والدوار، ومشاعر قوية، وعادة ما تكون هذه الأعراض مؤقتة، ويمكن أن تستمر لمدة يوم أو يومين بعد الجلسة، ويعتقد علماء المنعكسات أنها جزء من طريقة الشفاء.

ومع ذلك، فإن طريقة منعكس القدم لا تناسب الجميع، بالنسبة للأشخاص الذين يعانون من حالات صحية معينة، قد تسبب ضرراً أكثر من نفعه، مثل:

مشاكل الدورة الدموية، والنقرس، والمريض الذي عنده تاريخ من جلطات الدم، بعض إصابات القدم مثل الالتواء، والحالات الجلدية المؤلمة مثل البثور أو الإكزيما الشديدة، والأمراض الجلدية المعدية مثل الجرب، وجذري الماء، والنساء اللاتي في الأشهر الثلاثة الأولى من الحمل، والأشخاص الذين يعانون من السرطان.

■ ما الفرق بين التدليك والعلاج بطريقة منعكس القدم؟

القيام بمنعكس القدم هو تدليك علاجي بالضغط المستمر بدلاً من الضربات الواسعة، مثل التدليك الكلاسيكي، يتم تطبيق التفاصيل الدقيقة والضغط على نقاط انعكاس محددة ويتم الاحتفاظ بها حتى يتم تحريرها.

قد يكون التدليك أكثر فائدة للاسترخاء العام وآلام العضلات، في حين أن طريقة منعكس القدم قد تكون قادرة على استهداف أمور محددة من خلال نقاط مركزة على القدمين.

ويشعر بعض الناس براحة فورية، خاصة عندما يتعلق الأمر بالألم والقلق، لكن يجب إدراك أن كل حالة فردية ولا يوجد جدول زمني عالمي للتحسن، ويقترح الخبراء أن تتحدث بصراحة مع طبيبك حول مستوى الضغط المناسب والمريح بالنسبة لك.

- تخفيف إجهاد العين - يمكن أن تساعد طريقة منعكس القدم في عكس بعض الضغط الذي نضعه على أعيننا من خلال أنشطتنا اليومية فقط، فتساعد في استرخاء العضلات المشدودة الناتجة عن النظر إلى شاشاتنا طوال اليوم.

- تحسين النوم بالنظر إلى أن طريقة منعكس القدم قد تكون مفيدة في مساعدتك على الاسترخاء وتقليل التوتر، ما يجعل البعض يقول إنها قد تساعد في تعزيز نوم أكثر راحة ليلاً.

- تحسين الهضم ترتبط إحدى نقاط المنعكس الموجودة على قدميك بعمدتك، وعندما يتم تحفيز هذه النقطة بالذات، فإنها ستزيد من تدفق الدم إلى معدتك، مما يساعد على تحسين طريقة الهضم.

■ حالات أخرى تستخدم فيها المعالجة بطريقة منعكس القدم وفقاً للأبحاث، يمكن أن تتأثر العديد من الاضطرابات الصحية بشكل إيجابي من خلال القيام بمنعكس القدم، تشمل: ألم أسفل الظهر، والصداع والصداع النصفي، وأعراض التصلب المتعدد (MS)، مثل التنسج، ومشاكل المسالك البولية، وضعف العضلات، والاكنتاب، والقلق، واضطرابات النوم، وارتفاع ضغط الدم.

■ هل يفيد القيام بمنعكس القدم فعلاً؟ قد يكون العلاج بطريقة منعكس القدم مفيداً كعلاج يتم إجراؤه جنباً إلى جنب مع علاجات أخرى لحالة ما، وغالباً ما يشار إليه على أنه علاج تكميلي.

■ الآثار الجانبية وموانع العلاج بطريقة منعكس القدم يمكن أن تحدث آثار جانبية بعد جلسة

قد يساعد إجراء منعكس القدم في تقليل الألم بعد العملية الجراحية، وقد وجدت دراسة أجريت عام 2020 أن العلاج بطريقة منعكس القدم يقلل بشكل كبير من الألم بعد جراحة زرع الكلى، والم ما بعد جراحة استئصال الرحم في البطن، مقارنة بمجموعة المراقبة.

هناك أيضاً أدلة تدعم فعالية تقليل منعكس القدم الألم المزمن، ففي دراسة أجريت عام 2019، أدى تدليك القدم إلى تقليل الألم والقلق بشكل كبير بين الأطفال الذين يعانون من الألم المزمن.

ما بين لوجي الكتف



إضاءة

باستخدام الذكاء الصناعي

جهاز جديد لتشخيص سرطان الجلد

عالم شيخوني

وافقت إدارة الغذاء والدواء الأميركية على أول جهاز محمول من نوعه (ديرما سنسور: DermaSensor)

يعمل بالذكاء الاصطناعي لتشخيص سرطان الجلد، ومصمم للكشف عن ثلاثة أنواع شائعة من سرطان الجلد: سرطان الخلايا الصبغية (الميلانوما) وسرطان الخلايا القاعدية، وسرطان الخلايا الحرشفية. وكانت شركة التكنولوجيا الطبية DermaSensor قد كشفت عن جهاز يُستخدم تقنية التحليل الطيفي المدعومة بالذكاء الاصطناعي لتقييم الخصائص الخلوية وتحت الخلوية للمرض.

يُصدر الجهاز عند ملاسته الجلد ضوءاً يلتقط الوحدات الموجية للضوء المنعكسة عن الهياكل الخلوية الموجودة تحت سطح الجلد. وتقوم الخوارزمية الخاصة به بتقييم البيانات وتقديم نتيجة تقول «مزيد من التحقق»، ما يعني أن المريض بحاجة إلى تقييم كامل، أو تعرض النتيجة

«مراقب» أي عدم وجود حاجة فورية لإحالة المريض إلى اختصاصي.

تم تقييم الجهاز في دراسة أجريت على 1005 مرضى في 22 مركزاً، وأظهرت أن الجهاز لديه حساسية بنسبة 96% في اكتشاف الأنواع الثلاثة لسرطان الجلد، في حين أن النتيجة السلبية لها فرصة بنسبة 97% بأن تكون حميدة. ووفقاً لإدارة الغذاء والدواء الأميركية، فإن الجهاز مخصص لتقييم الآفات الجلدية للمرضى الذين تبلغ أعمارهم 40 عاماً فما فوق، ولمساعدة الأطباء في تحديد ما إذا كان يجب إحالة المريض إلى طبيب أمراض جلدية. أوضحت الشركة أن جهاز DermaSensor لا يحدد بشكل نهائي ما إذا كان السرطان موجوداً أم لا، كما أنه لا يحدد نوع سرطان الجلد، ولا ينبغي الاعتماد على نتائجه كبديل عن معاينة الطبيب. وفقاً لإدارة الغذاء والدواء الأميركية، فإن الجهاز يُستخدم فقط للحالات التي تم اعتبارها بالفعل على أنها مشبوهة، وتُظهر عليها علامات يمكن أن تنشأ عن سرطان الجلد، ولكن لا ينبغي الاعتماد عليه وحده في التشخيص. وعلى الرغم من موافقة إدارة الغذاء والدواء على التسويق لجهاز DermaSensor، إلا أنها طلبت من الشركة إجراء اختبارات أداء إضافية للتحقق السريري بعد التسويق.

آلية التنفيذ

يقوم اختصاصيو علم المنعكسات بممارسة ضغط يشبه التدليك على نقاط محددة في القدم، وعادة لا يشعر الناس بالألم، بل كأنهم يحصلون على التدليك للقدمين. ويستخدم الاختصاصيون أصابعهم للضغط وإجراء حركات دقيقة على نقاط الضغط الخاصة، وتساعد الحركات المحددة في تحسين الدورة الدموية وتدفق الطاقة داخل الجسم، خلال الجلسة.

