



مَجْلَدُ الْمَجْمَعِ الْعِلْمِيِّ

التمارين العلاجية [الرياضة الطبية]

في التراث الإسلامي

الدكتور عامر عزيز جواد

الدكتور محمود الحاج قاسم محمد

اختصاص / فسيولوجيا التدريب الرياضي

طبيب أطفال – الموصل – العراق

معهد إعداد المعلمين – الانبار – العراق

الملخص :

نعني بالرياضة الطبية ممارسة الألعاب الرياضية الهادفة إلى وقاية الجسم وعلاجه من بعض الأمراض وإن ما جاء في كتب الأطباء العرب والمسلمون متفرقا حول استعمال الرياضة الطبية للعلاج ، فيه الكثير من الأفكار الصائبة . تناولنا في بحثنا هذا ما جادت به عبقريتهم حول ذلك ضمن محورين :

المحور الأول : أنواع الرياضة الطبية في التراث الطبي العربي الإسلامي
القسم الأول : رياضة المشي والقبض والبسط والتحريك في معالجة الألم والاسترخاء والشلل :

يعد الأطباء اليوم المشي أفضل رياضة يمارسها الإنسان في حالات الصحة والمرض . ذكرنا في البحث بعضا من أقوال البلخي وابن سينا والجرجاني و الرازي التي جاءت مطابقة لمفهومنا .
القسم الثاني : رياضة الاستحمام وأنواعها (المعالجة المائية)

Hydro Therapy

تحتل المعالجة المائية إلى جانب المعالجة الحركية موقعا مهما في الطب الفيزيائي .

ويؤكد الأطباء اليوم على أن الاستحمام والحمامات بأنواعها المختلفة ضروري لحفظ صحة الإنسان وإنعاش جسده وتقويته . وقد تناول الأطباء العرب والمسلمون موضوع الاستحمام والحمامات بالتفصيل إستعرض البحث بعضا من أقوالهم في :

أ - الاستحمام بالماء الساخن (العلاج بالحرارة) :

ذكرنا أقوال الرازي ولسان الدين بن الخطيب وعلي بن العباس المجوسى وابن سينا حول ذلك ، وأقوالهم أيضا حول استعمال الحمام الساخن كطريقة لمعالجة الكثير من الحالات المرضية مثل قول ثابت ابن قرة في علاج النقرس وقول الرازي في معالجة الإعياء والأورام والمجوسى في مداواة عرق النسا و قول ابن هبل عن استعمال الحمام للرياضيين .

ب - الحمام البارد (العلاج بالبردة) :

ذكرنا قول المجوسى وابن الخطيب وابن هبل عن الاستحمام بالماء البارد ، كفيته وشروطه وفائدته وأضراره .

ج - الاستحمام بالمياه المعدنية :

إن تواتر ذكره في العديد من الكتب الطبية العربية دليل على انتشار استعماله والحصول من ذلك على فائدة علاجية ، على سبيل المثال ذكرنا قول المجوسى وابن الخطيب في ذلك .

د - الحَمَم الشمسى والإتدفان بالرمل :

الأطباء العرب والمسلمون مثل أبى سينا ، وابن الخطيب أكدوا فائدة التعرض لأشعة الشمس في معالجة بعض الأمراض وقد إحتوى البحث أقوالهم .

القسم الثالث : التدليك (المساج) كنوع من أنواع الرياضة الطبية :

ذكرنا في البحث ما تناوله الرازي وابن سينا وابن هبل وابن
خلصون والأثوري والمنأوي في مسألة التدليك لتخفيف الوزن وتخفيف
آلام المفاصل واسترخاء الأعضاء .

المحور الثاني : نماذج من استعمال الرياضة الطبية في العلاج

في التراث الطبي العربي الإسلامي

1 - الرياضة الطبية كعلاج لتخفيف الوزن :

2 - النحافة وعلاجها بالرياضة الطبية :

3 - الرياضة الطبية بالنسبة لكبار السن :

وبذلك نأتي على نهاية بحثنا الذي حاولنا فيه جمع آراء وأقوال
الأطباء العرب والمسلمين حول هذا الفرع المهم من فروع الطب الذي لم
ينل اهتمام الأطباء إلا في العقود المتأخرة .

المقدمة :

تعرف التمارين العلاجية بأنها الحركات الجسدية التي تجري
بالطرق ذات المنحنى الطبي ، من أجل إصلاح خلل أو تقوية أو تطوير أو
تقويم الوظائف العضلية أو الهيكل العظمي ، أو من أجل العمل على إدامة
واستمرارية أمثل وانسب لوضعية للجسم . وهي جزء أساسي من إجراءات
المعالجة الفيزيائية ، بل هي عمودها الفقري ، لما لها من دور أساسي في
إعادة تأهيل المرضى للعودة بهم إلى الحياة الطبيعية في الحالات الصعبة
للحد من عجزهم الوظيفي ، وتمكنهم من ممارسة حاجاتهم اليومية ما أمكن
ذلك . وقد عرفها (الدكتور فرانت كورش) (10 ، 2006 ، 6) بأنها الاستخدام

العلمي لحركات الجسم والموضوعة خاصة لكي تحافظ أو تعيد العمل الطبيعي للنسيج المريض أو المصاب بأذى .

ونعني بالتمارين العلاجية ممارسة الألعاب الرياضية الهادفة إلى وقاية الجسم وعلاجه من بعض الأمراض وإلى تخفيف الاستهلاك الجسدي بشكل يستطيع الجسم القيام بأقصى طاقته واتزانه وتناسقه . ولذلك فإن هذه التمرينات لا تشمل التمرينات العنيفة ولا المرهقة التي تزيد العبء على الجهاز العصبي كالألعاب الذهنية التي تحتاج إلى إرهاق فكري ولا تلك التي تجهد الجسم وتزيد عبء القلب . كما أنها تعد تمارين ملائمة لكل أجزاء الجسم وتحافظ على حالة الجسم الصحية من دون إرباك الانسجام بين هرمونات الجسم الرئيسة ، وهي مفيدة للأصحاء والمرضى في نفس الوقت .

وقد أبدع الأطباء العرب والمسلمون في الاختصاصات الطبية المختلفة ، وما جاء في كتبهم متفرقا عن استعمال التمارين الرياضية للعلاج ، فيه الكثير من الأفكار الصائبة والطروحات التي ما زالت تشكل ركائز أساسية في تطبيقات العلاج الطبيعي في الطب الحديث .

تناولنا في بحثنا هذا ما جادت به عبقريتهم عن التمارين العلاجية التي نصحوا بها واستعملوها في معالجاتهم ضمن محورين :

المحور الأول

أنواع التمارين العلاجية في التراث الطبي العربي الإسلامي

القسم الأول : المشي والقبض والبسط والتحريك في معالجة الألم

والاسترخاء والشلل :

قبل كل شئ نبدأ الحديث عن الصلاة باعتبارها وقاية (فضل المشي إلى الصلوات) :

حيث يقصد بالمشي الانتقال من مكان إلى آخر بالاعتماد على الطرفين السفليين ، وهو من الفعاليات الوظيفية الحيوية والضرورية لكل إنسان .

عن أبي هريرة رضي الله عنه قال : قال النبي صلى الله عليه وسلم (من عدى إلى المسجد ، أو راح أعد الله له في الجنة نزلا كلما غدا أو راح) . البخاري (2 / 124) مسلم (669) (21 ، 2005 ، 79) .

وعنه أن النبي (صلى الله عليه وسلم) قال (من تطهر في بيته ، ثم مضى إلى بيت من بيوت الله ، ليقضي فريضة من فرائض الله ، كانت خطواته إحداها تحط من خطيئة والأخرى ترفع درجة) مسلم (666) .

وعن أبي موسى رضي الله عنه قال : قال رسول الله (صلى الله عليه وسلم) (إن أعظم الناس أجرا في الصلاة أبعدهم إليها مشيا ، فأبعدهم ، والذي ينتظر الصلاة حتى يصليها مع الإمام أعظم أجرا من الذي يصلي ثم ينام) البخاري (2 / 116) مسلم (662) (21 ، 2005 ، 80) .

وعن بريده (رضي الله عنه) قال : قال رسول الله (صلى الله عليه وسلم) (بشروا المشائين في الظلم إلى المساجد بالنور التام يوم القيامة) أبو داود (561) الترمذي (223) ابن ماجه (781) (21 ، 2005 ، 81) .

ويعد الأطباء اليوم المشي أفضل رياضة يمارسها الإنسان في حالات الصحة والمرض وفي الطفولة والشباب والشيخوخة . كما يعتبرون

رياضة المشي العامل الأول في استعادة نشاط الجسم في حالات النقاهة من المرض وفي مرحلة الشيخوخة ولدى المتعبين والمصابين بالكآبة والتوتر النفسي والعصبي .

وقد كان الأطباء العرب والمسلمون على دراية تامة بذلك نذكر فيما يأتي بعضا من أقوالهم في هذا الباب :

يقول أبو زيد أحمد بن سهل البلخي (235-322 هـ / 849-943 م) ((إن مما تلزم الحاجة إليه في حفظ الصحة استعمال حركة المشي والركوب بقدر واعتدال ، فإنها تقوم - عند الحاجة إليها - مقام أشرف العلاجات وأكثرها نفعاً ، وذلك أن الله تبارك وتعالى خلق الإنسان وسائر الحيوان خلقة لا يستغنى معها عن استعمال الحركة والسكون في معاون حياته ، ومرافق معاشه ، والمناوبة بينهما)) (8 ، 2005 ، 465)

ويقول أبو علي الحسين ابن سينا (371-428 هـ / 980 - 1037 م) : ((ومن مسكنات الأوجاع المشي الرقيق الطويل الزمان)) (4 ، ب.س ، 221)

ويقول أبوسهل عيسى بن يحيى الجرجاني (المتوفى 401 هـ) : ((وينفع في جميع أنواع الصداق مع مادة أو بخارات أن يستعمل في أوله السكون والدعة والنوم وفي آخره عندما تنتهي العلة ويأخذ في الانحطاط أن يستعمل المشي والرياضات أكثر)) (9 ، ب.س ، 451)

وقد كان الرازي (11 ، 1962 ، 37-40) (251 - 314 هـ / 865 - 927 م) على وعي تام بأنواع الشلل والاسترخاء في الإنسان إذ تناول ذلك في كتابه الحاوي ، نقطف فيما يلي بعضا من أقواله :

يقول ((الاسترخاء الحادث عن قطع العصب لا يبرأ)) .
((وأما الفالج الكائن من انخلاع بعض الفقار وزواله فإنه قاتل)) .
((وإن عرض الاسترخاء للأطراف فينبغي بعد العلاج الكلي أن يكثر قبضها وبسطها وتحريكها ودلكها فإن ذلك من أعظم علاجها)) .

القسم الثاني - العلاج المائي وأنواعه Hydro Therapy

وتعرف المعالجة المائية بأنها استعمال الماء الموضعي أو العام وبحالاته المختلفة (الصلب - السائل - البخار) وبدرجة حرارة مختلفة لإغراض وقائية ، علاجية تأهيلية (22 ، 2005 ، 76) وتحث المعالجة المائية إلى جانب المعالجة الحركية موقعا مهما في الطب الفيزيائي . ويمكن لكل منهما أن يكمل أو يعوض عن الآخر . ويمكن الحصول على تأثيرات مذهشة باستعمال المعالجات المائية الخفيفة ومتوسطة التأثير ، كاستعمال الكمادات ، والحمامات الصغيرة والمتوسطة المختلفة التصنيف التقليدي للمعالجة المائية (22 ، 2005 ، 76) :

classical classification of Hydrotherapy

أولا :- استعمال الكمادات [packs] الحارة أو الباردة مع التدليك أو بدونه ، الكمادات الطينية والرملية والكهربائية وغيرها .
ثانيا :- استعمال الماء الجاري [Running water] الحار أو البارد أو المتناوب [contrast] التيار المائي المضغوط [wall shower] أو البارد أو المتناوب بضغط مختلفة المساج ضمن الماء بالتيار المضغوط .

ثالثا :- استعمال الضغط المائي ألسكوني . أحواض الاستحمام المختلفة وبرك السباحة ، الحمامات الجزئية (للساق ، للساعد) . الحمامات

الكاملة (الباردة أو الحارة) ويمكن لجميع الحمامات السابقة أن تكون متصاعدة أو متنازلة في درجة الحرارة .

رابعا :- الحمامات الخاصة ، تعد المعالجة الحركية ضمن الماء من أهم هذه الحمامات تليها الحمامات الطينية والكيميائية والكهربائية .

خامسا :- الحمامات من دون ضغط مائي سكوني ، واهم هذه الحمامات هي ، (حمام الساونا ، الحمامات البخارية) .

ويؤكد الأطباء اليوم على أن : ((الاستحمام والحمامات بأنواعها المختلفة لغاية صحية ضروري لحفظ صحة الإنسان وإنعاش جسده وتقويته حتى لا يسد مسام الجسم بإفرازات العرق فيتوقف الجلد عن إتمام وظيفته فتبقى كل المواد اللازم خروجها من الجسم كامنة فيه فتدور مع الدم وتفسده وتساعد على حدوث أمراض جلدية كثيرة .

وهي أيضا من مستكمالات الإعداد البدني للفرد السليم الذي يحافظ على التمرين المتواصل حفظا على لياقته البدنية . وهي لغاية علاجية ضرورية جدا لما لها من تأثير على الجسم وتأثير موضعي . فالتأثير العام مسكن أو منبه أو حراري أو ضغطي أو مضاد للجاذبية والتأثير الموضعي فهو مخفف للآلام)) (19 ، 1988 ، 203)

وقد تناول الأطباء العرب والمسلمون موضوع الاستحمام والحمامات بالتفصيل نستعرض فيما يلي بعضا من أقوالهم :

أ - الاستحمام بالماء الساخن (العلاج بالحرارة) (17 ، 2005 ، 91)
تتألف العضلة من 90% ألياف الكولاجين و 10% ألياف مرنة .
وللكولاجين خواص مرنة ولزجة ، التي تعني كلما زاد الحمل على

العضلات أصبح الكولاجين أفسى (اقل مرونة) و اقل قابلية للامتداد .
والحرارة تزيد المرونة والترميم ، وبالتالي تصبح ألياف الكولاجين أكثر
قابلية للامتداد لإجراء التمارين التي تقلل من قساوة المفاصل وتريح
التشنجات العضلية ، وبالتالي تقلل من خطر الإصابة .

يقول الرازي ((من منافع الحمام ، توسيع المسام ، وإذهاب الحكة
والجرب ، وتليين اللحم ، وإعداد البدن للإستغذاء ، ومط العضلات
المتشنجة ، وفش الرياح ، وإنضاج النزلة والزكام ، وتسهيل البول العسر
وحبس الطبيعة الملتصقة)) (12 ، 1991 ، 39)

ويقول لسان الدين بن الخطيب (713 - 776 هـ / 1313 -
1347 م) في ذلك :

((قالوا - من منافع الحمام أن يطري البدن ويفتح المسام ويحلل
الأوساخ التي ترتبك فيه ويخفف الامتلاء ويفش الرياح ويجلب النوم
ويرقق الأخلاط ويسكن الأوجاع ويمنع الخلفة (الإسهال) ويذهب بالإعياء
ويهيئ البدن للإغتذاء)) (2 ، 1988 ، 212)

ويقول علي بن العباس المجوسي (كان حيا 384 هـ / 944 م) :

((الاستحمام إنما يستعمله الأصحاء بعد الرياضة لاستفراغ ما لم
يتحلل جيدا بالحركة وليرطب ما حدثته الحركة من اليبس وينظف الأوساخ
الحادثة عن البخارات من البدن وعن الغبار الواقع عليه بعد الرياضة ،
وأجود أوقات الاستحمام للأصحاء لحفظ صحتهم بعد الرياضة وقبل
الغذاء)) .

((أما المرضى فيستعملون الاستحمام بحسب الحاجة الداعية إليه وهو إما أن يستفرغ وإما أن يسخن المزاج وإما ليبرده وإما ليرطبه وإما ليجففه وقد ينفع مع ذلك من الحكة والجرب ... ويلين الأعضاء المشنجة ... فينضج النزلات والزكام ... ويسهل عسر مجيء البول ... وينفع القولنج وغير ذلك من الأمراض)) (14 ، 1294 هـ ، 173-174)

وينصح ابن سينا بعدم الإطالة في الحمام فيقول : ((إنما يحتاج إلى الحمام من يحتاج إليه منه حرارة لطيفة وترطيبا معتدلا فلذلك يجب على هؤلاء أن لا يطيلوا اللبث فيه بل أن يستعملوا الأبن (الحوض = البانيو) ... ريثما تحمر فيه بشرتهم وتربو ويفارقونه عندما يبتدئ يتحلل ويجب أن يندو الهواء بصب الماء العذب حوالهم ويغتسلوا سريعا ويخرجوا ، ويجب أن لا يبادر المرتاض إلى الحمام حتى يستريح بالتمام)) (4 ، ب.س ، 162) .

وقد استعمل الأطباء العرب والمسلمون الحمام الساخن طريقة لمعالجة الكثير من الحالات المرضية على سبيل المثال :

عن علاج النقرس يقول ثابت بن قرّة :

((ومن النافع في هذا الوقت صب الماء البارد عليه وحده والذي طبخ فيه من ورق العليق أي الخوخ ... أو الأسمن أو قشور النبق أو قشور الرمان أو أطراف أغصان الورد ... فإن كان قد أتى للوجع مدة ووضع العليل العضو في الماء الحار لحظة ثم يخرج ويوضع في الماء البارد نفع)) (18 ، 1928 ، 123) .

ويقول الرازي في معالجة الإعياء :

((من أصابه إعياء وتعب شديد فليستريح - إذا نزل - ساعة

ثم يدخل الحمام . فإن لم يصادف حماما فليدخل في ماء حار هنيئة
بقدر ما تلين بشرته وتحمّر . ثم يتدلك تدليكا لينا ويغمر مفاصله . ثم
يمرخ بالدهن ... ويستريح وينام نوما طويلا ، ويزيد في الوطئ والدثار
حتى إذا انتبه من نومه فليعد التدلك والحمام والمرخ ثم يرجع إلى
عادته)) (13 ، 1987 ، 292) .

ويقول الرازي أيضا في مداواة الأورام :

((وأما الأورام الرخوة فيصح لها الكماد والتلطيل بماء
البحر الحار ووضعه عليه ... ومتى استحموا فليدلكوا بالنظرون
ونحوه وليستعملوا في أوقات الراحة الرياضة وذلك الأطراف
خاصة ومياه الحمامات (العيون الطبيعية) والإندفان في الرمل
الحار)) (11 ، 1962 ، 138) .

ويقول المجوسى في مداواة عرق النسا :

((ينبغي أن يمسح العضو بدهن السمسم المدقوق في الهاون
المستخرج دهنه ، ويدخل البيت الأوسط من الحمام وينظر عليه كما قلنا
الماء الحار المعتدل الحرارة)) (14 ، 1294 هـ ، 443) .

ب - الحمام البارد (العلاج بالبردة) (17 ، 2005 ، 91)

وهي طريقة شائعة ومهمة في علاج الأنسجة الرخوة الحادة ،
والهدف هو إقلال النزف والتورم الناتجين من خلال تمزق في الأوعية
الدموية في الإصابات . ويساعد التبريد في علاج الألم في الإصابات

الطارئة ، والتأثير الأساسي للتبريد هو إنقاص تدفق الدم عن طريق تقليص الأوعية الدموية ، ويعمل أيضا كمسكن موضعي يخفف الألم .
المفهوم الحديث للحمام البارد يمكن تلخيصه بما يأتي :
((يعتبر الحمام البارد إذا كانت حرارته تحت 30 س° ومن خواصه أنه يقلص المسامات الجلدية وكل أنسجة الجسم فيقلل التبخير الجلدي ويزيد الامتصاص .

والمستحم بالماء البارد يشعر ببرودة في جسمه يعقبها بعد خروجه من الماء الحار حرارة لطيفة هي نتيجة رد فعل وتزداد هذه الحرارة بالتنشيف الجيد وذلك الجسم بمناشف قوية ، وبذلك يدور الدم جيدا على الجسم فيمكنه أن يقاوم جميع المؤثرات الجوية) ((19 ، 1988 ، 193) .
والحمامات الباردة تنبه الأعصاب والأوعية الدموية وتعيد إليها حساسيتها وتقوي نشاط الدورة الدموية .

واستعمال الماء البارد لتنشيط الجسم ذكره أغلب الأطباء العرب والمسلمين نكتفي هنا بهذه الأقوال يقول المجوسي عن الاستحمام بالماء البارد ، كفيته وشروطه وفائده وأضراره ما يأتي :

فأما الاستحمام بالماء البارد العذب فإنه يبرد البدن ويرطبه وقد يسخن العضو بالعرض عندما يكثف المسام ويحقق الحرارة داخل الجسم ، ولذلك صار الاستحمام بالماء البارد بعد الطعام مما يعين على جودة الهضم ، وقد تختلف أفعال الاستحمام بالماء البارد من قبل السحنة والسن والوقت الحاضر . أما من قبل السحنة فإنه متى كان المستحم بالماء البارد سنه منتهى الشباب والوقت ... صيفا زاد في قوته الحرارة الغريزية قوة

الأعضاء وجودة الاستمراء وينبغي أن يفعل ذلك بعد أن يدلك البدن ...
وإن كان البدن قليل اللحم غاص البرد إلى عمق وبرده حتى يصل
البرد الأعضاء الشريفة فتخمد الحرارة الغريزية ... كذلك قد
يضر الاستحمام بالماء البارد ، إن كان شيئا أو في زمان شتوي
بارد)) (14 ، 1294 هـ ، 175) .

وعن الاغتسال بالماء البارد أيضا يقول ابن الخطيب :

((الماء العذب البارد يشد البدن ويقويه ، والاغتسال بالماء البارد
لا يصلح إلا بمن كان تدبيره من كل الوجوه موافقا سنه وقوته وسحنته
مناسبا ... ولا يصلح الاغتسال بالمياه الباردة بالشيخ ولا بالصبي
ولا بصاحب التخمة ولا عند القيء والإسهال والسهر ، ويختار له وقت
النشاط والاستنشاق إلى البارد ، وأفضله في الصيف عند الظهر لمن
لا يحتمله في سائر الفصول)) (2 ، 1988 ، 212) .

ويقول ابن هبل عن الاستحمام بالماء البارد :

((وأما الاستحمام بالماء البارد فيصلح لمن كان مزاجه حارا قويا
ويتدرج فيه من أيام الصيف إلى أن يصير استعماله له عادة ، وإن كان
يجلس فيه فليلبث مقدار ما لا يقشعر منه الجلد ، وإن كان بعد الاستحمام
بالماء الحار يستعمل لأجل تقوية البشرة والأعضاء فلا يجوز أن يكون
شديد البرد بل معتدلا ... ولا يجوز أن يستعمله الصبي والشيخ ومن
تركيبه ضعيف)) (5 ، 1362 هـ ، 211) .

ج - الاستحمام بالمياه المعدنية :

إن تواتر ذكره في العديد من الكتب الطبية العربية دليل على انتشار استعماله والحصول من ذلك على فائدة علاجية ، على سبيل المثال يقول المجوسى :

((أما الاستحمام الذي يكون بالماء الذي ليس بعذب فإن كله مجفف للبدن وإن كان الاستحمام بالماء المالح حاراً أسخن وجفف ونفع من الرطوبات التي تتحلب إلى المعدة والصدر . فأما الماء الذي قوته قوة الكبريت فإنه يسخن ويجفف ويسكن أوجاع العصب العارضة من الرطوبة ، وكذلك أيضاً الماء الذي قوته قوة النفط فإنه ينفع من مثل ذلك . فأما الماء الذي قوته قوة الحديد فإنه ينفع المعدة والطحال وهو مسخن مجفف ، فأما الذي قوته قوة الشب فإنه يبرد ويجفف ويمسك البطن فمن قبل هذه الأشياء يختلف فعل الاستحمام بالماء في البدن)) (14 ، 1294 هـ ، 176) .

ويقول ابن الخطيب في ذلك قولاً مشابهاً :

((ولسائر المياه فيه أحكام ، فالمياه النطرونية والحجرية والكبريتية والرمادية والمالحة ، طبعا أو علاجاً ، تحلل وتلطف وتزيل الرهل وتنفع انصباب المواد إلى القروح ، والنحاسية والحديدية تنفع من أمراض البرد والرطوبة والاسترخاء والربو ووجع المفاصل والبورقية تجلو وتنفع الرؤوس القابلة للمواد والاستسقاء ، والشبية والزاجية تنفع من نزف الدم من المقعدة وأمثال ذلك . والكبريتية كماء الحمّات تنقي الأعصاب وتحلل الزمانات وتذهب الفضول ، والمياه الحمية تملأ الرؤوس فيجب على المستحم بها أن لا يغمس رأسه)) (2 ، 1988 ، 212) .

ومن الأمثلة على المياه المعدنية ما ذكره ابن الأثير في حوادث

سنة 623 هـ :

((وفيها أعجوبة بالقرب من الموصل حامة تعرف بعين القيارة ،
شديدة الحرارة ، تسميها الناس عين ميمون ، ويخرج مع الماء قليل من
القار ، فكان الناس يسبحون فيها دائما في الربيع
والخريف ، لأنها تنفع من الأمراض الباردة كالفالج وغيره ، نفعا عظيما ،
فكان من يسبح فيها يجد الكرب الشديد من حرارة الماء ، ففي هذه السنة
برد الماء فيها ...)) (1 ، 1979 ، 466) .

القسم الثالث - الحَمَام الشمسي والإندفان بالرمل :

التعرض لأشعة الشمس وبشكل معتدل ، من الضرورات لجسم
الإنسان خاصة الأشعة فوق البنفسجية التي تساعد على تكون فيتامين (د)
تحت الجلد ، الذي يؤدي نقصه الى نقص في الكالسيوم ومن ثم يؤدي إلى
ضعف في نمو وتكلس العظام ، كما أن لأشعة الشمس فعل مطهر للجراثيم
العالقة بجسم الإنسان . والأطباء العرب والمسلمون على الرغم من عدم
معرفتهم هذه الحقائق إلا أنهم أكدوا فائدته في معالجة بعض الأمراض .
يقول ابن سينا في ذلك :

((وأما التضحى إلى الشمس الحارة وخصوصا متحركا حركة
شديدة كالسعي والعدو مما يحلل الفضول ... والاستسقاء وينفع من الربو
ونفس الانتصاب ويحلل الصداع البارد المزمن ... والسكون في
الشمس في موضع واحد أشد في إحراق الجلد من التثقل فيها وهو أمتع
للتحلل)) .

ويقول عن الإندفان بالرمل :

((وأقوى الرمال في نشف الرطوبات من نواحي الجلد رمال
البحار وقد يجلس عليها وهي حارة وقد يندفن فيها وقد ينثر على البدن
قليلا قليلا فيحلل الأوجاع والأمراض)) (4 ، ب.س ، 104) .

وقريبا من هذا جاءت أقوال ابن الخطيب حول هذا الموضوع :

((التضحى مما يحلل الفضول لاسيما مع حركة شديدة وينفع
أمراضا صعبة غليظة ، والسكون في التضحى أشد بكيفية الحر الحادث
بسطح البدن من التحرك والإندفان في الرمل ، وبخصوص رمل البحر ،
يحلل كذلك الأوجاع والاستسقاء والربو)) (2 ، 1988 ، 263) .

القسم الرابع : التدليك (المساج) كنوع من أنواع التمارين العلاجية :

ظهر التدليك منذ القدم ، فكلمة مساج يونانية الأصل وتعني
(تمسيد أو دعك) ولقد استخدم التدليك بوصفه طريقة علاجية منذ القرن
الثالث قبل الميلاد في الصين . ثم في اليابان فالهند واليونان وإيطاليا ، وقد
ظهرت الرسومات والمخطوطات عن التدليك عند العرب القدماء أيضا ،
فقد وصلت إلينا من عمق التاريخ القديم تعاليم ومناهج الطرق العلاجية عن
طريق اللمس والضغط والتمسيد على نقاط معينة في الجسم .

والتدليك هو جملة طرق التأثير الفيزيائي (الميكانيكي) المحدد

على شكل (فرك ، ضغط ، هز) والمنفذ على سطح جسم الإنسان
بواسطة الأيدي أو الأجهزة الخاصة بالتدليك من خلال الوسط المائي أو
الهوائي أو وسط آخر . والتدليك يمكن أن يكون عاما (شاملا الجسم
ككل) أو ميكانيكيا (محدد بمنطقة معينة من الجسم) ويمكن تقسيم

التدليك بحسب المهمة الموكلة إليه إلى الأنواع الآتية (التدليك التجميلي ، العلاجي ، الرياضي ، التدليك الذاتي) (20 ، 2007 ، 6) .

من المعروف اليوم بأنه تجرى على العضلات وأنسجة الجسم حركات التدليك المختلفة من مسح وعجن وعصر ولف طبي للحصول على فوائد عديدة منها ، (تنشيط وظائف الجلد الفسلجية ، تنبيه الأعصاب الدقيقة ، تنشيط الدورة الدموية ، التخلص من الخلايا الدهنية ومقاومة الترهل) .

وقبل تناول ما ذكره الأطباء العرب والمسلمون عن التدليك لابد من الحديث عن .

تدليك الأعضاء في الوضوء عند المسلمين وأثره الطبي .

نفقول : يعرف التدليك بأنه إمرار اليد الغاسلة على العضو المغسول مع الماء ، وهو من هيئات الوضوء التي ثبتت عن النبي (صلى الله عليه وسلم) . والتدليك سنة مندوبة عن جمهور الفقهاء ، وقد أوجبها بعض فقهاء المالكية ، إلا أن قول الجمهور هو الأرجح . وعن المستورد - (رضي الله عنه) ، قال : كان النبي (صلى الله عليه وسلم) إذا توضأ ذلك أصابع رجليه بخنصر . أبو داود (148) الترمذي (40) ابن ماجه (446) ، وصححه الألباني في صحيح الجامع (2700) .

وعن عبدا لله ابن زيد رضي الله عنه ، أن النبي (صلى الله عليه وسلم) أتى بثلاث مد فتوضأ فجعل يدلك ذراعيه : ابن خزيمة (118) بسند صحيح .

ويعيد تدليك النقاط الانعكاسية في الجسم Reflexology من علوم الطب المكمل أو الطب البديل ، وهو علم مبني على وجود مسارات للطاقة (الفسيولوجية) الغير مرئية في الجسم ، إن هناك نقاطا عديدة على سطح الجسم ترتبط بطاقة أجهزة الجسم الداخلية ، ومعظم هذه النقاط يتركز في الأطراف ، والوجه ، واليدين ، والإذنين ، والقدمين (6 ، 2005 ، 82) .

1— تدليك هذه النقاط يعيد التوازن والنشاط لأجهزة الجسم الداخلية ويستثير القدرة الشفائية الذاتية للجسم .

2— تدليك هذه النقاط الانعكاسية بالضغط عليها يخفف حدة التوتر الناشئ من ضغوط الحياة اليومية

3— يعيد للإنسان الشعور بالراحة والاسترخاء .

4— ينشط الدورة الدموية للمفاوية ، وهي المسؤولة عن التخلص من المواد السامة والضارة في الجسم .

5— تدليك اليدين والقدمين يسكن الآلام وذلك لان تدليك هذه النقاط يتسبب

في إفراز مادة (الاندوفين) وهي مادة (المورفين) المسكنة بقوة

للآلام الطبيعية الداخلية . وبالتالي تجعل الإنسان يشعر بالاسترخاء

وتخلصه من التوتر والغضب ، كما أنها تحسن من مسارات الطاقة

التي تمر بهذه المنطقة . وبهذا ندرك أهمية التدليك (في أثناء

الوضوء) في غسل الأعضاء إذ تتوزع مسارات الطاقة الفسيولوجية

غير المرئية ، وعددها أربعة عشر مساراً بطول الجسم من الأمام ومن

الخلف . فهدي النبي (صلى الله عليه وسلم) دواء والاقتداء به شفاء .

والحالات التي ينصح خبراء العلاج الرياضي اليوم فيها بالتدليك هي :
((اضطرابات الدورة الدموية ، ضعف العضلات العام وضمورها
وشللها ، حالات الإجهاد بعد الرياضة ، التهاب المفاصل ، توتر والتهاب
الأعصاب والأرق ، السممة المفرطة ، اضطرابات الهضم ، انكماش الجلد
والشيخوخة)) (19 ، 1988 ، 2003) .

بعد هذا نذكر ما تناوله الأطباء العرب والمسلمون في مسألة التدليك من
أوجهه المختلفة ، فنبدأ بذكر أقوال ابن سينا في أنواع التدليك حيث يقول :
((والدلك منه صلب فيشدد ومنه لين فيرخي ومنه كثير فيهزل ومنه معتدل
فيخصب ...)) ((وأيضا من الدلك ما هو خشن أي بخرقة خشنة ... ومنه
ألمس أي بالكف ... ومن الدلك ذلك الاستعداد وهو قبل الرياضة ويبدأ لنا
ثم إذا كاد يقوم إلى الرياضة شدد ، ومنه ذلك الاسترداد وهو بعد الرياضة
ويسمى الدلك المسكن أيضا والغرض فيه تحليل الفضول المحتبسة في
العضل مما لم يستفرغ بالرياضة لينعش فلا يحدث الإعياء ، وهذا الدلك
يجب أن يكون رقيقا معتدلا وأحسنه ما كان بالدهن)) (4 ، ب.س ، 161) .
إن هذا الوصف لاشك وصف مقبول ودقيق لأنواع الدلك وكيفية
استعماله أما نوعا واحدا أو أكثر من نوع في وقت واحد ، ووصفه فيه
عمق لا يخرج عن مفاهيمنا الحديثة لذلك .

ثم نذكر قول ابن خلدون (من أبناء القرن السابع الهجري /
الثالث عشر الميلادي) حيث يؤكد فائدة التدليك فيقول : ((ولذلك منفعة
عظيمة في الأبدان ، وقد كان الأوائل يستعملونه كما يستعملون الرياضة

لحفظ الصحة ، واستعماله يكون إما بدهن أو بغير دهن ، وإما في حمام أو في غير حمام)) (3 ، 1988 ، 21) .

ويقول علي بن محمد الأنثوري (المتوفى سنة 815 هـ / 1412 م) بأن للدلك فوائد وهو قريب من الرياضة ، نوجز قوله في ذلك بما يلي : ((الأولى - ترقيق المادة المخصصة لبعض الأعضاء لإخراجها . الثاني - تعظيم العضو الصغير . الثالث - تحليل المواد الريحية . الرابع - دفع البرد المجمد . الخامس - جذب المواد من عضو إلى عضو . السادس - تفتيح المسام لتنفيذ الأدهان فيها ، السابع - يخلل الأبدان المحصنة وبالعكس)) (7 ، ب.س ، 134) ويقول المناوي (952 - 1031 هـ / 1545 - 1621 م) :

((واعلم أن الدلك لكل إنسان حسب حاجته ، فإن كان مترفها لا يحتاج إلى تقوية أعضائه ، فلذلك جميع بدنه دلكا معتدلا . وإن كان محتاجا إلى تقوية أعضائه لمزاولته للأعمال الشاقة وقتاله في المعركة ، فلذلك جميع أعضائه دلكا قويا ، وإن كان محتاجا إلى تليين أعضائه وترطيبها كالنساء والخصيان ، فلذلكها دلكا رقيقا لينا . ومتى كان الإنسان مريضا ، فعليه أن يتوقى العضو المريض ، فإذا صح ذلك العضو ، ينبغي أن يكثر دلكه دون غيره)) (15 ، 1987 ، 76) .

وبعد ذكر أقوالهم عن التدليك باعتباره نوعا من أنواع الرياضة الضرورية لكل شرائح المجتمع نذكر بعضا من أقوالهم في استعمال التدليك كعلاج لبعض الحالات المرضية وقد شمل ذلك :

أ - التدليك علاج لتخفيف الوزن : وينصحون في ذلك ، استخدام الدلك الخشن (أي استعمال خرقة خشنة) .

ب - التدليك علاج لتخفيف الألم الناتج عن الإفراط في الرياضة : يقول أبو الحسن علي بن هبل (المتوفى 610 هـ / 1213 م) في ذلك : ((وقد يحدث بسبب الإفراط في الرياضة ... ألم يسمى الإعياء ... فيجب أن يبادر الإنسان فيه إلى تقليل الرياضة ، ويستعمل الدلك اللين ليرطب به العظم ويمرّخ بالأدهان ... ويكثر من صب الماء الفاتر العذب على الجسد ويقعد صاحبه بالأبزن (حوض مليء بالماء) ويطيل القعود)) .

((وقد يعرض من الإعياء الورمي وهو الذي يحس الإنسان فيه بأعضائه كأنها تؤلم عند اللمس ، وأكثر ما يعرض هذا الإعياء عند الابتداء بالرياضات لمن لم يعتدها ... ويجب في هذه الحال لزوم الدعة والسكون والدلك اللين مع الأدهان)) (5 ، 1362 هـ ، 208)

ج - التدليك لعلاج آلام المفاصل : حيث يؤيد الرازي أبقرط في رأيه عن فائدة التدليك ويعقب عليه تعقيبا صحيحا لا غبار عليه فيقول : ((قال أبقرط رأيت رجلا فيه وجع المفاصل يستريح راحة عظيمة متى غمرت مفاصله غمزا رقيقا بأيّد حارة لينة . وذلك لأن علته كانت عن انصباب أخلاط كثيرة إلى مفاصله ، بعضها دموية وبعضها حرارية وبلغمية)) .

ثم يقول الرازي : ((لي - في خلال هذا الكلام هاهنا ، إن هذه الأخلاط تحتاج أن يسكن صاحبها ويمارسها شيء له حرارة فاترة لينة فإنه ينضجها ثم أنه يحللها بعد)) (11 ، 1962 ، 106) .

د - ذلك علاج لاسترخاء الأعضاء : يقول الرازي : ((فإذا استرخت الأعضاء فادلكها بشدة واستعمل ما يقبض وإذا انقبضت فاستعمل الدلك اللين بالأشياء التي ترخي)) (11 ، 1962 ، 37) .

هـ - التدليك علاج لمن أصابه جمود من البرد : يقول الرازي : ((من أصابه جمود من برد ولم يبلغ حد الإيباس (اليأس) منه ، فينبغي أن يسخن له موضع ... ثم يدلك فيه بأيدي كثيرة حارة جدا دلكا مسرعا لينا جميع بدنه خلا الرأس فإنه ينبغي أن يكمد بخرقه مسخنة)) (13 ، 1987 ، 287)

المحور الثاني

نماذج من استعمال التمارين العلاجية في التراث الطبي العربي الإسلامي

إن أنواع الأمراض التي عالجها الأطباء العرب والمسلمون بالرياضة هي:

1 - التمارين علاج لتخفيف الوزن :

إن المحافظة على وزن صحي أمر حيوي من أجل صحتك ، فإذا كنت تعاني من الوزن الزائد أو من البدانة فأنت معرض على نحو متزايد لخطر الإصابة بعدد من المشاكل الصحية بما في ذلك مرض القلب ، وداء السكر ، والتهاب المفاصل ، واللام الظهر .

ويحقق النشاط البدني عند اقترانه بالنظام الغذائي المناسب ما
ترجوه من إنقاص الوزن الزائد وعدم استرجاعه ، فالتمارين تحرق
السعرات الحرارية ، وعندما تحرق السعرات الحرارية بصورة أكثر من
تناولها فيمكنك انقاص ما في جسمك من دهون .

وبعد أن تشير كتب الطب العربية بشكل صريح إلى خطورة
السمنة على الصحة ، تؤكد ضرورة علاجها والتخلص من الوزن الزائد .
فقد جاء مثلاً في كتاب كامل الصناعة للمجوسي في باب ((في تهزيل
السمين - فأما تهزيل السمين فيكون باستعمال الرياضة) والمقصود هنا
التمارين العلاجية) وكثرة التعب قبل الغذاء وكثرة الصوم وتقليل الغذاء ...
والاستحمام بالمياه الكبريتية واستعمال الدلك القوي قبل الاستحمام والمرخ
بالأدهان ... والاستعمال بعد ذلك والمكث في الحمام وبعد الخروج من
الحمام بساعة يغتذي بغذاء قليل التغذية كثير المقدار بمنزلة خبز الخشكار
الكثير النخالة والبقول كالسلق والقطف والاسفناخ ... وتقليل النوم وكثرة
السهر ... والتعرض للهموم وكثرة التفكير)) (14 ، 1294هـ ، 41) .

((تقصيف السمين - السمين مستعد لوقوعه في المرض سريعاً
وطريق تقليل غذائه بحيث لا تضعف القوة ورياضته على الريق رياضة
(تمارين) متعبة منتقلاً إليها بالتدرج ... ويتجنب الأمراض والدم
ويستحم على الريق ، ويكثر من الدلك وخاصة الدلك الخشن ... ومصابة
الجوع)) (5 ، 1362هـ ، 208) .

تري ما الذي أضافه الطب الحديث اليوم بالنسبة لعلاج السمنة
بالتمارين الخاصة بها ؟ الجواب بين واضح فلا جديد سوى في المظاهر
والأدوات إنما الأساس واحد والفلسفة واحدة .

2 - النحافة وعلاجها بالتمارين العلاجية :

يؤكد الأطباء اليوم عند ذكر أسباب النحافة أن أهمها الإرهاق العصبي ، فقد الشهية نتيجة فقر الدم ، سوء الهضم ، ضعف العضلات ، الإجهاد وعدم النوم الكافي . فضلا عن علاج الأسباب المباشرة للنحافة ينصحون وينصح معهم علماء التربية ((إضافة عنصر التمرينات الرياضية البسيطة دون إرهاق المريض . وكذلك إدخال عنصر التدليك مع التمرينات العلاجية في علاج النحافة . وذلك لأن التمرينات البدنية من العوامل الهامة في تحسين الدورة الدموية بصفة عامة وكذلك لأنها تعمل على تخليص الفرد من أي توتر وتعب)) (19 ، 1988 ، 188) .

إنه حقا لما يدعو للعجب أن نتخيل أطباءنا الأقدمين ممن مارسوا المهنة قبل مئات السنين قد وعوا هذه الأمور ودونوها وكأنهم يتكلمون بلسان أطباء القرن الحادي والعشرين . لن نطيل أكثر ونكتفي بضرب مثل واحد لما نقول ، يقول المجوسي : ((في تدبير الأبدان المهزولة - فأما المهزولة فتسمينها يكون باستعمال الدعة والراحة في أكثر الأحوال والرياضة الضعيفة والدلك اللين والتمسح بالأدهان الرطبة ، والتعهد بما يسر النفس ويبهجها وترك التعرض للصوم ولبس الناعم والزيادة في الغذاء ... ويستعمل الحمام بالماء العذب بعد الغذاء في اليوم مرتين)) (14 ، 1294 هـ ، 40) ثم يستمر بوصف أنواع ووصفات لأغذية في أغلبها جاءت مطابقة لما نؤكد اليوم .

3 - التمارين العلاجية بالنسبة لكبار السن :

عند تقدم العمر تطرأ عملية تغيرات مع تقدم السن ، تتمثل بفقدان العضلات قوتها ومرونتها ، ويبدأ الجسم بخسارة كتلته العضلية وتتناقص القوة ، وكذلك ضعف في أداء جميع أجهزة الجسم الوظيفية ، كالقلب والرئة.... الخ ، وهذا التراجع في الأداء ليس حتميا ، فبالإمكان منع

حدوثه أو تأخيره في الأقل . فقد أثبت الكثير من العلماء أن معظم التغيرات التي تعزى إلى تقدم العمر في الحقيقة ترجع إلى قلة الحركة المتعلقة أو المرتبطة بنمط الحياة المتبع . والطريقة الوحيدة لمنع حدوث هذه التغيرات الفيزيائية المرتبطة بالتقدم في السن أو التقليل منها ، والتعامل معها هي بممارسة التمارين المنتظمة .

يقول المجوسي ((ويبدؤا أولا في تدبيرهم إذا انتبهوا من النوم بالغداة فتمرخ أبدانهم بالدهن وليكن دهن الخيري ودهن بنفسج ممزوج بدهن بابونج أو بدهن الشبث)).

ومن بعد ذلك تستعمل الرياضة المعتدلة كالمشي المعتدل والركوب المعتدل الذي لا يعرض لهم منه إعياء وليكن ذلك بحسب قواهم فمن كان منهم ضعيفا فليستعمل الركوب وليقلل المشي الذي لا يتعب وكل من كان منهم أضعف فلتكن تمارينه أقل ويوقى التعب والتمارين القوية . ثم يستحم بالماء الحار العذب في حمام معتدل الحرارة وأما المشايخ الهرمى فلا ينبغي أن يستحموا دائما لكن في أسبوع أو في كل عشرة أيام ... فإذا فرغ من الاستحمام فليتودع ساعة ثم يعتدي بالأغذية الحارة الرطبة السهلة الانهضام السريعة الانحدار عن المعدة)) (14 ، 1294 هـ ، 179) .

وبذلك يكون المجوسي قد وضع منهاجا صحيا سليما للشيخ فالتدليك ضروري للشيخ ولا سيما المقعدون منهم ونصيحته بأن يتبع ذلك رياضة معتدلة حسب قابلية الشيخ وأن تعقب الرياضة الاستحمام والاستراحة ومن ثم يتناول غذاؤه في غاية الحكمة .

وعن ذلك المشايخ يقول ابن سينا : ((يجب أن يكون معتدلا في الكيف والكم غير متعرض للأعضاء الضعيفة أصلا والمثانة ، وإن كان ذلك ذا مرات فليدلكوا في المرات بخرق خشنة وأيد مجردة

فإن ذلك ينفعهم ويمنع نوائب علل أعضائهم وينفعهم الحمام مع
الدلك)) (4 ، ب.س ، 179) .

وعن رياضة المشايخ يقول ابن سينا : ((تختلف رياضة المشايخ
بحسب حالات أبدانهم وبحسب ما يعتادهم من العلل وبحسب عاداتهم في
الرياضة ... مثل أن رأسه يعتريه الدوار أو الصرع ... لم يوافقهم من
الرياضات ما يطأطيء الرأس ويدليه ولكن يجب أن يحالوا إلى الارتياض
بالمشي والركوب ... وإن كانت الآفة من جهة الرجل استعملوا الرياضات
الفوقية كالمشايطة ورمي الحجارة ورفع الحجر)) . ثم يقول : ((وبخلاف
المشايخ المستهلكين الذين يوافقهم أكثر ما يوافق المشايخ فإن أولئك يجب
أن يقووا الأعضاء الضعيفة بتدريجها في النوع من الرياضة التي توافقها
وتليق بها وأما الأعضاء المريضة فربما راضوها)) (4 ، ب.س ، 179) .

وبذلك نأتي على نهاية بحثنا الذي حاولنا فيه جمع آراء الأطباء
العرب والمسلمين وأقوالهم عن هذا الفرع المهم من فروع الطب الذي لم
ينل اهتمام الأطباء إلا في العقود المتأخرة .

الاستنتاجات والتوصيات : —

في الحضارة الإسلامية سوابق من العلوم والآداب والمبادئ
والنظريات ، وعلماء الغرب يعترفون بروعة الحضارة الإسلامية
ورفعتها ، وأثرها العميق الوثيق في حضارة أوربا . ولميدان الطب العربي
سوابقه ، إذ كان الطب خلال القرون الأولى بعد الهجرة النبوية جزءاً من
الثقافة العربية الإسلامية العامة . وظهرت مؤلفات عربية طبية ، وقام
الأطباء المسلمون بدور فعال في تقدم العلوم الطبية لدى الغرب ، إذ
أصبحت كتب الرازي - ابن سينا - الزهراوي أساساً للدراسات الطبية في
المدارس الغربية خلال عدة قرون .

لذلك فإن باعثنا الأول في اختيار هذا الموضوع هو عرض جزء

يسير من التراث الضخم الذي خلفه تاريخنا العربي الإسلامي المجيد وأورثتنا إياه حضارتنا الراشدة . ولنضع بين يدي القارئ بعض الأمثلة والأدلة على سبقنا الحضاري فكريا وعلميا .

ولا يخفى على احد أهمية التمرينات العلاجية في العلم الحديث

وأهميتها العظيمة في كونها من الاختصاصات الطبية المكملة الهامة ،

ودورها الفاعل الكبير في تخفيف الألم والمعاناة في كثير من الأمراض ،

والمساعدة على شفاء الكوامن والقدرات الجسدية أو تطويرها لدى الكثير

من المرضى ، وإنها العمود الفقري للمعالجة الفيزيائية في الطب الرياضي

الحديث ، ولقد ثبت للباحثين من خلال فقرات البحث ما يأتي :-

المحور الأول / إن تمرينات المشي والقبض والبسط والتحرك هي من

أساسيات التمرينات العلاجية التي تستخدم في معالجة الألم

والاسترخاء ، ويمكن استخدامها حديثا بأدوات مساعدة أو بدونها . فقد

ثبت لدى الباحثين أن العرب المسلمين قد استخدموها في طرق

علاجهم . كما أن هناك أنماط معالجة تتدرج تحت اسم المعالجة المائية

ويقصد بها الطرائق المستعملة في إحداث حرارة سطحية موضعية أو

عامة في الجسم البشري لإغراض علاجية ، ثبت من خلال البحث أن

المسلمين قد برعوا في استخدام هذه التمرينات في رياضات الاستحمام

بأنواعها (بالماء الساخن ، والبارد ، والمياه المعدنية ، والحمام

الشمسي) . أما في قسم التدليك (المساج) ففي الوقت الحاضر

يستخدم (المساج العلاجي) في وقاية وعلاج وإعادة تأهيل العديد من

الأمراض وفي الكثير من الكتب يرجع المؤرخون أصوله إلى الهند

والصين فقط . ولقد ظهر جليا في هذا البحث الأساليب التي استخدمها

العرب المسلمون الأوائل في التدليك (المساج) ووصفهم أنواعه

وطرق استخدامه بصورة مفصلة واهتمام الدين الإسلامي بحركات (المساج) المرتبطة بحركات وضوء المسلم وصلاته .

المحور الثاني / إن استخدام التمرينات العلاجية كحركات مبنية على علم التشريح و(الفسلجة) ، توصف لكي تعيد الجسم إلى حالته الاعتيادية . لذلك تم التطرق في هذا الباب إلى كيفية استخدام المسلمين التمرينات العلاجية في تخفيف الوزن وعلاج النحافة ووصفهم لكيفية التدرج في استخدام العلاج ، والتي جاءت مطابقة لما يستخدم في الوقت الحاضر . كما ثبت في البحث اهتمام المسلمين بالتمارين العلاجية وأنواع الرياضة الخاصة لكبار السن .

المصادر :

- 1- ابن الأثير ، عز الدين أبي الحسن الشيباني ، الكامل في التاريخ ، المجلد 12 ، بيروت ، دار صادر ، بيروت ، 1979 .
- 2- ابن الخطيب ، أبو عبد الله محمد بن عبد الله السلماني لسان الدين ، الوصول لحفظ الصحة في الفصول مختارات من الكتاب ، تحقيق محمد العربي الخطابي ، الطب والأطباء في الأندلس الإسلامية ، ط 1 ، ج 1 ، بيروت ، دار الغرب الإسلامي ، 1988 .
- 3- ابن خلدون ، أبو عبد الله محمد بن يوسف ، تحقيق محمد العربي الخطابي ، الطب والأطباء في الأندلس الإسلامية ، ط 2 ، ج 2 ، دار الغرب الإسلامي ، 1988 .
- 4- ابن سينا ، أبو علي الحسين بن علي ، القانون في الطب ، ج 1 ، بغداد ، طبعة بالأوفست مكتبة المثنى .

- 5- ابن هبل ، مهذب الدين أبي الحسن علي ابن أحمد ، المختارات في الطب ، ج 1 ، حيدر اباد ، دائرة المعارف العثمانية ، الدكن 1362 هـ .
- 6- احمد مصطفى متولي ، الموسوعة الشاملة في الطب البديل ، ط 1 ، القاهرة ، دار الجوزي ، 2005 .
- 7- الأنوري ، علي بن محمد بن عبد الله المتطبب ، كتاب الإيضاح ، الموصل ، مخطوطة مكتبة الأوقاف العامة بالموصل رقم (3713) .
- 8- البلخي ، أبي زيد أحمد بت سهل ، مصالح الأبدان والأنفس ، تحقيق ودراسة الدكتور محمود مصري ، منظمة الصحة العالمية ، القاهرة ، معهد المخطوطات العربية ، 2005 .
- 9- الجرجاني ، أبو سهل عيسى بن يحيى الطبيب المسيحي ، كتاب المائة في الطب ، الموصل ، مخطوط رقم 23 ، خزانة داؤد الجلي ، مكتبة الأوقاف بالموصل .
- 10- الجيجكلي ، حسن سعد الله ، التمرينات العلاجية وأساليب التقييم الفيزيائي ، سوريا ، شعاع للنشر والعلوم ، 2006 .
- 11- الرازي ، أبو بكر محمد بن زكريا ، الحاوي في الطب ، ط 1 ، ج 23 ، الهند ، مطبعة دائرة المعارف العثمانية ، حيدر اباد ، 1962 .
- 12- الرازي ، أبو بكر محمد بن زكريا ، المرشد أو الفصول ، تحقيق ألبير زكي إسكندر ، ج 1 ، المجلد 7 مجلة معهد المخطوطات العربية ، 1991 .
- 13- الرازي ، أبو بكر محمد بن زكريا ، المنصوري في الطب - تحقيق الدكتور حازم البكري ، ط 1 ، الكويت ، 1987 .

- 14- المجوّسي ، علي بن العباس ، كامل الصناعة في الطب ، ج 1 ،
المطبعة الكبرى بالديار المصرية ، 1294هـ .
- 15- المناوي ، الشيخ الإمام عبد الرؤوف ، تحقيق الدكتور عبد الحميد
صالح حمدان ، كتاب النزهة في أحكام الحمام الشرعية والطبية ،
الدار المصرية اللبنانية ، 1987 .
- 16- النشواني ، رياض عزة ، إصابات الملاعب وعلاجها ، ط 1 ،
دمشق ، مركز الفوال للتخصّير الطباعي 2005 .
- 17- النشواني ، رياض عزة ، إصابات الملاعب وعلاجها ، ط 1 ،
دمشق ، مركز الفوال للتخصّير الطباعي ، 2005 .
- 18- بن قرة ، ثابت ، كتاب الذخيرة في علم الطب ، القاهرة ، المطبعة
الأميرية ، 1928 .
- 19- عوض الله ، أحمد الصباحي ، الصحة الرياضية والعلاج
الرياضي ، بيروت ، المكتبة العصرية ، 1988 .
- 20- ف.ي.فاستيشكين ، ترجمة ، جلال غازي رافع ، المرجع في
المساج ، ط 2 ، دمشق ، دار علاء الدين للنشر ، 2007 .
- 21- متولي ، احمد مصطفى ، الموسوعة الشاملة في الطب البديل ، ط 1
، القاهرة ، دار الجوزي ، 2005 .
- 22- هيثم منصور ، مدخل في الطب الرياضي والتأهيل ، دمشق ، دار
علاء الدين ، 2005 .