**الحجامة الطبية أنواعها وفوائدها**

يعتبر العلاج بالحجامة من أقدم الطرق وأكثرها فاعلية لإخراج السموم من أنسجة الجسم وأعضائه، هي نوع من الطب البديل نشأ في الصين، سنتعرف في هذا المقال ما هو المقصود بالحجامة الطبية أنواعها وفوائدها ومحاور أخرى.

## ما هي الحجامة الطبية؟

هي ممارسة يقوم فيها المعالج بوضع أكواب خاصة على الجلد لعمل الشفط واحتقان الجلد. يؤدي هذا إلى سحب الأنسجة الموجودة أسفل الكأس وتضخمها مما يؤدي إلى زيادة تدفق الدَّم إلى المنطقة المصابة. يعمل تدفق الدَّم المعزز "السليم" تحت الأكواب على سحب الشوائب والسموم من الأنسجة والأعضاء المجاورة نحو السطح ثم التخلص منها عن طريق خدوش سطحية بسيطة على سطح الجلد.

## أنواع الحجامة الطبية

### أولاً: الحجامة المتزحلقة

هي تقنية مساج بالحجامة، تتم خلال تثبيت الكؤوس على الجسم ثم انزلاقها على المنطقة بعد وضع الزيت على المنطقة أولاً للسماح بحركة سهلة خالية من الاحتكاك. ثم يتم شفط الكؤوس بقوة متوسطة وتحريكها على المنطقة.

فائدتها تكمن في تنشيط الدورة الدموية للمنطقة المصابة، تخفيف التصاقات الأنسجة والعضلات مما يخفف من مشاكل الشد العضلي وآلامه.

### ثانياً: الحجامة الجافة

تعرف بكاسات الهواء، تتم بوضع الكؤوس على المنطقة المصابة بحيث تعمل على سحب الدَّم الهرم الشوائب والسموم من الأنسجة والأعضاء المجاورة نحو السطح بدون إخراج الدَّم من الجسم.

فائدتها تكمن في تنشيط الدورة الدموية، لكن أثرها مؤقت ويلزم تكرارها عدة مرات.

### ثالثاً: الحجامة الرطبة

تعرف بالحجامة الدموية، وهي الحجامة الطبية والنبوية، تتم من خلال وضع الكؤوس على الجلد مع عمل خدوش بسيطة يتم بها استخراج خلايا الدَّم الهرمة والسموم.

فوائدها متعددة إذ تعالج الكثير من الأمراض وفقاً لمواضع معينة، مثل [الصداع](https://www.tebfact.com/%D8%A3%D8%B3%D8%A8%D8%A7%D8%A8-%D8%A7%D9%84%D8%B5%D8%AF%D8%A7%D8%B9-%D8%A7%D9%84%D9%85%D8%B3%D8%AA%D9%85%D8%B1/) آلام [الرقبة](https://www.tebfact.com/%D9%85%D8%AA%D9%84%D8%A7%D8%B2%D9%85%D8%A9-%D8%A7%D9%84%D8%B1%D9%82%D8%A8%D8%A9-%D8%A7%D9%84%D9%86%D8%B5%D9%8A%D8%A9/) والظهر، بعض المشاكل الجلدية وغيرها.

## فوائد الحجامة الطبية

* تساعد الحجامة على تقليل الألم والالتهاب
* تزيد من تدفق الدَّم
* علاج آمن وغير جراحي وغير مكلف
* تجديد أنشطة أعضاء الجسم
* تسهيل عملية الشفاء وتقوية جهاز المناعة
* تستخدم لعلاج: أمراض الروماتيزم مثل التهاب المفاصل والفيبروميالجيا، اضطرابات الدورة الشهرية ومشاكل الحمل للنساء، مشاكل الجلد مثل الأكزيما وحب الشباب، ضغط الدَّم والسكري، الصداع النصفي والقلق والاكتئاب، دوالي الساقين وغيرها الكثير.

## الآثار الجانبية للحجامة الطبية

لا توجد الكثير من الآثار الجانبية المرتبطة بالحجامة. عادة ما تحدث الآثار الجانبية التي قد تواجهها خلال العلاج أو بعده مباشرة.

* خلال العلاج قد يشعر المريض بالدوار. أيضًا بالتعرق أو الغثيان.
* بعد العلاج، يحدث تلون "كدمة" في الجلد المحيط بحافة الكأس ويتم تمييزه بشكل دائري. قد يشعر البعض بألم بسيط في مواقع الشرطات، أو يشعر بالدوار بعد فترة وجيزة من الجَلسة. خطر العدوى ضئيل وعادة ما يتم تجنبه إذا اتبع المعالج الطرق الصحيحة للتعقيم قبل وبعد الجَلسة.

## تأثيرات الحجامة الطبية على الجسم

* **الجلد**: تحسين عمليات الأيض في أنسجة الجلد، وتحسين أداء الغدد الدهنية والعرقية، وتحسين الشفاء ومقاومة الجلد.
* **العضلات**: تنشيط التدفق الدموي والتصريف اللمفاوي.
* **المفاصل**: زيادة تدفق الدَّم وإفراز السائل الزلالي داخل المفاصل.
* **الجهاز الهضمي**: تحسين حركة الأمعاء وإفراز سوائل الجهاز الهضمي، وتحسين الهضم والإخراج.
* **الدَّم**: تحسين الدورة الدموية، وتحسين أداء كريات الدَّم الحمراء والبيضاء الفتية.
* **الجهاز العصبي**: ينشط الأعصاب الحسية للجلد ويحسن الجهاز العصبي.

## تحذيرات عامة

* يمنع وضع الكؤوس على العين أو الحروق والجروح والالتهابات عمومًا.
* يمنع استخدامها عند الأشخاص الذين يعانون أمراض في الدَّم كالهيموفيليا أو فقر الدَّم الحاد.
* يفضل تجنب الحجامة للذين يتناولون أدوية مضادات التخثر، وإن كان الشخص مصر على التجربة فيجب إزالة الكؤوس إذا تم شفط 100 مل من الدَّم ويجدر الانتباه إلى أنهم معرضين لظهور الكدمات بشكل أسرع وكذلك عملية الشفاء تستغرق مدة أطول ومن الأفضل استشارة الطبيب قبل الإقدام على هذه المحاولة.
* إن كان الشخص قد أُصيب بسكتة قلبية في الستة أشهر الأخيرة فيمنع تطبيبه بها.
* للنساء الحوامل، يمنع وضع الكؤوس على البطن سواء الجزء العلوي أو السفلي وكذلك على أسفل الظهر.
* يجب توخي الحذر عند معالجة كبار السن (ما فوق 60 سنة) وإعطاء مزيد من الانتباه لحالة الجلد لديهم ففي هذه الفئة العمرية عادةً ما يكون الجلد جاف ورقيق ويسهل ظهور الكدمات لهذا السبب أو بسبب الأودية التي يأخذونها.

المصادر:

<https://www.healthline.com/health/cupping-therapy>

<https://www.physio-pedia.com/Cupping_Therapy>

<https://dantianhealth.com.au/cupping-types/>