ما هو العلاج بالحجامة وهل يجب تجربته؟

الحجامة هي علاج صيني قديم يعتمد على الاعتقاد بأن بعض المشاكل الصحية قد تحدث بسبب ركود الدم وتدفق طاقة ضعيف عبر الجسم. لإصلاح أو منع هذه المشاكل الصحية ، يستخدم ممارسو الحجامة أكواب – عادةً من الزجاج أو السيليكون – على بشرتك لخلق ضغط يمتص بشرتك إلى الداخل ، وفقًا للمركز الوطني للطب التكميلي والتكاملي.

عادة ما يضع ممارسو الحجامة الكؤوس على ظهر الشخص – على الرغم من أن الحجامة أصبحت أمر مهماً الآن أيضًا – حيث ستترك الكؤوس في مكانها أو تنزلق حولها باستخدام المستحضر أو الزيوت.

وفي كلتا الحالتين ، فإن الضغط الذي تخلقه الكؤوس يسحب الدم إلى المنطقة المصابة ، مما يزيد من تدفق الدم بشكل عام. إن زيادة تدفق الدم يمكن أن يخفف من توتر العضلات ، ويحسن الدورة الدموية ، ويقلل من الالتهاب.

لماذا يلجأ الناس الى العلاج بالحجامة؟

عموما ، يستخدم علاج الحجامة لعلاج الألم المزمن – آلام الظهر والصداع ، على وجه الخصوص. الأمر كله يتعلق بالتخلص من الألم العضلي الهيكلي ، والذي غالباً ما يكون مظهرًا جسديًا للإجهاد المزمن.

في أكثر الأحيان ، يظهر هذا التوتر المزمن في كيفية تحمل نفسك. غالباً ما نقوم بتوتر عضلاتنا عندما نكون متوترين – خاصة عندما نكون محنكين على حواسبنا وهواتفنا – وأن توتر العضلات يمكن أن يؤدي إلى ألم مادي ، وهو ما يساعد الحجامة على التقليل من ذلك.

يدعي العديد من الناس أيضا أن الحجامة يمكن أن تساعد في إزالة السموم ، وتخفيف من الالتهاب في المنطقة.

عندما يعاني الناس من الألم الجسدي ، هذا يعني أن الالتهاب قد ازداد محليًا في تلك المنطقة. وبالتالي ، يحسِّن الحجامة من الدورة الدموية في تلك المنطقة عن طريق جذب الخلايا المناعية إلى

ذلك الموقع لزيادة عملية الإصلاح والاستعادة ، بحيث يمكن أن ينخفض التورم.

في حين أن هناك دراسات تدعي أن العلاج بالحجامة يمكن أن يساعد في الحد من الألم المزمن ، مثل دراسة عام 2016 التي نشرت في مجلة الطب البديل القائم على الأدلة ، فإن البحث لا يزال غير حاسم. نتائج تلك الدراسة على وجه الخصوص ، بالإضافة إلى العديد من الدراسات الأخرى المتعلقة بالحجامة ، قد تكون أيضًا بسبب تأثير الدواء الوهمي.

إذاً ، هل يمكن للحجامة أن تقلل من التوتر؟

قد تكون الحجامة مفيدة في علاج المظاهر البدنية الأكثر إجهادًا. ولكن ، كما نعلم جميعًا ، فإن الأعراض الجسدية ليست سوى جزء من القصة الكاملة.

لهذا السبب يعمل علاج الحجامة بشكل أفضل عندما يقترن بالوخز بالإبر لمساعدة الجانب العقلي من الإجهاد. إن الوخز بالإبر يطلق الإندورفين ، وقد يكون أكثر قدرة على المساعدة في إدارة السبب الجذري للإجهاد النفسي والقلق بطريقة أكثر شمولية. ولهذا السبب تعمل مجموعة الحجامة والوخز بالإبر بشكل تآزري لإدارة الإجهاد من جميع المناطق.

ايجب تجربة العلاج بالحجامة ام لا؟

باختصار: من المحتمل ألا يحدث أي ضرر – وربما قد يساعد ذلك في تخفيف آلام الظهر التي كانت تشعر منذ أسابيع ، لذا يمكنك أن تجربها. يجب أن تضع في اعتبارك أن هذه الكؤوس ستترك بالتأكيد كدمات كبيرة على بشرتك يمكن أن تدوم من بضعة أيام إلى أسبوعين.

يجب أيضا ان تتمنع عن هذه الطريقة اذا كنت تتناول مرقّقات الدم ، او اذا كان لديك مشكلة في النزيف أو التخثر ، أو لديك جرح مفتوح. الشيء نفسه ينطبق على ذوي البشرة الحساسة أو الرقيقة جدا. يجب أيضًا تجنب الحجامة في أي مكان تتعرض فيه البشرة الرقيقة ، لأنها قد تسبب تمزيقًا.