

الوخز بالإبر الصينية والوخز بالإبر الجافة

متى نستخدم كل تقنية وما الفرق بينهما؟

التعريف بالتقنية

الوخز بالإبر الجافة

هذه التقنية مستخدمة في "الطب الغربي". يتم إدخال إبرة صغيرة في العضلة من أجل وخز النقاط المحورية (المحفزة)، من أجل تخليص المناطق المتعبدة من العضلات من الشعور بالشد والإرهاق وتحسين تدفق الدورة الدموية في كل من العضلات والأنسجة المحيطة.

الوخز بالإبر الصينية (Acupuncture)

هذه تقنية مستوحاة من الطب الصيني التقليدي. يتم إدخال إبر صغيرة في النقاط السطحية في مسارات محددة (خطوط الطول). الهدف من الوخز بهذا النوع من الإبر هو تحسين تدفق الطاقة (تشي) من خلال تحفيز هذه النقاط. يحفز الوخز بالإبر أيضاً إفراز العديد من المواد (مثل: الهرمونات والإندورفين والبيبتيدات العصبية) التي تساعد على السيطرة على الألم والاستجابة المضادة للالتهابات وتخفيف التوتر.



من المسؤول عن إجراء الوخز بالإبر؟

الوخز بالإبر الصينية

أخصائي علاج طبيعي مدرب
أو أخصائي طب طبيعي أو
ممارس الطب الصيني

الوخز بالإبر الجافة

أخصائي علاج طبيعي مدرب
أو أخصائي طب طبيعي



متى تستخدم هذه التقنيات؟

الوخز بالإبر الجافة

تُستخدم الإبر الجافة خصيصًا لتخفيف إجهاد عقد العضلات المشدودة - ويكون التأثير على العضلة بمفردها و/أو النسيج الضام والهدف منها هو استعادة القدرة على الحركة وتُستخدم في الحالات التالية:

- تصلب العضلات
- النقاط المحورية
- آلام المفاصل
- تحسين المدى الحركي للمفاصل
- الإصابات الحادة - مثل: إجهاد العضلات
- الجروح

الوخز بالإبر الصينية (Acupuncture)

تُستخدم الإبر الصينية عمومًا لتحسين نظام عمل الجسم لأنها تؤثر على الجسم بأكمله. يمكن أن يكون الهدف منها هو تخفيف الآلام بشكل عام أو التحسين الوظيفي لعضو معين أو النظام العصبي (السمبثاوي) وتُستخدم في الحالات التالية:

- الصداع النصفي
- آلام العضلات
- التوتر / القلق
- مشكلات الجهاز الهضمي المزمنة
- آلام المفاصل / التهاب المفاصل
- الألم المزمن



كيف يتم الوخز بالإبر؟

الوخز بالإبر الجافة

يتم إدخال إبرة (إبر) في عضلة معينة بعد تقييم المعالج وملاسة النقاط المحورية. عادةً ما يكون الوخز مصحوبًا بالألم عميق / نفث عضلي، خاصةً عندما تصل الإبرة إلى العقدة العضلية أو النقطة المحفزة. يمكن استخدام التحفيز الكهربائي لتعزيز تأثير الإبرة ولتحسين تدفق الدم وتقليل الألم بعد الوخز بالإبر. تُترك الإبر لمدة 3-7 دقائق.

الوخز بالإبر الصينية (Acupuncture)

يتم إدخال الإبر في نقاط متعددة في جميع أنحاء الجسم (من الرأس وحتى أسفل القدمين)، وعادةً لا يشعر المريض بأي ألم عند إدخال الإبرة. تُترك الإبر لمدة 10-30 دقيقة في بعض تقنيات الوخز بالإبر الصينية المحددة وتُحفز النقاط لأيام. يمكن استخدام التحفيز الكهربائي لتقوية تأثير الإبرة.

ما النتائج المتوقعة ظهورها بعد الانتهاء من جلسات العلاج؟

قد يشعر المريض بالألم في بعد الوخز (soreness) العضلات بالإبر الجافة ويمكن أن يستمر هذا الشعور حتى 48 ساعة، ولكن في أكثر الأحيان يمتد إلى حوالي 6-12 ساعة فقط. قد تظهر كدمات صغيرة في مكان إدخال الإبرة ولكنها تختفي لاحقًا.

إن الشعور بالإرهاق من الأعراض الشائعة بعد الوخز بالإبر الصينية. نادرًا ما تظهر كدمات صغيرة في مكان إدخال الإبرة. يُوصى بالإكثار من شرب المياه بعد كل جلسة ووخز بالإبر الصينية.

Acupuncture vs. Dry Needling



When to use each technique and what is the difference?



What is it?

“Acupuncture” is a traditional Chinese needling technique in which small needles are injected into superficial points that are along specific pathways known as “meridians”. The technique aims to improve the energetic flow (Chi) through the stimulation of these points. Acupuncture also stimulates the release of multiple substances such as hormones, endorphins, and neuropeptides, which can help with pain management, anti-inflammatory response, and stress relief.

“Dry Needling” is a “Western Medicine” needling technique in which one or more small needles are injected into the muscle to prick trigger points, release stiff areas of the muscle, and improve blood circulation in both muscle and surrounding tissues.



Who offers this technique?

Acupuncture

Trained physiotherapists, physicians, and Chinese medicine practitioners.

Dry Needling

Trained physiotherapists or physicians.



When to go for this technique?

Acupuncture is used generally for systemic improvements as it has an effect on the body as a whole. It is also used for functional improvement of specific organs or the nervous system (parasympathetic). In addition, it is used to relieve the pain and discomfort associated with several diseases and conditions such as:

- Migraine/headaches
- Muscle aches
- Stress/anxiety
- Chronic digestive issues
- Joint pain/arthritis
- Chronic pain

Dry needling is used specifically to release tight muscle as it affects only the needled muscle or the connective tissue. It also aims to restore mobility. The technique can be used in cases such as:

- Muscle stiffness
- Trigger points
- Joint pain
- Joint Range of motion limitations
- Acute injuries (such as muscle strains)
- Scars



How the needling process goes?

Acupuncture

Needles are injected into multiple points all over the body (from head to toe), the patient usually does not feel any pain when the needles are inserted. The needles are then usually left in for 15-30 minutes, in some specific acupuncture techniques, points are stimulated for days. Electro-stimulation can also be used to enhance the effect of the needle.

Dry Needling

Needle(s) is injected into a specific muscle after the therapist's assessment and palpation of trigger points. Usually, it is accompanied by a feeling of deep ache/muscle twitch, especially when the needle hits the trigger point. Electric stimulation is also used to improve the blood flow and the soreness decreases after the needling. Needles are usually left in for 3-6 minutes.

What are the side effects?

After acupuncture, fatigue is the common symptom you might face. Rarely you can observe small bruises at the needle insertion sites. It is recommended to stay well hydrated after every acupuncture session.

Usually, there is muscle soreness after the dry needling often lasts for around 6-12 hours, but sometimes it can last up to 48 hours. Occasionally there can be slight bruising at the site where the needle was inserted.