

وقد استخدم البريطانيون الأحجار البركانية المسخنة في إجراء التدليك ووضعها على نقاط معينة من الجسم لإجراء تدليك عميق لتلك النقاط في المناطق حيث تساعد العضلات على الاسترخاء وتعالجها بعمق. وقد اثبت فاعلية المزج بين التدليك والتمارين الحركية السلبية والايجابية واستخدام الاشعه الضوئية وتدريبات الجهاز التنفسي في علاج الإصابات المختلفة للرياضيين. وأكثر أنواع التدليك شيوعا تدليك الانسجه الضمامه Connective Tissue