

د. علي المهنا:

المشي وتخفيف الوزن وتناول السوائل كثيراً.. عوامل مساعدة للوقاية من الآلام

◀ شدد علي
ممارسة الرياضة
للحفاظ
على جهاز
حركي صحيح



تطوري. ومع أن هذا الخلل ثابت إلا أن الحالة تبدو أكثر مع نمو الطفل، وتعود هذه الحالة لعدة احتمالات منها الوراثة أو تعرض الأم أو الجنين لصعوبات أثناء الحمل والولادة، والولادة المبكرة، وإصابة الطفل بارتفاع الحرارة عليه بوصفار، وارتفاع الحرارة مع تشنجات، وكثيراً ما يكون السبب غير معروف. ويظهر الاختلاف في حالة العضلات من حيث التصلب أو الارتخاء مع الضعف في اكتساب المهارات الحركية والاجتماعية المناسبة لعمر الطفل وهناك احتياج الطفل إلى عمل اختبارات دم وأشعة معينة مع الفحص الطبي لتشخيص الحالة.

وقد يتردد بعض الأهل في إجراء الفحوصات اللازمة لتشخيص الحالة خوفاً من النتائج وهذا يؤدي إلى تأخير علاج الطفل وحرمانه من فرص أفضل عبر التدخل المبكر.

التأخر الحركي

التأخر الحركي يعد السمة الأكثر وضوحاً على الأطفال الذين عانوا من خلل عصبي في بداية حياتهم، ولكن هذا التأخر في أغلب الأوقات يصاحبه ضعف في القدرات الحسية والإدراكية وقد تكون هناك مشاكل في النظر والسمع وصعوبة في التعلم ولذلك قد يظهر ضعف في القدرات العقلية عند الأطفال ولا يمكن إجراء اختبارات أو قياسات طبية لنسبة الذكاء قبل عمر السنتين، ولهذا فإن على الأسرة استعمال جميع المنبهات الخارجية المتاحة للتواصل مع الطفل وجذب انتباهه للبيئة من حوله وتقبل الطفل كما هو وتفهم تصرفاته وحمايته من الخطر.

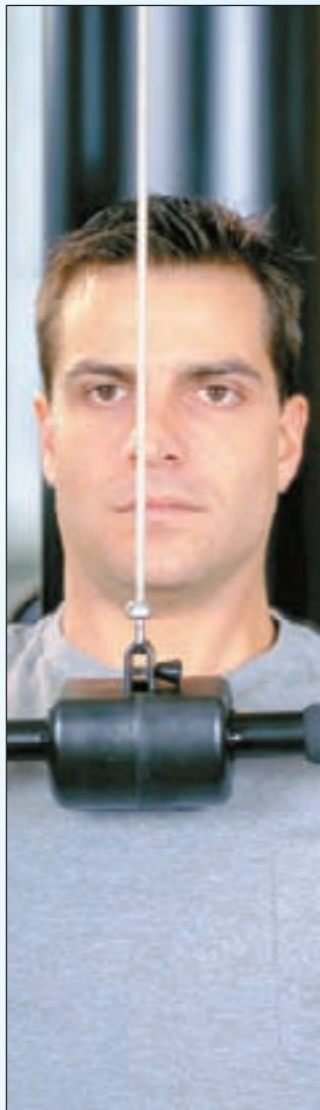
دور الأم في العلاج المبكر
نوال: هل يمكن اكتشاف أن الطفل يعاني من عوارض اعاققة وبالتالي بدء العلاج مبكراً؟
الأم هي أقرب إنسان إلى طفلها، ولهذا يجب ألا تكذب احساسها وأن تصدق عليه أو تنفيه عبر فحوصات طبية، وهذه الفحوصات تشمل فحص النظر أو السمع، وقد يحتاج الطفل إلى نظارة أو سماعة أو ربما يحتاج إلى تدخل أكثر، ولهذا فإن أي تأخير قد يتسبب في تزايد صعوبة الحالة وبخاصة أن السمع والبصر من الحواس التي تساهم في النمو الحسي، والإدراكي، والتواصل للطفل، وكثيراً ما تعتمد عليهم لتشجيع الطفل على الحركة في جلسات العلاج الطبيعي.

اهداف بعيدة وقصيرة المدى
والى أي مدى يظهر تأثير العلاج الطبيعي على الطفل؟
على الوالدين أن يدركا أن العلاج الطبيعي لا يملك عصا سحرية لتغيير حالة الطفل في

الأسرة أو المدرسة.
المؤشرات الغير طبيعية
وما المؤشرات التي تدل على تأخر الطفل والتي يمكن من خلالها معرفة أنه يعاني من هذه المشكلة؟
الخلل الذي يصيب المخ في الفترة الجنينية، أو في مرحلة الطفولة الأولى قبل عمر السنتين، ينتج عنه تأخر



(فربال حماد)



تمنع قدر الامكان الأوضاع السيئة التي تسبب تشوهات وعدم توازن في عمل العضلات، وتعمل على المحافظة على المفاصل والعضلات في حالة جيدة تسمح للطفل بالتحرك بسهولة، بالإضافة إلى عدم إغفال الجانب الحسي والإدراكي ومحاولة جذب الطفل للتفاعل مع البيئة المحيطة به والاندماج مع المجتمع المحيط به سواء



(فربال حماد)



قبل الكسر.
الإعاقه والعلاج الطبيعي
آمال: هل الدور الذي يقوم به العلاج الطبيعي مع الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة مجد مع اعاقتهم؟
إن مبدأ العلاج الطبيعي يقوم على تشجيع الأنماط الحركية الصحيحة التي تزيد من تحكم الطفل في جسمه وأطرافه، كما



(فربال حماد)



أحمد: عملي يتطلب الجلوس أمام جهاز الكمبيوتر 4 ساعات متواصلة، وبدأت مؤخراً أشعر بآلام في عنقي وظهري، واعتقد أنها تعود للساعات التي أقضيها جالساً، فهل يمكنني أن أعالج هذا الأمر بتمارين معينة؟
هناك آلام الخشونة والآلام العضلية والآلام المزمنة، وكذلك أمران آخران يجب الالتزام بهما وهما تخفيف الوزن، وتناول المساء والسوائل كثيراً، فإذا ما وضع الإنسان نصب عينيه هذه الاعتبارات فإن كل الآلام تختفي. وتعد الجلسة الطويلة أمام الحاسوب سبباً للتأثير على العمود الفقري للظهر والرقبة، وعلاجها يكون بالحركة كل نصف ساعة، حركات طبيعية، لا تتسبب في التعب أو الإجهاد وإنما تغير من وضع الشخص لتنتهي الآلام، بالإضافة إلى بعض التمرينات العلاجية، والتي يوجد لها تعليمات بكل المراكز العلاجية، وهي سهلة ويستطيع أي إنسان ممارستها لخمس دقائق فقط، يتجنب بها الآلام المزمنة، ولهذا فإن العلاج بالفعل سهل ومتوافر وببدا الشخص نفسه، وأنصح بممارسة رياضة المشي فهي أفضل الرياضات وأرخصها على الإطلاق، بالإضافة إلى تخفيف الوزن.

تكلس ألياف العضلات

الهام: منذ عام ونصف العام أصيبت يدي في حادث حيث كسر مرفقي وتم وضعه في الجبس لفترة، بعدها تم تحويلي للعلاج الطبيعي الذي شعرت بتحسّن بسيط معه، ولكن شعرت بأن الأمور توقفت ولم يعد تحسناً أكثر مما وصلت إليه فتوقفت عن العلاج الطبيعي، الأطباء نصحوني بفترة أطول من العلاج الطبيعي، إلا أنني أرى أنه لا فائدة منه، فهل هذا يمكن أن يشكل خطراً مستقبلياً على يدي؟

كسر المرفق حساس جداً ويجب التعامل معه بهدوء حتى يعود كما كان، فالتعامل معه بقسوة يؤثر على العضلات ويسبب تكلساً بين ألياف العضلات، ويعتمد العلاج على الكسر وطريقة التعامل معه، والطبيب الحصول للمريض للعلاج الطبيعي في الوقت المناسب وهو مباشرة بعد فك الجبس، لأن التأخر يسبب مضاعفات، ولهذا لكي تطمئني على يدك عليك عمل أشعة جديدة، ورصد إن كان هناك تكلسات في ألياف العضلة والتي تعوق عودته كما كان، وإن لم يوجد فإن العلاج الطبيعي المكثف يرجعه كما كان من قبل، لأن 95% من حالات كسر المرفق تعود كما كانت

حنان عبدالمعبود
أكد رئيس قسم العلاج الطبيعي بمستشفى الفروانية، نائب رئيس جمعية العلاج الطبيعي د. علي المهنا أن العلاج الطبيعي هو نوع من العلاجات الهامة التي يكون شفاء المرضى في الكثير من الحالات موقوفاً عليها بالدرجة الأولى، وأشار إلى أن الآلام التي تصيب الكثيرين نتيجة المكوث أمام الكمبيوتر لساعات متواصلة يمكن السيطرة عليها عبر عدة تمارين يؤديها الشخص لمدة 5 دقائق كل نصف ساعة. ولفت د. المهنا خلال لقائه مع قراء 'الأنباء' على الهاتف، إلى أن الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة يشكلون معاناة كبيرة لأسرته حيث يواجهون صعوبات في التأقلم مع وضعه الخاص من حيث التردد على المستشفيات والتعامل اليومي معه ومتطلباته وصولاً إلى التفكير فيما سيعانيه مستقبلاً، مشيراً إلى أن الجهل بالحالة يعد سبباً في زيادة هذه المعاناة وسبباً أساسياً كذلك في ضعف المشاركة الأسرية في برنامج علاجي هام وهو العلاج الطبيعي. والكثير في هذا الصدد ساقفه من خلال إجاباته على القراء، فكانت هذه المحصلة:

◀ الجلسة الطويلة أمام الحاسوب تؤثر على العمود الفقري للظهر والرقبة وعلاجها عبر الحركة كل نصف ساعة

◀ ترغيب الطفل في ممارسة النشاط بتطبيق برنامج تنبهي حسي ضرورة وحمله لا يعطيه فرصة اكتشاف خبراته للتطور

◀ كسر المرفق حساس يجب التعامل معه بهدوء حتى يعود كما كان.. والقسوة تتسبب في التكلس بين ألياف العضلات

◀ تمارين الاستطالة تجرى ببطء وبشكل يومي في وقت محدد مثل تغيير الحفاضة أو بعد الاستحمام دون استعمال القوة

◀ ضعف عضلات المضغ والبلع للمعاق يؤدي للهزال.. والمتابعة في عيادة التغذية ضرورية لتحديد وسيلة الإطعام

