



الدراسات العليا/ الدكتوراة
مادة الطب الرياضي

المحاضرة/ الخامسة

العلاج الطبيعي وأهمية التقنيات والوسائل المستخدمة في العلاج

اعداد

أ.م. د لمياء عبد الستار

2024-2023

المقدمة:

هو مهنة صحية تهدف إلى تحسين الحركة لدى الأفراد الذين يعانون من انخفاض في نوعية الحياة وضعف الأداء البدني بسبب الإعاقات الجسدية أو الضعف الوظيفي الناجم عن المرض أو الإصابة. ويطلق على المتخصصين في هذا المجال اسم المعالجين الفيزيائيين والذين يمارسون مهنتهم في بيئات مختلفة، بما في ذلك المستشفيات ومراكز إعادة التأهيل ودور رعاية المسنين.

العلاج الطبيعي، المعروف أيضًا بالعلاج الفيزيائي أو العلاج الحركي، هو نوع من العلاجات التي تستخدم التقنيات الحركية والممارسات الطبيعية لتحسين الصحة وعلاج الإصابات والأمراض. يهدف العلاج الطبيعي إلى استعادة وتعزيز الحركة والقوة والمرونة وتخفيف الألم، وتحسين الوظيفة الحيوية للجسم. يشمل العلاج الطبيعي عدة تقنيات وأساليب، بما في ذلك:

- تمارين الحركة والتقوية: تشمل تمارين تحسين القوة العضلية والمرونة والتوازن لتحسين الحركة العامة للجسم.
- العلاج بالحرارة والبرودة: يمكن استخدام الحرارة والبرودة لتخفيف الألم وتقليل الالتهابات وتحفيز عملية الشفاء.
- العلاج بالتدليك: يستخدم لتخفيف العضلات المتوترة وتحسين الدورة الدموية وزيادة الاسترخاء العام.
- العلاج اليدوي: يشمل المسك والضغط والتلاعب بالأنسجة الرخوة والمفاصل لتحسين الحركة وتقليل الألم.
- العلاج بالتمارين المائية: يتم في حمام السباحة أو بركة مائية، ويسمح للمرضى بزيادة الحركة بدون الشعور بالضغط الزائد على المفاصل.
- العلاج الكهربائي: يتضمن استخدام التيار الكهربائي لتحفيز العضلات وتقليل الألم وتحسين وظيفة الأعصاب.
- الموجات فوق الصوتية لتعزيز شفاء الأنسجة

- التعليم والتمارين المنزلية ويكون الغرض منها مساعدة المرضى من إدارة حالتهم بشكل مستقل ومن الطرق المستخدمة تثقيف المصاب حول وضع الجسم وميكانيكيته من خلال توفير برامج التمارين المنزلية وكذلك توفير بعض الأجهزة والأدوات للمساعدة في التنقل مثل العكازات او العصي او المشايات، الأحذية المخصصة والكراسي المتحركة.

هذه فقط بعض الأساليب الشائعة في العلاج الطبيعي، وقد يختلف العلاج الموصي به حسب نوع الإصابة أو الحالة الطبية. يجب دائمًا استشارة الطبيب أو المعالج الطبيعي المختص للحصول على تقييم دقيق ووصف علاج مناسب.

مزايا العلاج الطبيعي:

العلاج الطبيعي يعتبر وسيلة فعّالة لتحسين الصحة وعلاج الإصابات والأمراض، وله العديد من المزايا، منها:

- 1- تحسين الحركة والقوة: يساعد العلاج الطبيعي في تحسين الحركة والقوة العضلية، مما يساعد في تعزيز القدرة على القيام بالأنشطة اليومية بشكل أفضل.
- 2- تقليل الألم: يستخدم العلاج الطبيعي تقنيات متعددة لتقليل الألم، بما في ذلك التدليك، والتمارين الحركية، والعلاج بالحرارة والبرودة.
- 3- تحسين التوازن والتنسيق: يساعد العلاج الطبيعي في تحسين التوازن والتنسيق الحركي، مما يقلل من خطر السقوط والإصابات المرتبطة به.
- 4- تسريع عملية الشفاء: يمكن للعلاج الطبيعي تسريع عملية الشفاء بعد الإصابات أو الجراحات من خلال تحفيز الدورة الدموية وتعزيز تدفق الدم إلى الأعضاء الحيوية (القلب والرئتين والعضلات).
- 5- تحسين الوظيفة الحيوية: يمكن للعلاج الطبيعي تحسين وظيفة الأعضاء والأنظمة الحيوية في الجسم، مما يساعد في تحسين الصحة العامة والعافية.
- 6- الوقاية من الإصابات: يمكن للعلاج الطبيعي توفير تعليمات وتوجيهات حول الوضعيات الصحيحة والتقنيات الآمنة للحركة، مما يقلل من خطر الإصابات المستقبلية.
- 7- بشكل عام، يمكن القول إن العلاج الطبيعي يساهم في تحسين جودة الحياة وزيادة القدرة على الاستقلالية والحركة بشكل طبيعي وآمن.

8- التأهيل من الإصابة الرياضية: ليست كل الإصابات الرياضية تتطلب عملية جراحية. يمكن أن يساعد العلاج الطبيعي في تقليل الألم وتقوية المناطق المصابة وتسهيل العودة إلى المنافسة. وتساعد التقنيات مثل التمارين العلاجية والعلاج بالتدليك والعلاج المائي في إعادة بناء نطاق الحركة والقوة.

9- إعادة التأهيل بعد الجراحة: بعد العمليات الجراحية، يساعد العلاج الطبيعي على استعادة الحركة والقوة والوظيفة. سواء كان الأمر يتعلق باستبدال المفاصل أو جراحة العمود الفقري أو غيرها من الإجراءات، ويمكن لخطّة او برنامج إعادة التأهيل المصممة خصيصا لتحسين عملية التعافي ان يعزز عمل العضلات ونطاق الحركة والأداء العام.

10- التقييم الميكانيكي الحيوي: يقوم المعالجون الفيزيائيون بتحليل ميكانيكية الجسم لتحديد أوجه القصور وتكمن أهميته في تحديد المناطق الضعيفة والعمل على معالجة المشكلات الميكانيكية الحيوية وتخفيف التوتر، وتعزيز الوظيفة الخالية من الألم.

11- إدارة الحالات المزمنة: يلعب العلاج الطبيعي دورا حاسما في إدارة الحالات المزمنة مثل التهاب المفاصل والسكري وأمراض القلب والاضطرابات العصبية. فهو يساعد في الحفاظ على القدرة على الحركة، ومنع المضاعفات، وتحسين نوعية الحياة.

لماذا يستخدم العلاج وماهي التقنيات المستخدمة

يستخدم المعالجون الفيزيائيون مجموعة من التقنيات، بما في ذلك التمارين العلاجية، والطرائق اليدوية (مثل التدليك والعلاج الكهربائي)، والأجهزة المساعدة، وتنقيف المرضى، للحفاظ على الحركة البدنية والوظيفة البدنية أو تعزيزها والتي تعاني من ضعف بسبب المرض أو الإصابة أو الإعاقة.

الأدوات والأغراض المستخدمة في العلاج الطبيعي:

تختلف الأدوات والأغراض المستخدمة في العلاج الطبيعي حسب نوع الإصابة أو الحالة الطبية واحتياجات كل مريض بشكل فردي. يتم تحديد الأدوات المناسبة وتنظيم البرنامج العلاجي بواسطة الطبيب الطبيعي بناءً على تقييم دقيق للحالة والأهداف العلاجية.

أدوات وأغراض العلاج الطبيعي تتنوع باختلاف الحالة الطبية والأهداف العلاجية، وتشمل عادة ما يلي:

أدوات تقوية العضلات: تشمل الأوزان، والمقابض المرنة، والمقاومات المطاطية المخصصة لتمارين تقوية العضلات.

أدوات للتدليك والضغط: مثل الكرات المطاطية، والأسطوانات المطاطية، وأدوات التدليك اليدوية أو الآلية.

أدوات لتحسين التوازن والتنسيق: مثل الألواح المتحركة، والكرات المتوازنة، والأدوات التي تعزز التوازن مثل الحبال الليلية.

أدوات للعلاج بالحرارة والبرودة: مثل الأكياس الثلجية والأكياس الساخنة، وأجهزة توفير الحرارة الموضعية.

أجهزة تحفيز العضلات الكهربائية: تستخدم لتحفيز العضلات وتقليل الألم، وتحسين الوظيفة العضلية.

أدوات للتمرينات المائية: مثل الأوزان المائية والأدوات المصممة خصيصًا للاستخدام في حمامات السباحة.

أجهزة للتقييم والمراقبة: مثل أجهزة قياس الحركة والتوازن وقوة العضلات، وأجهزة قياس الألم والتقييم الوظيفي.

معدات لتوفير الدعم: مثل المشايات والعكازات وأجهزة المساعدة الأخرى التي تساعد المرضى على الحركة بشكل آمن.

الوسائل والتقنيات المستخدمة في العلاج الطبيعي: -

لعلاج الطبيعي يعتمد على مجموعة متنوعة من الوسائل والتقنيات التي تساعد في تحسين الصحة العامة والوظائف الجسدية. من بين الوسائل والتقنيات الشائعة المستخدمة في العلاج الطبيعي يمكن ذكر:

- 1- تمارين الحركة والتقوية: تشمل مجموعة متنوعة من التمارين الفيزيائية التي تستهدف تقوية العضلات وتحسين الحركة والقدرة على الأداء.
- 2- التدليك والضغط: يستخدم لتخفيف التوتر والعضلات المتوترة، وتحسين الدورة الدموية، وزيادة الاسترخاء.
- 3- علاج بالحرارة والبرودة: يشمل استخدام الثلج أو السخونة لتقليل الالتهابات وتسكين الألم.
- 4- التمرينات المائية: تُنفَّذ في حمامات السباحة وتساعد على تقوية العضلات وتحسين الحركة دون تحمل الوزن.
- 5- العلاج بالتمارين التوافقية: يستخدم لتحسين التوازن والتناسق الحركي والثبات.
- 6- تقنيات العلاج اليدوي: تشمل تدليك الأنسجة العميقة والتمدد والضغط الرقيق للتخلص من التوتر وتحسين المرونة.
- 7- تقنيات التحفيز الكهربائي: تستخدم لتحفيز العضلات المتضررة وتقليل الألم وتعزيز عملية الشفاء.
- 8- تقنيات التمدد والمرونة: تشمل التمارين والتقنيات التي تهدف إلى تحسين مرونة العضلات والمفاصل.
- 9- التدريب على الحركة والوظائف: يشمل تعليم الأساليب السليمة للحركة وتوفير التوجيهات لتحسين الوظيفة الحيوية.
- 10- التقنيات العلاجية المتقدمة: مثل استخدام الليزر والأشعة فوق الصوتية والعلاج بالتدفئة البيولوجية.

هذه مجرد نماذج من الوسائل والتقنيات المستخدمة في العلاج الطبيعي، ويمكن للمعالج الطبيعي اختيار الوسائل والتقنيات المناسبة بناءً على حالة المريض وأهداف العلاج المحددة.

العلاج اليدوي:

يشير العلاج الطبيعي اليدوي إلى مجموعة من التقنيات العلاجية العملية التي يستخدمها المعالج لعلاج مجموعة متنوعة من الأعراض والحالات، وهذا النوع من العلاج يتم إجراؤه غالباً بالتزامن مع تقنيات إعادة التأهيل الأخرى مثل التمارين الرياضية أو طرق تخفيف الألم، والأجهزة العلاجية الأخرى.

تشمل هذه التقنيات معالجة المفاصل وتدليك الأنسجة الرخوة، والتمدد السلبي وتكمن أهميته في تخفيف الألم عن طريق استرخاء العضلات، وتحسين حركة المفاصل، وتقليل التيبس. وسواء كان ذلك يتضمن تحريك المفصل بشكل سلبي، أو تدليك منطقة من الجسم، أو تمديد العضلات، فإن هذا النوع من العلاج يسمح لأخصائي العلاج الطبيعي بالاستفادة من معرفتهم بالتشريح وعلم الأمراض أثناء استخدام أيديهم لعلاج حالة المريض. لذلك فإن العلاج اليدوي يستخدم لحالات مختلفة، منها زيادة مرونة العضلات تحسين نطاق حركة المفصل، أو تقليل الألم. في كثير من الأحيان، ويكون هذا النوع من العلاج ذات قيمة خاصة خلال المراحل الأكثر حدة من إعادة التأهيل أي عندما تكون حركة المصاب محدودة أكثر في منطقة واحدة وتكون مستويات الألم عالية. وعندما تبدأ الحالة بتحسّن الحركة من الممكن الاستمرار في استخدام العلاج اليدوي ولكن مع تقنيات العلاج الأكثر نشاطاً، مثل:

- تمارين التقوية والتي تستهدف عضلات محددة والمناطق المحيطة المرتبطة بالإصابات.

- التدريب على التوازن والذي يساعد على تصحيح اختلال توازن العضلات والتمارين البليومترية.

- العلاج بالحرارة/البرودة: تطبيق الحرارة أو البرودة على المناطق المصابة.

- التحفيز الكهربائي: تخفيف الألم من خلال النبضات الكهربائية.

- الموجات فوق الصوتية: تعزيز شفاء الأنسجة

كيف نستخدم التقنيات والأساليب في العلاج الطبيعي: -

يتم تطبيق التقنيات والأساليب بعناية لمعالجة الحالات الصحية المختلفة وتعزيز التعافي. من خلال توضيح كيفية استخدام بعض من هذه الأساليب:

التقدير والتقييم:

قبل تحديد الوسيلة التي سوف تستخدم يقوم المعالجون الطبيعيون بتقييم حالة المريض. اذ يعملون على تقييم القوة والمرونة وكذلك نطاق الحركة والوضع والقيود الوظيفية. وذلك من خلال عدة طرق منها

-الملاحظة: تحليل أنماط الحركة وتحديد التشوهات.

-الاختبارات الوظيفية: تقييم أنشطة محددة (مثل المشي والرفع) لتحديد مستوى الإصابة.

-الاستبيانات: جمع معلومات عن الألم ونمط الحياة والأهداف.

-تحديد الأهداف: لابد من وضع أهداف واضحة لإعادة التأهيل ويجب ان تكون الاهداف محددة وقابلة للقياس وقابلة للتحقيق وذات صلة بالإصابة ومحددة زمنياً. ويمكن اتباع أكثر من طريقة ويجب مناقشة الأهداف مع المريض.

من هو المستفيد من العلاج الطبيعي؟

يفيد العلاج الطبيعي الأشخاص من جميع الأعمار الذين يعانون من حالات طبية أو إصابات أو أمراض تحد من حركتهم وأداء وظائفهم اليومية. اذ يقوم المتخصصون بتخصيص برنامج العلاج الطبيعي للشخص لمساعدته على العودة إلى مستوى وظيفته السابق. كما يمكن لأخصائي العلاج الطبيعي تحديد ومعالجة المشاكل المحتملة التي قد تؤدي إلى الألم أو الإصابة في المستقبل. ويمكنهم تقديم العلاج التكميلي لمختلف الحالات، اعتماداً على نوع الحالة، وعلى سبيل المثال، يمكن أن يفيد العلاج الطبيعي أولئك الذين يعانون من الإصابات أو أنواع الألم التالية:

- التهاب المفاصل
- آلام الظهر
- انزلاق غضروفي
- ألم في الركبتين
- عرق النسا

الاختبارات الشائعة التي يستخدمها المعالج الفيزيائي أثناء التقييم الأولي وكما يلي:

- التوازن.
- المرونة.
- نطاق الحركة.
- اختبار القوة.

المشي، على سبيل المثال ومراقبة وضعية الجسم عند المشي

كل هذا يمنح أخصائي العلاج الطبيعي المعلومات اللازمة للتوصل إلى خطة علاجية فعالة. وقد يعطيك المعالج الخاص بك أيضاً تمارين يمكنك القيام بها في المنزل، مثل تمارين التمدد التي تستهدف منطقة الاصابة.

الحالات التي يمكن مساعدتها بواسطة العلاج الطبيعي:

يركز العلاج الطبيعي على المفاصل والعضلات في الجسم، وغالبًا ما يرتبط بمعالجة الألم الناتج عن الإصابة أو للمساعدة في التعافي بعد الجراحة.

فيما يلي بعض المشاكل الصحية التي يستخدم العلاج الطبيعي لعلاجها:

- التهاب المفاصل. العلاج الطبيعي يمكن أن يحسن حركة المفصل أو المفاصل المصابة.
- مشاكل في التوازن. يمكن أن تساعد التمارين المستخدمة في العلاج الطبيعي على تحسين التوازن وتقوية العضلات مما يقلل من خطر السقوط.

- العظام المهشمة. يمكن أن يساعد العلاج الطبيعي على استعادة القدرة على الحركة في المنطقة التي كسرت فيها العظام.
- الصداع المزمن. تساعد تمارين التمدد والتدليك المستهدفة في علاج الصداع المزمن، وخاصة صداع التوتر الناتج عن توتر العضلات.
- الأمراض العصبية. يساعد العلاج الطبيعي على الحفاظ على الحركة حتى مع تقدم المرض.
- مشاكل في قاع الحوض مثل سلس البول. مع العلاج الطبيعي، يتم تقوية عضلات قاع الحوض لتسهيل عملية التحكم في المثانة.
- الإصابات الرياضية. حسب نوع الإصابة الرياضية يساعد العلاج الطبيعي في التعافي وإعادة المريض إلى حالته الطبيعية قبا حدوث الإصابة.
- السكتة الدماغية. تعد المساعدة في المشي والجلوس والاستلقاء والانتقال من نشاط حركي إلى آخر جزءًا من العلاج الطبيعي للعديد من مرضى السكتة الدماغية.