



الدراسات العليا / الماجستير

مادة التأهيل

المحاضرة الثالثة

مراحل العلاج والتأهيل

إعداد

أ.م. د لمياء عبد الستار

٢٠٢٤ - ٢٠٢٥ م

المقدمة:

العلاج والتأهيل يمثلان جزءاً حيوياً من الرعاية الصحية، حيث يهدفان إلى تحسين جودة حياة الأفراد الذين يعانون من مشاكل صحية مختلفة، سواء كانت ذات طبيعة جسدية أو نفسية. تركز هذه العملية على مجموعة من الخطوات والبرامج التي تهدف إلى استعادة القدرات الطبيعية للفرد وتحسين قدرته على التكيف مع الظروف المحيطة به.

والعلاج هو العملية التي تستهدف علاج المشكلة الصحية الحالية أو الأعراض التي يعاني منها الفرد ويمكن أن يشمل العلاج استخدام الأدوية، أو العلاج الجراحي، أو العلاجات التكميلية مثل العلاج بالتدليك أو العلاج بالتمارين الرياضية.

والتأهيل يأتي بعد العلاج ويركز التأهيل على استعادة وتحسين القدرات الجسدية والوظيفية التي قد تأثرت بسبب المشكلة الصحية ويتضمن التأهيل عادة برامج تدريبية وتمارين فزيائية موجهة نحو استعادة القدرات الطبيعية للفرد، بالإضافة إلى دعم نفسي واجتماعي لمواجهة التحديات التي قد يواجهها المريض. من خلال العلاج والتأهيل، يمكن للأفراد استعادة قدراتهم واستقلاليتهم، وتحسين نوعية حياتهم بشكل عام تلعب هذه العملية دوراً مهماً في تحقيق الشفاء الكامل والعودة إلى الحياة اليومية بعد مواجهة مشكلة صحية.

الخطوات العامة في العلاج والتأهيل :

مراحل العلاج والتأهيل تختلف بناءً على نوع المرض أو الإصابة، سواء كانت جسدية أو نفسية، لكنها تتبع عمومًا مراحل رئيسية تشمل:

١ - التقييم والتشخيص

- يتم في هذه المرحلة تقييم الحالة الصحية للمريض وتحديد مدى الضرر أو المشكلة الصحية. قد يتضمن ذلك فحوصات جسدية أو اختبارات نفسية أو تحاليل مخبرية والهدف منها وضع تشخيص دقيق وفهم الأسباب الجذرية للمشكلة.

٢. وضع الخطة العلاجية

- بناءً على التقييم، يتم وضع خطة علاجية تشمل الأهداف قصيرة وطويلة الأمد. قد تشمل الخطة علاجًا دوائيًا، جراحة، أو جلسات علاج طبيعي أو نفسي والهدف منها تقديم علاج شامل يناسب حالة المريض.

٣. العلاج

- هذه المرحلة تشمل تطبيق الخطة العلاجية. قد تشمل:
 - العلاج الدوائي: استخدام الأدوية للتحكم في الأعراض أو علاج السبب.
 - العلاج الطبيعي: في حالة الإصابات الجسدية مثل إصابات العظام أو العضلات.
 - العلاج النفسي: جلسات علاجية لمن يعانون من مشاكل نفسية.
 - العلاج الجراحي: إذا كانت الحالة تستدعي تدخلًا جراحيًا والهدف منها تحسين حالة المريض أو القضاء على المرض.

٤. التأهيل

- بعد انتهاء المرحلة العلاجية، تأتي مرحلة التأهيل. تشمل برامج لإعادة تأهيل الجسم أو العقل للعمل بطريقة طبيعية أو شبه طبيعية مثل:
 - العلاج الطبيعي: لتحسين حركة الجسم بعد الجراحة أو الإصابة.
 - العلاج الوظيفي: لتعلم مهارات حياتية جديدة بعد فقدان القدرة على أداء بعض الأنشطة.
 - التأهيل النفسي: لمساعدة الأشخاص الذين مروا بصدمات نفسية أو يعانون من أمراض نفسية طويلة الأمد.

٥. المتابعة والمراقبة

- بعد انتهاء العلاج والتأهيل، يتم متابعة الحالة بانتظام للتأكد من عدم عودة المرض أو الإصابة، وضمان استمرار التحسن.
- تشمل هذه المرحلة مواعيد متابعة مع الأطباء، اختبارات دورية، أو جلسات استشارية والهدف منها الوقاية من الانتكاس أو ظهور مضاعفات جديدة.

٦. الدعم المجتمعي أو الأسري

- قد يحتاج المريض إلى دعم مستمر من الأسرة أو مجموعات دعم، خاصة إذا كانت الحالة تتطلب تكيف طويل الأمد أو تعديل في نمط الحياة والهدف منها مساعدة المريض في الحفاظ على التحسن والعودة إلى حياة طبيعية. كل هذه المراحل قد تتداخل وتختلف بناءً على نوع الحالة والعوامل الشخصية لكل مريض.

مراحل العلاج والتأهيل

تختلف الإصابات الرياضية في احتياجها للعلاج، فقد تكون أصابه بسيطة لا تحتاج سوى علاجاً أولياً يعود بعدها الرياضي وبعد بضعة دقائق إلى ممارسة نشاطه المعتاد، ولكن بعض الإصابات تحتاج إلى إجراء علاجات وإصلاحات تحفظيه غير جراحيه أو علاجات جراحيه ويستلزم ذلك بقاء الرياضي لفترة طويلة بعيداً عن التدريب والمنافسة.

وعموماً يمر اللاعب المصاب بثلاث مراحل رئيسيه حتى يتم شفائه

أولاً - المرحلة الحادة (العلاج الأولي)

ثانياً - المرحلة ما بعد الحادة (علاج الإصابات الرياضية)

ثالثاً - مرحلة إعادة التأهيل

أولا - المرحلة الحادة من الإصابة :

في المرحلة الحادة من الإصابة تستخدم وسائل العلاج الأولي والتي تشمل الراحة، الثلج، الضغط، الرفع ولمدة (٢٤ - ٧٢) ساعة حسب شدة الإصابة .

وتستخدم في هذه المرحلة بعض العقاقير الطبية وفق إرشادات طبية لدعم العلاج الأولي والتخلص من الألم والالتهابات المصاحبة للإصابة، وتستخدم في هذه المرحلة وتبعا لنوع الإصابة المشدات والأربطة لتثبيت المنطقة المصابة ولكي تتم عملية التئام الأنسجة المتضررة ويستخدم لهذا الغرض (الأربطة المطاطية واللاصقة والجبس)

العلاج الأولي: (الإسعافات الأولية)

هي أول ما يقدم إلى المصاب أو المريض بمرض مفاجئ من عناية ومساعدة حتى وصول الخبرة الطبية (الإسعاف أو الطبيب) أو لحين نقله إلى المستشفى. أهداف العلاجات الأولية :

- ١ - انقاذ الحياة ومنع الوفاة المباشرة
 - ٢ - الحد من تداعيات الجرح أو الإعاقة، تدعيم الحياة في الحالات الحرجة
 - ٣- تنمية روح العون والمساعدة الآخرين
 - ٤- نقل المصاب بأسرع ما يمكن وبطريقه سليمة حتى يمكن استكمال علاجه .
- في الإصابات الشديدة ولغرض تقييم حالة المصاب تتم عدة إجراءات خلال الدقائق الأولى لكشف الخلل في عمل الأجهزة الجسمية الحيوية وهي تمثل إجراءات الإسعاف الأولية وتشمل ما يأتي :

١ - معرفة درجة الوعي عند المصاب:

إذا كان المصاب واعيا أو يستجيب للمؤثرات الخارجية عند تحريكه فهذا يعني أن جهاز التنفس والقلب يعملان ولكن يجب ملاحظته باستمرار للتأكد من حفاظه على درجة الوعي والتنفس وعمل القلب لحين نقله

إلى المستشفى، ويلاحظ التنفس بمراقبة صدر المصاب وارتفاعه وتحسس تنفسه كما يمكن التأكد من النبض بوضع أصبعين على رقبة المصاب من اليمين أو اليسار .

٢ - إذا كان المصاب يتنفس ولكنه غير واعي تماما:

في هذه الحالة يمكن وضعه في الوضع الجانبي الثابت وهو وضع مناسب في حالة تقيؤ المصاب ولضمان فتح مجرى التنفس (لكنه غير مناسب في حالة إصابة العنق)

٣ - إذا كان المصاب غير واع أو لا يستجيب للمؤثرات:

في هذه الحالة يجب التأكد من تحرير مجرى الهواء خوفا من سقوط اللسان و انسداد مجرى التنفس مع إزالة أي شيء عالق داخل الفم. ويمكن تحرير مجرى الهواء برفع رأس المصاب إلى الأعلى من الذقن برفق وملاحظة استمرار التنفس بالنظر لصدر المصاب وتحسس التنفس وأجراء التنفس الاصطناعي .

خطوات العلاج الأولي:

يتلخص العلاج الأولي بـ (الراحة ، التبريد، الضغط الرفع) وهي تشكل الأساس في علاج الإصابات الحادة ولمدة تصل إلى (٧٢ ساعة) الأولى في العديد من الحالات، وتعد ذات فائدة كبيرة كذلك في علاج الإصابات المزمنة أو الأعراض الحادة للإصابات المزمنة .

تعد إصابات الأنسجة الرخوة ، مثل الأوتار والعضلات والأربطة ، أثناء ممارسة الرياضة البدنية أو حتى الأنشطة اليومية ، شائعة جدًا. يُقترح إجراء علاج رايس على الفور لمثل هذه الإصابات للمساعدة في تقليل التورم ومنع المزيد من الضرر وتعزيز الشفاء .

الخطوات المختلفة لعلاج RICE

بشكل عام، من المفيد تحديد طريقة RICE فور حدوث إصابة طفيفة بالخطوات التالية:

١. الراحة (rest)

يجب إيقاف استخدام العضو المصاب عند التأكد من حدوث الإصابة حيث أن استخدامه والاستمرار في الأداء قد يؤدي إلى تأخر الشفاء وزيادة الألم وزيادة النزيف الداخلي الناتج عن التهتك في الأنسجة والخلايا وبالتالي فمن الضروري اللجوء إلى الراحة لتجنب التأثيرات السابق ذكرها وكذلك المساعدة في سرعة التئام الإصابة بدرجة أسرع

٢. التبريد (الثلج) ice

يعتبر استخدام الثلج من أهم وسائل العلاج لكثير من الإصابات وخاصة في الفترة الحادة للإصابة (الأيام الأولى) أي من لحظة حدوث الإصابة حتى ٢٤ - ٤٨ ساعة تقريباً حسب نوع ودرجة خطورة الإصابة، والنتائج المترتبة على استعمال الثلج هي :

أ- انخفاض درجة حرارة المنطقة المصابة ،مما يؤدي إلى تقلص وتضييق الشعيرات الدموية السطحية وقلّة الحركة الدموية في المناطق السطحية .

ب- تسكين ألم المصاب باعتبار الثلج شبه مخدر موضعي ، حيث يتم التأثير على الجهاز العصبي الذاتي الذي يؤثر على انخفاض النغمة العضلية في مكان الإصابة .

ج - الحد من الانقباضات العادية وتخفيف التورم في حالة الإصابة

٣. الضغط

رباط الضاغط يقلل من التورم بتقليل النزيف وتجمع الدم والبلازما بالقرب من مكان الإصابة وبدون رباط ضاغط تفرز السوائل الخاصة بالأنسجة المحيطة بمكان الإصابة ، وكلما زاد تجمع الدم والسوائل حول موضع الإصابة كلما قلت سرعة الشفاء .

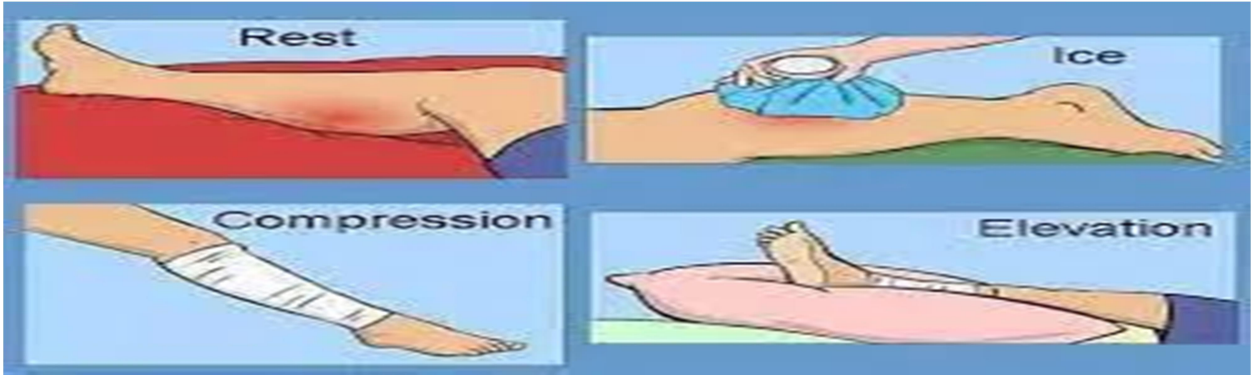
وغالباً ما يستخدم الرباط المطاطي (البانديج) للضغط وتتبع الطريقة الآتية عند ربط البانديج

- البدء بالربط من اسفل منطقة الإصابة ببضع إنجات.
- لف البانديج باتجاه الأعلى لف حلزوني متصاعد).

- البدء بالضغط بقوة بعدها يخفف الضغط تدريجياً.
- التأكد بين فترة وأخرى من لون الجلد فوق مكان الإصابة حرارته والتحسس في المنطقة المصابة وذلك من أجل التأكد من عدم الضغط على أي عصب أو شريان.
- عند الربط ملاحظة النتوءات العظمية بالمفصل وتوضع قطع إسفنجيه في هذه المناطق قبل الربط

٤. الرفع

تتضمن هذه الخطوة إبقاء اليد أو القدم المصابة فوق مستوى القلب لتسهيل تصريف الدم والسوائل بعيداً عن الأطراف ونحو القلب. هذا يمنع التورم في موقع الإصابة ، ويمكن تحقيق ذلك من خلال وضعه فوق وسادة.



مبادئ الإسعاف الأولي علاج رايس (الراحة والتلج والضغط والرفع)

ثانيا - المرحلة ما بعد الحاده (علاج الإصابات الرياضية):

من أهداف هذه المرحلة هو التخلص من الألم والتورم والتخلص من الالتصاقات في الأنسجة الرخوة وتعمل على تنشيط الدورة الدموية وتقوية العضلات بالإضافة إلى الحصول على المرونة الكاملة للمفاصل و تصحيح التشوهات . بعد اختفاء التورم يمكن استخدام العلاجات الحرارية السطحية والعميقة بأنواعها وذلك حسب نوع الإصابة وشدتها وموقعها في الجسم وما يلائمها من العلاجات الحرارية السطحية والعميقة وتستخدم العلاجات الحرارية العميقة والتمارين العلاجية عند الشعور بانخفاض الألم .

ثالثا - مرحلة إعادة التأهيل الإصابات الرياضية :

يقصد بإعادة التأهيل عملية استخدام الوسائل العلاجية المختلفة في إعادة الرياضي إلى ممارسة نشاطه بعد أصابته وحماية المنطقة المصابة من تكرار الإصابة.

أهداف إعادة التأهيل:

أهداف إعادة التأهيل تتنوع وتعتمد على الحالة الصحية للشخص والتحديات التي يواجهها. وتتلخص بعدة نقاط رئيسية:

١. استعادة الوظيفة الطبيعية للجزء المصاب.
٢. تقليل الإعاقة.
٣. تعزيز الاستقلالية.
٤. تحسين جودة الحياة اليومي.
٥. تقديم الدعم النفسي وتعزيز التواصل والتفاعل الاجتماعي.

خطوات إعادة التأهيل:

١ - تقليل التأثيرات الناتجة عن التثبيت

ان إطالة فترة التثبيت تؤدي إلى فقدان حوالي ٢٠٪ من قوة العضلة خلال أسبوع وتقود إلى تحدد حركي خلال ست أسابيع, حيث يحتاج الرياضي إلى عشرة أضعاف الجهد الاعتيادي للرجوع إلى الحالة الطبيعية, كما تفقد الغضاريف وظيفتها وتفقد الأربطة المفصالية قوتها بنسبة ٤٦% خلال ٨ أسابيع, ولكي تعود إلى حالتها الطبيعية تحتاج إلى سنة, لذا فان الحركة المبكرة تقلل من هذه التأثيرات وتحافظ على المدى الطبيعي لحركة المفاصل, حيث تحفز السائل الزلالي وتغذي الغضاريف وتزيد من قوة الأربطة والأوتار حول المفصل (وخاصة الحركة الغير المباشرة) .

٢ - اكتساب الشفاء الكامل:

تقوم الحركة المبكرة بتحفيز وإعادة بناء الأنسجة الممزقة من خلال تنشيط الدورة الدموية في المنطقة المصابة حيث تؤدي إلى شد النسيج وزيادة قوته، وهذا يؤدي إلى استعادة المدى الحركي للمفاصل والقوة وإن نشاط الجهاز الدوري يسبب زيادة درجة حرارة الجسم الذي تساعد في إزالة فضلات الخلايا المتهمة وبناء الأنسجة المتضررة (الالتئام)٠

٣ - الحفاظ على اللياقة البدنية:

ويتم ذلك من خلال برنامج للتكيف والحفاظ على اللياقة البدنية وتطويرها بهدف تنمية عناصر القوة والمرونة والقدرات البدنية وزيادة كفاءة الأوعية الدموية .

٤ - استعادة المهارة الرياضية:

وهي المرحلة الأخيرة من برنامج إعادة التأهيل وتهدف إلى استعادة القوة والمرونة والقدرات البدنية الخاصة بالنشاط الممارسون اكتساب اللياقة البدنية الكاملة بالإضافة إلى استعادة المهارات وفق متطلبات ونوع النشاط الممارس ويفضل استخدام النشاطات الملائمة بنفس ظروف ومهارات النشاط الممارس مع ضرورة التدرج في الصعوبة .

التمارين العلاجية والتأهيلية:

التمارين العلاجية والتأهيلية هي مجموعة مختارة من التمرينات تعطى لتقويم أو علاج إصابة العضو ما بهدف مساعدة هذا العضو للرجوع إلى حالته الطبيعية ليقوم بوظيفته كاملة وهي تستند إلى مبادئ فسيولوجية وتشريحية وميكانيكية تبعا لتشخيص الحالة والاختبار البدني لكل فرد على حدة وهي تتضمن تمرينات تمهيدية، قوة تحمل سرعة، مرونة، اتزان. وتنقسم إلى

١ - التمرينات السلبية Passive exercise: وهي تلك التمرينات التي يؤديها أخصائي التأهيل

بدون أي عمل من الفرد المصاب، مثل حالات الضمور أو الضعف العضلي بعد فترة طويلة من التثبيت وعدم الحركة، وكذلك حالة الشلل الناتجة عن الجلطة.

وتشتمل تأثيرات التمرينات السلبية على منع تيبس المفاصل والالتصاقات كما تزيد الإحساس بالتنبيه الداخلي للجهاز العصبي وتحفظ طول الاسترخاء للعضلة.

٢- التمرينات بمساعدة **Assistive exercise** : وهي تلك التمرينات التي يساعد فيها أخصائي

التأهيل الفرد المصاب الذي لا يقدر على أداء الحركة أي يؤديها بشكل ضعيف أو بحركة بسيطة جداً، وهنا يقوم الأخصائي بمساعدته لأداء الحركة بشكل صحيح وكامل، مثل حالات الضمور العضلي الناتجة عن الإصابة والتي تكون فيها الحركة محدودة، وكذلك حالة الشلل التي فيها يتحرك المصاب حركة بسيطة.

٣- التمرينات الإيجابية **Active exercise** : هي تلك التمرينات التي يؤديها المصاب بدون أي

مساعدة من أخصائي التأهيل مثل التمرينات البدنية الحرة بوزن الجسم مثل الانبطاح المائل وثني الذراعين أو باستخدام أدوات بسيطة، وتكون فيها حركة المفاصل والعضلات بشكل إيجابي في أي مدى وفي أي اتجاه، والتمرينات السويدية والتمرينات الحرة والتمرينات البدنية بصفة عامة، وتستخدم في معظم الإصابات كإصابات المفاصل والعضلات ... الخ.

٤- التمرينات بمقاومة **Exercise Resistance** : وهي تمرينات إيجابية يؤديها المصاب

ولكن في وجود مقاومة تؤدي إلى بذل مجهود للتغلب عليها وبالتالي تحدث تنمية في قوة وحجم العضلات وقوة الأوتار العضلية والأربطة المفصالية وهذه التمرينات مثل التمرينات الحرة باستخدام أثقال كالدمبلز والبار وباستخدام الأساتك المطاطية وأجهزة الجيم المختلفة، وتستخدم في معظم إصابات المفاصل والعضلات.