



الدراسات العليا/ ماجستير

مادة / التأهيل

المحاضرة // الثامنة

العلاج الحركي ودوره في التأهيل الرياضي

إعداد

ا.م. د لمياء عبد الستار

٢٠٢٤ / ٢٠٢٥

العلاج الحركي

العلاج الحركي هو أحد أنواع العلاج الطبيعي الذي يستخدم الحركة والتمارين العلاجية لتحسين الحالة الصحية للأشخاص، سواء كان ذلك لعلاج الإصابات أو تحسين الحركة والمرونة. يركز العلاج الحركي على تنشيط وتحفيز العضلات والمفاصل لتحقيق الشفاء والتعافي، ويستخدم عادةً في علاج مشكلات الجهاز العضلي الهيكلي مثل آلام الظهر، والإصابات الرياضية، والتهاب المفاصل، وأيضًا لتحسين التوازن والتنسيق.

ويشمل أنواعًا متعددة من التمارين مثل:

١. تمارين الإطالة لتحسين مرونة العضلات والمفاصل.
٢. تمارين التقوية لزيادة قوة العضلات وقدرتها على التحمل.
٣. تمارين التوازن والتنسيق للمساعدة في تحسين القدرة على الحفاظ على الاستقرار والتحكم في الحركة.
٤. تمارين التمدد الديناميكي لتحسين الحركة الوظيفية للجسم.

يُستخدم العلاج الحركي في عدة حالات، منها:

- الإصابات الرياضية.
 - تأهيل ما بعد العمليات الجراحية.
 - تحسين اللياقة البدنية والحفاظ على الصحة العامة.
 - إدارة الآلام المزمنة.
- يعد العلاج الحركي فعالاً عندما يكون هناك التزام من المريض وإرشاد متواصل من المختص لتحقيق أفضل نتائج.

اهداف العلاج الحركي

أهداف العلاج الحركي تتمثل في تحسين جودة حياة المريض من خلال استعادة وتحسين قدرته على الحركة والقيام بالأنشطة اليومية بسهولة وبدون ألم, ومن هذه الأهداف:-

١. **زيادة المرونة:** تحسين مرونة المفاصل والعضلات، مما يساهم في تقليل التيبس وزيادة مدى الحركة.
 ٢. **تقوية العضلات:** تعزيز القوة العضلية لتدعيم المفاصل وتقليل الضغط عليها، مما يساعد على الوقاية من الإصابات.
 ٣. **تحسين التوازن والتنسيق:** يساعد العلاج الحركي على تعزيز التوازن والتنسيق بين العضلات، مما يقلل من خطر السقوط ويحسن الاستقرار أثناء الحركة.
 ٤. **تخفيف الألم:** تقليل الألم الناتج عن الإصابات أو الأمراض المزمنة مثل التهاب المفاصل، عن طريق تحسين حركة العضلات والمفاصل.
 ٥. **تحسين الدورة الدموية:** تساعد التمارين الحركية على تحسين تدفق الدم، مما يساهم في تغذية العضلات والمفاصل ويساعد في التعافي بشكل أسرع.
 ٦. **تحسين وضعية الجسم:** يساهم العلاج الحركي في تحسين وضعية الجسم وتقليل الإجهاد على العضلات والمفاصل، وهو أمر مهم خاصة للأشخاص الذين يعانون من آلام الظهر أو الرقبة.
 ٧. **تعزيز الاستقلالية والاعتماد على النفس:** تحسين القدرة الوظيفية للمريض ليتمكن من القيام بأنشطته اليومية باستقلالية وبدون الحاجة إلى مساعدة.
 ٨. **إعادة التأهيل بعد الجراحة أو الإصابات:** مساعدة المرضى على استعادة وظائفهم الحركية بعد الإصابات أو العمليات الجراحية، وتجنب المضاعفات الناتجة عن عدم الحركة.
- هذه الأهداف يمكن تحقيقها من خلال برنامج علاجي مصمم بشكل فردي لكل مريض، ويتم تعديله وتطويره بناءً على التقدم والاحتياجات الخاصة لكل حالة.

طرق استخدام العلاج الحركي

هناك عدة طرق وأساليب يمكن استخدامها في العلاج الحركي، والتي تعتمد على نوع الإصابة أو الحالة الصحية واحتياجات المريض. ومن هذه الطرق والأساليب هي:-

١. التمارين العلاجية:

تمارين الإطالة: تساعد على زيادة مرونة العضلات والمفاصل، وتستخدم عادةً لتقليل التيبس وتحسين الحركة.

تمارين التقوية: تهدف إلى بناء وتقوية العضلات لدعم المفاصل وحمايتها من الإصابات.

تمارين التوازن والتنسيق: تركز على تحسين قدرة الجسم على الحفاظ على الاستقرار والتحكم أثناء الحركة، وتعتبر مهمة خاصة لكبار السن أو للأشخاص الذين يعانون من ضعف في التوازن.

٢. التمارين الوظيفية:

تركز على تحسين المهارات الحركية الضرورية للقيام بالأنشطة اليومية، مثل النهوض من الجلوس أو المشي. يتم تصميم هذه التمارين لمحاكاة الأنشطة الحياتية الفعلية، وهي مناسبة لتأهيل المرضى للعودة إلى حياتهم الطبيعية.

٣. العلاج بالماء (العلاج المائي)

استخدام الماء لدعم الجسم أثناء التمارين، حيث يخفف من الضغط على المفاصل ويقلل من الألم. يساعد العلاج المائي أيضاً على تحسين مرونة العضلات وقوة الجسم، ويعتبر مناسباً للأشخاص الذين يعانون من آلام المفاصل أو الإصابات الشديدة.

٤. تقنيات التحريك اليدوي (المناورات)

يستخدم أخصائيو العلاج الطبيعي تقنيات يدوية لتحريك المفاصل والعضلات بلطف، مثل التدليك والشد اليدوي. هذه التقنية تساعد في تقليل التوتر العضلي وزيادة مرونة المفاصل.

٥. استخدام الأدوات والمعدات:

يتم استخدام أجهزة مثل الكرات العلاجية، والأوزان الخفيفة، وأشرطة المقاومة، وأدوات التوازن لتحفيز الجسم على التحرك بطرق مختلفة وتطوير العضلات وزيادة مرونة المفاصل.

٦. العلاج بالكهرباء (التحفيز الكهربائي)

يتم استخدام تيارات كهربائية منخفضة لتحفيز العضلات وتخفيف الألم. يساعد التحفيز الكهربائي في تقوية العضلات الضعيفة وتحسين القدرة الحركية.

٧. التدريب على الوقوف والمشي:

يهدف إلى تحسين استقامة الجسم وطريقة المشي لدى المرضى، ويشمل تمارين لتقوية الساقين والظهر، ويُستخدم بشكل خاص لمرضى الشلل النصفي أو الذين يعانون من ضعف في العضلات.

٨. التعليم والتوعية:

يشمل تعليم المريض كيفية الجلوس، والوقوف، والتحرك بطريقة صحيحة لتجنب الإصابات المستقبلية، ويعد جزءاً أساسياً من العلاج الحركي لمنع تكرار المشاكل. تختلف طريقة العلاج الحركي المستخدمة بناءً على حالة المريض وأهدافه، ويتم تصميم خطة علاجية خاصة لكل فرد لتحقيق أفضل النتائج.

امثله حول العلاج الحركي

إليك بعض الأمثلة الشائعة لاستخدامات العلاج الحركي في علاج مختلف الحالات الصحية:

١. إصابات الركبة

• إعادة التأهيل بعد جراحة الرباط الصليبي: بعد عملية إصلاح الرباط الصليبي الأمامي، يستخدم العلاج الحركي لاستعادة القوة والحركة في الركبة. يبدأ بتمارين الإطالة والمرونة، ثم الانتقال إلى تمارين التقوية باستخدام الأوزان الخفيفة وأشرطة المقاومة.

٢. آلام أسفل الظهر

- إعادة التأهيل بعد الانزلاق الغضروفي: يركز العلاج الحركي على تقوية عضلات البطن والظهر لتقليل الضغط على العمود الفقري، ويشمل تمارين الإطالة لتحسين مرونة الفقرات.
- آلام الظهر المزمنة: يتم استخدام تمارين التقوية والإطالة، وكذلك تمارين الاستقرار الأساسي لتقليل الألم وتعزيز القدرة على التحمل، مما يساعد في تخفيف الضغط على العمود الفقري.

٣. الإصابات الرياضية

- التواء الكاحل: يستخدم العلاج الحركي لتقوية عضلات الكاحل وزيادة المرونة والاستقرار في هذه المنطقة، مما يقلل من خطر تكرار الإصابة.
- تمزق العضلات: بعد تمزق العضلات، يتم استخدام تمارين الإطالة والتقوية بشكل تدريجي لتعزيز الشفاء وتجنب تكوين الأنسجة المتليفة.

٤. التهاب المفاصل (الروماتويدي أو العظمي)

- تمارين تقوية المفاصل المتأثرة: تساعد التمارين الخفيفة على تخفيف التيبس وزيادة مرونة المفاصل دون إجهادها.
- العلاج المائي: يُستخدم العلاج المائي في حالات التهاب المفاصل لتقليل الضغط على المفاصل أثناء التمرين، مما يساعد في تخفيف الألم وزيادة الحركة.

٥. السكتة الدماغية وإعادة التأهيل العصبي

- إعادة تأهيل الحركة: يشمل تمارين لتحسين التنسيق والتوازن واستعادة القدرة على الحركة لدى المرضى الذين تأثروا بالسكتة الدماغية.
- تمارين اليدين والأطراف: تستخدم لزيادة القوة والتحكم في الأطراف التي فقدت وظائفها جزئيًا نتيجة السكتة الدماغية.

٦. إعادة التأهيل بعد العمليات الجراحية

- **جراحة استبدال مفصل الورك أو الركبة:** يستخدم العلاج الحركي لتعزيز الحركة واستعادة القوة بعد الجراحة، ويشمل التمارين التي تعمل على تقوية العضلات المحيطة بالمفصل وتحسين القدرة على المشي.
- **جراحة العمود الفقري:** بعد العمليات في العمود الفقري، يتم استخدام العلاج الحركي لتقوية عضلات الظهر والبطن لتحسين الدعم والاستقرار.

٧. التأهيل لكبار السن (لمنع السقوط)

- **تمارين التوازن:** تُستخدم لتحسين قدرة كبار السن على الحفاظ على توازنهم أثناء المشي أو الوقوف، مما يقلل من خطر السقوط.
- **تمارين تقوية الأطراف السفلية:** تساعد هذه التمارين في تقوية عضلات الساقين، مما يزيد من ثباتهم واستقلاليتهم.

٨. آلام الرقبة وأعلى الظهر

- **تمارين الإطالة:** تستهدف عضلات الرقبة والكتفين، مما يساعد على تخفيف التوتر العضلي.
- **تمارين الوضعية:** تعمل على تحسين وضعية الرقبة والرأس لتقليل الضغط على الفقرات العنقية وتخفيف الألم المزمن.

دور العلاج الحركي في التأهيل الرياضي

العلاج الحركي يلعب دوراً أساسياً في التأهيل الرياضي من خلال مساعدة الرياضيين على التعافي من الإصابات، وتحسين أدائهم، وتقليل فرص الإصابات المتكررة. يتضمن التأهيل الرياضي باستخدام العلاج الحركي مجموعة متنوعة من التمارين والتقنيات التي تستهدف استعادة الحركة، وتقوية العضلات، وتحسين التنسيق والتوازن. ومنها ما يأتي:-

١. التعافي من الإصابات الرياضية

- يساعد العلاج الحركي الرياضيين على التعافي من الإصابات الشائعة مثل التواء الكاحل، تمزق العضلات، إصابات الركبة (مثل إصابة الرباط الصليبي الأمامي)، إصابات الكتف، وغيرها.
- يركز على استعادة الوظيفة الكاملة للجزء المصاب عن طريق تقوية العضلات المحيطة بالمفاصل المصابة، وتحسين المرونة، وتقليل الألم والتورم.

٢. إعادة بناء القوة والمرونة

- يتم استخدام تمارين تقوية العضلات لزيادة قدرة العضلات على التحمل وتحسين قوتها، مما يساهم في تدعيم المفاصل وتقليل الضغط عليها.
- تمارين الإطالة مهمة لتحسين مرونة العضلات والمفاصل، مما يسمح للرياضيين بالتحرك بأمان في نطاق حركة أوسع، وهو أمر ضروري للأداء الرياضي الجيد وتجنب الإصابات.

٣. تحسين التوازن والتنسيق

- يعمل العلاج الحركي على تحسين التوازن والتنسيق العضلي، مما يعزز الأداء الرياضي ويقلل من خطر السقوط والإصابات.
- يتم استخدام تمارين محددة، مثل تمارين التوازن الديناميكي، لتعزيز التحكم في الحركة والتفاعل العضلي العصبي، مما يساعد الرياضيين على تحسين قدرتهم على الاستجابة السريعة أثناء المنافسات.

٤. التأهيل الوظيفي والاستعداد للعودة للرياضة

- يساهم العلاج الحركي في استعادة القدرات الوظيفية للرياضيين من خلال تمارين تحاكي الحركات الرياضية الأساسية التي يحتاجون إليها.
- يساعد الرياضيين على التدريب بأمان وفعالية على الحركات المطلوبة في رياضاتهم، سواء كان ذلك في الجري، أو القفز، أو التصويب، وذلك بهدف تحسين الأداء وتجنب الإصابات المستقبلية.

٥. الوقاية من الإصابات المتكررة

- يساعد العلاج الحركي على تعليم الرياضيين تقنيات التحرك بطريقة صحيحة وتجنب الحركات الخاطئة التي تؤدي إلى الإصابات المتكررة.
- يُقدّم التدريب على الوضعيات المناسبة، مثل كيفية الهبوط الصحيح عند القفز، وتحقيق استقرار المفاصل، مما يقلل من الضغط والإجهاد على الأجزاء الأكثر عرضة للإصابة.

٦. تعزيز القدرة على التحمل والقوة البدنية العامة

- يتم تصميم برامج علاجية تتضمن تدريبات للتحمل والقوة، مثل تمارين المقاومة باستخدام الأوزان أو أجهزة المقاومة.
- هذه التمارين تعمل على تحسين قدرة الجسم على التحمل لمواجهة المتطلبات البدنية العالية للرياضة وتجنب الإرهاق السريع.

٧. التعافي الفعّال بعد الجهد البدني الشديد

- العلاج الحركي يستخدم تقنيات الاسترخاء والتدليك لتقليل التوتر العضلي، وتعزيز تدفق الدم إلى العضلات، وتسريع التخلص من حمض اللاكتيك بعد المنافسات الرياضية.
- هذا يساعد الرياضيين على التعافي بشكل أسرع بعد التمارين المكثفة، ويقلل من آلام العضلات، مما يمكنهم من العودة للتدريب بشكل أسرع.

٨. التدريب العقلي والتركيز

- بجانب التأهيل الجسدي، يساهم العلاج الحركي في تعزيز قدرة الرياضيين على التركيز والتفكير الحركي، مما يساعدهم على تحسين التحكم في حركاتهم وتحقيق التناسق المطلوب في المنافسات..