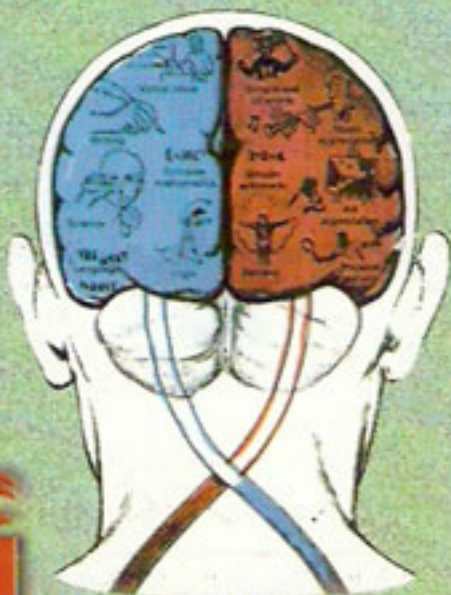




وزارة الصحة
مكتب العلاج
الطبيعي



«الفالج»

سلسلة العناية لذوي الشلل النصفي



الجزء الثالث

في هذا الجزء، ستتعلم كيفية التمرين الثلاثة من الشكل التصفي والتمارين الهامة التي أخذت بواسطة

أهمية العلاج الطبيعي

1. هناك الخسيس
2. ليس عند الوفاة
3. من الحمود

مرحلة الثالثة

في هذه المرحلة يكون المريض قد تعلم تأهيله تماماً واستقرت حالته، ويوضع نسبة الإعاقة وعليها يحتاج المريض ثلاثي

1. الاستمرار بعمل العلاج الطبيعي ذاتياً حتى لا تزداد نسبة الإعاقة

2. الشراك المريض في الحياة العادية بشكل فعال، وهذا يعتمد على تشجيع الأهل وبمساعدة لهم.

3. أن يراجع طبيبه العام كل فترة للسيطرة على أسباب المرض ويراجع اختصاصي العلاج الطبيعي لتابعة تأهيله، وملاحظة ما طرأ عليه من تغيرات، مع تعديل برنامج التأهيل على حسب حالته.

تتميز هذه المرحلة إما بالوصول للمريض إلى المستوى الوظيفي المطلوب، أو أحياناً أخرى ظهور التشوهات العضلات، وتشوهات المفاصل خاصة اليد - مفاصل الكتف - مفاصل الكف، لذا يجب على المريض الاستمرار في عمل التمرينات البسيطة بالمنزل بمساعدة أحد أفراد الأسرة أو بمساعدة نفسه باستخدام الجانب السليم.

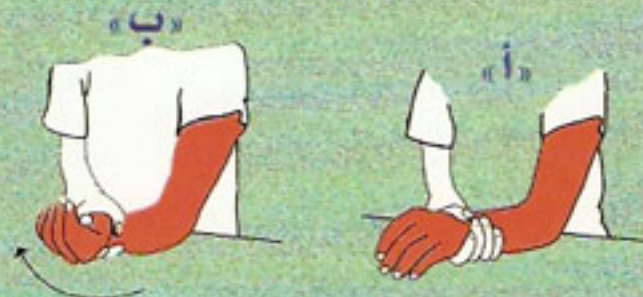
ملاحظات

فاليك عزيزي المريض بعض التمارين البسيطة التي يجب إتباعها كبرنامج يومي في المنزل.

١٠ تمارين لليد

ثانياً، تمارين الرسغ،

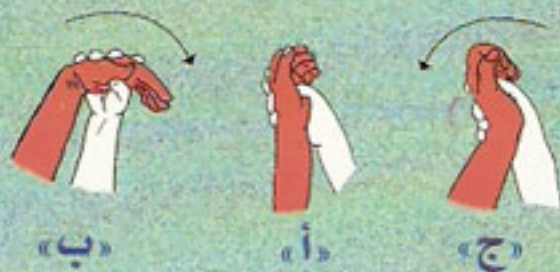
- 1 - تمارين اليد تساعد على تخفيف التيبس في مفاصل اليد والأصابع.
- 2 - يدار الرسغ مرة باتجاه كف اليد للأعلى ومرة باتجاه اليد إلى الأسفل بمساعدة اليد الأخرى.



- 2 - بعض الإرشادات موضحة بالصورة للمريض لعمل تمارين اليد مع ملاحظة اتجاه السهم وبضرورة وجود طاولة تحت اليد.



- 2 - تمسك اليد المصابة وتحرك باتجاه السهم مع ملاحظة شد الرسغ برفق والتوقف إلى حد الألم إن وجد.



انتبه إلى استقامة جسمك في الأوضاع التالية:



١- أثناء الجلوس



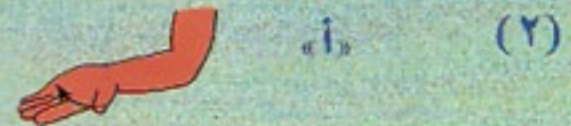
١ - أثناء الوقوف



ثالثاً، تمارين الإبهام،

تمارين الإبهام / تقرد اليد على الطاولة ويحرك الاصبع الكبير (الإبهام) باتجاه السهم.

ملاحظة،



ملاحظة،

لا تنسى ممارسة تلك التمارين منذ فترة خروجك من المستشفى منعاً لزيادة نسبة التعوق أو إعطاء فرصة لخمول العضلات.

ملاحظات:

لا تنسى عمل التمارين ثلاث مرات يومياً، ويكرر كل تمرين عشر مرات أو حسب ما يحدده أخصائي العلاج الطبيعي.
لا تنسى المراجعة الدورية لطبيبك المعالج وأخصائي العلاج الطبيعي.



صح ✓



خطأ ✗



نصائح مهمة:

إن تعاون الأسرة مع فريق التأهيل أحد أهم أسباب النجاح، فعلى الأسرة مساعدة المريض للخروج إلى الأماكن العامة، بحيث يتدرج المريض في المشي لمسافات قريبة، ثم لمسافات بعيدة خارج أو داخل المنزل، وعليه يجب تجنب سقوط المريض باتباع الاحتياطات التالية:

- ١ - استعمال الوسائل المساعدة للمشي.
 - ٢ - أن يتعد عن المشي في محيط لا يعرفه.
 - ٣ - التأكد من أمان أرض الغرف والحمام من الانزلاق.
 - ٤ - التخلص من السجاد غير المستوي.
- ولا تنسى الكشف الدوري للضغط والسكر.