● التمارين العالجية مداخلة عالجية من مداخالت المعالجة الفيزيائية تشمل مجموعة واسعة من ألنشطة المصممة الستعادة أو تحسين وظائف عدة أجهزة في الجسم) الجهاز العضلي الهيكلي – الجهاز العصبي – الجهاز القلبي الوعائي – الجهاز التنفسي(● الهدف النهائي ألي برنامج تمارين عالجية هو تحقيق حركة ووظيفة خالية من ألعراض ● يجب أن يكون لدى المعالج معرفة بالمبادئ ألساسية وتأثيرات التمارين على الجهاز العضلي الهيكلي والجهاز العصبي العضلي والجهاز القلبي الوعائي والجهاز التنفسي ● يجب أن يكون المعالج قادرًا على إجراء تقييم وظيفي للمريض ● يجب أن يعرف العالقة المتبادلة بين التشريح وعلم الحركة في الجسم ● فهم حالة إلصابة وألمراض واإلجراء الجراحي ومعدل التعافي المحتمل والمضاعفات واالحتياطات وموانع االستعمال تمارين المدى الحركي ـ تمارين المدى الحركي هي حركات يتم القيام بها بهدف الحفاظ على أو استعادة أو تحسين المدى الحركي المفصلي والعضلي ـ المدى الحركي المفصلي :مقدار الزاوية الطبيعية التي يتحركها المفصل ضمن مستوي ما ـ يتأثر المدى الحركي ببنية المفصل ومقدار مرونة ألنسجة الرخوة التي تمر عبرالمفصل وألربطة والمحفظة المفصلية وألوعية وألعصاب ـ المدى الحركي العضلي تملك العضلة الهيكلية مدى حركي يعرف بأنه المسافة التي تتحركها بين وضع التمديد ألقصى وحتى وضع التقلص ألعظمي ـ يمكن أن يتأثر المدى الحركي المفصلي بالمدى الحركي الخاص بالعضلة والعكس صحيح ـ تؤدي بعض ألمراض أو الحاالت المرضية إلى تحديد المدى الحركي لذلك يتم تنفيذ أنشطة أنماط تمارين المدى الحركي passive range of motion المنفعل الحركي المدى تمارين ـ1 تجرى عدة مرات في اليوم 3-2 مرات تجرى من قبل المعالج أو أحد أفراد ألسرة أو المريض ذاته أو أجهزة خاصة مريحة و يتم إلمساك بالطرف بدون ضغط زائد مع تجنب المناطق المؤلمة و بنفس الوقت إعطاء الثباتية الالزمة االستطبابات ■ وجود أذية التهابية حادة حيث تكون الحركة الفاعلة مؤذية ■ عندما ال يتمكن المريض من تحريك جزء أو أجزاء من الجسم أو ال يفترض به ذلك، كما هو مصدر خارجي ■ تقليل تكون االلتصاقات ■ الحفاظ على المرونة الميكانيكية للعضالت. ■ تقليل أو تثبيط ألم ■ المساعدة في عملية الشفاء بعد إلصابة أو الجراحة. ■ المساعدة في الحفاظ على وعي المريض بالحركة) الذاكرة الحركية(استخدامات أخرى لـ PROM ■ عندما يفحص المعالج الهياكل الخاملة، يتم استخدام PROM لتحديد قيود الحركة واستقرار المفصل ومرونة العضالت ومرونة ألنسجة الرخوة ألخرى. ■ عندما يعلم المعالج برنامج تمرين فاعل يتم استخدام PROM إلظهار الحركة المطلوبة. ■ عندما يقوم المعالج بإعداد المريض للتمطيط ، غالبًا ما يتم استخدام PROM قبل تقنيات التمطيط السلبي. ⍰ تقنية إجراء PROM من قبل المعالج 1- لتحكم في الحركة يتم إمساك الطرف قرب المفاصل. إذا كانت المفاصل مؤلمة، عدّل القبضة، مع االستمرار في توفير الدعم الالزم للتحكم بالحركة مع إعطاء الثباتية الالزمة خالل الحركة 2. دعم المناطق ذات السالمة البنيوية الضعيفة، أو موقع الكسر الحديث، أو جزء الطرف المشلول. 4. أداء الحركات بسالسة وإيقاع، يعتمد عدد التكرارات على أهداف ـ يمكن أن يتعلم المريض تحريك الجزء بنفسه وذلك باستخدام أطرافه السليمة وذلك بشكل يدوي أو باستخدام أدوات معينة أو أجهزة مثل CPM 2- المساعد الفاعل الحركي المدى تمارين active assisted range of motion في هذه الحالة يوجد بعض الفعالية العضلية حيث ال يستطيع المريض أو ال يسمح له بإجراء بدء بفعالية عضلية خفيفة ، كما تفيد عند وجود ضعف أو ألم في جزء من المدى الحركي ، كما تساعد في التأكد من أداء التمرين بشكل مناسب . 3- الفاعل الحركي المدى تمارين active range of motion الحفاظ على القوة و التحمل العضلي و تحسين التوافق العضلي العصبي . تكمن أهمية هذه التمرينات في تعليم المريض كيف يفعّل العضلة) كما بعد الجراحة أو ألذية (وتجرى بإلغاء الجاذبية ألرضية أو ضد الجاذبية ألرضية التحذيرات ومضادات االستطباب عندما تكون الحركة معطلة لعملية الشفاء ROM غي إجراء ال ينب ـ أمثلة لقد ثبت أن الحركة التي يتم عند وجود أذية نسيجية حادة تؤدي الحركة الزائدة لزيادة ألذية و ■ تفيد في التحكم فيها بعناية ضمن حدود الحركة الخالية من ألم أثناء المراحل المبكرة من الشفاء المبكر الشفاء والتعافي بعد احتشاء عضلة القلب أو جراحة مجازة الشريان التاجي أو رأب ألوعية التاجية عبر الجلد، ■ لألطراف العلوية والمشي المحدود تحت المراقبة الدقيقة AROM عادةًما يتم تحمل ـ فحص وتقييم العجز الموجود عند المريض ـ تحديد أي تحذيرات أو احتياطات ـ تحديد نوع التمرين) منفعل – فاعل مساعد-فاعل(ـ تحديد مقدار الحركة المطبقة بشكل آمن على ألنسجة والمريض ـ مراقبة التغيرات لدى المريض بعد التمارين المطبقة وعمل إعادة تقييم مستمرة نقص الحركية والتمطيط الحركية mobility قابلية البنى أو أجزاء الجسم للحركة من أجل السماح بإجراء المدى الحركي الطبيعي أو النشاطات الوظيفية إجراء الحركات المفصلية الالزمة للحركات الوظيفية اليومية 2(الضعف العضلي 4(ألذية النسيجية االلتهابية 5(التشوهات الوراثية أو المكتسبة 6(أي عامل يحد من القدرة على الحركة ـ أي يتسبب في انخفاض قابلية ألنسجة الرخوة للتمدد

lakhasly.com © تم تلخيص النص بواسطة موقع لخصلي

مصطلح عام يستخدم لوصف أي مناورة عالجية مصممة لزيادة قابلية األلنسجة الرخوة للتمدد، وبالتالي تحسين المرونة ومدى الحركة من خالل زيادة طول الهياكل التي تم تقصيرها بشكل تكيفي المرونة flexibility المرونة هي القدرة على تحريك مفصل واحد أو سلسلة من المفاصل بسالسة وسهولة من خالل نطاق حركة غير مقيد وخالٍمن األلم ترتبط المرونة) سالمة المفصل – قابلية االنسجة الرخوة على التمدد – سالمة العضالت المحيطة التقفع contracture التقصير التكيفي لوحدة العضلة والوتر أواألنسجة الرخوة األلخرى التي تعبر أو تحيط بالمفصل مما يؤدي إلى مقاومة كبيرة للتمطيط الفاعل والمنفعل وتحدد المدى الحركي التمطيط الزائد وفرط الحركة المحيطة مما يؤدي إلى فرط الحركة ■ يصبح اإلفراط في التمدد ضارًا ويؤدي إلى عدم استقرار المفصل عندما تكون الهياكل الداعمة للمفصل وقوة العضالت المحيطة بالمفصل غير كافية وال يمكنها إبقاء المفصل في وضع مستقر ■ يسبب عدم استقرار المفصل األلم وقد يجعل الشخص أكثر عرضة لإلصابة في الجهاز العضلي الهيكلي. أنماط المناورات العالجية المستخدمة لزيادة الحركية ● التمطيط المنفعل الثابت تطبيق قوة تمدد خارجية إلى ما بعد المدى الحركي المتاح بحيث يكون المريض مسترخيًا قدر اإلمكان ● تقنيات التسهيل والتثبيط العصبي العضلي تهدف إجراءات التسهيل والتثبيط العصبي العضلي إلى إرخاء التوتر في العضالت المعرضة للتمطيط بشكل انعكاسي قبل أو أثناء إطالة العضالت ترتبط هذه التقنيا بالتسهيل العصبي العضلي الحسي العميق (PNF) ● تحريك المفاصل mobilization تقنيات تحريك المفاصل هي تدخالت عالجية يدوية يتم تطبيقها خصيصًا على هياكل المفاصل لتحسين المدى الحركي المتعلق ببنية المفصل ● تحريك األلنسجة الرخوة soft tissue mobilization تطبيق قوى يدوية محددة ومتقدمة)على سبيل المثال، عن طريق الضغط اليدوي المستمر أو األلنسجة الرخوة ● تحريك األلنسجة العصبية neural mobilization يتم تحريك المسار العصبي من خالل تقنيات يدوية محددة Alignment and Stabilization والثباتية االرتصاف ـ1 يجب المحافظة على االرتصاف الطبيعي ألجزاء الجسم الثباتية يجب تثبيت موقع االرتباط القريب أو البعيد لوحدة العضلة والوتر المراد إطالتهايمكن تثبيت أي من الموقعين، ولكن بالنسبة للتمدد اليدوي، من الشائع أن يقوم المعالج بتثبيت االرتباط القريب وتحريك القطعة البعيدة ولكن أثناء التمطيط الذاتي، غالبًا ما يتم تثبيت االرتباط البعيد بينما تتحرك القطعة القريبة يجب تطبيق التمدد بكثافة منخفضة عن طريق حمل منخفض حيث التمدد منخفض الكثافة مقارنة بالتمدد عالي الكثافة يجعل مناورة التمدد أكثر راحة للمريض ويقلل من الحمل الزائد على األلنسجة ● التمطيط الثابت :هو طريقة شائعة االستخدام للتمدد حيث يتم إطالة األلنسجة الرخوة إلى ما بعد نقطة مقاومة األلنسجة مباشرةًثم تثبيتها في الوضع المطول بقوة تمدد مستمرة لفترة تكرار عند استخدام التمدد اليدوي أو التمدد الذاتي، جهاز إلجراء التمدد ■ كلما انخفضت كثافة التمدد، كلما طالت مدة تحمل المريض للتمدد ويمكن إبقاء األلنسجة الرخوة في وضع مطول. ■ كلما زادت الكثافة، وحل آالم العضالت المتبقية. ■ يعتبر التمدد منخفض الحمل)منخفض الكثافة(وطويل األلمد الشكل األلكثر أمانًا للتمدد ■ يستخدم التمدد اليدوي والتمدد الذاتي في األلشخاص الذين يعانون من قلة الحركة ولكنهم أصحاء ■ يستخدم التمدد الميكانيكي المطول في المرضى الذين يعانون من انكماشات مزمنة التمدد التدريجي الثابت Speed of Stretch التمطيط سرعة ـ4 يجب أن تكون سرعة التمدد بطيئة لمنع التقلص االنعكاسي التالي للحركة السريعة كما أنه من األلسهل على المعالج أو المريض التحكم في قوة التمدد المطبقة بسرعة منخفضة وبالتالي فهي التمدد البالستي Ballistic Stretching – التمدد السريع القوي المتقطع ـ أي التمدد عالي السرعة وعالي الكثافة ـ قد يسبب أذية لألنسجة بنسبة أكبر من التمدد البطيء الجهاز العضلي الهيكلي أو االنكماشات المزمنة ■ التمدد الثابت ـ التمدد البطيء والقصير المدى ـالتمدد البطيء والكامل المدى ـ التمدد السريع والقصير المدى ـالتمدد السريع والكامل المدى. 5(طريقة التمطيط ـ التمدد اليدوي ـ الميكانيكي ـ التمدد الذاتي ـ التمدد المنفعل ـ التمدد المساعد أو الفاعل ـ من الضروري أن تظل العضلة المعرضة للتمدد مسترخية ـ تسبق إجراء التمطيط بتمارين فاعلة منخفضة الكثافة أو حرارة عالجية لتسخين األلنسجة ■ تحدد المدى الحركي بسبب فقدان األلنسجة الرخوة قدرتها على التمدد نتيجة لاللتصاقات واالنكماشات وتكوين األلنسجة الندبية ■ ضعف العضالت وتقصير األلنسجة المعاكسة ■ أحد مكونات برنامج اللياقة البدنية الكاملة أو برنامج اللياقة البدنية الخاص بالرياضة مضادات استطباب

lakhasly.com © تم تلخيص النص بواسطة موقع لخصلي