

العنوان:	العلاج الطبيعي
المصدر:	الأمن والحياة
الناشر:	جامعة نايف العربية للعلوم الأمنية
المؤلف الرئيسي:	مخللاتي، مخلص حمدي
المجلد/العدد:	مج 25, ع 284
محكمة:	لا
التاريخ الميلادي:	2006
الشهر:	محرم / فبراير
الصفحات:	64 - 65
رقم MD:	320609
نوع المحتوى:	بحوث ومقالات
قواعد المعلومات:	HumanIndex
مواضيع:	العلاج الطبيعي، صحة الإنسان، آلام الظهر، التهاب المفاصل، الطب
رابط:	http://search.mandumah.com/Record/320609

العلاج الطبيعي

د. مخلص حمدي مخللاتي*



يعتبر أساسياً بالنسبة للشخص في نشاطه اليومي كالاعتناء بنفسه أو القيام بنشاط اجتماعي أو اقتصادي الذي يتلائم مع عمر الشخص وجنسه ودوره الطبيعي في المجتمع.

إعادة التأهيل

هي وسائل مشتركة ومنسقة من طبية واجتماعية وتربوية ومهنية الهدف منها تدريب أو إعادة تدريب الشخص لمساعدته في بلوغ ارفع مستوى ممكن من الكفاءة الوظيفية والمقدرة على القيام بالأعمال اليومية.

العلاج الطبيعي.. هو الأفضل لألم الظهر
يعتبر العمود الفقري من الأجزاء الحيوية في الجسم فهو دعامة الجسم (الهيكل) ويجعل من جميع الحركات المطلوبة من



العلاج الطبيعي جزء متكامل من برنامج العناية الصحية والطبية وهو يلعب دور حيوي في المحافظة على صحة الفرد والمجتمع. ويساهم اخصائيو العلاج الطبيعي من خلال أنشطتهم المهنية في منع وتقويم العجز وحالات الإعاقة الشديدة وفي الصحة العامة يؤدي اخصائيو العلاج الطبيعي واجبات تشتمل على تخطيط وتنظيم وتقييم وتوضيح وتنسيق وتطبيق برامج العلاج الطبيعي ومشاورة ونصح العاملين بالمهن والمنظمات الأخرى والمساهمة في تطوير المفهوم الاجتماعي للدراسات الصحية والقيام بهذه الدراسات من أجل المجتمع.

المهام

أخصائي العلاج الطبيعي يقوم بمهام من بينها:
- الاستعادة والحفاظ على المدى الحركي للمفصل من خلال التقنيات والتمارين.
- يقيم طول العضلة وينجز تمارينات التمطيط وتحريك الأنسجة الرخوة لتحسين الليونة العضلية.
- يقيم الليونة العضلية وقياسها.
- يقيم المقوية العضلية ويزود المريض بالتمارين التي تجعل التحكم العضلي طبيعي.
- يقيم تدريب توازن الجلوس وتوازن الوقوف والتنقل متضمنة استعمال الكرسي المدولب والسير وتدريب الخطوة المترقي مع أو بدون مساعدات المشي في أماكن وظروف عديدة.
- وتدريب مستعملي مقومات الطرف السفلي وذلك لتسهيل الاستقلالية في المشي والوظيفة.
- يقدم تمارينات لزيادة القوة العضلية والتحمل والتناسق لمجموعة عضلية معينة أو للجسم.
- يقيم سلامة الجلد والحس وإعطاء تحذيرات من أجل العناية بالجلد وتحقيق سلامته.
- يساعد في التقريب المنزلي لجعل الحواجز البيئية سهلة وغير معيقة.
- يعلم مهارات العمل والوظيفة متضمنة تقنيات خاصة واختبار القوة الوظيفية والاهتمام بهويات المريض.

الإعاقة

هي وجود صعوبة أو عدم القدرة على القيام بعمل ما

العلاج الطبيعي

العلاج الطبيعي: هو أحد التخصصات الطبية وقد عرف مبكراً بأنه تشخيص وعلاج العجز والمرض بالوسائل الطبيعية أو طريقة علاج تستخدم فيها وسائل معينة من أجل غايات كثيرة. مثل: تخفيف الألم أو تقوية العضلات وتقويم أعضاء المعاقين وتحسين التوازن والتناسق وإعادة النشاط الوظيفي الأقرب للطبيعي. وهناك التعريف الحديث المأخوذ عن د. ثيلما هولمز أستاذة مشارك في المناهج الدراسية للعلاج الطبيعي بجامعة فلوريدا وهو: أن العلاج الطبيعي فن وعلم يساهم في تطوير الصحة ومنع المرض من خلال فهم حركة الجسم وهو يعمل على تصحيح وتخفيف آثار المرض والإصابة وتشتمل الوسائل على التقييم والعلاج للمرضى والإدارة والإشراف لخدمات العلاج الطبيعي والعاملين به ومشاورة الأنظمة الصحية الأخرى وإعداد السجلات والتقارير والمشاركة في التخطيط للمجتمع والمشروعات والخطط المستقبلية وتقييم البرامج التعليمية.



- ممارسة الرياضة: كوسيلة قوية و فعالة للوقاية من ألم الظهر.
- التدفئة الوضعية: مثل دهان موضع الألم بالزيوت الدافئة كزيت الزيتون أو زيت الكافور أو وضع قربة ماء دافئ تجاه الألم .. أو تركيز اندفاع الماء الدافئ أثناء الاستحمام على موضع الألم أو عمل حمامات ماء دافئ أو استخدام الأشعة تحت الحمراء من خلال وسائل العلاج الطبيعي.

- النوم على فراش غير لين طوال وجود الألم وتعتبر الراحة من أهم وسائل علاج ألم الظهر.

- استعمال مشد للظهر.. وهذا يستعمل خصيصا لمرضى الانزلاق الغضروفي في بداية نشاطهم الحركي بعد فترة العلاج في الفراش ولا مانع من اللجوء إلى الوسيلة للشاكين من ألم الظهر عامة كربط قطعة قماش من الصوف حول موضع الألم لتعمل على تدفئة الموضع المصاب وتقليل حركته نسبيا ويجب أن لا تستعمل بشكل دائم لأنها تسبب ضعف في عضلات الظهر و البطن والأفضل عمل التمارين الرياضية

بعض التمارين المساعدة على إزالة آلام الظهر:

- ١ - المريض مستلق على ظهره يقوم بجذب الساق بواسطة يديه في وضع الركبة المثنية ويقوم بالتبديل بين الساقين
- ٢ - يقوم المريض بنفس التمرين السابق ولكن بجذب الساقين سوية.
- ٣ - المريض مستلق على ظهره ويديه على جانبيه ويقوم برفع الحوض للأعلى وإنزاله لأسفل .
- ٤ - المريض مستلق على بطنه ويديه على جانبيه حيث يقوم برفع صدره للأعلى وإنزاله لأسفل حيث يجب أن يبقى الحوض ثابتا على السرير. تمارس هذه التمارين ٣ مرات في اليوم في كل مرة يطبق التمرين عشر مرات .

لمنع حدوث آلام الجزء السفلي من الظهر:

- ممارسة التمارين بشكل منتظم لبقاء عضلات الظهر قوية ومرنة.
- استخدام الأسلوب الصحيح لحمل الأشياء الثقيلة (اجعل الأشياء التي تحملها قريبة من جسدك وتجنب الإمالة أو الانحناء إلى الأمام).
- بقاء الجسم في وزن معتدل.
- بقاء الجسم في وضع سليم أثناء الجلوس أو الوقوف.
- تجنب التدخين.

متى يجب استشارة طبيب:

- إذا كانت الآلام قوية ومستمرة لعدة أيام.
- إذا كانت الآلام تمنع من القيام بالأعمال اليومية.
- إذا كنت تعاني من مشاكل في الأمعاء أو المثانة.
- إذا كنت تشعر بتشنج في المنطقة الإربية أو المستقيم.
- إذا كنت تشعر بضعف أو تنميل في الأرجل.

* مركز النخبة الطبي - الرياض

الذراعين والرجلين ممكنة ، وقد صمم العمود الفقري جيداً ليتناسب مع الوظائف المنوطة به ويعتبر الهيكل العام الذي يبني عليه باقي الأعضاء بالإضافة إلى حماية الحبل الشوكي الذي يمتد من المخ من أعلى ثم تتفرع منه الأعصاب الطرفية من فتحات خاصة بالعمود الفقري كلما اتجهنا إلى أسفل .

والمقصود أساسا بألم الظهر هو ألم العمود الفقري وما يحيط به من عضلات وأربطة.. ويكون أكثر المواضع منه عرضة للتعب والألم هي الفقرات القطنية الأخيرة أي أسفل الظهر لما تلقاه من أعباء أكثر من غيرها. ومن أهم أسباب هذا الألم هو التحرك أو التعامل مع الأشياء باتخاذ أوضاع خاطئة تؤدي لشد أو التواء العضلات أو الأربطة المتصلة بالفقرات، أو للضغط الشديد المفاجئ على الفقرات مما يهيئ الفرصة لانزلاق الغضروف الرقيق بين كل فقرة والتي تليها. ومن الأمثلة الشائعة لهذه الأوضاع الخاطئة:

- القيام برفع حمل ثقيل من على الأرض في وضع انحناء بحيث يقع أغلب الثقل على العمود الفقري، مما يعرض الشخص للانزلاق الغضروفي.
- النوم على فراش لين بحيث ينحني العمود الفقري وبذلك يكون من السهل الإصابة بألم الظهر.

وقد يحدث ألم الظهر لأسباب أخرى كثيرة من بينها:

- عرق النسا: وهو التهاب العصب الوركي مما يؤدي لألم في أحد الساقين أو كليهما وسببه الغالب هو الانزلاق الغضروفي.
- الالتهاب العظمي المفصلي: وهي حالة تصيب كبار السن خاصة، وهي عبارة عن حدوث تغيرات عضوية بالغضروف الفاصل بين الفقرات حيث يصبح خشنا هزيلا ضعيف المرونة مما يجعله لا يقوم بعمله بكفاءة . ووظيفته هي امتصاص الصدمات التي تتعرض لها الفقرات وإكساب العمود الفقري الليونة والحركة.

- ألم الظهر النفس- جسماني: حيث يشعر المريض بألم بظهره رغم عدم وجود أي مبرر عضوي له .. ويكون سببه نفسيا مثل الهروب من أزمة ما كوجود ضعف جنسي.

هذا وقد ينشأ ألم الظهر لأسباب أخرى لا ترتبط بالظهر نفسه فيكون في هذه الحالة إنما محولا أي تنقله الأعصاب إلى الظهر من موضع الألم الأصلي . وذلك مثل قرحة عنق الرحم عند السيدات أو اضطرابات القولون أو اضطرابات الجهاز البولي. ومن أهم أسباب آلام أسفل الظهر :

- ١ - اختلال ميكانيكية الجسم .
- ٢ - أسباب وراثية أو اختلال في نمو .
- ٣ - الالتهابات التي يصيب العظام والأنسجة المحيطة .
- ٤ - الأورام التي تصيب العمود الفقري أو الحوض .
- ٥ - الإصابات .

العلاج الدوائي

علاج ألم الظهر يكون بعلاج السبب المؤدي له وبصفة عامة توصف مسكنات الألم ومضادات الالتهاب مثل أدوية سورجرام أو بروفين أو فولتارين بالإضافة إلى أدوية تؤدي لاسترخاء العضلات المتصلة بالعمود الفقري يكون في كثير من الأحيان مبعث الألم، وذلك مثل أدوية كولتراميل ونورجيسك (مسكن ومرخ للعضلات).

يعد العلاج الطبيعي من أفضل وسائل العلاج وذلك مثل: