



مدينة الملك فهد الطبية
King Fahad Medical City



الوضعية الصحيحة لمن يعانون من مشاكل حركية بعد إصابات الدماغ

(برنامج تأهيل إصابات الدماغ)

Correct positions for those with movement problems after brain injury

Traumatic Brain Injury Rehabilitation Program

أهم الوضعيات الصحيحة هي:

1. الاستلقاء:

سوف تساعدك هذه الوضعية على الاسترخاء، وإيقاف الألم وتجنب قصور العضلات والوقاية منها، لاحظ أن المناطق المظللة في الرسوم التوضيحية تشير للجانب المصاب.



- ضع الوسائد تحت رأسك و باقي الأطراف للحصول على الدعم اللازم، ضع اليد والمعصم بصورة مستقيمة على الوسادة، ولا تدعها تقع عن الوسادة ولا تقبضها.
- لا تستلق أو تبق في وضع واحد لأكثر من ساعتين.



- افحص جلدك مراراً بخصوص الاحمرار أو الكدمات والجروح، أو التقرحات.
- اجعل كتفك للأمام، وقم بثني الوركين والركبتين.

2. وضعية الجلوس:

هذه الإرشادات للجلوس تساعدك على الاسترخاء، وإيقاف أو تقليل الألم، والوقاية من تقلص العضلات

- عليك بالجلوس وأردافك للوراء حتى مؤخرة الكرسي المتحرك مع إبقاء الوركين والركبتين في الزاوية الصحيحة وتأكد من وضع القدم المصابة على حامل القدم بالكرسي المتحرك عندما يتحرك.
- حافظ على أن يكون وضع رأسك وجسمك متماسياً مع الوركين، وقد تحتاج إلى استخدام وسادة للمساعدة في توزيع الوزن بالتساوي على كل من الأرداف.



- ادعم ذراعك المصابة بالوسائد أو طاولة الكرسي المتحركة كما هو مبين.

- قدم كتفك المصاب للأمام قليلاً وادعم المعصم واليد، كما هو موضح في الرسم التوضيحي.



- اجعل جسمك في الزاوية الصحيحة في السرير حال الجلوس، ولا تجلس متحدثاً.



- افحص جلدك مراراً في حال وجود الاحمرار، أو الكدمات أو الجروح أو التقرحات

أهم الطرق للمتسهيلات اللازمة للكرسي المتحرك في صعود ونزول الدرج والسلالم:

1. صعود الدرج والسلالم:

تحتاج لشخصين لصعود الكرسي المتحرك على الدرج. لا تحاول فعل ذلك مع شخص واحد فذلك غير آمن. يجب أن يكون الشخص الأقوى بين الإثنين وراء الكرسي المتحرك، لأنه سيقوم بأكبر جزء من العمل

- أحد المساعدين سيكون على الدرج ويحمل المقابض، تأكد من عدم انزلاق المقبض.
- ضع قدمًا واحدة على بعد درجة للأعلى من الكرسي المتحرك والقدم الأخرى على بعد درجة أخرى.

▪ على المساعد الآخر أن يحمل إطار الكرسي من الأمام وليس الأجزاء المتحركة مثل مسند القدمين أو الذراعين.

▪ ينبغي أن يكون الرفع بلطف حتى تصل إلى الدرجة التالية، وإذا كان الجالس على الكرسي شخصاً قادراً على المساعدة فعليه محاولة سحب العجلات.

▪ يجب على المساعدين تغيير مواقعهم بعد كل خطوة في الصعود أو النزول.

▪ بعد صعود كل الخطوات يجب الحفاظ على ميل الكرسي للخلف مع خفض الكرسي بانتباه حتى تصل جميع العجلات إلى الأرض.

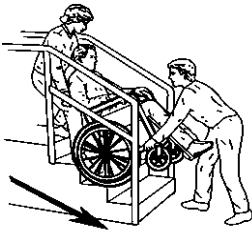


▪ يجب على كلا المساعدين حني ركبهم وحني الجسم كما يجب عليهما إمالة الكرسي معاً للعثور على نقطة توازن حيث لا يوجد سوى العجلات الخلفية.

2. نزول الدرج:

يجب القيام بذلك مع وجود شخصين لأن القيام بذلك مع وجود شخص واحد سيكون غير آمن وفي هذه الحال يراعى ما يلي:

- سوف يكون أحد المساعدين وراء الكرسي المتحرك وممسكًا بالمقابض، تأكد من عدم انزلاق المقبض.
- يحمل المساعد الآخر إطار الكرسي من الأمام وليس الأجزاء المتحركة مثل مسند القدمين أو مسند الذراعين.
- يجب على كلا المساعدين حني ركبهم وحني ظهورهم.
- يجب على كلا المساعدين إمالة الكرسي معًا للعثور على نقطة توازن حيث لا يوجد سوى العجلات الخلفية.



- ينبغي السماح للكرسي بالنزول بلطف حتى تصل إلى الدرجة التالية.
- يجب على المساعدين تغيير مواقعهم بعد كل خطوة في الصعود أو النزول.
- عندما يصل الكرسي أسفل الدرج يجب الانخفاض بلطف والتأكد من وصول العجلات الأربعة إلى الأرض.

3. عند الصعود على الرصيف، ينبغي مراعاة الأمور

التالية:

- دفع العجلات الأمامية للكرسي المتحرك مباشرة إلى الرصيف .
- الضغط على الكرسي المتحرك إلى الأمام حتى تصل العجلات الخلفية إلى الرصيف.



- استخدام الورك لدفع الجزء الخلفي إلى الأمام وإلى أعلى الرصيف .

4. النزول من الرصيف:

- تقدم بالكرسي المتحرك للأمام حتى تكون العجلات الأمامية واضحة على طرف الرصيف.
- أمل الكرسي المتحرك إلى الوراء، قم بإسناد الورك في ظهر الكرسي للدعم.
- قم بخفض العجلات الخلفية أسفل الرصيف ثم أنزل العجلات الأربعة على الأرض.



كيفية التكيف على الكرسي المتحرك؟

قد تحتاج لتغيير مدخل المنزل لتسهيل عملية دخول وخروج الكرسي، وقد تواجه مشاكل مع الأرصفة والسلالم والمنصات لذلك عليك التحدث مع فريق التأهيل كأخصائي العلاج الوظيفي حتى يقوم بتقييم المنزل أو العمل أو المدرسة لمعرفة مدى ملائمة هذه الأماكن للكرسي المتحرك بحيث يمكن تعديلها لتلائم استخدام الكرسي المتحرك.

لأن الوعي وقاية ..

إدارة التثقيف الصحي

قسم الرعاية التأهيلية الشاملة



HEM1.18.000319

