



مدينة الملك فهد الطبية  
King Fahad Medical City



متلازمة داون والعلاج الطبيعي

Down syndrome and  
Physiotherapy

## مقدمة

- يعاني أطفال متلازمة داون من تأخر في النمو والتطور الحركي ولذلك يلعب العلاج الطبيعي دور مهم في التحسين والتسريع من اكتساب المهارات الحركية وتثقيف الأهل عن التمارين الحركية والوضعيات المشجعة للمهارات الحركية والحسية والإدراكية.
- النمو الحركي للطفل يعتمد على جوانب عدة كالتالي:

الحواس: البصر  
والسمع واللمس

قوة العضلات  
وحركة المفاصل  
وسلامة العظام

السلوك

نمو حركي سليم

الإدراك العقلي

## المهارات الحركية لأطفال متلازمة داون

- يكتسب طفل الداون مهاراته الحركية في مرحلة متأخرة عن أقرانه وقد تختلف باختلاف شدة الليونة أو ارتخاء العضلات والجوانب التي تؤثر في المهارات الحركية المذكورة سابقاً (كالحواس والإدراك... الخ).

متوسط العمر	المهارة
٤-٢٢ شهر	الانقلاب
٦-٢٨ شهر	الجلوس لوحده
٧-٢١ شهر	الحبو
٨-٢٨ شهر	الأكل بالأصابع
١٢ شهر - ٤ سنوات	المشي

## دور العلاج الطبيعي

- تقوم أخصائية العلاج الطبيعي بعمل تقييم شامل يتضمن:
  - ملاحظة النمو الحركي: تقييم الحركات الكبرى كالتحكم بالرقبة والانقلاب والجلوس... الخ.
  - الحركات الدقيقة كالإمساك باليدين.
  - قياس قوة العضلات وحركات المفاصل.
- التقييم الدقيق والتحليل الصحيح لحركة الطفل مهم جدا في وضع خطة برنامج العلاج الطبيعي الذي سيسهم في تحسين النمو الحركي لدى الطفل.

- بعد التقييم، ستقوم الأخصائية بوضع برنامج ملائم للطفل حسب احتياجاته وستوفر للأهل البرنامج المنزلي الذي سيشمل التمارين الحركية والوضعيات المشجعة لحركة العضلات.



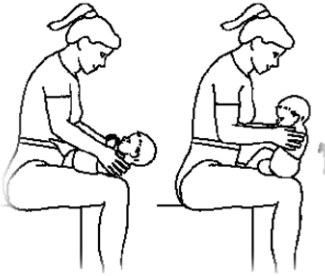
## كيف أنمي مهارات طفلي الحركية؟

أولاً. من الولادة حتى ٣ أشهر

- لا يختلف طفل الداون كثيرا عن الأطفال الآخرين خلال ال ٣ أشهر الأولى من حياته وإنما مهاراته الحركية تكون أبطأ نتيجة ارتخاء العضلات.  
١. الاستلقاء على الجنبين وعلى البطن مع التشجيع المستمر بالألعاب ذوات ملمس مختلف.



٢. تمارين التحكم بالرأس.



## ثانياً. من ٣ أشهر حتى ٦ أشهر

- بالإمكان ملاحظة الفوارق الحركية مقارنة بالأطفال الآخرين بين الشهر الثالث والخامس.



- تنمية التحكم بالرأس والرقبة وتنمية الدفع بالمرفقين واليدين عند الاستلقاء على البطن.



- تشجيع الطفل على الانقلاب.

- تمرين رفع الحوض.



- تشجيع حركة اليدين والإمساك بالألعاب المختلفة في الملمس.

ثالثاً. من ٦ أشهر حتى سنة

• تمارين الجلوس.



• تمارين الحبو.



• تمارين الوقوف على الركبتين.



• تمارين الوقوف.



## تنمية مهارات طفل الداون من سنة إلى سنتين

- الاستمرار في تمارين الحبو والوقوف على الركبتين.
- تمارين التوازن والوقوف.
- عند استعداد طفلك ستبدأ أخصائية العلاج الطبيعي بتمارين المشي بمساعدة.
- المشي التدريجي:  
باستخدام الألعاب والحائط أو المساعدة باليدين.
- المشي على السير الكهربائي.

## عندما يبدأ بالمشي

- عدم الوقوف عند المشي، وذلك بتشجيع الطفل على اكتساب مهارات ما بعد المشي مثل:
  ١. صعود ونزول الدرج.
  ٢. استخدام أنواع مختلفة من الدرجات.
  ٣. القفز.

## ٤. السباحة تحت إشراف المختصين.

### نصائح مهمة

لابد من تجنب المشايات وكراسي الحركة التي يكون  
الطفل فيها جالسا لأنها:

✘ تزيد من مخاطر السقوط والانقلاب وحدوث إصابات.

✘ تسبب ظهور أنماط حركية غير مرغوب فيها.

✘ قد تزيد من تأخر المشي نتيجة لوجود ارتخاء في  
العضلات ومرونة في المفاصل.

✘ ينصح باستخدام المشايات التي يقف الطفل من  
خلفها ويتعلم المشي بالاستناد عليها ودفعها  
للأمام.

دور الأهل فعّال في إحداث الفرق في نمو الطفل الحركي،  
لذا واجبهم مراقبة الطفل في المنزل وتدوين قدراته  
الحركية، ومشاركتها مع الأخصائية المعالجة للطفل.

# لأن الوعي وقاية ..

إدارة التثقيف الصحي

قسم العلاج الطبيعي



HEM1.16.000171

