



مدينة الملك فهد الطبية  
King Fahad Medical City



**شلل الرعاش (باركنسون)**

**Parkinson's Disease and  
Occupational Therapy**

## ما هو شلل الرعاش (الباركنسون)؟

هو مرض يظهر بصورة تدريجية ويحدث نتيجة تأخر أو تحلل بطيء للخلايا العصبية، التي تنتج مادة الدبق العصبي (الدوبامين) في الدماغ والتي من شأنها تنظيم حركة العضلات في الجسم، وينتمي إلى مجموعة "اضطرابات الجهاز الحركي".

غالبًا ما يصيب الأشخاص بسن ٥٠ سنة فما فوق ويعد من أكثر أمراض الجهاز العصبي شيوعًا عند كبار السن.



## الأعراض:

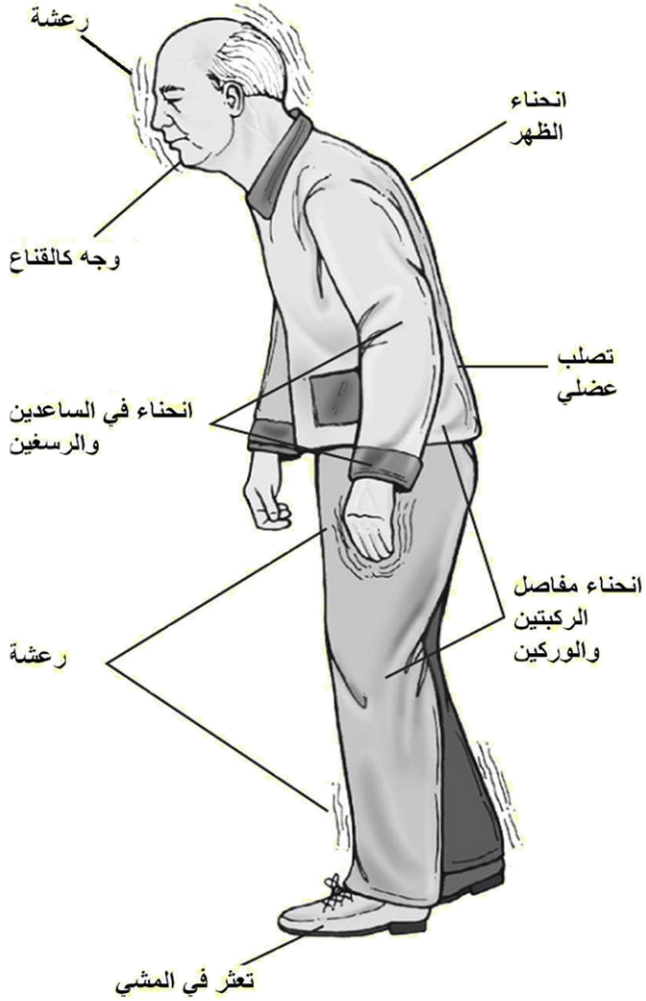


غالبًا ما تكون أول الأعراض **الرعشة أو الاهتزاز** في اليدين ومن الممكن أن تحدث في الرجلين أو الفكين وقت النوم أو في وضع الراحة وتزول عند تحريك العضو المهتز.

قد يعاني أيضًا من **تصلب عضلات** الرقبة والأكتاف والساعدين، وقد يتسبب في **انحناء الظهر وآلام** أو يسبب انحناء دائم في الجسم في المراحل المتقدمة.

أيضًا قد يسبب **مشاكل في التوازن** والذي يؤثر على مشية المريض **والسقوط المستمر**. وقد ينتج عنه **بطء في الحركة** لذا قد يجر المريض قدمه أثناء المشي أو قد **تقل تعابير الوجه**، أو حركات الفم واللسان.

قد تكون هناك أعراض أخرى والتغيرات في الشخصية **كالإحباط والخرف وصعوبة في النوم ومشاكل في الكلام**.



## لماذا يحتاج العلاج الوظيفي؟

إذا كنت مصاب بالرعاش فقد تجد النشاطات التي اعتدت القيام بها بسهولة أصبحت صعبة الإنجاز، فالعلاج الوظيفي يساعدك على الاعتماد على النفس في أداء هذه الوظائف ويؤهلك للتعامل معها بعد المرض.



من هذه الوظائف: الكتابة واستخدام الكمبيوتر وتناول الطعام والشرب واللبس

## كيف يساعدني المعالج الوظيفي؟

### ١. تسهيل إنجاز نشاطات الحياة اليومية

قد يرشدك المعالج الوظيفي إلى طرق مختلفة لتسهيل المهام التي أصبحت صعبة عليك أو يوفر النصيحة لاستخدام الأدوات المساعدة أو التكنولوجيا الحديثة عندما تحتاجها. قد يوصه المعالج بتغييرات عملية مثل إعادة ترتيب أثاث المنزل لتسهيل الحركة.

## ٢. اختيار الأدوات المساعدة

إن المعالج الوظيفي هو المختص بوصف واختيار الكثير من الوسائل المساعدة لتسهيل التعامل مع الأعراض والقيام بنشاطاتك اليومية بشكل سهل وآمن.

## ٣. العودة للمجتمع

يساعدك المعالج الوظيفي في التوصية بالتعديلات البيئية لإزالة العوائق وتسهيل الوصول إلى مرافق المجتمع كالبیت والعمل.

فقد يوفر النصائح اللازمة التي تحتاجها مثل:

- سيطرة السيارة
- التنقل في المطار
- لقاء زملاء العمل
- العائلة أو العودة للعمل والاختلاط في المجتمع



## ٤. المساعدة على تحمل الإعياء وأعراض الشلل

### الرعاشي

يوفر المعالج الوظيفي النصائح اللازمة للتعامل مع أعراض الشلل الرعاشي ومنها: الإعياء واضطرابات الكتابة وصعوبات التواصل. فقد تصاب بالإعياء السريع جسدياً وإدراكياً فيساعدك المعالج الوظيفي من خلال إعادة النظر في الروتين اليومي والتدريب على التمارين الخفيفة وتمارين الاسترخاء.



## ما فائدة التمارين لمرضى الشلل الرعاش؟

كثير من الناس يجدون التمارين مجهدة ومتعبة فلا يقومون بعملها، لكن الأبحاث أثبتت أن عمل بعض النشاطات الجسدية تخفف من حدة أعراض المرض. يساهم العلاج الوظيفي في المحافظة على قوة العضلات والمرونة والتنقل والتوازن من خلال التمارين.

دراسات أخرى أظهرت أن التمارين هو علاج مكمل للعلاجات بالأدوية. وقد تساعد التمارين على تخفيف حدة الأعراض الثانوية كالاكتئاب والإمساك. ويساهم العلاج الوظيفي في توفير العديد من البرامج التأهيلية والتي تشتمل على تمارين مدروسة لعلاج مرضى شلل الرعاش ومن هذه البرامج LSVT- BIG وتم العمل به في مستشفى التأهيل بمدينة الملك فهد الطبية.



## ما هو برنامج LSVT-BIG؟

هو برنامج تأهيلي يستخدم من قبل العاملين في المجال الطبي لمرضى شلل الرعاش لتحسين حركات الأطراف ويهدف إلى:

- زيادة مدى حركة الأطراف في الجسم
- تحسين مدى حركة الجذع وهيئة المشي
- تحسن من سرعة حركات الأطراف العلوية والسفلية والتوازن ويساعد على القيام بأكثر من نشاط في نفس الوقت وبجهد أقل
- يطبق من خلال فريق طبي يتكون من المعالج الوظيفي والمعالج الطبيعي

العلاج يشمل على ١٦ جلسة خلال شهر واحد بمعدل ٤ جلسات في الأسبوع الواحد يتم خلال الجلسة الواحدة تدريب المريض على أداء بعض التمارين المحددة من قبل المعالج الوظيفي أو الطبيعي أو كليهما معاً.



# لأن الوعي وقاية ..

إدارة التثقيف الصحي

قسم الرعاية التأهيلية الشاملة



HEM1.18.000622

