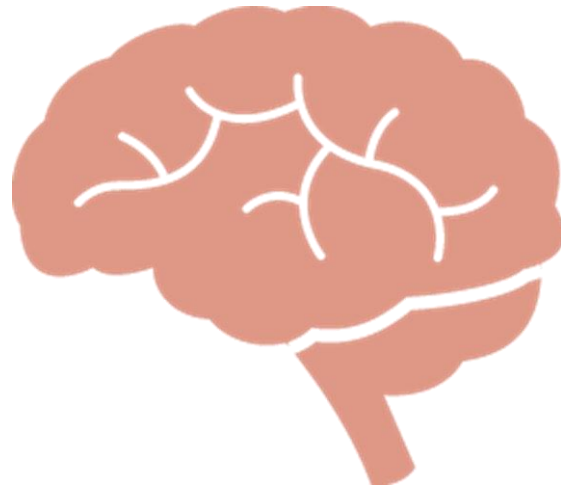




مدينة الملك فهد الطبية
King Fahad Medical City



إصابات الرأس والدماغ والعلاج الوظيفي

Traumatic Brain Injury and Occupational Therapy

ما هو الدماغ؟

عضو متعدد الوظائف، يتحكم في كل وظائف الجسم كالحركة والتفكير والمشاعر والذكريات على سبيل المثال.

- تختلف الوظيفة الدماغ باختلاف الجزء المتحكم



إن إصابة الدماغ بأي خلل أو مرض يؤثر على قدراته على العمل بكفاءة لمواصلة الحياة الطبيعية، وعند إصابة الرأس بشكل يؤدي إلى تضرر الدماغ ينتج ما يعرف **بالإصابة الدماغية**.

قد تكون الإصابة مباشرة نتيجة لجروح أو كسور الجمجمة، أو النزيف مثلاً أو قد تكون الإصابة لاحقة كنتيجة لتجمع الدم أو السوائل داخل الجمجمة، حيث أن النزيف أو تجمع السوائل يأخذ حيناً حول الدماغ مؤدياً إلى الضغط على النسيج الدماغى وبالتالي إلحاق الضرر بهذا الجزء من الدماغ، ومن الممكن أن يكون الضرر الناتج عن إصابات الرأس موضعي في منطقة واحدة أو منتشر في أكثر من منطقة.

يمكن إصابة الدماغ خلال:

حوادث السير

التعرض لاعتداء بأداة حادة على الرأس

حوادث المصانع

أثناء ممارسة الرياضة

الإصابة بطلقات نارية

نقص الأكسجين نتيجة غرق أو اختناق

قد تختلف حدة الإصابة من شخص لآخر اعتماداً على نوع الإصابة ومكانها ومدى الضرر الذي حصل في الدماغ. غالباً ما يعاني المصاب من مشاكل تتعلق بالقدرة على التفكير المنطقي، الذاكرة، القدرة على التركيز والقدرة على تعلم مهمات أو معلومات جديدة، كذلك فإنه من المتوقع حدوث **تغيرات سلوكية وشخصية** مثل:

- التغيرات في المزاج، الاكتئاب.
- نوبات الغضب.
- الضحك أو البكاء المتواصل.

التغيرات الحركية التي قد تحدث فهي :

- فقدان السيطرة الحركية.
- التشنج أو الضعف العضلي.

- مشاكل بصرية.
- سمعية أو مشاكل في البلع أو النطق.

التعافي يحتاج للوقت والصبر. من الممكن توقع حصول التحسن بصورة متفاوتة خلال أشهر أو سنوات بعد الإصابة، علماً بأن أكبر قدر من التحسن يحدث خلال الأشهر الأولى بعد الإصابة وكذلك فإن تفادي حدوث المضاعفات هو جزء مهم جداً من عملية العلاج والتحسين بعد الإصابة.

ما هي العوامل التي تؤثر على استجابة المريض للعلاج؟

- قدرات الشخص قبل الإصابة.
- شخصية المصاب وطريقة استيعابه وسرعة تعلمه.
- العمر.
- الوقت الذي مضى على الإصابة.
- محيط المصاب من أفراد العائلة والأصدقاء وقدرتهم على مساعدة الشخص المصاب بعد الإصابة.

للعائلة والأصدقاء دور مهم في دعم المريض نفسياً ومنح الفريق الطبي حقائق مهمة عن ماضي المريض واهتماماته، فإنهم يعتبرون طريقة مثلى لقياس تطور المريض خلال فترة العلاج، ومن أهم الأدوار التي يعتمد فيها الفريق الطبي على العائلة: المساعدة في تطبيق ما سيتم تعليمه لهم من برامج وتمارين منزلية مساعدة لتحسين حالة المريض، حيث أن عائلة المريض تشكل جزءاً هاماً جداً من فريق العناية الخاص بالمريض لذلك من المهم التأكيد على أهمية معرفة وإطلاع العائلة على كل ما يتعلق بحالة المريض ومشاكله والطرق العلاجية المختلفة وكل ما يحتاجه المريض من تدريبات تساعد على التطور.

ما هو مقياس رانشو لوس أميجوس؟

مقياس عالمي يستخدمه الأخصائيون كطريقة فعالة لشرح حالة المريض لكل من يحتاج هذه المعلومات كالعائلة مثلاً.

يقسم هذا المقياس مراحل التعافي والتحسن التي يمر فيها المصاب إلى ثمانية مراحل أساسية وقد أضيف إليها مؤخراً مرحلتين جديدتين.

تختلف سرعة انتقال كل مصاب بين هذه المراحل اعتماداً على شدة الإصابة وموقعها، وقد ينتقل المريض خلال كل المراحل المذكورة وقد يتوقف عند إحدى هذه المراحل دون التمكن من التقدم إلى ما بعدها أو ربما ينتقل إلى مرحلة أعلى دون المرور بمرحلة أو أكثر.

مراحل مقياس رانشو لوس أميجوس:

- ١) عدم الاستجابة.
- ٢) الاستجابة العامة.
- ٣) الاستجابة المتمركزة.
- ٤) التشوش والهيجان.
- ٥) التشويش وعدم الملائمة.
- ٦) التشويش والملائمة.
- ٧) ذاتي وملائم.
- ٨) هادف وملائم.

مرحلة عدم الاستجابة

في هذه المرحلة يبدو المريض كأنه في سبات عميق ولا يظهر أي ردة فعل أو استجابة للتحفيز الخارجي

الأهداف لهذه المرحلة

البرنامج العلاجي

- منع الحرمان من المؤثرات الحسية.
- محاولة الحصول على أي استجابة من المصاب.
- العمل مع المريض بنظام جلسات علاجية قصيرة تستمر مدتها من ١٠-١٥ دقيقة عدة مرات في اليوم.
- تحفيز المصاب حسيًا عن طريق محاولة تقديم تجارب حسية مختلفة.
- الشرح للمصاب مالذي سيتم فعله، مثلًا: الآن سأقوم بتحريك رجلك.
- التحدث بنبرة الصوت الطبيعية.
- عمل تمارين مدى الحركة السلبية للحفاظ على مدى حركة المفاصل كاملاً.
- استخدام الجبائر لمنع حدوث قصر في العضلات أو مدى الحركة.

مرحلة الاستجابة العامة

- يتميز المصاب في هذه المرحلة ببدء الاستجابة للصوت، الضوء، اللمس أو الحركة.
- تكون الاستجابة بطيئة أو غير متسقة أو متأخرة.
- تكون الاستجابة متشابهة مع اختلاف المؤثر الحسي وقد تكون على شكل: ضغط على الأسنان، تعرق، تسارع التنفس، التحرك أو ارتفاع ضغط الدم.

الأهداف لهذه المرحلة

البرنامج العلاجي

- منع الحرمان من المؤثرات الحسية.
- العمل مع المريض بنظام جلسات علاجية قصيرة تستمر مدتها ١٠-١٥ دقيقة عدة مرات في اليوم.

- محاولة زيادة الثبات والتناسق في الاستجابات الحاصلة من المصاب.
- تحفيز المصاب حسيًا: محاولة تقديم تجارب حسية مختلفة: سمعية، شمية و جسدية، بمعدل ٥-٤ مؤثرات يوميًا.
- الشرح للمصاب ما الذي سيتم فعله، مثلًا: الآن سأقوم بتحريك رجلك.
- البدء بتقديم تجارب غذائية عن طريق تقديم مسحات ذات نكهات مختلفة.
- إشراك المريض في أنشطته المفضلة مثل: جعله يستمع لموسيقاه المفضلة، القراءة له بصوت مرتفع، مشاهدة التلفاز، تسريح شعره، وضع الكريم له أو إحضار صور الأصدقاء والعائلة.
- محاولة إجلاس المصاب على الكرسي المتحرك مع مراعاة وضعه في وضعية جسدية صحيحة.

مرحلة الاستجابة المتمركزة

- يتميز المصاب في هذه المرحلة بأنه يكون متسيقًا خلال بعض الأوقات المحدودة خلال اليوم.
- يتحرك أكثر من السابق ولكن استجابته بطيئة وغير متسقة.
- تكون استجابته أكثر تمركزًا نحو المؤثر، مثلًا: قد يدير رأسه نحو الصوت، يبعد يده بعيدًا عن الألم أو قد يحاول متابعة شخص يتحرك حوله.
- يبدأ بالتعرف على الأقارب و الأصدقاء
- البدء بالاستجابة للأوامر البسيطة، مثل: انظر إلى أو امسك بيدي.
- البدء بالاستجابة للأسئلة البسيطة مع الإشارة بالرأس بنعم أو لا.

البرنامج العلاجي

الأهداف لهذه المرحلة

- الزيادة في تنوع الاستجابات الصادرة من المصاب.
- العمل مع المريض بنظام جلسات علاجية تستمر مدتها ١٥ -٣٠ دقيقة عدة مرات في اليوم.

- محاولة زيادة الثبات والاتساق في استجابة المريض للمؤثرات الحسية.
- محاولة تقليل الفترة الزمنية بين حصول المؤثر وحدوث الاستجابة.
- محاولة تعليم المريض المهارات التي يحتاجها قبل تعلم مهاراته اليومية المختلفة مثل: الاستجابة للأوامر، الانتباه أو القدرة على الإمساك بالأشياء.
- المحافظة على الهدوء في الغرفة والتحكم بعدد الزوار بحيث أن لا يزيد العدد عن اثنين في وقت واحد.
- محاولة البدء بعمل برنامج يومي ثابت يحتوي على: تناول الطعام، تفريش الأسنان إذا كان بالإمكان القيام بذلك.
- الاستمرار بإعطاء المؤثرات الحسية التي تمت الاستجابة لها وزيادتها حسب التحسن الحاصل.
- الاستمرار في القيام بتمارين مدى الحركة السلبية للمصاب.

مرحلة التشوش والهيجان

- يتميز المصاب في هذه المرحلة بكونه شديد التشويش والخوف.
- عدم فهمه لما يشعر به أو ما يحدث حوله.
- استجابته بشكل مبالغ للمؤثرات مثل: الصراخ، الشتم، الضرب وذلك بسبب حالة التشويش التي يمر بها.
- شديد التركيز على حاجاته الأساسية مثل: الأكل، النوم، الذهاب للحمام أو العودة للمنزل.
- قد لا يفهم أن الأشخاص المحيطين به يحاولون مساعدته.
- غالباً ما يكون غير قادر على التركيز أو يركز لثوان معدودة فقط.
- يواجه صعوبة في إتباع التوجيهات.
- يتعرف على العائلة والأصدقاء لفترة من الوقت.
- مع المساعدة قد يكون قادر على تأدية بعض الأنشطة الروتينية، مثل: تناول الطعام أو ارتداء الملابس.

الأهداف لهذه المرحلة

البرنامج العلاجي

- التخفيف من حالة التشويش والهياج.
- البدء بمحاولة زيادة القدرة على البرمجة والتعامل مع المؤثرات الخارجية.
- المحافظة على الهدوء في الغرفة وتقليل عدد الزوار إلى ٢ أو ٣ في وقت واحد.
- محاولة إعطائه فترات للراحة وتغيير الأنشطة بسرعة وذلك لأنه سيتشتت ويشعر بالملل بسرعة.
- بدلا من إجباره على فعل الأنشطة، يجب الاستماع إليه والعمل على تنفيذ ما يرغب فيه ضمن الحدود الآمنة.
- السماح له بأداء أنشطة جسدية لمساعدته على تفريغ طاقته الزائدة، مثل: رمي الكرة.
- محاولة إشراكه في أنشطة العناية بالذات عن طريق ابتداء النشاط وإعطائه الأغراض المطلوبة، مثل: إعطائه الكوب لشرب الماء والمشط لتسريح الشعر.

مرحلة التشويش وعدم الملائمة

- يتميز المصاب في هذه المرحلة بالقدرة على التركيز لدقائق قليلة فقط لكنه مشوش ويواجه صعوبة في فهم ما يحيط به.
- لا يعرف اليوم، أين هو أو لماذا هو في المستشفى.
- غير قادر على البدء أو إنهاء الأنشطة اليومية، مثل: تفريش الأسنان وقد يحتاج للتوجيه خطوة بخطوة.
- يصبح متوتراً في وجود العديد من الأشخاص.
- يواجه صعوبة في التذكر، وغالباً ما تكون قدرته على تذكر الأحداث قبل الإصابة أفضل من تذكر الأنشطة الروتينية أو المعلومات المذكورة له بعد الإصابة.
- قد يعلق في فكرة أو نشاط ما وقد يحتاج للمساعدة للانتقال لغيرها.
- شديد التركيز على حاجاته الأساسية مثل: الأكل، النوم، الذهاب للحمام أو العودة للمنزل.

الأهداف لهذه المرحلة

- المشاركة في الأنشطة بغض النظر عن مدى الإتقان.
- تأدية أنشطة العناية بالذات والأكل بمساعدة خارجية.

البرنامج العلاجي

- إعطاء أوامر بسيطة متكررة.
- قم بعمل روتين صباحي يبدأ بإخبار المصاب عن المكان والزمان والأشخاص، والجلوس للعناية بالذات وتناول الطعام.
- القيام بالتمارين الإرادية والتقوية.

المهم التذكر أن كل مصاب مختلف عن غيره وأنه قد يظهر بعض أو كل الصفات التي تم ذكرها لكل مرحلة، أو قد يقوم بإظهار صفات من مرحلتين مختلفتين في نفس الوقت.

إن من الضروري إتباع التعليمات والأساليب الصحيحة في الحديث والتعامل مع المريض حسب المرحلة التي يمر بها.

كيف أتحدث وأتعامل مع المريض؟

- تكلم بجمل قصيرة ومختصرة.
- كن هادئاً وتكلم وتحرك بهدوء وبطء.
- دائماً قم بشرح ما تريد فعله قبل فعله.
- لا تتكلم مع الآخرين أثناء تعاملك مع المريض.
- حاول التخفيف من المؤثرات، مثل : الزوار، التلفاز أو الراديو.

إذا أصيب المريض بالغضب أو الاستياء:

- تحاشي مناقشته في الموضوع الذي يثير استياءه.
- لا تأخذ ردة فعل المريض وتصرفاته بصورة شخصية.
- لا تقم بتحدي المريض.
- في حالة استمرار الغضب قم بمحاولة الابتعاد عن الحدث الذي يسبب الغضب للمريض.

مرحلة التشوش والهياج

- كن هادئاً.
- تكلم وتحرك بهدوء وبطء.
- قم بإعطاء المريض نشاط واحد في كل مره.
- قبل أن تقوم بإعطاء الأمر تأكد من أن المريض منتبه إليك، و قم باستخدام يدك لتوجيه انتباهه إليك.
- قم بشرح ما تريد فعله قبل فعله.
- حافظ على الثبات في الروتين اليومي للمصاب.
- تكلم بجمل قصيرة ومختصرة.

مرحلة التشويش وعدم الملائمة

- قبل أن تقوم بإعطاء الأمر تأكد من أن المصاب منتبه إليك، وقم باستخدام يدك لتوجيه انتباهه لك.
- التذكير ومناقشة الأحداث خلال اليوم في محاولة لتحسين ذاكرة المريض.
- قم دائماً بتذكير المصاب لفظياً بروتينه اليومي وما هو متوقع حدوثه، كذلك ما قام بفعله خلال اليوم.

برنامج التمارين المنزلية:

يرجى اتباع التمرين المشار له فقط:

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> ارتداء حمالة الذراع | <input type="checkbox"/> تمارين زيادة مدى الحركة |
| <input type="checkbox"/> ارتداء الجبائر | <input type="checkbox"/> تمارين تقوية العضلات |
| <input type="checkbox"/> البرنامج الحسي المتعدد | <input type="checkbox"/> تمارين تنمية وتقوية القدرات الإدراكية
والعقلية |
| <input type="checkbox"/> مهارات الحياة اليومية | <input type="checkbox"/> تقنيات لتخفيف الشد العضلي |

تمارين زيادة مدى الحركة:

قم بعمل التمرين بنفسك دون مساعدة

كرر التمرين المشار له مرة في اليوم

قم بعمل التمرين على:

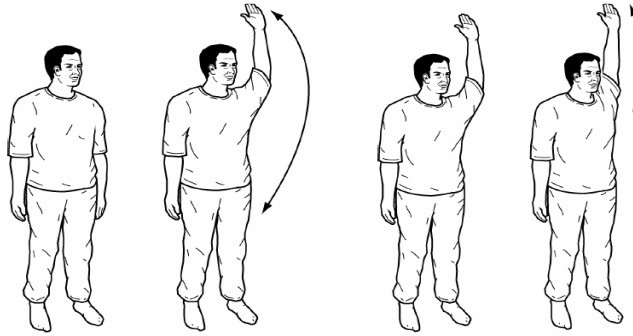
اليد اليسرى

اليد اليمنى

كلتا اليدين

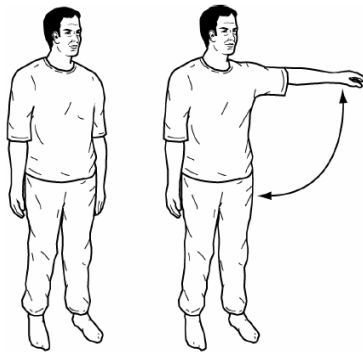
التمرين الأول

ضع يدك إلى جانب الجسم، الكف إلى الداخل، الكوع في وضع امتداد، ثم قم برفع اليد أمامك إلى الأعلى باتجاه السقف، بلطف مد اليد إلى الأعلى ثم أنزلها، كما هو موضح في الصورة:



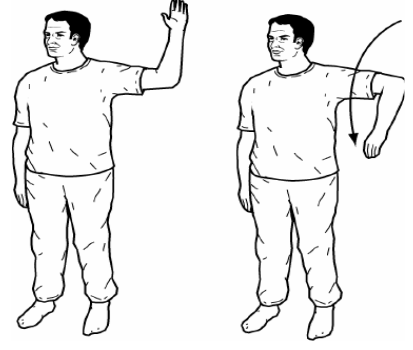
التمرين الثاني

قم برفع يدك للأعلى ثم إنزالها مع إبقاء الكف مفتوحة وموجهة للأسفل، كما هو موضح في الصورة:



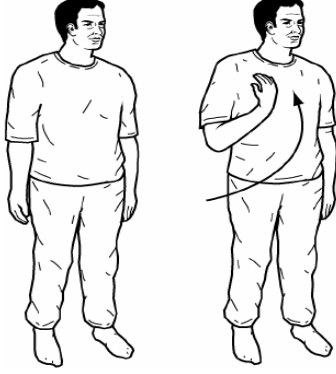
التمرين الثالث

قم برفع يدك ثم انزلها للأسفل.



التمرين الرابع

ثبت الذراع وحرك الكوع.



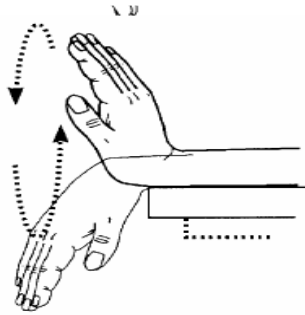
التمرين الخامس

حرك ساعد اليد للأعلى والأسفل.



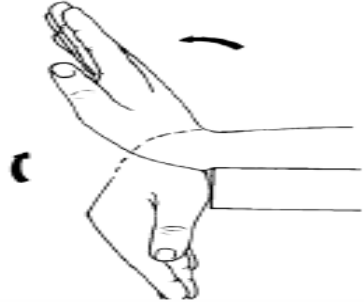
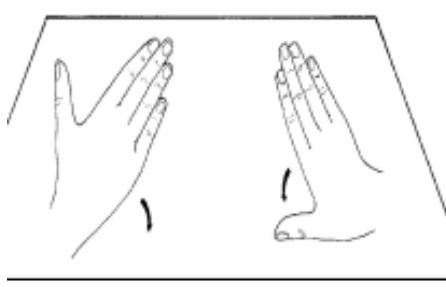
التمرين السادس

قم بتحريك الرسغ بطريقة دائرية.



□ التمرين السابع

ثبت ساعدك على حافة الطاولة ثم حرك الكف.
ضع كفة يدك على الطاولة وحركها من اليمين إلى اليسار والعكس.



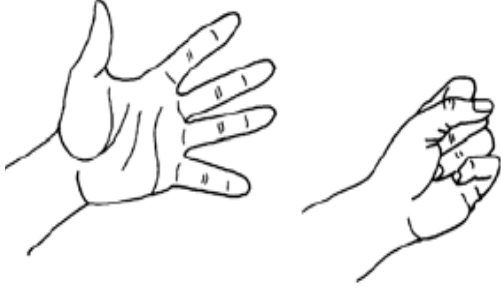
□ التمرين التاسع

قم بعمل شكل دائرة بالأصابع كلها مقابلة للإبهام.
قم بثني الجزء الأعلى من أصابعك.



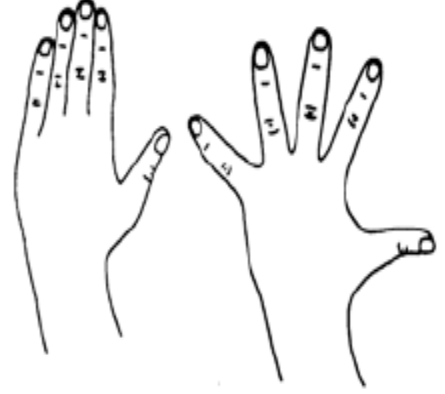
□ التمرين الثاني عشر

اقبض الأصابع.



□ التمرين الحادي عشر

قم بضم الأصابع ثم فرق بينها.



تمارين تقوية العضلات:

تمارين تقوية الذراع خلال وضع الوقوف بالشريط المطاطي

كرر التمرين المشار له مرة في اليوم

قم بعمل التمرين على:

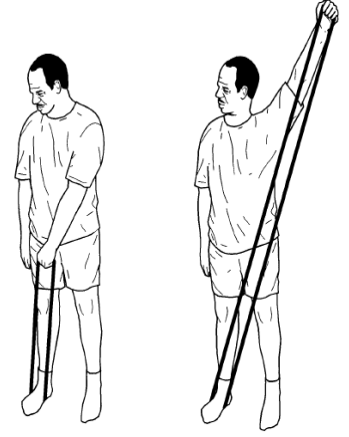
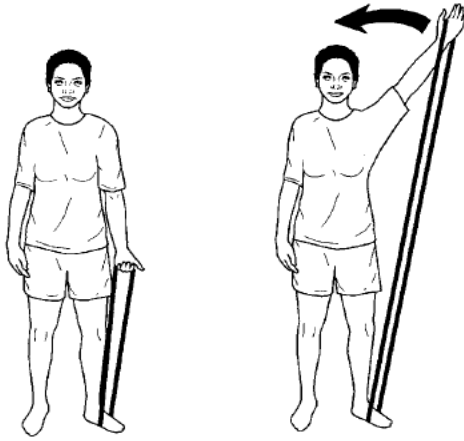
اليد اليسرى

اليد اليمنى

كلتا اليدين

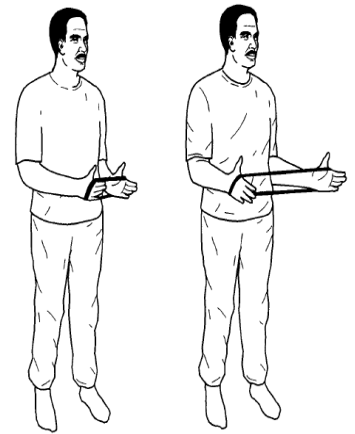
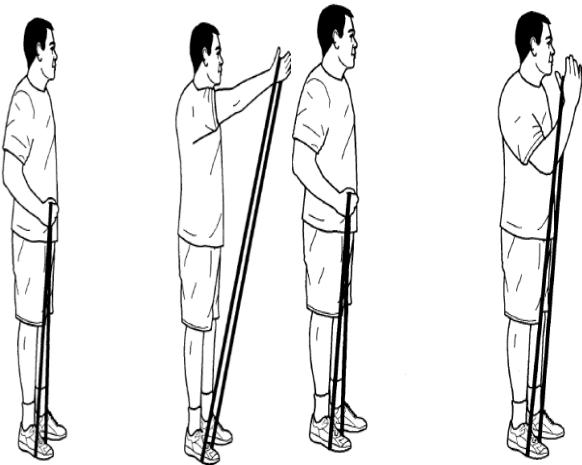
التمرين الثاني

التمرين الأول



التمرين الرابع

التمرين الثالث



تمارين تنمية وتقوية القدرات الإدراكية والعقلية:

حاول أن تأخذ بعض هذه الاقتراحات وجربها

الانتباه:

- تمرن بشكل منتظم.
- يجب أن تتبع حمية غذائية جيدة.
- النوم لفترة كافية.
- استخدم الوسائل المساعدة للسمع أو النظر عند الحاجة.
- خذ فترات راحة خلال اليوم.
- اتبع برنامج روتيني يومي، أسبوعي، وشهري.
- لا تحاول أن تقوم بأكثر من عمل في وقت واحد.
- تأكد بأنك ترتدي النظارات المناسبة إذا كانت لديك نظارات.
- اسأل طبيبك عن الأدوية المناسبة لتحسين الانتباه والتركيز.
- رتب محيطك بشكل مناسب وجيد.
- تأكد من أن الإضاءة كافية وجيدة.
- قم بعمل النشاطات بهدوء وفي مكان نظيف.
- قم بعمل النشاطات التي تحتاج تركيز في الأوقات التي تكون فيها مفعماً بالحيوية.
- ارتد سدادات الأذن إذا كنت تقرأ شيء ما.
- اطلب ممن يتحدث إليك أن يتحدث ببطء ووضوح.
- حاول أن تبتعد عن الأماكن المزدحمة والمكتظة، واختر الأوقات التي لا يوجد فيها ازدحام.
- تمرن على تحسين الانتباه والتركيز.
- واجه الشخص الذي يتحدث إليه.

- عندما تتحدث مع شخص آخر حاول تلخيص أو إعادة الأفكار الرئيسية.
- حاول أن تعطي الانتباه للنشاط الذي تقوم به.
- سجل ملاحظتك.
- اذكر خطوات المهام التي تقوم بها بصوت مرتفع.
- ابتعد عن الأفكار التي تسبب التشتت لك.
- تمرن على عمل الأشياء الصعبة بخطوات صغيرة.
- يمكنك أن تسأل معالجك عن مهارات أخرى.

الذاكرة:

- استخدم مذكرة لتدوين ما قد مر عليك خلال اليوم، وكذلك لتسجيل كل ما يجب عليك فعله خلال يومك.
- دون المعلومات في مكان واحد، مثل: رزنامة، مع العلم أن الملاحظات الصغيرة والغير مرتبة من الممكن أن تضيع بسهولة.
- قم بعمل دفتر يوميات أو ألبوم صور ليساعدك على تذكر الأشياء التي حدثت بالسابق.
- قم بعمل سجل يومي للأشياء التي تقوم بها خلال اليوم.
- إذا كنت تعيش مع أناس آخرين ضع علامات على الأشياء التي تخصك لتجدها بسهولة.
- احتفظ بمذكرة/أجندة صغيرة للمعلومات الضرورية في محفظتك.
- استخدم علامات أو بطاقات تذكير لتذكرك بمكان وجود أشياءك.
- رتب المعلومات والأمر التي تحتاج القيام بها على شكل قائمة.
- استعمل التطبيقات التي تغلق تلقائيًا.
- استعمل منظم للجرعات الدوائية.

ضع لك روتين:

- اعمل خطة يومية أو أسبوعية لتتذكر المهام الضرورية، مثل: أخذ الدواء بوقته.
- جهز مكان واحد لكل قطعة أو شيء تستعمله وضعه في مكانه المناسب دائماً.
- استخدم مذكرة/أجندة وثبتها في مكان قريب لك، لتراها دائماً خاصة قبل النوم لتعرف ما عليك فعله في اليوم التالي.
- في نهاية اليوم تأكد من تاريخ اليوم واطلب من الآخرين تذكيرك بمواعيدك.

تعلم بفاعلية:

- قسم المعلومات الجديدة لأجزاء صغيرة، وحاول أن تتعلم شيء واحد فقط في نفس الوقت.

الترتيب والتنظيم والتخطيط:

- قلل الأشياء التي تسبب التششت وابتعد عنها.
- ركز في شيء واحد فقط في نفس الوقت.
- عندما تقوم بمهمة معينه أحضر الأشياء التي تريد استخدامها بهذه المهمة، وأبعد ما هو غير ضروري.
- تخلص من الأشياء التي لا تحتاجها أو أبعدا عنك.

اتبع روتين:

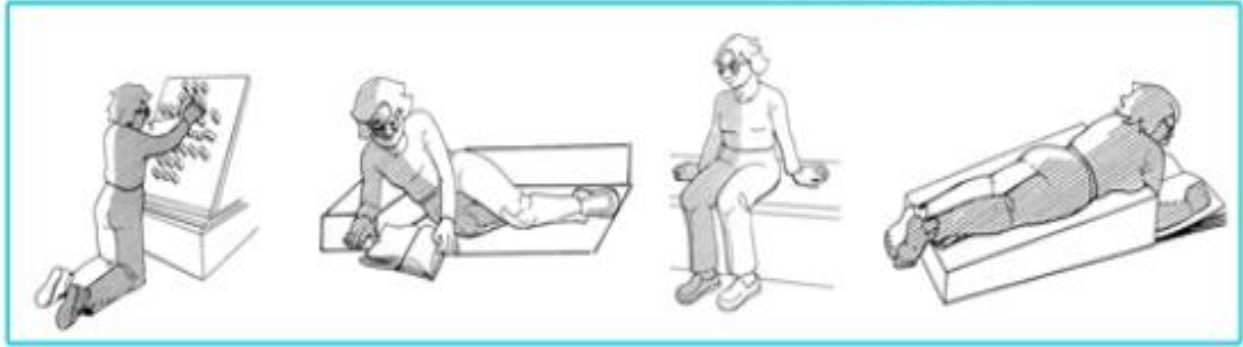
- هيئ وقت معين من اليوم لتضع تركيزك في خطة وبرنامج اليوم التالي.
- استعمل منبه أو أداة تذكير، لتذكرك بالأشياء الضرورية خلال اليوم.
- حدد لك أهداف معقولة لتقوم بها.
- خذ وقت استراحة خلال اليوم.
- استعمل منظم شهري لأعمالك اليومية.

تقنيات لتخفيف الشد العضلي

إذا كنت تقوم برعاية شخص وكانت اليد منقبضة مشدودة والكوع منثني بشدة، وأنت تحاول مساعدته بإرتداء المعطف، قد يكون رد الفعل الأولي لك هو سحب اليد محاولاً فتح الكوع لتسهيل وضع اليد في المعطف، في تلك اللحظة ستجد أن مستوى الشد/التوتر العضلي قد ارتفع في اليد والكوع بدلاً من فعل ذلك قم باستخدام التمارين السابقة كالآتي:

- اطلب من المريض أن يسترخي بصوت هادئ.
- حرك الكتف ببطء وتناغم وحركه دائرياً.
- عندما تلاحظ انخفاض مستوى الشد/التوتر العضلي باليد أبدأ بفتح الكوع مستخدماً حركة بطيئة متناغمة.
- فقط عندما تشعر بأن اليد قد استرخت قم بفتح الأصابع برفق ومن ثم اسحبها خلال يد المعطف.
- لمس أي منطقة من يد المريض يجب أن يكون ناعماً بدون أن يسبب تهيج أو دغدغة.
- يجب أن تكون الحركة التي يقوم بها المريض بطيئة ومتناغمة، مما يخفف من مستوى الشد العضلي حيث أن الحركة السريعة والمرتجة تزيد من مستوى الشد.
- عند البدء بعمل تمارين لتخفيف الشد/التوتر العضلي حاول أن تبدأ بجذع الجسم (منطقة الحوض والأكتاف) إذ أن هذه المناطق تعطي ثبات أكثر للجسم.

كذلك من الأمور التي تساعد على تخفيف الشد في الأطراف، تحميل وزن الجسم على الطرف المصاب كما هو موضح في الصور.



كما أن تحريك لوح الكتف وارتداء الجبيرة الهوائية من الطرق المساعدة على تخفيف الشد. سيقوم الأخصائي بشرح طريقتهما لك في حالة الحاجة لهما.

ارتداء حمالة الكتف

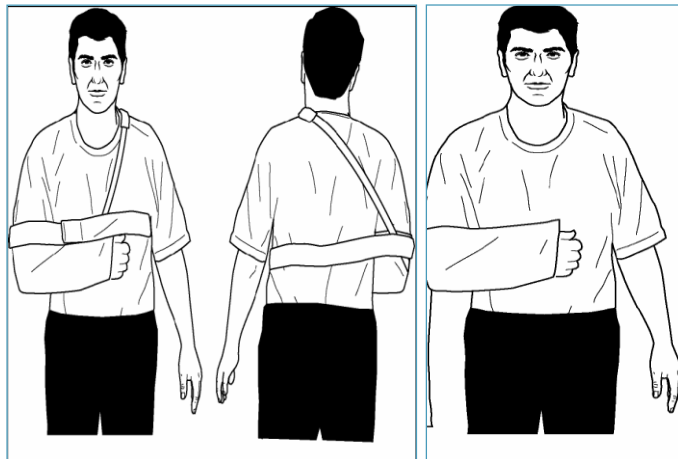
تساعد حمالة الكتف على رفع اليد ومنعها من التدلي باتجاه الأرض وهي الوضعية التي تزيد الثقل على الكتف الضعيف، وبالتالي تشده إلى الأسفل وتزيد نسبة الخلع كما تساعد على تخفيف الألم أو الانتفاخ.

متى يجب علي ارتداء حمالة الذراع؟

- كل الأوقات إلى حين موعد المراجعة التالي.
- خلال وقت الراحة.
- خلال النهار.
- خلال الليل وأنت نائم.
- أخرى: _____

كيفية ارتداء الحمالة:

- ابدأ بإدخال الذراع من الجانب المغلق من الحمالة.
- لائتم الحمالة على الذراع، بحيث يكون الكوع في آخر الحمالة واليد بارزة من الجهة الأخرى.
- حزام الحمالة الطويل يجب أن يمتد من خلف اليد المصابة ويمر على الظهر إلى أن يصل إلى الكتف الآخر وينزل على الصدر.



انزع حمالة الذراع في كل يوم لتنظيف المكان ولعمل التمارين

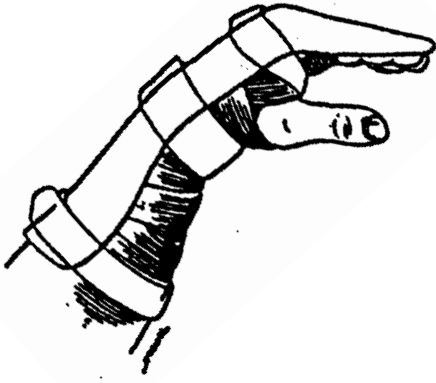
كيفية نزع حمالة الذراع:

- فتح رباط حزام الحمالة.
- سحب اليد من الحمالة بسلاسة.

خلال ارتداء الحمالة، يرجى إتباع التعليمات التالية:

- عند تثبيت حزام الحمالة كن متأكدًا بأن اليد مرتفعة عن الكوع لتخفيف الانتفاخ.
- تأكد من وصول الكوع حتى آخر الحمالة من الجانب المخصص للكوع.
- حاول أن تكون الحمالة غير متجعدة لتسهيل عملية ارتدائها.
- نشف اليد جيدًا، وقلل من حركة الذراع.
- نظف مكان حمالة الذراع بشكل يومي.

ارتداء الجبائر



إن الجبيرة التي تم تزويدك بها مصنوعة خصيصاً لإصابتك من أجل مساعدتك في الحد من تصلب المفاصل والعضلات ولوضع يدك في الوضعية الصحيحة.

متى يجب علي ارتداء الجبيرة؟

- بشكل دائم.
- ارتدي الجبيرة دائماً، إلا في وقت التمرين أو الاستحمام.
- خلال الليل وخلال فترات الاستراحة.
- خلال فترة النهار فقط.
- أخرى: _____

✓ ضع اليد والساعد على مخدة خلال فترة الاستراحة والنوم.

حافظ على الجبيرة بعيداً عن أي مصدر مشتعل أو مصدر نار لأنها يمكن أن تحترق، وأبعدها عن أشعة الشمس أو أي مكان مكشوف للشمس (في السيارة مثلاً) إذ يمكن أن يتغير شكلها

إذا تسببت لك الجبيرة بأي من المشاكل التالية توقف عن استعمالها واتصل
بمعالجك:

إذا لاحظت أي تقرح أو منطقة مضغوطة أو احمرار لا يزول بعد نزع
الجبيرة بساعة

ازدياد الانتفاخ أو تصلب قوي، ألم شديد أو تنمل

بثور أو نقاط

كيف أنظف الجبيرة؟

- إذا أمكنك إزالة الجبيرة لفترة قصيرة فهذا وقت جيد لتنظيفها.
- نظف الجبيرة بالصابون والماء الدافئ وافركها جيداً بالفرشاة.
- نظف الجبيرة من الداخل بالمعقم.
- اغسل حزام الجبيرة ونشفها جيداً.
- اتصل بالأخصائي إذا كان لديك أي استفسار.

برنامج الحس المتعدد

يهدف هذا البرنامج إلى تقديم تجارب حسية مختلفة للمريض لمساعدته على الانتقال إلى مراحل أكثر تطوراً في تعافيه وغالباً ما يتم استخدامه في المرحلتين الأولى والثانية.

التجربة السمعية

الطريقة

- ضرب أشياء ببعضها لإصدار صوت.
- استخدام الأجراس.
- وضع موسيقى أو أناشيد.
- أصوات الأصدقاء والعائلة.
- رنين الهاتف.
- مناداة المريض بإسمه.
- محاولة الحديث مع المريض.
- التلفاز\الراديو.

الاقتراحات

- يجب عرض الصوت بطريقة متقطعة.
- يجب أن يكون الصوت مرتفعاً بشكل كافي.

التجربة اللمسية

الطريقة

- استخدام درجات حرارة مختلفة (بارد - حار).
- استخدام ملابس مختلفة (صوف - قطن - حرير).
- استخدام أشياء تصدر اهتزازات مختلفة.

الاقتراحات

- حاول تطبيق برنامج التحفيز اللمسي في كل الأوقات.

التجربة الشمية

الطريقة

- استخدام روائح عطرية مألوفة للمصاب.
- استخدام روائح مختلفة، مثل: (القهوة – الفانيلا – النعناع – البرتقال).

الاقتراحات

التجربة البشرية

الطريقة

- احضار صور للأشخاص المفضلين.
- استخدام صور براقية وملفتة.
- استخدام أجسام وأضواء متحركة للمريض.
- قم بتوزيع الصور في أنحاء الغرفة.
- قم بوضعها ضمن المجال البصري للمريض.
- قم باستخدام ألوان وأشكال متباينة.

الاقتراحات

التجربة المتعلقة بالتذوق

الطريقة

- استخدام مسحات بطعم النعناع.
- وضع قليل من عصير الليمون على اللسان.
- استخدام مواد مثل: (الخردل – الملح – السكر).
- تجنب هذا النشاط إذا كان المصاب يعاني من صعوبة في بلع اللعاب.
- قم باستخدام مسحات تحتوي على نكهات مختلفة.

الاقتراحات

الطريقة

- تمارين مدى الحركة.
- الالتفاف من جانب لآخر.
- القيام بحركات مختلفة (مرة رفع الرجل ومرة رفع اليد).

الاقتراحات

- التغيير من طريقة جلوس المصاب من فترة لأخرى.

مهارات الحياة اليومية

هذه الاقتراحات لبعض الطرق التي يمكن من خلالها زيادة استقلالية المريض أثناء تأديته لمهارات حياته اليومية.

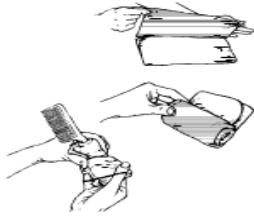
الوصول للرفوف

رتب الأدوات المستخدمة بشكل متكرر في الرفوف القريبة لك، استخدم أداة الوصول الموضحة بالصورة للوصول وممسك الأدوات الخفيفة التي ترتفع عن مستوى الكتفين.



أدوات تكبير يد الفرشاة

يمكن تكبير ممسك الفرشاة (يد الفرشاة) بواسطة قطعة قماش ولفها حول يد الفرشاة ولصقها باللاصق وكذلك الأدوات الأخرى، مثل فرشاة الأسنان، والملعقة.



لبس القميص

استخدم عصاة التلبيس لمساندة دفع اليد الأخرى داخل الكم. استخدم القميص الواسع والفضفاض.



تنظيف الأسنان

استخدم اليد المصابة لمساندة اليد السليمة لتقوم بممسك الفرشاة، كما يمكنك استخدام الفرشاة الكهربائية.



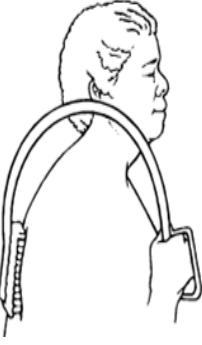
أدوات المساعدة على تزيير الملابس

يمكن أن تساعد في تزيير أزرة القميص باستخدام يد واحدة.



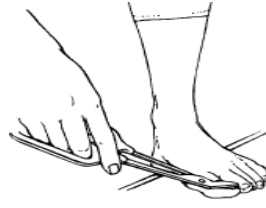
الاستحمام

استخدم يد فرشاة استحمام طويلة ملتوية كما في الصورة.



تقليم الأظافر

استخدم المقص أو قصافة الأظافر المخصصة والمصممة لهذه العملية وحاول أن تغسل الأظافر بماء ساخن ليسهل العملية.



تحضير الطعام للسكب

ضعي إناء الطهي على الفرن، ثم ثبتي مانع انزلاق وسط الفرن وأزيلي الإناء باتجاه مانع الانزلاق، ويمكن استخدام أدوات وقطعة قماش عازلة للحرارة أثناء السكب.



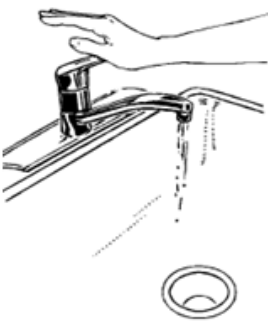
التنشيف

لف قطعة خفيفة من القماش للغسيل أو التنشيف حول قطعة مطاطية وادخلها بين الأصابع للتنظيف أو التنشيف.



صنبور المياه

استخدم عقب اليد لفتح أو إغلاق الصنبور واستخدم كلا اليدين إذا أمكن.



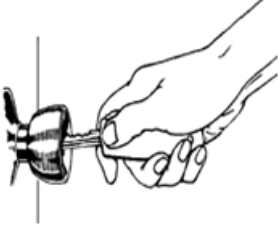
أبواب الثلاجة

استخدم حلقة على ممسكة البوابة، يمكن أن تستعمل حركة كل الجذع بمساندة الحوض لسحب بوابة الثلاجة.



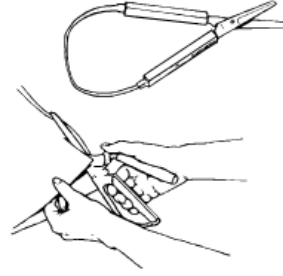
حاملة المفاتيح

استخدم حاملة مفاتيح كبيرة الحجم للتحكم بها من كفة اليد لفتح أو إغلاق الأبواب.



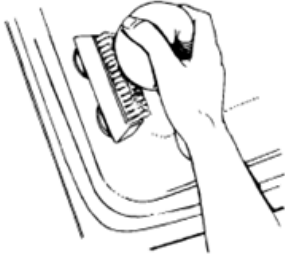
القص بالمقص

لتخفيف الضغط على الإبهام استخدم المقص ذات الدافع الذاتي ليفتح، ويمكن استخدام المقص الكهربائي.



تحضير الطعام

ثبت فرشاة على طرف الطاولة و نظف الفواكه عليها



القراءة

حمالة الكتب. ثبت الكتاب على طرف الطاولة بمثبت للكتاب لتكون اليد السليمة حرة في فتح الصفحات.



لبس حمالة الصدر



قومي بتثبيت الحمالة الصدرية خلف الجسم وتأكدي أنها مفتوحة والجزء الداخلي منها موجه للأعلى. أربط الحمالة من الأمام مع استخدام اليد المصابة بالمساندة، ثم إدارة الحمالة للاتجاه الصحيح، إسندي اليد المصابة برفع حزام الحمالة للكتف، وادخلي اليد الأخرى في مكانها وثبتي أحزمة الحمالة على الكتفين، وإلالتها اسحبي حزام اليد المصابة أولاً.

ماذا بعد الخروج؟

بعد الخروج من المستشفى سيحتاج المريض للدعم والتشجيع الدائم من أسرته للتأكد من أنه سيطبق كل ما تعلمه أثناء فترة إقامته في المستشفى، وذلك للمحافظة على ما وصل إليه من تحسن ولمنع أي مضاعفات لاحقة.

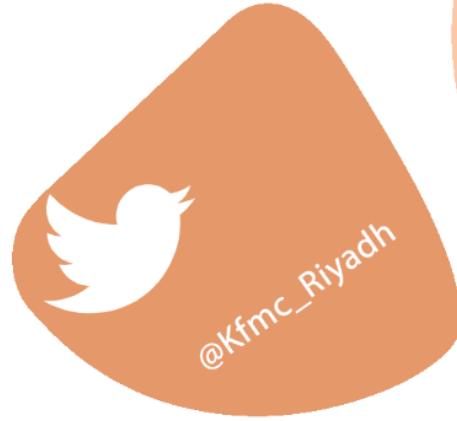
كذلك فإنه قد يتم تحويله للمتابعة في العيادات الخارجية في الأقسام التأهيلية المختلفة لمساعدته في المرحلة الانتقالية بين المستشفى والمنزل.

لذا نرجو الرجوع للأخصائي إذا واجه المصاب أو أسرته مشاكل في هذه المرحلة لتقديم ما تحتاجون له من نصائح وإرشادات.

لأن الوعي وقاية ..

إدارة التثقيف الصحي

قسم الرعاية التأهيلية الشاملة



HEM1.18.000624

