



مدينة الملك فهد الطبية
King Fahad Medical City



تمارين العلاج الطبيعي المختصة بحالات الجنف

**Physiotherapy Scoliosis
specific exercise**

قامت جمعية علاج التأهيل و جراحة العظام لحالات الجنف

بتعريف "تمارين العلاج الطبيعي المختصة بحالات

الجنف" و التي تتطلب وجود جميع الشروط الآتية:

تدريب على
الأنشطة اليومية

تعديل تلقائي ثلاثي
الأبعاد

تعليم المريض و
إرشاده

تمارين التثبيت
للعמוד الفقري و
تعديل قوام الظهر

ما هو تمارين شروط؟

أحد "تمارين العلاج الطبيعي المختصة بحالات الجنف" و
طريقته تعتمد على إطالة الجذع و تحسين عدم الاتزان في
العضلات المصاحب لحالات الجنف.

الهدف منه:

تقوية العضلات الداخلية للقفص الصدري، لتحسين شكل الجزء العلوي للجذع و تحسين أي خلل موجود في قوام الظهر و العمود الفقري بالإضافة إلى تعليم المريض الطريقة الصحيحة للتنفس و المصاحب لتقوية عضلات معينة في الظهر.



طبيعي



مصاب بالجنف

المرضى المؤهلين للحصول على خدمة التمارين العلاجية:

- ✓ حالات الجنف التلقائي لدى اليافعين و المراهقين.
- ✓ درجة الانحراف البسيطة – المتوسطة.
- ✓ درجة انحراف زاوية كوب: أكثر من ١٠-٤٥ درجة.
- ✓ يكون عمر المريض ما قبل اكتمال نمو العظام
المحدد بمقياس ريسر (١-٤).

من هو أخصائي تمارين شروث؟



أخصائي علاج طبيعي يحمل درجة
البكالوريوس في العلاج الطبيعي.

يشترط حصوله على شهادة إختصاص معترفة و مرخصة
في " تمارين العلاج الطبيعي المختصة لحالات الجنف " من
إحدى المدارس المعترفة من قبل جمعية SOSORT

بإمكانك البحث و الإطلاع على الأخصائيين المعتمدين و
المرخصين و أماكن تواجدهم في مواقع المدارس
المعتمدة.

أهمية تمارين شروت:

قد تحد التمارين المتخصصة من ازدياد زاوية
الانحراف قبل اكتمال البلوغ و نمو العظم.

الحد من أو تحسين مشاكل التنفس المصاحبة
لحالات الجنف التلقائي.

الحد من أو تحسين درجة الآلام المصاحبة لحالات
الجنف التلقائي.

تحسين قوام و شكل العمود الفقري و الظهر.

في بعض الحالات قد تحسّن من زاوية الانحراف.

ملاحظة مهمة:



- قد لا ترى جميع النتائج الإيجابية المذكورة أعلاه في جميع حالات الجنف.
- تختلف قابلية التحسن من مريض لآخر و لا يمكن التنبؤ بذلك.
- لازالت **الدراسات و البحوث** مستمرة في المجال الطبي الجراحي و التحفظي للوصول لأفضل الطرق المبنية على البراهين لتحسين حياة مرضى الجنف، و بإمكانك سؤال

جراح العمود الفقري المختص بحالات الجنف وأخصائي
العلاج الطبيعي المختص في حالات الجنف عن
المستجدات في هذا المجال.

- إذا كنت تستخدم أو كان طفلك يستخدم دعامة الظهر
-الجاكيت- فيجب عليكم الالتزام بلبسها وإحضارها
معك في كل جلسة للتمارين إذا كانت حالتك تستدعي
ذلك.

- **المتابعة الدورية** مع جراح العمود الفقري المختص
بحالات الجنف جدا مهم لعمل التقييمات اللازمة
لمعرفة مدى تحسن أو تغير الحالة و بالتالي المساعدة
في التدخل المناسب في وقت مبكر قدر الامكان و
التوجيه للعلاج الأمثل.



الزيارة الأولى للعلاج الطبيعي:

- سيقوم أخصائي العلاج الطبيعي المختص بحالات الجنف بعمل تقييم سريري (٩٠ دقيقة) يشمل فحص الأطراف السفلية و العلوية عن طريق قيام المريض بحركات معينة هذا التقييم سيعطي الأخصائي صورة مفصلة عن:
 - ✓ نوع الانحراف الموجود
 - ✓ قوة العضلات و مرونتها
 - ✓ المدى الحركي للمفاصل و الظهر
 - ✓ كما سيقوم الأخصائي بتقييم ما إذا كان هنالك مشاكل أخرى.

- سيناقش الأخصائي الأهل/المريض نتائج التقييم الأولي و خطة البرنامج المقترحة و المناسبة لنتائج الفحص و نوع الجنف.

المتطلّبات و واجبات المريض المؤهّل للتمارين:

- بناء على قرار أخصائي العلاج الطبيعي المختص بالجنف قد تكون الجلسات فردية أو ضمن مجموعات.
- يجب على المريض المدرج بالبرنامج **أداء التمارين المنزلية** لمدة ٣٠ دقيقة يومياً لمدة ٦ أشهر على الأقل.
 - سيتم تفصيل البرنامج المنزلي المناسب لكل مريض بناء على نوع الانحراف و نتائج التقييم الأولي.
 - سيتم التعديل على البرنامج المنزلي من قبل الأخصائي حسب حاجة و تطور حالة المريض.
 - سيتأكد الأخصائي من أداء المريض للبرنامج المنزلي بالشكل الصحيح و المطلوب في كل زيارة.

• التقييم و الاختبارات:

- سيخضع المريض/طفلك لتقييم أولي أساسي مفصّل عند الزيارة الأولى، بعد ٦ أشهر، بعد ١٢ شهر.
- سيخضع المريض أيضاً لتقييم دوري مبسّط بعد ٣ أشهر، ٩ أشهر.
- مدة التقييم تتراوح ما بين (٦٠ – ٩٠) دقيقة.
- خلال التقييم المفصّل سيقوم المريض بتعبئة استبيان: قد تتراوح مدة تعبئة الاستبيان ٢٥ دقيقة.
- الاستبيانات تقيّم ألام الظهر إذا كانت مصاحبة للجنف، عدد التمارين المطبّقة، شعور المريض تجاه التمارين المعطاة، مقياس جودة حياة المريض و معلومات عامة.

• سجل التمارين المنزلية:

- سيقوم أخصائي العلاج الطبيعي المختص بحالات الجنف بمراجعة السجل أسبوعياً والمساعدة في جعل التمارين سهلة خلال أداؤها في المنزل.

• التمارين الجماعية:

- عند حاجة طفلك/المريض، سيقوم الأخصائي المختص بحالات الجنف بإشراك طفلك ببرنامج العلاج الجماعي.
- الأخصائي المختص بحالات الجنف سيقوم بإدارة و تنظيم الجلسة الجماعية.
- الجلسة الجماعية تتضمن ٤ مرضى كحد أقصى.



هل يوجد مخاطر أو أعراض مصاحبة للتمارين؟

- ستكون التمارين مخصصة و مناسبة لقدرة تحمل المريض.
- سيتم تطوير التمارين و زيادة صعوبتها تدريجياً.
- سيقوم الأخصائي المختص بحالات الجنف بتعليم و إرشاد المريض كيفية أداء التمارين.
- من الممكن و من الطبيعي أن يشعر المريض بآلام عضلية بعد أداء جلسة التمارين، و خصوصاً عند البدء بالبرنامج. و هذه الآلام العضلية مؤقتة و تزول.
- سيتم تحويل المريض للطبيب/الجراح المشرف على الحالة عند الحاجة من قبل الأخصائي المختص بحالات الجنف.
- **التقييم السريري:** التقييم الأساسي للمريض يحتوي على حركات معينة و بسيطة، لن يشعر المريض بأي

آلام خلال أداؤها. نادرا ما يشعر الأشخاص بآلام عضلية بعد أداؤها، و عند شعور بها ستزول خلال أيام قليلة.

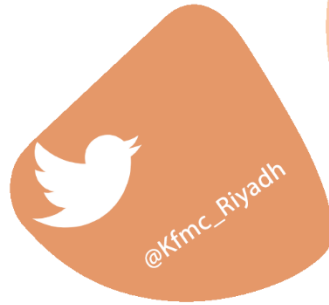
- **التقييمات الأخرى:** الأشعة، و بعض الاستبيانات، جميعها أدوات روتينية مستخدمة في عيادة الجنف أو العلاج الطبيعي و لا يصاحبها أي نوع من الآلام أو عدم الراحة.



لأن الوعي وقاية ..

إدارة التثقيف الصحي

قسم العلاج الوظيفي



HEM1.19.000801

