



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
ل العمود الفقري و
تعديل قوام الظهر

ما هو تمارين شروث؟

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 وتحسين أي خلل موجود في قوام
الظهر والعمود الفقري
بالإضافة إلى تعلم المريض الطريقة الصحيحة للتنفس و
المصاحب لتقوية عضلات معينة في الظهر.



طبيعي



مصاب بالجذع

المرضى المؤهلين للحصول على خدمة التمارين

العلاجية:

- ✓ حالات الجنف التلقائي لدى اليافعين والمراهقين.
- ✓ درجة الانحراف البسيطة - المتوسطة.
- ✓ درجة انحراف زاوية كوب: أكثر من ۱۰ - ۴۵ درجة.
- ✓ يكون عمر المريض ما قبل اكتمال نمو العظام المحدد بمقاييس ريسر (۱۰-۲۰).

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 والإطلاع على الأخصائيين المعتمدين و
المرخصين وأماكن تواجدهم في مواقع المدارس
المعتمدة.

أهمية تمارين شرtot:

قد تحد التمارين المتخصصة من ازدياد زاوية الانحراف قبل اكتمال البلوغ ونمو 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 تحسن 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.
- لا زالت [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 جداً مهم لعمل التقييمات اللاحقة لمعرفة مدى تحسن أو تغير الحالة وبالتالي المساعدة في التدخل المناسب في وقت مبكر قدر الامكان والتوجيه للعلاج الأمثل.



الزيارة الأولى للعلاج الطبيعي:

- سيقوم أخصائي العلاج الطبيعي المختص بحالات الجنف بعمل تقييم سريري (٩ دقيقة) يشمل فحص الأطراف السفلية والعلوية عن طريق قيام المريض بحركات معينة: هذا التقييم سيعطي الأخصائي صورة مفصلة عن:
 - ✓ نوع الانحراف الموجود
 - ✓ قوة العضلات ومرونتها
 - ✓ المدى الحركي للمفاصل والظهركما سيقوم الأخصائي بتقييم ما إذا كان هناك مشاكل أخرى.

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

المطلبات واجبات المريض المؤهل للتمارين:

- بناء على قرار أخصائي العلاج الطبيعي المختص بالجذف قد تكون الجلسات فردية أو ضمن مجموعات.
- يجب على المريض المدرج بالبرنامج أداء التمارين المنزلية لمدة ٣ دقايقة يومياً لمدة ٦ أشهر على الأقل.
- سيتم تفصيل البرنامج المنزلي المناسب لكل مريض بناء على نوع الانحراف ونتائج التقييم الأولي.
- سيتم التعديل على البرنامج المنزلي من قبل الأخصائي حسب حاجة وتطور حالة المريض.
- سيتأكد الأخصائي من أداء المريض للبرنامج المنزلي بالشكل الصحيح والمطلوب في كل زيارة.

• التقييم والاختبارات:

- سيُخضع المريض/طفله للتقييم أوليًّا أساسياً مفصّل عند الزيارة الأولى، بعد ٦ أشهر، بعد ٢٤ شهر.
- سيُخضع المريض أيضًا للتقييم دوري مبسط بعد ٣ أشهر، ٩ أشهر.
- مدة التقييم تتراوح مابين ٦٠ – ٩٠ دقيقة.
- خلال التقييم المفصّل سيقوم المريض بتبثة الاستبيان؛ قد تراوح مدة تبثة الاستبيان ٥٠ دقيقة.
- الاستبيانات تقيّم ألام الظهر إذا كانت مصاحبة للجفون، عدد التمارين المطبقة، 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 و المساعدة في جعل التمارين سهلة خلال أداءها في المنزل.

- **التمارين الجماعية:**

- عند حاجة طفلك/المريض، سيقوم الأخصائي المختص بحالات الجنف بإشراك طفلك ببرنامج العلاج الجماعي.
- الأخصائي المختص بحالات الجنف سيقوم بإدارة وتنظيم الجلسة الجماعية.
- الجلسة الجماعية تتضمن 4 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 بالآلام العضلية بعد أداء جلسة التمارين، و خصوصاً عند البدء بالبرنامج. و هذه الآلام العضلية مؤقتة و تزول خلال فترة بسيطة.
- 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 وبسيطة، لن يشعر المريض بأي

آلام خلال أدائها. نادراً ما يشعر الأشخاص بآلام عضلية بعد أدائها، وعند شعور بها ستزول خلال أيام قليلة.

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



لأن الوعي وقاية ..

إدارة التثقيف الصحي

قسم العلاج الوظيفي



@Kfmc_Riyadh



King-fahad-medical-city



KfmcRiyadh



8001277000

HEM1.19.0000801

