



إعادة التأهيل بعد السكتة
الدماعية - إعادة التثقيف الحسي

Stroke Rehabilitation -
Sensory Re-education

قد يضعف الإدراك الحسي بعد السكتة الدماغية، ويمكن أن يحدث في الطرف المصاب ما يلي:

- ❖ الترميل.
- ❖ الوخز.
- ❖ فرط الحساسية.
- ❖ درجات متفاوتة من فقدان الإحساس في الطرف المصاب.

إعادة التثقيف الحسي

هي تقنية يستخدمها أخصائي العلاج الوظيفي في محاولة لإعادة تدريب المسارات الحسية أو تحفيز المسارات غير المستخدمة في إيصال الإشارات الحسية من وإلى الدماغ. وسيعلمك الأخصائي أيضًا **التقنيات التكميلية** للمساعدة في تعويض فقدان الإحساس.

يمكن أن تشمل تقنيات إعادة التثقيف الحسي:

لمس أشياء مختلفة الملمس، والتدليك، والاهتزاز
والذبذبة، والضغط، وتحديد موضع المفصل، وتحديد
درجات الحرارة المختلفة، والتحفيز الكهربائي.

فيما يلي بعض التمارين للمساعدة في استرجاع

الإدراك الحسي:

حاول التفريق باللمس بين الإحساس بالقوام مثل 🍪

لمس القطن، ورق الصنفرة، الساتان، المطاط،
المخمل، الصوف، إلخ.



قم بإخفاء الأشياء مثل الخرز والعملات المعدنية وما إلى ذلك في وعاء من الأرز / الفاصوليا الجافة / الرمل، ثم أغلق عينيك وحاول العثور على الأشياء بيدك.



اطلب من شخص آخر أن يلمس يدك وعينك مفتوحتان ثم أغمض عينيك وحاول أن تتذكر المكان الذي رأيت فيه يده أو الشيء الذي لامس جلدك وتذكر كيف كان ملمسه.



اجعل شخصاً آخر يواصل الضغط على جلدك ثم يبعد يده. في هذه الأثناء شاهد وانتبه لما تشعر به. وثم أغمض

عينيك وأعد الحركة وحاول تحديد موقع الضغط قوته،
ومتى انتهى فيه الضغط.



أغمض عينيك وأطلب من شخص أن يقوم بتمرير
جهاز المساج على جلدك في وضع الاهتزاز أو الذبذبة.
ثم حاول تحديد متى تم تطبيق الاهتزاز على جلدك. ثم
أطلب منه أن يحرك الجهاز ذهاباً وإياباً وتعرّف ما إذا كان
يمكنك معرفة إذا كان لا يزال يتحرك على جلدك.



اجعل شخصاً يضع أشياء مختلفة في يدك وأنت تنظر
(مثل كرة قطنية، خرز، مفتاح، مشبك ورق). ثم

أغمض عينيك وحاول تحديد الأشياء حيث يتم وضعها
في يدك مرة أخرى واحدة تلو الأخرى.



استعمل كوبًا ورقيًا مرتين وأملأ نصفه بالماء. حاول
الإمساك بالكوب دون سكب الماء أو تحطيم الكأس. ركز
واستخدم نظرك لتحديد مقدار الضغط الذي تضعه على
الكوب (على سبيل المثال، إذا كان الكوب ينزلق من يدك،
فقم بالضغط عليه بشكل أقوى؛ إذا كنت تضغط بقوة
على الكوب، قلل من الإمساك به).



كرر التمرين مع الكوب الورقي أعلاه، لكن الآن حرك الكوب من مكان إلى آخر مع الحفاظ على قبضة ثابتة ومتساوية بإحكام (ليست بقبضة قوية ولا خفيفة).



اطلب من شخص أن يختبر إحساسك بدرجة الحرارة. مثال أن يضع على جلدك علبة ماء باردة ومن ثم علبة دافئة ومن ثم علبة ماء باردة. وتعرّف ما إذا كان يمكنك اكتشاف الاختلافات في درجة الحرارة.



تحسس جسم ما ثم حاول العثور على شيء مطابق له داخل وعاء الفول الجاف أو الأرز.



أغمز عينيك واطلب من شخص آخر يحرك ذراعك المصابة ويضعها بوضعية معينة. تعرّف ما إذا كان بإمكانك معرفة الوضع الذي يوجد فيه ذراعك (أي أن الكوع مثني أو ممتد) ثم أفتح عينيك لترى الوضع الذي يوجد فيه وتأكد من مدى صحة إحساسك.



أغمض عينيك ثم أجعل شخصاً آخر يضع شيئاً خفيف
على يدك ثم جسمًا أثقل. حاول تحديد الشيء الأثقل أو
الأخف.



اطلب من شخص آخر تحريك يدك أثناء الإمساك بقلم

رصاص فوق ورقة فارغة مع مراعاة تغميض
العينين أو حجب الرؤية. ثم حاول تحديد
الحرف أو الرقم أو الرسم الذي قمت به.



لنتائج أفضل لتحسين الإدراك الحسي: قم بأداء
هذه التمارين من يومين إلى 4 أيام لمدة 10 دقائق
في غرفة هادئة.

التقنيات التكميفية أو التعويضية:

- استخدم نظرك لمراقبة الحركة وموقع أجزاء جسمك.
- استخدم جانبك الذي لم يتضرر من أثر الجلطة للتحقق من درجة حرارة الماء قبل الاستحمام أو غسل الأشياء.
- استخدم الجانب السليم للتعامل مع الأشياء الحادة.
- استخدم مماسك معدلة -إن لزم الأمر- على الجانب المصاب لتوزيع الضغط (كلما كان المقبض أصغر قل توزيع الضغط على أسطح الإمساك).
- تغيير الوضعية بشكل متكرر لمنع الكثير من الضغط على المنطقة المصابة.
- الجلوس على وسادة لحماية الجلد.
- عند إمساك بشيء ما، لا تستخدم قوة أكثر مما هو ضروري.
- مراقبة الجلد لمنع التورم والاحمرار.

لأن الوعي وقاية ..

إدارة التثقيف الصحي

قسم الرعاية التأهيلية الشاملة

HEM6.23.0001557

