



مدينة الملك فهد الطبية  
King Fahad Medical City



## شلل الرعاش و العلاج الطبيعي

## Parkinson's Disease and Physical Therapy

## شلل الرعاش أو الباركنسون هو حالة متطورة أسبابها

غير معروفة و لا ترتبط بعمر محدد

### أعراض شلل الرعاش:

#### الحركة البطيئة

و صعوبة في ابتداء  
الحركة كالبداية في  
المشي.

#### الرعشة

غالباً تكون في  
الذراعين أو اليدين  
مما يؤثر على المقدرة  
على الكتابة.

#### التيبس أو التصلب

صعوبة الالتفاف بالجسم

١- كالقيام من الكرسي

٢- الانقلاب في السرير

٣- إغلاق أزرار الملابس

٤- صعوبة إظهار تعابير الوجه في  
بعض الأحيان

## ما دور أخصائي العلاج الطبيعي؟

اختيار الأجهزة و التمارين المناسبة لزيادة القدرات الحركية لدى المريض و للتغلب على الأعراض المصاحبة للرعاش.

### كيفية الحركة و التنقل لدى مرضى شلل الرعاش:

عند تحريك أو نقل مريض شلل الرعاش:

تأكد من كون ارتفاع الكرسي أو السرير مناسب لتسهيل عملية الانتقال

تأكد من سلامة المكان و عدم وجود أشياء تعيق الحركة كالأسلاك أو الأثاث

قم بإخبار المريض بكل الخطوات التي سوف تتبعها خلال مساعدته

شجع المريض على بذل أقصى جهده عند عملية انتقاله

عند حمل المريض، يجب أن تقف بالقرب منه مع ماعدة قدميك للمحافظة على توازنك، و قم بثني الركبتين أو الوركين بدلا من استخدام ظهرك

## البرنامج العلاجي لحالات شلل الرعاش



يعتبر شلل الرعاش حالة تصاعدية تؤدي إلى

فقدان التحكم السلس في حركة العضلات

والمفاصل، وكذلك إلى مشاكل الحفاظ على

قوام سليم، و الذي يحد من القيام بأنشطة الحياة اليومية.

إن اتباع برنامج رياضي منتظم و متخصص في الحفاظ على

القدرات الوظيفية و تقوية العضلات و زيادة القدرة الحركية

في المفاصل و بناء اللياقة و الصحة بشكل عام. يساهم في

استقلالية المريض و شعوره بالرضا و الإنجاز و اعتماده على

نفسه لفترة أطول في القيام بالأنشطة اليومية.

## أمثلة للتمارين المستخدمة مع حالات شلل الرعاش

(لابد من استشارة أخصائي العلاج الطبيعي



لا اعتماد البرنامج الرياضي المناسب لحالتك)

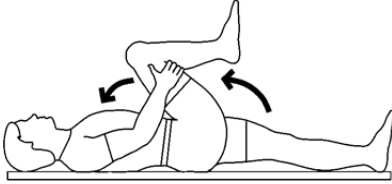
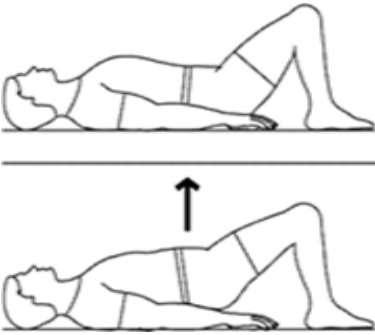
و تهدف هذه التمارين إلى:

العمل على تحسين  
الوضعية أثناء الوقوف،  
المشي والجلوس

التركيز على حركة  
الدوران أو الالتفاف في  
بعض الأنشطة الحركية  
لأهميتها

تحسين التوازن وذلك  
عن طريق العمل على  
تحفيز وتحسين  
الاتصال بين الدماغ  
والجسم أثناء  
الحركة.

## تمارين وضعية الاستلقاء

	<p>تقريب الركبة للصدر قم بثني الركبة و قربها لصدرك قدر الإمكان ثم عد للوضع السابق</p>
	<p>الجسر من وضعية الاستلقاء قم بثني ركبتيك مع ملامسة قدميك للأرض وارفع الحوض قدر المستطاع.</p>

## تحريك الورك



من وضعية الاستلقاء  
قم بتحريك الحوض  
للأمام والخلف

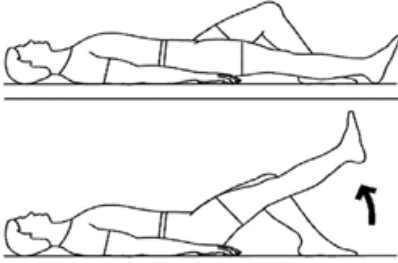
## إمالة الورك



من وضعية الاستلقاء  
قم بثني ركبتيك مع  
ملامسة قدميك  
للأرض قم بإمالة  
الورك لجانبك الأيمن  
ثم الأيسر

## مد الرجل للأعلى

استلقِ على ظهرك مع  
ثني إحدى ركبتيك (٤٥  
درجة) ثم ارفع ساقك  
الأخرى لنفس مستوى  
الساق المثنية مع شد  
مشط القدم لأعلى و  
بعدها أنزل ساقك  
للوضع السابق.

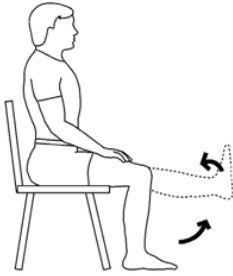


من وضعية الاستلقاء قم  
بثني ركبتيك مع ملامسة  
قدميك للأرض وسع ما  
بين الركبتين للجانبين و  
حاول ملامسة الأرض ثم  
عد للوضع السابق

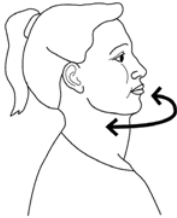




## تمارين في وضعيه الجلوس


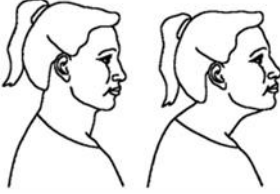
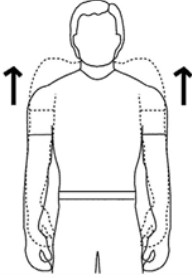


اجلس على الكرسي و  
مد ساقك و ارفعها إلى  
مستوى الركبة الأخرى و  
استمر في هذا الوضع  
لثواني ثم انزل الساق  
للأرض



### دوران الرأس

قم بتحريك رأسك من  
جانب إلى الجانب الآخر  
بحيث يصل مستوى  
نظرك إلى كتفك.

	<p><b>إمالة الرأس</b> جانباً، حتى تكون الأذن بمحاذاة الكتف.</p>
	<p>قم بإبراز ذقنك للأمام ثم عد لوضعية البدء.</p>
	<p>ارفع كتفيك ليقتربا من الأذنين و حافظ على الوضعية 5 ثوان ثم استرخ.</p>

## لف الجذع



امسك يديك مع بعضهما، و لف رأسك و رقبتك و جذعك من جهة إلى أخرى لأقصى ما يمكن حتى تشعر بشد عضلات الجذع.



ضع يدك اليمنى خلف رأسك، و أمسك بمرفق ذراعك الأيمن باليد اليسرى مع جذبه برفق مع إمالة الجسم تدريجياً ناحية اليسار

## تمارين وضعية الوقوف

عند الوقوف لابد من الإمساك بكرسي ثابت لتحافظ على توازنك أو كن بالقرب من شخص آخر في حالة اختلال التوازن.

### رسم دوائر بالكاحل

عند الوقوف، أمسك بكرسي ثابت أو الجدار للمحافظة على اتزانك، مع رفع ساقك عن الأرض و  
رسم دوائر بالكاحل



تحرك للأمام ببطء أثناء وقوفك حتى تشعر بوزنك على مقدمة قدميك ثم تحرك للخلف مع إبقاء قدميك في مكانهما حتى تشعر بوزن جسمك على كعبيك،

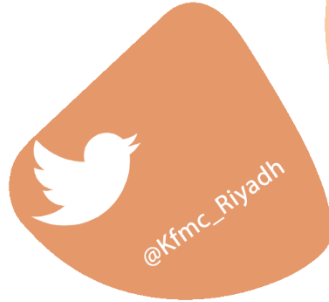


ثم إلى الجانبين حتى تشعر بوزن جسمك على الجزء الجانبي من القدم اليمنى ثم اليسرى، مع المحافظة على موضع قدميك وعدم رفعها عن الأرض

# لأن الوعي وقاية ..

إدارة التثقيف الصحي

قسم العلاج الطبيعي



HEM2.17.000237

