

### 13-1 أهداف العلاج الطبيعي:

- أ- إيقاف الألم أو تخفيفه.
- ب- التقليل والحد من التورم المصاحب للإصابة.
- ت- الحد من التشوهات المصاحبة وتقويمها.
- ث- تقوية عضلات الجسم والمحافظة علي مرونة المفاصل لمنع ضعف العضلات وضمورها وتحديد المفاصل.
- ج- من كثير من المضاعفات التي تصاحب الإصابة.
- ح- المحافظة علي اللياقة البدنية والحفاظ علي وظائف الأجهزة غير المصاحبة ورفع الكفاءة البدنية.
- خ- زيادة حيوية الأسجة المصابة وحثها علي استخدام طاقتها الكامنة للإسراع في الشفاء.
- د- الإسراع بكسب المهارات والعودة إلي ممارسة الأنشطة الرياضية.

### 1-13-1 التمرينات العلاجية Therapeutic Exercises:

تعد التمرينات العلاجية من أهم الوسائل الفعالة في نظام حفظ الصحة للوقاية من الأمراض والإصابات التي قد يتعرض لها الفرد. تعرف التمرينات العلاجية من قبل (ثائر سعيد الحسو 1978) بأنها هي عبارة عن استخدام المبادئ الأساسية للفعاليات الحسية والحركية المختارة بطريقة لتكون فعالة في تطوير العمل الحسي أو الحركي أو عمل الأجهزة الأخرى وإعادتها للحالة الطبيعية أو القريبة منها بعد حدوث الإصابة<sup>(1)</sup> كما عرفها (مختار سالم 1987) بأنها تعد من المحاور الأساسية

(1) الدكتور حسام حازم بكري أحد رواد العلاج الطبيعي بالقدس الشريف فلسطين.

في علاج إصابات اللاعبين حيث أنها تعمل علي إزالة الخلل الوظيفي للجزء المصاب.(1) وتعرفها (سميعة خليل 1990) بأنها حركات رياضية معينة لحالات مرضية مختلفة غرضها وقائي علاجي وذلك لإعادة الجسم إلي الحالة الطبيعية أو تأهيلة، وبأنها استخدام المبادئ الأساسية للعمل الحسي والحركي التي تعمل في تأثير علي قابلية تلبية العضلات والأعصاب وذلك باختيار حركات معينة وأوضاع مناسبة منية علي علم التشريح والفسلجة والعلوم التربوية والنفسية.(2).

كما عرفها (حياة روفائيل وصفاء صفاء الدين 1991) علي انها مجموعة مختارة من التمرينات البدنية يقصد بها تقويم الانحراف علي الحالة الطبيعية أو علاج الإصابة التي تؤدي إلي إعاقة العضو عن القيام بوظيفة التامة ومساعدته علي الرجوع إلي الحالة الطبيعية أو القريبة منها.(3).

## أقسام التمرينات العلاجية(4). (5): وشملت:

### أ/ التمرينات السلبية Passive excises:

وهي التمرينات التي تحتاج إلي شخص يقوم بها للمريض وتستخدم هذه التمرينات في حالة الضعف الشديد أو الشلل النصفي في العضلات أو المرضي المصابين بأمراض القلب الشديدة.

### ب/ التمرينات المساعدة Assistant excises:

(1) الدكتور نادر المكاوي أحد أعلام العلاج الطبيعي بالقدس والولايات المتحدة الأمريكية.

(2) الدكتور ثريا محمد أمين عميدة العلاج الطبيعي السابقة

(3) الدكتور محمد جميل الحنك عميد كلية العلاج الطبيعي السابق.

(4) الدكتور حسام حازم بكري أحد رواد العلاج الطبيعي بالقدس الشريف فلسطين.

(5) الدكتور محمد الصباحي أول أستاذ دكتور مصري في مجال العلاج الطبيعي الأمريكي.

وفيها يقوم المريض بتحريك جزء من أجزاء جسمه إلى المدى الذي يستطيع أداءه ثم يقوم المعالج الطبيعي بمساعدته في الحصول على المدى الكامل في الحركة.

### ج/ التمرينات الفعالة Effective excises:

في هذا النوع من التمرينات يقوم الشخص المصاب بتأديتها بنفسه وبدون مساعدة، تستعمل هذه التمرينات في الإصابة التي يستطيع المصاب من تحريك أجزاء المصابة من دون أذي أو ألم.

#### 1-13-3 أهمية التمرينات العلاجية:(1).

أ/ التأثير التنشيطي: ويقصد به إحداث تغيرات في شدة الوظائف البيولوجية للجسم تحت تأثير عمل عضلي محدد.

ب/ التأثير الأنمائي: يظهر هذا التأثير ببعده الجهد العضلي حيث تتصف خلاله المتغيرات الوظيفية وبضمنها الوظيفية الغذائية في الجسم مما تجعل تجديد الأنسجة لتركيبة الجهاز الحركي ومركبات الدم وغيرها.

ج/ التأثير التعويضي: هو عملية تبديل الوظائف المختلطة بصورة وقتية ودائمة حيث يكون الوقتية وسيلة علاجية تستعمل في أثناء المرض أو خلال أدوار العلاج أو بعده، أما التعويض الدائم فهو ضروري في حالة رجوع الوظائف المصابة إلى الحالة الإعتيادية أو عند تبديلها بشكل مفاجئ.

د/ التأثير التجديدي: لا يكفي للتمرينات العلاجية أن تستعيد الأعضاء المصابة إلى الحالة الطبيعية بشكل أساسي استعادة وتجدد التنظيم بالشكل الصحيح لجميع وظائف الجسم.

(1) الدكتور إمام النجمي عميد كلية العلاج الطبيعي جامعة القاهرة السابق.

هـ/ التأهيل: وهو عملية تجديد الصحة والقابلية علي العمل بوساطة مختلف الوسائل يمكن ان نحصل علي أقصى إمكانية بدنية ونفسية وإجتماعية للشفاء أو بقاء المرض بشكل مزمن.

#### 1-13-4 فوائد التمرينات العلاجية من الناحية الفسلجية:

- أ- تنشيط الدورة الدموية وتحسين عمل الجهاز اللمفاوي.
- ب- زيادة تغذية العضلات والعظام والمفاصل ونموها.
- ت- زيادة مرونة وقوة ومطاولة العضلات وزيادة التوافق العضلي العصبي.
- ث- زيادة حساسية المفاصل للحركة ونمو العظام نتيجة شد العضلات لنهاياتها.

#### 1-13-5 أهداف التمرينات العلاجية:(1)

- أ- تطوير الإدراك الحركي والعمل الإداري.
- ب- تطوير القوة والمقاومة والمهارات لدي المصاب.
- ت- تحقيق الهدف التربوي بمشاركة المصاب الفعالية في تأدية في أوقات محددة.
- ث- إعادة السيطرة الإدارية للعضلات الهيكلية بعد فقدانها للحركة والسيطرة بعد الإصابة ويتم استعادة ذلك استناداً علي الترتيب الآتي: (النشاط - القوة - المطاولة - السرعة - المدي الحركي - التوافق).

#### 1-13-6 الشروط الأساسية في وضع المناهج (البرامج) العلاجية:

(1) الدكتور محسن الصياد أحد أشهر أساتذة العلاج الطبيعي بجامعة القاهرة والجامعات الأمريكية.

- أ- تشخيص الإصابة ودرجتها عن طريق عرضها علي الطبيب المختص.
- ب- تحديد نوعية التدريبات المناسبة.
- ت- تحديد المجموعات والتكرارات في كل مجموعة ومدد الراحة بين كل منها (بين المجموعات - بين التكرارات).
- ث- تحديد شدة الأداء والمدى الحركي للتمارين المختارة.
- ج- تحديد مدى البرنامج المتوقعة.
- ح- التدريب الشامل لأجزاء الجسم بما لا يضر العضو المصاب.

### 1-13-7 أشكال التمرينات العلاجية في حالة التحدب الظهرى والإنحناء الجانبي:

- أ- تمارين أيزومترية لعضلات الظهر والبطن في مختلف الأوضاع.
- ب- تمارين حركية للعضلات الظهرية المحيطة بجانب العمود الفقري وعضلات البطن.
- ت- تمارين تقوية للعضلات باستخدام الأجهزة والأدوات الرياضية.
- ث- تمارين غير متوازنة القوة للجانبين في العمود الفقري.
- ج- تمارين شد لجميع العضلات.
- ح- تمارين تنفسية لزيادة كفاءة الرئتين.
- خ- تمارين علاجية داخل الماء.
- د- تمارين لياقة عامة.
- ذ- تمارين الجري الخفيف لزيادة كفاءة القلب والرئتين.
- ر- تمارين متخصصة بحسب اللعبة أو الهنة للشخص المصاب.

## 1-13-8 إعادة التأهيل Rehabilitation:

أن عملية إعادة التأهل عند وجود العوق أو عند حدوث الإصابة الرياضية يجب أن تعمل علي الحد من ذلك العوق والإصابة مهما كانت درجة شدتها. وبالرغم من أن البعض يستهين بإعادة التأهيل عند الإصابة الرياضية المعاقين ويبحث فقط عن شفاء المنطقة المصابة أو المعاقة وهذا لا يعني عودة المصاب إلي ممارسة النشاط الرياضي مباشرة بل يلزم مدة يقوم خلالها بمساعدة المعالج الطبيعي بإعادة وتأهيل المجامع العضلية والمفاصل والأربطة والأوتار التي تعرضت للإصابة أو سبب ذلك العوق. كما يعرف إعادة التأهيل بأنه "عملية منظمة تهدف إلي أن يستفيد الشخص المعوق وينمي جسمياً أو عقلياً أو حسيماً أكبر قدر ممكن من القدرة علي العمل وقضاء حياة مفيدة نت النواحي الإجتماعية والشخصية والإقتصادية".(1).

اما (ميشيل 1995) عرف عادة التأهيل علي أنه "عملية استعمال التمارين العلاجية والعلاج الطبيعي والأساليب الحديثة للعلاج لإعادة الرياضي المصاب للنشاط الرياضي".(2).

كما عرفها (james 1973) علي أنها "عملية إستعادة الشكل الطبيعي والوظيفي للمنطقة المصابة وارجاع الرياضي المصاب إلي المستوي الوظيفي العالي الذي كان عليه قبل حدوث الإصابة وفي أقصر وقت ممكن".(3).

(ويشير منذر الخطيب وعبد الله المشهداني 1989) بأن إعادة التأهيل "هو عملية من شأنها المحافظة علي صحة الجسم وحيويته وقوامه بأعضاءه المختلفة ومحاولة استعادة الحالة الطبيعية بعد تعرضها لطارئ ما وذلك بإستخدام تمرينات

(1) الدكتور سامي عبد الصمد عميد كلية العلاج الطبيعي جامعة فاروس.

(2) الدكتور أحمد حسن نقيب العلاج الطبيعي بمصر.

(3) الدكتور مجدي الحسيني عليوة أحد رواد العلاج الطبيعي بمصر ومحافظة الشرقية.

علاجية حركية هدفها المحافظة علي القوام الصحيح وتصحيح الحركات المبنية علي أخطاء شائعة".(4).

كما تشير بعض الدراسات والبحوث إلي (أنه عند البدء بإعادة عملية التأهيل مبكراً فإن الشفاء يكون أكثر سرعة). (5). (6).

وفي ضوء ما سبق يضع الباحث تعريفاً إجرائياً لإعادة التأهيل بأنه عملية إعادة وتجديد القابلية في الإستمرار بالعمل عن طريق إستخدام مختلف الوسائل التي تسهم في توليد أقصى إمكانية سواء كانت بدنية أو نفسية أو إجتماعية أو تربوية للشفاء منها أو المحافظة علي المستوي الحالي للقوام.

### 1-13-9 فوائد إعادة التأهيل من الناحية الفسيولوجية(1):

- أ- لإعادة مرونة المفاصل والعضلات والأوتار.
- ب- لإعادة مطاطية الأنسجة الرابطة الليفية للأوتار والعضلات إلي أقصى طاقة ممكنة.
- ت- زيادة قوة اتصالات العضلة والوتر.
- ث- تحسين التوافق الحركي والحس معاً.

---

(4) الدكتور إمام النجمي عميد كلية العلاج الطبيعي جامعة القاهرة السابق.  
(5) الدكتور حسام حازم بكري أحد رواد العلاج الطبيعي بالقدس الشريف فلسطين.  
(6) الدكتور نادر المكاوي أحد أعلام العلاج الطبيعي بالقدس والولايات المتحدة الأمريكية.

(1) الدكتور يسري الخضاوي رئيس الرابطة المصرية للعلاج الطبيعي سابقاً.