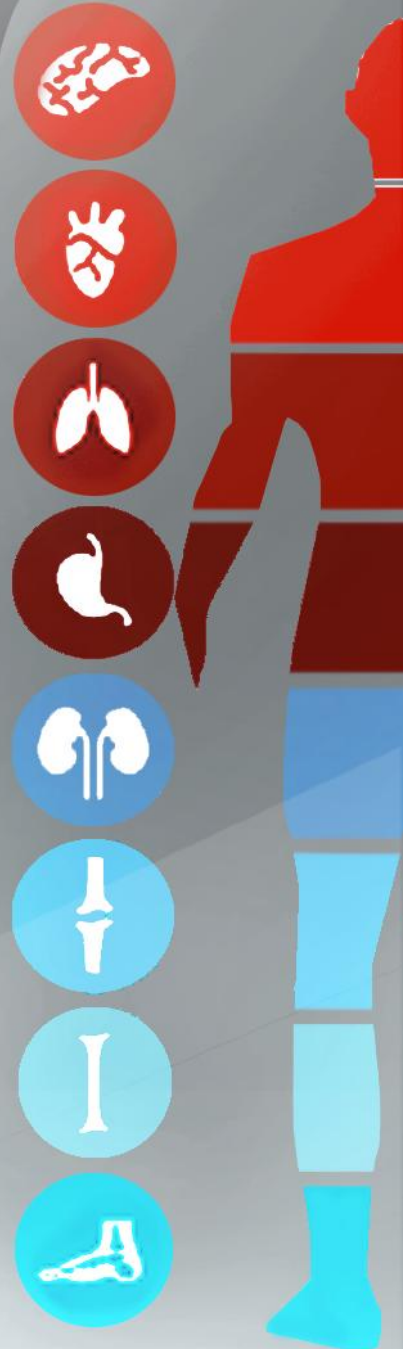


ماهو

العلاج الطبيعي؟!؟

نظرة عامة ومبسطة





فريق العمل

إعداد المادة العلمية

أهل عمار
نورة عبدالرزاق
سلوى حمدي

المراجعة العلمية

سلوى حمدي

المراجعة اللغوية

نورة القنييط

التصميم

الغلاف/قالب العمل : أسيل التركي
تصميم و تنسيق المحتوى : سلوى حمدي

كثيرا منا من قد يسمع عن تخصص العلاج الطبيعي ،
فيتبادر إلى ذهنه العديد من التساؤلات !!
قد يعرف بعضا عنها .. أو قد يجهلها ..
و يوجد معرفة المزيد عن **خبايا عالم هذا التخصص** .

و لكن ..

كثرت في الآونة الأخيرة للأسف الكثير من المعلومات
المغلوبة بسبب جهل البعض بما يقدمونه وينشرونه
للغير ، أو بالأصح تخبطت المعلومات الخاطئة والصحيحة
على بعضها البعض فكاد البعض أن لا يفرق بينها .

فمن نحن؟!

من هنا يبدأ دورنا ، لنعطي صورة
أفضل عن كل ما يحتويه تخصصنا
من أسرار وخبايا ، ولنوضح الصورة
الصحيحة لما نسمعه من معلومات
مغلوبة .

فتعالو معنا !!

لنتعرف أكثر عن هذا التخصص .. و هل
يقتصر التخصص على جوانب محددة
؟؟ ..

و الكثير الكثير...



ماذا ستجد في هذا الكتيب؟

ستتعرف و بشكل مختصر على :

من هم أخصائيو العلاج الطبيعي؟

أين تجد أخصائي العلاج الطبيعي؟

تخصصات و فروع العلاج الطبيعي؟

وصف مهام العلاج الطبيعي؟

كيف يقوم أخصائي العلاج الطبيعي بتشخيص و فهم

الحالات؟

عن جلسات\زيارات العلاج الطبيعي؟

عن أهداف العلاج الطبيعي مقابل أهداف المريض

أساليب و طرق العلاج الطبيعي

أي الأساليب العلاجية أفضل التدخل السلبي أم الإيجابي؟

من يمكن أن يستفيد من هذا الكتيب؟!

لغة هذا الكتيب سهلة تتناسب مع الجميع

لكل فرد يريد أن يعرف كيف يمكن أن يفيدته العلاج

الطبيعي

للمبتدئين في التخصص

لطلاب الثانوية

لكل فرد لديه اهتمام بالتعرف

علينا باختصار



بداية .. من أهم أخصائيو العلاج الطبيعي ؟

هم أحد المختصون في الرعاية الصحية للمريض و علاجه دون أي تدخلات جراحية ، لمساعدته في تقليل ألامه و تحسين وظائفه الحركية واستعادتها ، وأيضا تعليم المريض كيفية وقاية نفسه و إدارة صحته للمحافظة عليها على المدى الطويل من أي آثار أو مضاعفات جانبية .



و الرعاية الصحية التي يقدمها أولئك الأخصائيين لا تقتصر على مكان معين بذاته ، فدورنا يكون في مختلف الأماكن منها :

المستشفيات و
العيادات الخارجية



بعض مراكز الرعاية
المنزلية ودور المسنين



العيادات الخاصة



المدارس و
الأندية الرياضية



هل يقتصر دور العلاج الطبيعي على حالات معينة؟؟
تعالو معنا لنخبركم عن تخصصاتنا الدقيقة و
المتنوعة بصفة عامة..



تأهيل حالات القلب , الأوعية الدموية و الرئتين



مشاكل العظام , المفاصل و العضلات



الشيخوخة و كبار السن



الإصابات الرياضية



أمراض الأعصاب



تأهيل الأطفال



الأطراف الصناعية و الجبائر



صحة المرأة



العلاج بالكهرباء و العلاج المائي



فيسيولوجية التمارين



تأهيل الأشخاص بعد إصابات الحروق و الجروح

دورنا كمعالجين فيزيائيين كأحد منسوبي الرعاية الصحية لا يكمن فقط في تقديم العلاج للمرضى، بل أيضا نستطيع تشخيص حالة المريض وعلاجه ، وذلك لجميع الأعمار من الأطفال حديثي الولادة لكبار السن ممن لديهم مشاكل صحية تؤثر على حركتهم و أدائهم اليومي

نحن كأخصائين علاج طبيعي يكمن دورنا في :

فحص , تقييم و علاج



و هذا يتضمن فحص المريض و وضع الخطة العلاجية المناسبة لحالته باستخدام تقنيات علاجية متنوعة مناسبة له وذلك للحد من آلامه ، وأيضا يقوم بإدارة أي خلل قد يطرأ على حركته و قدراته الوظيفية .

وقاية و تعزيز صحة



العلاج الطبيعي تخصص حركي يستند على نظريات ، قواعد ودراسات إضافة أيضا لبعض التطبيقات العملية التي تعنى بإستعادة ، تشكيل و تعزيز النشاط البدني بشكل عام.

يستطيع الأخصائي المشاركة في فحص المريض بـ:



أخذ التاريخ المرضي للمريض



إجراء بعض الفحوصات و الإختبارات
لتشخيص حالة المريض ومعرفة المشاكل
المحتملة



وضع الخطة التي يحتاجها وفقا لما تم
ملاحظته للبدء في مرحلة العلاج بصورة
جيدة



القيام بمراجعة تاريخ حالة المريض و القيام
ببعض الاختبارات للتأكد من مستوى
التحسن



القيام ببعض التعديلات في الخطة
العلاجية في حال ملاحظة أي نتائج غير
متوقعة لتحقيق الأهداف بصورة جيدة



النموذج الحيوي النفسي و الاجتماعي Biopsychosocial Model



هذا النموذج في مضمونه يقول أن فهم العارض الصحي الذي يمر به الشخص لا يقف عند مؤشرات الحيوية و فحوصاته المخبرية لكنه يتسع لتشمل دائرته الوضع النفسي والاجتماعي الذي يمر به بالإضافة إلى وضعه الحيوي طبعاً

الجانب الاجتماعي

وضع البيئة المحيطة بالفرد أثناء مروره بالعارض الصحي بيئة المنزل , العمل . الأصدقاء و المرجعية الثقافية للفرد و تفسيراتها للألم و المرض و حالته الاقتصادية .



الجانب النفسي

الأفكار , المشاعر و السلوك كعوامل تؤثر على الخلل الحيوي و تهيج ظهوره بشكل أكبر.



الجانب الحيوي

الدلالات و المؤشرات الصحية و الفيسيولوجية التي تشير إلى حدوث خلل ما.



بعكس النموذج الحيوي الطبي أو التشريحي :

الذي يقوم فيه الأخصائي بالإعتماد على الأسباب الحيوية و التغييرات الجسدية فقط لتفسير المرض و على صور و أشعة و نماذج مفصلية بلاستيكية لشرح هذا المرض للمصاب به و نحن هنا لا ننصح به لخطورة مفرداته و

مفاهيمها لدى الأفراد بمختلف مرجعياتهم .

بغض النظر عن أنه لا يعطي الصورة الواضحة

لما يحدث فعلا و يعامل المريض من جانب واحد فقط.

النموذج الحيوي , النفسي و الإجتماعي **مهم جداً** في فهم كل الحالات سواء حادة أو مزمنة و لكن تداخل الجوانب النفسية و الإجتماعية يزيد أكثر في الحالات المزمنة و التي يستمر الألم فيها لما يزيد عن ٦ أشهر.



فهم تأثير الجوانب الثلاث الجسدية النفسية و الإجتماعية يساعدك على تفهم ألهمك و حالتك و تقبلها بشكل أكبر يسهل عليك التعامل معها و التحكم بها



يدرس أخصائي العلاج الطبيعي أساسيات علم النفس و مهارات التواصل مع المريض حتى يحيط بكل هذه الجوانب و يرى المريض بعين واسعة تؤهله لأعطاء المريض الشرح الوافي و التحفيز المؤهل لتحقيق أهدافه

ماذا عن طبيعة جلسات و زيارات العلاج الطبيعي ؟

العلاج الطبيعي من التخصصات التي قد تقضي فيها وقتاً طويلاً لحد ما مع الأخصائي بشكل يسمح بتكون علاقة جيدة و مراقبة مستوى تحسنك و تطوير خطة علاجك أو تغييرها حسب ما يستجد خلال الجلسات. و لكن بكل تأكيد هناك حد لعدد الجلسات و الزيارات و التي تختلف من مريض لأخر حسب ما يراه الأخصائي المشرف عليك

حالات الأعصاب و الأطفال

مثل حالات إصابات الحبل
الشوكي و الشلل
الدهاغي

قد يأخذ وقتاً أطول يصل
لسنوات حسب الحالة

الحالات الشائعة

مثل حالات مشاكل
العظام , العضلات و
المفاصل

٦ - ٨
جلسات علاجية

معدل عدد الجلسات

بقية الجلسات

تقييم التحسن
إضافة تطورات
و تعديل حسب اللازم

٣٠ - ٣٥
دقيقة

الجلسة الأولى

وقت أطول لأنها جلسة
الفحص و التقييم و
التثقيف العام للمريض

٤٠ - ٥٠
دقيقة

معدل الوقت لكل جلسة

معدل عدد الزيارات ← مرة لمرتين أسبوعياً



غالباً ما يتخذ الأخصائي
المشرف عليك قرار زيادة أو نقصان عدد الجلسات
استناداً على **عدة عوامل منها** :

التاريخ المرضي و نتائج الفحص السريري



فهمك للألم و مشكلتك و تعاطيك مع الأمور



المستجدات التي قد تطراً فجأة من تحسن أو عدهم



الظروف التي قد تهر بها فيما يتعلق في القدرة على
الحضور بشكل منتظم للجلسات



ظهور أي أعراض مريية قد تستوجب التحويل المباشر
لطبيب مختص



في حال واجهتك ظروف أثرت على الإلتزام التام بالحضور
الإسبوعي تأكد من **مناقشة الأمر** مع الأخصائي المشرف
عليك ليساعدك على معرفة الطريقة الصحيحة للتعرف
في المنزل ، ممارسة التمارين و التحكم الجيد بالألم.



من الطرق العلاجية المتبعة في العلاج الطبيعي



الخطة العلاجية عبارة عن **مزيج** ما بين كل من التالي ، و لا يمكن أن تستند على عامل واحد فقط ، و يوجد عدة طرق يمكن إيجاد بدائل لها ، لكن لا غنى عن تعليم المريض ، التمارين و مناقشة نهط حياة المريض و التي تعتبر أساس التغيير طويل المدى و تستخدم بقية الطرق لتعزيزها بما يتناسب مع وضع المريض . و فيها يلي أمثلة على أغلب الأمور المتوقع أن يتبعها أخصائي العلاج الطبيعي أثناء وضع خطتك العلاجية

الثقيف ، تعليم المريض و مهارات التأقلم



تعتبر حجر الأساس الأول لضمان نجاح و فهم المريض للخطة العلاجية ، حيث يقوم المعالج الطبيعي بتوضيح أسس مشكلتك لك و شرح الخطة العلاجية و الأهم ماهو المتوقع منك خلال فترة العلاج و كيف يمكن أن تتصرف بعد أن تنتهي جلساتك العلاجية ، و يتم التركيز على فهم نهط حياة المريض و تأثيره على تحسنه و السلوك الذي يجب تغييره لتعزيز التحسن و النشاط . و أساس الثقيف يستند على فهمك لدورك في نجاح الخطة العلاجية كشريك و ليس مجرد متلقي سلبي.

بعض الأمور التي قد يناقشها معك أخصائي العلاج الطبيعي :

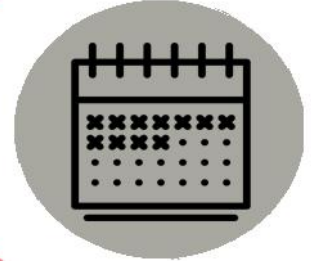
تثقيف الألم , التعامل معه و التحكم به



التعامل مع الضغوط المؤثرة على حالتك



إعادة جدولة نشاطاتك اليومية بما يتناسب مع حالتك



الطريقة الصحيحة للبدء في التمارين و تنفيذها



أهمية التدرج و أخذ الوقت المناسب لتحقيق التحسن



كيفية تحقيق أهدافك و التعامل مع عوائق التحسن المحتملة



التمارين



عمود آخر لا يمكن أن يتم تحقيق أهم أهداف العلاج الطبيعي بدونها و تتمركز حول **زيادة لياقة الفرد و تحسين قدرة تحملها إضافة لكسر دائرة الألم و الخمول** لديه حيث أن أخصائي العلاج الطبيعي مؤهل لتصميم برنامج تمارين استناداً على **نتائج تاريخك المرضي، الفحص السريري و الأهداف** التي ترغب بتحقيقها من البرنامج العلاجي مراعيًا فيه الظروف النفسية و الإجتماعية المحيطة بك و الأهم من ذلك وجود **مساحة للمرونة و التعديل** في برنامج التمارين وفقاً لما يستجد معك.

من أين نبدأ؟

نظام التدرج من الأسهل للأصعب مهم جداً في وضع برنامج التمارين و غالباً ما يبدأ البرنامج كالتالي :



عادة ما يبدأ الأخصائي معك بعدد قليل من التمارين 3 - 5 تمارين ثم يتم إضافة المزيد حسب نسبة تحسنك



كيف يمكن التحكم بالبرنامج و تعديله وفقاً لنتائج المريض ؟

بعض المرضى قد يحتاج لمساعدة الأخصائي في عمل التمارين كبداية مثل : حالات الكسور. بينما تقل الحاجة للمساعدة كلما تحسن المريض , بعضهم قد يبدأ معتهداً على نفسه. التعديل مهم بما يتناسب مع وضع المريض تحسنه من عدمه , نسبة تهيج الألم لديه و قوة التحمل لديه و هذا التلاعب يشمل الزيادة في حالة التطور و التقليل في حالة تراجع تحسن المريض. و هنا يمكن التلاعب بالعوامل التالية لتحقيق هدف المرونة :



فترات التمارين

أوقات التمارين بالنسبة لليوم أو الأسبوع



الحجم

عدد مرات التكرار و جلسات تمارينها



الشدة

الوزن / المقاومة و سرعة تنفيذ التمرين أي مقدار القوة التي يتعرض لها الجسم أثناء التمرين



بعض أنواع التمارين

تتنوع التمارين التي يمكن أن يعرفك عليها أخصائي العلاج الطبيعي و تتعدد طرق تنفيذها و الإستفادة منها , قد تقدم بغرض علاجي و لكن منها ما يقدم لك بغرض وقاية , صحة و زيادة النشاط , هذا تعداد لأشهر أنواع التمارين مع العلم بأن برنامجك العلاجي قد يركز على ٢ أو ٣ منها و لا يشترط أن تمر بها جميعها بل يتم اختيار ما يتوافق مع هدفك من الخطة العلاجية



تمارين المدى الحركي



التمارين الهوائية



تمارين التقوية



تمارين الإستطالة / المرونة



تمارين التوازن و التوافق العصبي



تمارين التنفس و الإسترخاء



تمارين/تدريب المشي و التنقل

وجود أمراض مثل الضغط , السكري و أمراض القلب
أو الغدة الدرقية و غيرها أمور لابد من أخذها
بالحسبان أثناء تصميم برنامج التمارين



العلاج اليدوي

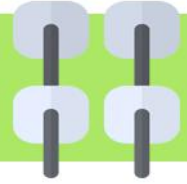


حيث يعهد الأخصائي هنا إلى استخدام يده لتطبيق تقنيات علاجية تساهم في تحقيق الإسترخاء و تخفيف الألم في منطقة المشكلة مما يساعد في تحسين الحركة ، تختلف طرق العلاج اليدوي و توجد الكثير من المدراس التي تعتمد نظريات مختلفة فيه و لكن تشترك كلها في

تحقيق تأثير عصبي فسيولوجي يفرز مادة مهدئة

للألم في الدماغ و لكن لابد من ربطها بطرق علاجية مثل التثقيف و التمارين و التحكم بالنشاطات اليومية لتحقيق الفائدة الأفضل منها و ضمان استمرار التحسن على المدى البعيد.

العلاج الكهربائي



حيث يعهد أخصائي العلاج الطبيعي لإستخدام أنواع مختلفة من الأجهزة التي تساعد في **تحقيق الأهداف القصيرة المدى** في تخفيف الألم و تحفيز التحسن و تختلف نسبة الإستفادة منها من مريض لآخر و هي تتدرج تحت العلاجات السلبية التي يكون المريض كمتلقي فقط فيها. لهذا معظم تأثير هذه الأجهزة يعتمد على تخفيف الألم و إغلاقه بشكل مؤقت و لا يمكن تحقيق التحسن بالإعتقاد عليها وحدها فقط

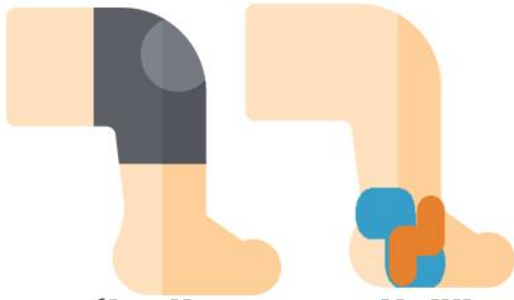


العلاج بالحرارة أو البرودة



تستخدم هنا عدد من الأجهزة أو الكمادات المصممة على الحرارة و البرودة للتحكم بالألم و التورم و تحقيق الإسترخاء , و يتم إختيار الحرارة و الوسيلة المناسبة إعتياداً على نوع و فترة الإصابة و هدف الجلسة العلاجية .

الربطات الطبية , الدعائم و الجبائر



من الوسائل المهمة في المراحل الأولية بشكل خاص حيث تلعب دور في حماية مكان الإصابة و تستخدم أيضاً للتحكم بالألم و أي تورم و لكن لا يفضل استخدامها لوقت طويل ما عدا بعض الحالات الخاصة التي تتطلب وجود الجبائر بشكل أكبر

العلاج المائي



تمارين الماء من أهم طرق التأهيل المفيدة لإستعادة الهدى الحركي و تقوية العضلات إضافة لتخفيف الألم و تحقيق الإسترخاء

أي الأساليب العلاجية أفضل التدخل السلبي أم الإيجابي ؟

التدخل الإيجابي



عندما يقوم المراجع بمجمل أو معظم العمل في الجلسة العلاجية (اداء التمارين بمختلف أنواعها , ممارسة نشاطات حياته بما يضمن تحسنه كأهثلة هنا)

التدخل السلبي



عندما يقوم الأخصائي بمجمل العمل في الجلسة العلاجية (التحريك , العلاج اليدوي , العلاج الكهربائي) و لا دور للمريض هنا

وهذه دلالات طبية تعتمد على **دور المريض** فكلما زاد تحكم الشخص بحركاته و علاجه كان ذلك إيجابيا وكلما كان التحكم و العلاج معتمدا على المعالج كانت سلبية .

الأخصائي المتمرس هو الذي يستطيع الدمج بين هذين الأسلوبين ليعطي أفضل النتائج . مسألة الإختيار بين هذين الأسلوبين خاضعة للتوقيت و أهداف الخطة العلاجية .

التدخل السلبي عادة ما يكون في مرحلة العلاج الأولى للسيطرة على مستوى الألم وتدرجيا يفسح الطريق للتدخل الإيجابي وهو مهم جدا في المرحلة المتوسطة و المتأخرة من العلاج وذلك لزيادة فاعلية الأشخاص و إشراكهم حتى التفرد بعملية الإستشفاء .



About PTs

<http://www.apta.org/AboutPTs/>

PT Sections

<http://www.apta.org/Sections/>

Role of a PT

<http://www.apta.org/PTCareers/RoleofaPT/>

Biopsychosocial model

https://www.physio-pedia.com/biopsychosocial_model

The missing rehab exercise variable dosage

<https://cor-kinetic.com/the-missing-rehab-exercise-variable-dosage-ps-its-not-3x10/>

Active passive Treatment

<https://www.terracephysioplus.com.au/blod/active-passive-treatment>

Derick T Wade (2009) **Goal setting in rehabilitation: an overview of what, why and how**

Adriaan louw , Emilio Puentedura (2013). **Therapeutic neuroscience education**

Adriaan louw (2016). **The clinical application of teaching people about pain**





PTideas1



PTideas1



PTideas



PTideas Team



PTideas



PTideas

 www.PTideas.org



IDEAS GIVE LIFE
أفكار تعطي حياة