

## المحاضرة رقم 04 /

### 9- مستويات التمارين العلاجية:

#### 9-1 المستوى الأول :

تبدأ تمارين هذا المستوى في المرحلة الحادة من الإصابة أو المرض وعندها يكون هنالك اختلال كبير في وظائف وأجهزة الجسم المختلفة، مع الألم والضعف العام وانخفاض ملحوظ في النشاط الحركي وغالبا ما يكون الجزء المصاب في فترة التثبيت .

#### وتتضمن التمرينات التالية:

- 1-تمرينات ساكنة وتمرينات متحركة للعضلات بالأجزاء السليمة للجسم
- 2-تمرينات ساكنة تطبق بحرص على العضلات المصابة وتمرينات متحركة للعضلات المجاورة على ألا تسبب آلاما بمنطقة الإصابة .
- 3-تمرينات لتنشيط الدورة الدموية ويستخدم فيها الانقباض المتكرر لعضلات نهاية الأطراف
- 4-تمرينات لتنشيط الجهاز التنفسي، ويستخدم فيها العضلات العاملة على الجهاز التنفسي

#### 9-2 المستوى الثاني :

تبدأ تمارين هذا الدور عندما تنشط الإلتئامات والبدء باستعادة الوظائف بشكل تدريجي في الأجزاء المصابة حيث يكون المصاب قد تكيف للجهد البدني والسماح له بتحريك الجزء المصاب.

#### وتتضمن التمرينات التالية:

- 1-تمرينات ساكنة للعضلات بالمناطق المصابة والسليمة.
- 2-تمرينات متحركة ضد مقاومة شديدة للعضلات السليمة.

3- تمارينات متحركة للعضلات المصابة تبدأ بتمارين مساعدة بواسطة المعالج ، وتسمى تمارينات قسرية ثم تبدأ التمارينات الحرة أي بدون مقاومة يليها تمارينات ضد مقاومة بداية باستخدام وزن الطرف لمقاومة العمل العضلي.

4- تمارينات يتداخل فيها العمل العضلي الثابت والمتحرك.

5- تمارينات تنمية كفاءة عمل الجهازين الدوري والتنفسي.

### 9-3 المستوى الثالث:

تبدأ تمارين هذا المستوى عندما يتماثل المصاب للشفاء وتنتهي المرحلة بالشفاء مع بقاء بعض المخلفات المرضية وتخلف بعض الوظائف وانخفاض القابلية البدنية . وتتضمن التمارينات التالية 1- تمارينات تقوية ساكنة ومتحركة للعضلات السليمة والمعتلة مع التركيز على الجزء المصاب من الجسم

2- تمارينات متداخلة ساكنة ومتحركة لجميع عضلات الجسم مع التركيز على الجزء المعتل

3- تمارينات لتنشيط اتصال العصب العضلي بجميع أجزاء الجسم مع التركيز على الجزء المعتل .

4- تمارينات المشي إذا كانت الإصابة بالأطراف السفلية يليها تمارينات الجري والقفز . و تمارينات تقوية لعضلات الذراعين في حالة إصابة الأطراف العليا تستخدم فيها الكرات الطبية ذات الأثقال والأحجام المختلفة وعقلة الحائط وساندو الحائط وغيرها ويفضل استخدام تمارينات المرونة، وكذلك لزيادة مرونة الأنسجة الرخوة وتنشيط الاتصالات العصبية والعقلية.

## \*قائمة المراجع /

- أحمد زكي بدوي، يوسف محمود المعجم العربي الميسر دار الكتاب المصري، دون طبعة، القاهرة، مصر .

3 - أحمد حلمي صالح، التأهيل المبادئ والأسس دون ط، مصر سنة 2010.

2 - سميرة خليل الإصابات الرياضية والوسائل العلاجية الطبيعية، دار الفكر العربي، دون طبعة، القاهرة، مصر 2006.

4 - إقبال رسمي محمد الإصابات الرياضية وطرق علاجها، دار الفجر للنشر والتوزيع ط 1، القاهرة، مصر سنة 2008.

\*مراجع من الانترنت :

[www.fourum.iraqacad.org](http://www.fourum.iraqacad.org)

-http://www.fourum.iraqacad.org

-www.arab-ency.com - 15/12/2012 -10