

الجمهورية الجزائرية الشعبية الديمقراطية
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة محمد بوضياف - بالمسيلة -
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

المستوى: سنة ثانية ماستر

قسم النشاط البدني المكيف

مقياس: التأهيل البدني

أستاذ المقياس: د. خليل بورنان

المحاضرة الأولى:

مدخل مفاهيمي للتأهيل الحركي والبدني

السنة الجامعية: 2023-2024

تمهيد:

يركز اختصاص إعادة التأهيل على المرضى الذين فقدوا القدرة على القيام بمهامهم اليومية بشكل طبيعي، وهو ما ينجم غالباً عن بعض الإصابات، أو حدوث السكتات الدماغية، أو بعض الاضطرابات في وظائف الأعضاء، خاصة الحالات التي تتطلب المكوث في الفراش فترة طويلة، أو بعد إصابة بالغة. يشمل إعادة التأهيل: العلاج الفيزيائي، والعلاج المهني، وعلاج أي ألم أو التهاب، وإعادة التدريب للتعويض عن فقدان القدرة على القيام بمهام محددة. عادةً ما يستمر العلاج عدة جلسات ممكن أن تمتد لأسابيع أو شهور حسب الحالة.

كما يهتم هذا الاختصاص بتشخيص الاضطرابات الحركية والوظيفية ومعالجتها، ويختلف عن بقية الاختصاصات بكونه يعتني بالمريض، ويقوم بتخفيف درجة إعاقته عن طريق إقامة علاقة وثيقة بين الطبيب المعالج والمريض. وقد تم وضع أسس هذا الاختصاص عام 1919 عقب الحرب العالمية الأولى، حينما برزت الحاجة للتعامل مع إصابات الحرب والإعاقات التالية لها، ولكنه لم يعتمد كاختصاص إلا في عام 1947 بعد الحرب العالمية الثانية.

ويمكن إيجاز الأهداف الأساسية لهذا الاختصاص انه:

- يهتم باستعادة القدرة الوظيفية للجزء المصاب بإعاقة ومساعدة المريض لبلوغ أقصى كفاءة جسمية في حدود قدرته المرضية.
 - معالجة الألم الناتج من بعض الأمراض، وجعل المريض قادراً على رعاية نفسه بأقصى طاقة ممكنة، خاصةً فيما يتعلق بحركة الأطراف، وحماية المرضى المصابين بأمراض حادة أو مزمنة من تأثير أمراضهم في الجهاز الحركي.
- ويعتمد إعادة التأهيل على فريق طبي يشرف على وضع الخطة العلاجية المناسبة لتأهيل المريض.

مفهوم التأهيل البدني الحركي:

يتقاطع مفهوم التأهيل البدني الحركي مع عدة مفاهيم من قبيل التأهيل الرياضي، الرعاية التأهيلية، العلاج الطبيعي وغيرها من المفاهيم التي تهدف بدرجة أولى إلى استعادة الشخص المصاب لوظائفه المعطلة بمختلف الإصابات والحوادث،

إعادة التأهيل البدني هي العملية التي يمر بها الشخص المصاب أو المصاب بحالة صحية سيئة لاستعادة وظائفه البدنية. ويمكن أن تكون إعادة التأهيل البدني عملية طويلة تبدأ أثناء وجود الشخص في المستشفى بعد الإصابة والجراحة، وتستمر من خلال منشأة تمرير ماهرة، والعلاج في المنزل، والعلاج في العيادات الخارجية، وغيرها من الأماكن.

والتأهيل البدني الحركي هو العلاج بالحركة المقننة وهو أحد الوسائل الطبيعية الأساسية في مجال العلاج المتكامل لا لصابات الرياضية وبعض الأمراض، وهو يمثل أهمية خاصة في مجال التأهيل وخاصة في مراحل النهائية عند تنفيذ العلاج بالعمل تمهيدا لإعداد اللاعب المصاب لممارسته نشاطه التخصصي بعد استعادة الوظائف الأساسية لجسم المصاب، وتعتمد عملية المعالجة والتأهيل الحركي على التمرينات البدنية بمختلف أنواعها بالإضافة إلى توظيف عوامل طبيعية بغرض تكامل العلاج. وتلعب التمرينات العلاجية الخاصة بتقوية العضلات دورا هاما وفعال في أعداد وتأهيل المصاب ويعرف كذلك التأهيل البدني الحركي **Dynamic Physical Rehabilitation** أحد أهم

مراحل علاج الإصابات البدنية، الذي يهدف إلى إعادة الوظيفة الكاملة للشخص المصاب، بغرض عودة الشخص المصاب للممارسة مختلف الأعمال اليومية مشي، جري، جلوس، <https://bouklet.com>

أنواع التأهيل واختصاصاته:

يشمل اختصاصات الرعاية التأهيلية العديد من المجالات مثل: الطب الرياضي، الإصابات والتأهيل، العلاج الطبيعي، العلاج النفسي، العلاج الوظيفي، طب الأعصاب التأهيلي، علاج النطق واللغة، المعالج الرياضي، تأهيل الإعاقة السمعية، تأهيل الإعاقة البصرية، والعديد من الاختصاصات الأخرى، وفيما يلي أهم أنواع التأهيل المختلفة:

1. إعادة التأهيل البدني:

يركز هذا الفرع على تحسين الحركة والقوة والتوازن والتنسيق من خلال العلاجات مثل الطب الرياضي والإصابات والتأهيل والعلاج المهني وبرامج التمارين الرياضية. وهو مفيد للأفراد الذين يتعافون من إصابات العضلات والعظام أو السكتة الدماغية أو بتر الأطراف أو العمليات الجراحية.^[14]

2. إعادة التأهيل المعرفي:

يركز هذا الجانب من الرعاية التأهيلية على استعادة القدرات المعرفية والذاكرة والانتباه ومهارات حل المشكلات. يساعد المرضى الذين عانوا من إصابات الدماغ المؤلمة أو السكتات الدماغية أو أمراض التنكس العصبي.^[15]

3. إعادة تأهيل النطق واللغة:

تساعد هذه الرعاية المتخصصة الأفراد الذين يعانون من صعوبات في النطق واللغة والبلع نتيجة لحالات مثل السكتة الدماغية أو إصابات الدماغ أو الاضطرابات العصبية.^[16]

4. إعادة التأهيل النفسي والاجتماعي:

يهدف هذا الفرع إلى استعادة السلامة العاطفية وتعزيز الأداء الاجتماعي من خلال الاستشارة ومجموعات الدعم والتدريب المهني وبرامج التكامل المجتمعي. ويعالج اضطرابات الصحة العقلية وتعاطي المخدرات والتحديات النفسية الأخرى.

أمثلة على إعادة التأهيل

- التدريب على الكلام واللغة لتحسين تواصل الشخص بعد إصابة الدماغ.
- التدريب على التمارين البدنية لتحسين قوة العضلات والحركات الإرادية والتوازن لدى الأشخاص المصابين بالسكتة الدماغية أو مرض باركنسون.
- تعديل البيئة المنزلية لكبار السن لتحسين سلامتهم واستقلالهم في المنزل وتقليل مخاطر السقوط.
- تثقيف الشخص المصاب بأمراض القلب حول كيفية ممارسة الرياضة بأمان.
- تحضير الشخص الذي تم بتره ليكون قادرًا على استخدام الطرف الاصطناعي وصنع وتركيب وتجديد الطرف الاصطناعي.
- تقنيات تحديد المواقع والتجبير للمساعدة في التئام الجلد وتقليل التورم واستعادة الحركة بعد جراحة الحروق.
- وصف دواء لتقليل التشنج لطفل مصاب بالشلل الدماغي.
- العلاجات النفسية للشخص المصاب بضيق عاطفي بعد إصابة في النخاع الشوكي.
- تدريب المهارات الاجتماعية للأشخاص المصابين بالفصام أو اضطرابات طيف التوحد أو اضطرابات الإعاقات الذهنية.
- تدريب الشخص المصاب بفقدان البصر على استخدام العصا البيضاء.
- العمل مع مريض في العناية المركزة لتحسين تنفسه ومنع المضاعفات وتسريع الشفاء بعد المرض الخطير