

المحاضرة السابعة

التمارين العلاجية والحركات التصحيحية:

المقدمة :-

تعد التمارين العلاجية والحركات التصحيحية من الركائز الأساسية في العلاج الطبيعي والطب الرياضي، إذ تلعب دورًا حيويًا في تحسين الأداء الوظيفي للجسم، وتصحيح الاختلالات العضلية الهيكلية، والوقاية من الإصابات. تعتمد هذه التمارين على مبادئ علم التشريح والميكانيكا الحيوية لتعديل الوضعيات الخاطئة وتعزيز التوازن العضلي .

التمارين العلاجية (Therapeutic Exercises) :-

هي مجموعة من التمارين المصممة لاستعادة الوظيفة الطبيعية للعضلات والمفاصل بعد الإصابات أو الجراحات، أو لتحسين الأداء الحركي للأفراد الذين يعانون من اضطرابات عضلية أو عصبية .

الحركات التصحيحية (Corrective Exercises) :-

تهدف إلى معالجة الاختلالات الوضعية (مثل تقوس الظهر أو انحراف الكتفين) من خلال تمارين تستهدف تقوية العضلات الضعيفة وتمطيط العضلات المشدودة .

❖ كيفية تنفيذ التمارين العلاجية والحركات التصحيحية:

1 - التقييم الأولي:

- تحليل الوضعية . (Postural Assessment)
- اختبارات المدى الحركي . (Range of Motion Tests)
- تقييم القوة العضلية . (Muscle Strength Testing)
- تحليل أنماط الحركة (Movement Screening) مثل . (FMS)

2 - تصميم البرنامج:-

يتم تصميم البرنامج بناءً على :

- نوع الخلل (عضلي، مفصلي، عصبي) .
- شدة الإصابة أو الاضطراب .
- أهداف المريض أو الرياضي .

3 - مراحل التنفيذ:

• المرحلة الأولى: تخفيف الألم والالتهاب:

- استخدام الثلج والعلاج الكهربائي .
- تمارين خفيفة مثل الحركات السلبية .

• المرحلة الثانية: استعادة المدى الحركي:

- تمارين الإطالة (Static & Dynamic Stretching).
- تمارين المرونة (Mobility Exercises).

• المرحلة الثالثة: تعزيز القوة والتحمل:

- تمارين المقاومة (Resistance Training).
- تمارين التوازن (Balance Exercises).

• المرحلة الرابعة: إعادة التأهيل الوظيفي:

- تمارين تحاكي الحركات اليومية أو الرياضية .
- تمارين البلايومترك (Plyometrics) للرياضيين .

❖ الوسائل المستخدمة:

- الأشرطة المطاطية (Therabands).
- الكرات العلاجية (Swiss Balls).
- أجهزة المقاومة (Resistance Machines).
- أدوات التوازن (Balance Boards).
- التكنولوجيا الحديثة مثل البيوفيدباك (Biofeedback).

❖ أهمية التمارين العلاجية والحركات التصحيحية:

1. تحسين الأداء الحركي وتقليل مخاطر الإصابات .
2. تصحيح الاختلالات العضلية مثل ضعف عضلات الكور والظهر .
3. تسريع الشفاء بعد العمليات الجراحية .
4. تعزيز الثبات المفصلي وزيادة المرونة .
5. تحسين جودة الحياة للمرضى وكبار السن .

❖ خاتمة:-

تعد التمارين العلاجية والحركات التصحيحية جزءًا أساسيًا من أي خطة علاجية أو وقائية، سواء للرياضيين أو الأفراد العاديين. يتطلب تطبيقها فهمًا دقيقًا لطبيعة الخلل واتباع منهجية علمية لتحقيق أفضل النتائج .

🏆 تأهيل الإصابات الرياضية:

المقدمة : -

يعد تأهيل الإصابات الرياضية عملية متكاملة تهدف إلى إعادة الرياضي إلى مستواه البدني والوظيفي السابق للإصابة، مع تقليل احتمالية الإصابة مرة أخرى. يعتمد التأهيل على أسس علمية تشمل الفحوصات التشخيصية، البرامج التدريبية المتدرجة، والتأهيل النفسي .

التأهيل الرياضي (Sports Rehabilitation) :-

عملية منظمة تشمل العلاج الطبيعي، التمارين التصحيحية، والتكيف التدريبي لاستعادة الوظيفة المثلى للجسم .

أنواع الإصابات الرياضية الشائعة:

- الإصابات الحادة: (مثل التمزقات والكسور).
- الإصابات المزمنة: (مثل التهاب الأوتار والإجهاد العضلي المتكرر).

❖ كيفية تأهيل الإصابات الرياضية:

1 - التقييم والتشخيص:

- الفحص السريري (Clinical Examination).

- التصوير الطبي (الأشعة، الرنين المغناطيسي).
- تحليل الحركة (Gait Analysis).

2 - مراحل التأهيل:

- المرحلة الأولى: الحماية وتخفيف الألم:
 - الراحة، الثلج، الضغط، الرفع (RICE Protocol).
 - العلاج الطبيعي (Ultrasound, Electrotherapy).
- المرحلة الثانية: استعادة الحركة والقوة:
 - تمارين المدى الحركي (ROM Exercises).
 - تمارين المقاومة الخفيفة .
- المرحلة الثالثة: استعادة التحمل والثبات:
 - تمارين القوة المتدرجة .
 - تمارين التوازن والتنسيق العضلي العصبي .
- المرحلة الرابعة: العودة إلى النشاط الرياضي:
 - تمارين متدرجة وباحمال تدريبية مناسبة .