



الإعاقة الحركية (البدنية) :-

الإعاقة البدنية " هي كل فرد يفقد جزء أو كل قدرته البدنية والحركية أو فقدانها لجزء من أطرافه بسبب نظري أو مكتسب يؤدي إلى فقدان الحركة في المنطقة المصابة أو فقدان جزء من جسمه ، وعرفه الإعاقة البدنية هي " الإصابات الجسمية الدائمة التي تسبب في ممارسة الفرد لحياته الطبيعية وقد تصيب الأجهزة الداخلية للإنسان أو تكون على شكل عجز في الجهاز الحركي أو البدني كالبرص أو الشلل وغيرها" ، وعرفه الإعاقة البدنية " هي عائق جسدي يمنع الفرد من القيام بوظائفه الحركية بشكل طبيعي نتيجة مرض أو إصابة أدت إلى ضمور العضلات أو فقدان القدرة الحركية أو العصبية أو كليهما معاً في الأطراف السفلى مصحوبة باختلاف في التوازن الحركي

وعرفه الإعاقة الحركية " هي إعاقة تصيب الجهاز العصبي أو الهيكل العظمي أو العضلات تصرهم من القدرة على القيام بوظائفهم الجسمية

والحركية ، ومن خلال التصاريح المسابقة عرفه
الاتاقية الحركية هي نفس في الاداء الحركي للفرد
مما يجعل الفرد في حالة تصور اثناء ممارسة الحياة
الطبية مقارنة بأقرانه من الاسوياء ، تقسم الاتاقية
الحركية (البدنية) التي تحدث على اقسام

١- اصابات العمود الفقري :- وتشتمل

اصابات النخاع الشوكي والاضغاث

العصبية للاطراف الاربعة المختلفة

واعاقات حركية جماعية مثل الشلل

النصفي والسنلي او الشلل الرباعي او

شلل الاطراف نتيجة اصابة الفلایسا

الحركية بالنخاع الشوكي

وهذه المجموعة اغلبها يتطلب استعمال كرسي

متحرك في تنقلاته وحركاته الرياضية ويشرف على

رياضيات هذه المجموعة اثناء سنوك مائديل

الرياضي ومقره سنوك مائديل بالملكة المتحدة .

٢- الاعاقات الحركية الاخرى نتيجة شلل

طرفي جزئي ، اصابات المفصل ، شلل

النصفي الطولي وغيرها ، وكذلك حالات
البيتر للأطراف سواء فردية أو مشتركة ،
وتنقسم الأماكات الحركية إلى أقسام
حسب قدرة الحافق ومدى نسبة العجز
وكذلك حالات البيتر تنقسم إلى أقسام
ويشرف على رياضيات هذه المجموعة
المنظمة الدولية لرياضة الحافق وغيرها
المزيد

٣- الأماكات الحركية والتشنجية وغيرها
والتي تحدث نتيجة إصابات المخ أو
الغلاف العلوية منه مؤدية إلى الشلل
تشنجي بالأطراف أو الجسم مصحوبا أو
غير مصحوبا بتخلف على ويشرف على
رياضيات هذه المجموعة الجمعية
الدولية للرياضة والترويج

تصنيف الأماكات الحسية

أولا : أماكات الجهاز الحسي (الأماكات الحسية) وتشمل

١- الخلل الحسي

٢- الصرع

ثانيا : اعاقات الجهاز العضلي والعظمي وتشمل

١- البتر

٢- خلل الأقدام

٣- الخلل الحسي الحركي

٤- الخلل الحسي الطول

٥- التهاب المفاصل

٦- الضمور العضلي

٧- سوء التكوين التشريحي الوراثي بالعمود الفقري

٨- ميل العنق جانبا

ثالثا : الاعاقات المرضية (الناتجة عن الامراض المزمنة)

وتشمل

١- مرض السكر

٢- مرض القلب

٣- اورام والأعراض الخبيثة

اعاقات الجهاز العصبي

أولا : نظرة عن العمود الفقري والعميل الشوكي

وأصابتهما

١- العمود الفقري وإصابته

بعد العمود الفقري الدعامة الأساسية لجسم الإنسان كونه يمثل " المحور المركزي للهيكل العظمي الذي يحمل الرأس في أعلاه ويرتكز عليه الفص الصدري والذراعان وتتصل به معظم العضلات التي تحرك الجذع مع قسم من عضلات الأطراف العليا والسفلى وبذلك يكون العمود القويبة التي يرتكز عليها الجسم وهو بهذا الوصف الهندسي يحمل معظم الجراء الجسم ويوزعها بالتساوي على الطرفين السفليين".

ويرتبط بالعمود الفقري العديد من العضلات والفواصل فضلا عن الأربطة التي تربط هذه الفقرات مع بعضها البعض ، ويحتوي على قناة طويلة تتخلله من أعلاه إلى أسفله تسمى بالقناة القوية يمر من خلالها الشحاع الشوكي من الأعلى إلى الأسفل اذا يشغل معظم أجزاء القناة مما جزها السفلي .

ويمتد العمود الفقري من قاعدة الجمجمة على طول العنق والجذع طوله يبلغ لدى الذكور (٧٠) سم وعند الإناث (٦٠) سم أما أجزاؤه فتبلغ أطوالها على النحو الآتي الجزء الرقبى (١٢) سم والجزء الصدري (٢٨) سم والجزء القطني (١٨٩) سم الجزء العجزي والعصبي (١٢) سم يتكون العمود الفقري من (٢٢) فقرة متراصة الواحدة فوق الأخرى ومرتبطة الواحدة مع الأخرى بواسطة أربطة خاصة ويقسم العمود الفقري إلى خمس مناطق وهي

- ١- المنطقة العنقية وتحتوي على (٧) فقرات عنقية.
- ٢- المنطقة الصدرية وتحتوي على (١٢) فقرة صدرية.
- ٣- المنطقة القطنية وتحتوي على (٥) فقرات قطنية.

٤- المنطقة العجزية وتموي على (٥) فقرات عجزية.

٥- المنطقة العنقية وتموي على (٤) فقرات عنقية.

ومن الجدير بالذكر ان هناك التمام او اندماج بين فقرات المنطقة العجزية مكونة بذلك عظم العجز وكذلك التمام بين فقرات المنطقة العنقية مكونة بذلك عظم العنق كما وان متصل فقرات العمود الفقري يكون عمودا طويلا مستديرا الذي يستند اليه الهيكل العظمي للإنسان وترتبط الفقرات على طول العمود الفقري بأربطة قوية تعمل بشكل متجانس وبمساعدة العضلات المحيطية على حفظ العمود الفقري بشكل منتصب وان ضعف هذه الأربطة يؤدي الى تشوهات القوام وتأثيرات وظيفية أخرى لذا فان تقويتها وزيادة مرونتها والحفاظة عليها من اهم أسس العلاجية لتقوية العمود الفقري كما وان الضعف الذي يصيب الجامع العضلية في منطقة البطن والمنطقة الأليوية وخلف الفخذ فضلا عن القصر وقلة المرونة في عضلات الظهر وعضلات المنطقة العنقية والفخذ الأمامية يؤدي الى خلل في توازن العمل العضلي الذي يؤثر سلبا في الأربطة الموجودة في هذه المنطقة .

وظائف العمود الفقري

- ١- يعطي هيكلية الجسم المتمثلة بانتصاب القامة.
- ٢- يحفظ في داخل قنائه الفقري (الحبل الشوكي) فيكسبه نوعا ما من الحماية ضد المؤثرات الخارجية.
- ٣- يحمل وزن الجسم ويقوم بنقله الى الأطراف السفلى .

- ٤- يعد الدعامة الأساسية والقوية لجسم الإنسان .
- ٥- تؤدي الحركات الكبيرة والهمة للإنسان من خلال المدى الواسع للحركة فيه .
- ٦- تعمل الأضراس الموجودة بين فقراته على امتصاص الصدمات التي يتعرض لها الجسم .

إصابات العمود الفقري

ان اغلب الأشخاص المصابين بإصابات حادة في العمود الفقري يصابون بما يعرف باسم الشلل النصفي السفلي أو بالشلل الرباعي و الشلل النصفي يعني شلل الأطراف السفلي في جسم الإنسان .

أما الشلل الرباعي فيعني شلل الأطراف الأربعة (رجليين - ذراعيين) كما وان الإصابة بالشلل النصفي السفلي أو الشلل الرباعي تعتمد على أساس المستوى الذي أصيب به العمود الفقري أي مكان الإصابة فكلما كان مستوى الإصابة عالياً كلما هو الحال في إصابة الفقرات العنقية أدى ذلك الى حدوث الشلل الرباعي أما اذا كان مستوى الإصابة في مكان منخفض من العمود الفقري أدى ذلك الى الإصابة بالشلل النصفي السفلي أي ان مستوى الضرر يعتمد على مكان الفقرة المتضررة .

وتقسم الخبراء المختصون في المجال الطبي مستوى الإصابة على وفق مكان الإصابة سواء أكان ذلك في المنطقة العنقية

او الصدري او القطنية او العجزية وذلك بأخذ الحرف الأول من اسم الكلمة مثل :

- المصابين بالفقرات العنقية (Cervical) يأخذ حرف (C)
- أي المصابين بالفقرات العنقية ويكون تصنيف الإصابة لديهم هو (C4-7).
- المصابين بالفقرات الصدرية (Thoracic) اذا ان تصنيف الإصابة لديهم هو (T 1-12).
- المصابين بالفقرات القطنية (Lumber) هو (L 1-5).
- المصابين بالفقرات العجزية (Sacral) هو (S 1-5) .

فلو اخذنا مثلا إصابة (C₄) فهذا يعني ان الإصابة في الفقرة العنقية الرابعة و اذا اخذنا مستوى إصابة (L₂) فهذا يعني ان الإصابة في الفقرة العنقية الثانية وهكذا ... الخ

ان اغلب المصابين في الفقرات العنقية (C4-7) يصابون بالشلل الرباعي بسبب ارتفاع مستوى الإصابة لديهم والشخص المصاب في هذا المستوى من العمود الفقري تكون لديه حركة في العضلات العنقية وعضلات حزام الكتف اما الأشخاص المصابون في مستوى يتراوح من الفقرة الصدرية الأولى (T₁) حتى الفقرة العجزية الخامسة (S₅) فإنهم يصابون بالشلل النصفي السفلي اما الجزء العلوي من الجسم لهؤلاء الأشخاص فإنه يكون سليما ويستخدم بشكل كبير في القيام بالأعمال اليومية ويمكن لهؤلاء الأشخاص

استخدام العكازات والمساند والكراسي المتحركة تبعاً لنوع
الشلل كامل أو غير كامل .

ثانياً : العجل الشوكي وأصابته

وهو امتداد وهو امتداد للشفخ المستطيل ويمتد من
خلال الفتحة العظمية لقاعدة الجمجمة ويشغل الثلثين
العلويين للقناة الفقرية الممتدة داخل العمود الفقري
المكونة من الفتحات الفقرية ويمتد من العانة العليا
للقرة العنقية الأولى حتى مستوى العانة السفلية لجسم
القرة القطنية الأولى أو العانة العليا لجسم القرة
القطنية الثانية ويبلغ طوله بحدود (٤٥) سم يحاط
بالسحايا داخل القناة الفقرية وتتمرقه قناة مركزية تتصل
من الأعلى بالبطين الرابع الدماغي وتؤدي على السائل
الغني الشوكي.

” ويعد العجل الشوكي قسماً من أقسام الجهاز العصبي
المركزي وكما ذكرنا ان العجل الشوكي ينتهي عند العانة
السفلى للقرة القطنية الأولى أو العانة العليا للقرة
القطنية الثانية، أما القسم المتبقي من القناة الفقرية
أسفل القرة القطنية الأولى المكونة من الفقرات القطنية
الثانية والثالثة والرابعة والخامسة وعظمي العجز
العصبي فأنها تشغل بالأعصاب الشوكية النازلة بصورة
مائلة لتخرج من فتحاتها بين الفقرية.”

ان العجل الشوكي يمتلك درجة عالية من الوفاية بوجوده داخل القناة الفقرية لذا فاننا نراه لا يلتوي ولا ينحصر ولا يختصر في حركات العمود الفقري كلها وهناك عوامل عدة تحافظ على سلامة العجل الشوكي داخل القناة الفقرية ومن هذه العوامل " وجود السحايا التي تحيط به ووجود الاربطة التي تربط جوانب القناة الفقرية ووجود السائل المخي الذي يحيط بالعجل الشوكي ويعمل على امتصاص الرجات والصدمات "

إصابات العجل الشوكي

تعرف إصابة العجل الشوكي بأنها تلك الإصابة التي ينتج عنها فقدان الشخص المصاب بما لا يقل عن (١٠٪) من وظيفة الأطراف السفلى نتيجة تآثر العجل الشوكي بمؤثر خارجي او داخلي .

ان أي شخص يمكن ان يصاب بإصابات العجل الشوكي سواء أكان طفلا صغيرا او أمهات او اباء او مراهقون او كبار السن وتشير الإحصائيات الى ان اغلب المصابين في العجل الشوكي تتراوح أعمارهم بين (١٥-٢٩) سنة اغلبهم من الشباب وتكون نسبة إصابات السيدات الى الرجال (١:٤) ، ان النخاع الشوكي هو حلقة الوصل بين الدماغ وأعضاء الجسم الأخرى فهو يعمل على نقل المعلومات الحسية الى الدماغ وينقل المعلومات الحركية الى العضلات

والجلد لذا فهو المسؤول عن العمليات العسية والحركية ويحافظ على العمليات الجسمية المختلفة .

الاسباب الإصابية في العيب الشوكي

ينتج هذه النوع من الاعاقة الحركية نتيجة كسر الفقرات العنقية او الظهرية او القطنية ويؤدي هذا الكسر بدوره الى الضغط على الجملة العصبية والنخاع الشوكي المغذية للأطراف فان الضغط الحاصل على الفقرات يؤدي الى الشلل الأطراف السفلى حيث ان الضغط اذا كان على الفقرات العنقية يؤدي الى الشلل في الجزء العلوي او السفلى او كلاهما معا وهذا تعدده شدة ونوع الاعاقة ، ويسمى الشلل الرباعي وقد يكون قطع كامل في العيب الشوكي او قطع جزئي في العيب الشوكي

أسباب حدوث الإصابة في العيب الشوكي

أولا - اسباب طبيعية والحوادث

- حوادث الطرق والتصادم .
- حوادث السقوط .
- حوادث العمل .
- حوادث الإصابات الرياضية .

ثانيا - الاسباب المرضية

- تشوهات العمود الفقري الخلفية والولادية لدى الأطفال .
- الاورام الخبيثة في العمود الفقري .
- امراض النخاع الشوكي العصبية .
- عمليات الدمك الفاشلة قد تؤدي الى نوع من الاعاقات .

الانشطة الرياضية للمصابين بالعمود الشوكي والعمود الفقري :-

ان الواجب الواقف على فريقي التربية البدنية وعلوم الرياضة والمتخصصين في مجال التربية البدنية لذوي الاعاقة (رياضة الشواص) اعداد برنامج رياضي معدل لشواء الشريحة المهمة والواسعة الانتشار بسبب الصعوبات والصعوبات والحالات المرضية وهنا نطرح بعض منها :-

- التمرينات :-

أ- يجب ان يشمل البرنامج على تمارينات للعضلات المسليمة من الجسم والعمل على (التطوير) .

ب- العمل على جعل البرنامج التمرينات تعمل بصورة العضلات المسليمة والعضلات الحساسة والتي يمكن العمل عليها وتطويرها بصورة بسيطة .

- المتوازي الأرضي :-

- أ- يمكن استخدام المتوازي للذين يعانون من من الإعاقات في الطرف السفلي .
- ب- يعتبر عامل مساعد في الوقوف .
- ت- يعتبر عامل مساعد في المشي، في بعض حالات التطور لدى الفرد المعاق .
- ث- يجب أن يكون البسار مناسب للطول والعمر للفرد المعاق .

- الرياضات المائية :-

- أ- السباحة في أحواض مناسبة العمق .
- ب- ارتفاع وكمية الماء الموجودة .
- ت- وجود سلاسل قريبة من الحوض (العائلات) .