

المحاضرة الثامنة

التمرينات العلاجية

أ.م.د. خلود نزار علي ديب

الأهداف والمخرجات التعليمية :

في نهاية هذه المحاضرة سيكون الطالب قادراً على تحقيق المخرجات التعليمية التالية :

- أن يفهم معنى التمرينات العلاجية وأهدافها .
- أن يفهم الفرق بين التمرينات العلاجية والتمرينات الرياضية .
- أن يعرف أنواع التمرينات العلاجية مع أمثلة لكل نوع.
- أن يفهم المبادئ الضرورية لتطبيق التمرينات العلاجية .

مقدمة :

تعد التمرينات العلاجية أحد الفروع المهمة في مجال الصحة وإعادة التأهيل ، حيث تستخدم لمساعدة الأفراد على استعادة الحركة وتقليل الألم وتحسين الوظائف الجسدية والوقاية من الإصابات . وعلى عكس التمرينات الرياضية العامة فإن التمرينات العلاجية تصمم خصيصاً لتناسب حالة الشخص الصحية وقدراته البدنية .

مفهوم التمرينات العلاجية :

أصبحت التمرينات العلاجية من الركائز الأساسية في مجالات العلاج الطبيعي والتأهيل والوقاية الصحية، حيث تعتمد عليها البرامج العلاجية الحديثة كوسيلة غير دوائية لتحسين الوظائف الحركية للجسم. ولا يقتصر استخدامها على المرضى فقط، بل تمتد أهميتها إلى الأفراد الأصحاء للوقاية من الإصابات وتحسين القوام ورفع كفاءة الأداء الوظيفي اليومي. وتُعرّف التمرينات العلاجية بأنها " حركات بدنية مخططة ومقننة علمياً، تُستخدم بهدف استعادة أو تحسين وظيفة عضلية أو مفصلية، أو تقليل الألم، أو منع حدوث الإعاقة ".

أهداف التمرينات العلاجية :

١. تحسين القوة العضلية
٢. زيادة مدى الحركة في المفاصل
٣. مساعدة المريض على العودة لممارسة حياته اليومية
٤. تنشيط الدورة الدموية
٥. تحسين التوازن والتوافق العصبي العضلي

٦. تقليل الألم والتشنج العضلي

٧. إعادة التأهيل بعد الإصابات أو العمليات الجراحية

الفرق بين التمرينات العلاجية والتمرينات الرياضية العامة :

| التمرينات العلاجية | التمرينات الرياضية |
|----------------------|-------------------------|
| تهدف للعلاج والتأهيل | تهدف للياقة والأداء |
| تصمم حسب حالة المريض | تطبق على الأصحاء غالباً |
| شدتها محسوبة بعناية | شدتها أعلى نسبياً |
| يشرف عليها مختص | يمكن ممارستها ذاتياً |

أنواع التمرينات العلاجية :

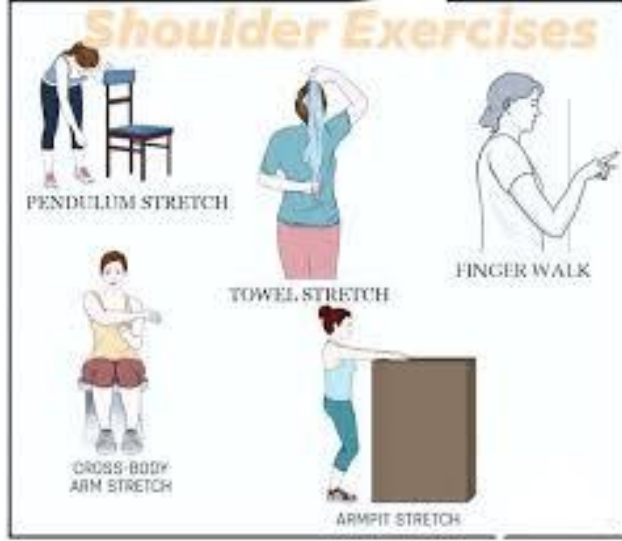
١- تمرينات المدى الحركي: هي تمرينات تهدف إلى الحفاظ على أو زيادة حركة المفصل ضمن مداه الطبيعي، وتساعد على

منع التيبس والتصلب المفصلي.

أمثلة:

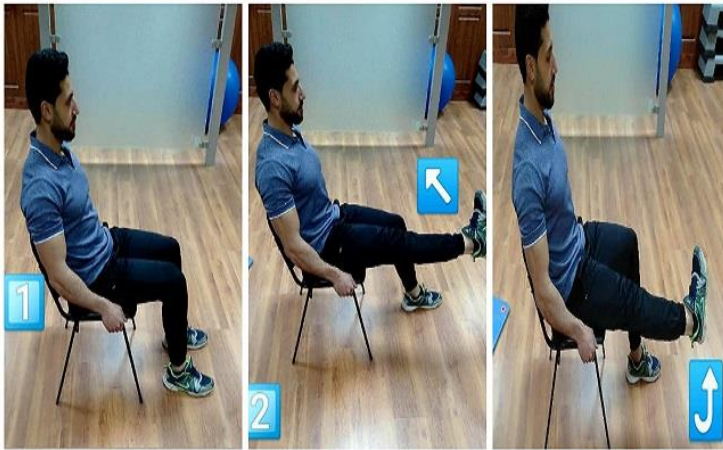
-تحريك مفصل الكتف للأمام والخلف ببطء : وتتضمن

- لف الكتف : قف باستقامة، ارفع كتفيك للأعلى ببطء نحو أذنيك، ثم ذرهما للخلف مع الضغط على عضلات الكتف، ثم لأسفل وللأمام.
- انكماش لوح الكتف : اجلس أو قف مع إرخاء الذراعين، ثم اضغط لوحك معاً برفق وكأنك تحاول الإمساك بقلم بينهما، واثبت لمدة ٥ ثوانٍ.
- تمرين البندول (التأرجح) : انحن للأمام قليلاً مع الاستناد بيد واحدة على كرسي، واترك الذراع الأخرى تتدلى بضعف، ثم حركها ببطء في دوائر صغيرة.
- تحريك الكتف بالأصابع على الحائط : قف في مواجهة حائط، ضع أصابعك عليه وحركها لأعلى ببطء حتى أقصى ارتفاع مريح، ثم عُده ببطء للأسفل.
- دوران الكوع : ضع أطراف أصابعك على كتفيك، ثم قم بعمل دوائر ببطء بالمرقبين (للأمام والخلف) لفتح عضلات الكتف



-ثني ومد الركبة أثناء الجلوس : تعد تمارين ثني ومد الركبة أثناء الجلوس من أفضل الطرق الآمنة لزيادة مدى الحركة وتقوية العضلات المحيطة بالمفصل دون تحميل الوزن الزائد، وهي مفيدة لحالات تأهيل الركبة، الخشونة، أو آلام ما بعد الإصابات. يتم تنفيذها بجلوس مستقيم، وفرد الساق ببطء، ثم ثنيها للخلف، مع التكرار لتقوية عضلات الفخذ. ويتم كما يلي :

- ✓ اجلس على كرسي قوي بظهر مستقيم.
- ✓ ارفع إحدى ساقيك ببطء حتى تصبح مستقيمة تماماً (موازية للأرض).
- ✓ اضغط على عضلات الفخذ الأمامية لثانية أو ثانيتين.
- ✓ أنزل قدمك ببطء للأرض. كرر ذلك ١٠-١٥ مرة لكل ساق.



-تدوير مفصل الكاحل في اتجاهات مختلفة : هو تمرين فعال لزيادة المرونة وتقليل التيبس، يتم بجلوس أو استلقاء مريح ورفع القدم قليلاً عن الأرض. يتم تدوير الكاحل ببطء بحركة دائرية في اتجاه عقارب الساعة (١٠-٢٠ مرة) ثم عكسها، مما يساعد على تحسين المدى الحركي وتقوية العضلات المحيطة، وتخفيف الشد.

٢- تمارين الإطالة : هي حركات ضرورية لزيادة المرونة، تحسين الدورة الدموية، وتقليل خطر الإصابة، ويُفضل القيام بها بانتظام (خاصةً للعضلات الرئيسية كالرقبة، الظهر، والوركين).

أمثلة:

- إطالة عضلات الرقبة بإمالة الرأس جانبياً
- إطالة عضلات خلف الفخذ أثناء الجلوس
- إطالة عضلات الساق بالوقوف أمام الحائط

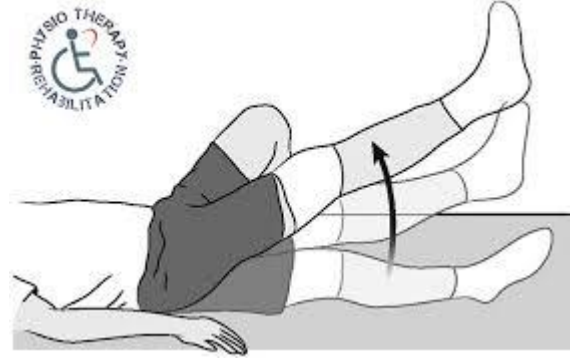
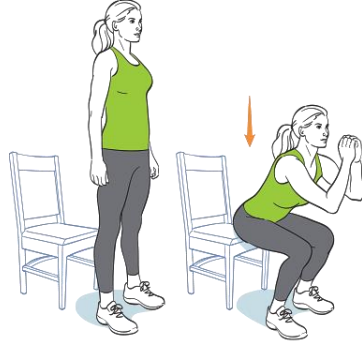


٣- تمارين التقوية العضلية : تعد تمارين التقوية العضلية (تمارين المقاومة) ضرورية لبناء الكتلة العضلية، زيادة كثافة العظام،

وحرق الدهون

أمثلة:

- شد عضلات الفخذ دون تحريك الركبة (انقباض ثابت)
- رفع الذراع باستخدام وزن خفيف
- الجلوس والوقوف من الكرسي لتقوية عضلات الساق



٤- تمارين التوازن والتوافق: تُعد تمارين التوازن والتوافق أساسية لتعزيز الاستقرار الحركي، القوة العضلية، والتحكم

العصبي العضلي، مما يقلل مخاطر السقوط ويحسن الأداء اليومي والرياضي.

أمثلة:

-الوقوف على قدم واحدة : الوقوف على رجل واحدة لمدة ٣٠ ثانية مع تبديل الساقين، ويمكن زيادة الصعوبة بإغلاق

العينين.

-المشي على خط مستقيم.

-نقل الوزن من قدم لأخرى ببطء : الوقوف بتباعد القدمين وتحويل الوزن بالكامل إلى جانب واحد ثم الآخر



٥- تمارين التنفس والاسترخاء: تُعد تمارين التنفس والاسترخاء أدوات فعالة لتهدئة الجهاز العصبي وتقليل التوتر والقلق في

دقائق. تعمل هذه التقنيات على إبطاء ضربات القلب وتصفية الدهون عبر شهيق عميق من الأنف وزفير بطيء من الفم، ويمكن

ممارستها في أي مكان للاسترخاء الفوري.

أمثلة :

- تقنية ٤-٧-٨ (للنوم والقلق الشديد) :استنشق الهواء من الأنف (٤ ثوانٍ)، احبس النفس (٧ ثوانٍ)، أخرج الزفير ببطء من الفم (٨ ثوانٍ). كررها ٣-٤ مرات.
- التنفس البطني (الحجابي) :ضع يداً على صدرك والأخرى على بطنك. تنفس ببطء عبر أنفك مع التركيز على تحريك البطن فقط عند الشهيق والزفير.
- تنفس الصندوق :شهيق (٤ ثوانٍ)، حبس النفس (٤ ثوانٍ)، زفير (٤ ثوانٍ)، انتظر قبل الشهيق التالي (٤ ثوانٍ).
- التنفس بزم الشفاه :استنشق من الأنف، ثم أخرج الزفير ببطء شديد من خلال شفتين مضمومتين (كأنك تنفخ شمعة) لإطالة الزفير.



مبادئ تطبيق التمرينات العلاجية :

هناك مجموعة من المبادئ الضرورية التي يجب الالتزام بها لضمان الحصول على أفضل النتائج :

- التمرين العلاجي ليس مؤلماً .
- التدرج في الشدة من السهل إلى الصعب .
- الالتزام بالتعليمات أهم من عدد التكرارات .
- التوقف عند الشعور بألم غير طبيعي .
- لا ينصح بتقليد تمارين من الانترنت دون استشارة مختص.

دور التمرينات العلاجية في المجتمع :

- ✓ تقليل الاعتماد على الأدوية.
- ✓ تحسين جودة الحياة.
- ✓ تقليل الإعاقة .
- ✓ دعم الصحة الجسدية والنفسية .

الخاتمة :

تعد التمرينات العلاجية وسيلة علمية فعالة لتحسين الصحة الجسدية والوظيفية، ويساعد فهم أساسياتها على استخدامها بشكل آمن وفعال في مختلف البيئات.

ما الذي يستفیده الطالب ؟

- فهم معنى التمرينات العلاجية وأهدافها .
- فهم الفرق بين التمرينات العلاجية والتمرينات الرياضية .
- معرفة انواع التمرينات العلاجية مع أمثلة لكل نوع.
- فهم المبادئ الضرورية لتطبيق التمرينات العلاجية .

بالتوفيقانتهت المحاضرة