

اعداد :

أ.م.د. غني عبد الناصر علي

أستاذ مساعد التمريض

الباطني والجراحي

كلية التمريض – جامعة

سوهاج

د. عطيات حسن حسين

مدرس التمريض الباطني

والجراحي

كلية التمريض – جامعة اسيوط



□ الشلل الرعاش (مرض باركنسون) :-

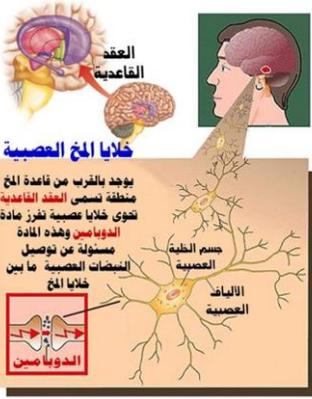
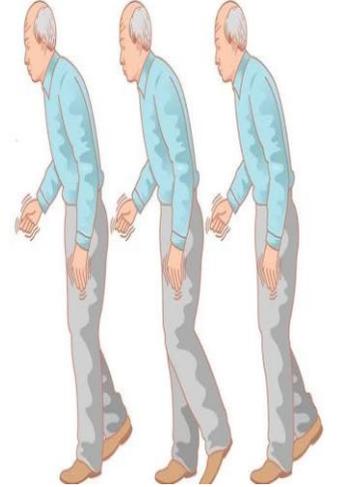
هو مرض يصيب الجهاز العصبي و تبدأ أعراضه بالظهور عادة ما بين سن ال40-60 سنة وتزداد نسبة الإصابة به في المراحل المتقدمة من العمر و يحدث هذا المرض نتيجة نقص مادة مهمة بالمخ هي الدوبامين و هي مسؤولة عن نقل الإشارات العصبية بين خلايا ومناطق المخ المختلفة و نقصها يؤدي إلى اضطراب في التوافق العصبي والعضلي، مما يؤدي إلى الإضرار بالجهاز الحركي وبالتالي حدوث الرعشة اللاإرادية المستمرة.

التمارين

الرياضية

لمريض الشلل

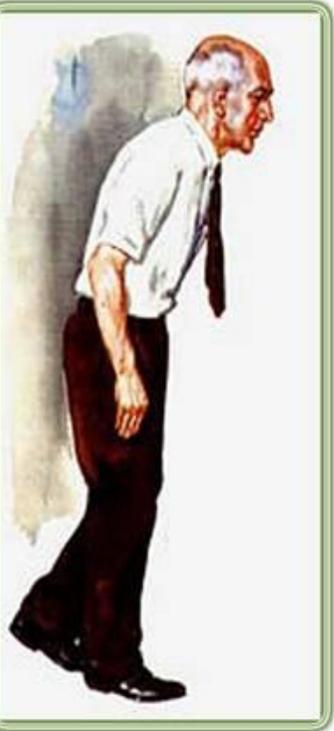
الرعاش



خلايا المخ العصبية

يوجد بالقرب من قاعدة المخ منطقة تسمى العقد القاعدية تنوي خلايا عصبية تفرز مادة الدوبامين وهذه المادة مسؤولة عن توصيل الإشارات العصبية ما بين خلايا المخ

الدوبامين



□ الأعراض الواضحة للمرض:-

وأولها الرعشة وهي حركة اهتزازية لا إرادية مستمرة تبدأ غالباً في اليد والساق وصعوبة الحركة أو توقفها فيحدث التيبس وغالباً ما يؤدي هذا التيبس إلى إنثناء عام في الجسم وفي الرقبة والزرع والذراع والرجلين وتكون خطوات المريض قصيرة وتحف بالأرض. كما يظهر على المريض بطء الحركة، مما يسبب له مشكلة في القيام بأموره واحتياجاته الشخصية.

ويعد فقدان التوازن من أهم الأعراض حيث يتأرجح المصاب بالشلل الرعاش للأمام والخلف ويسقط أرضاً بسهولة، وعندما يتقدم المرض يمكن أن تتجمد حركة المريض في وضع ما، ثم يسقط أو يمش بخطوات قصيرة متسارعة ليحفظ توازنه.

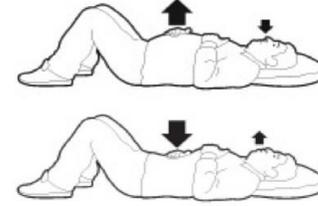
□ أهمية الرياضة

لمريض الشلل الرعاش:

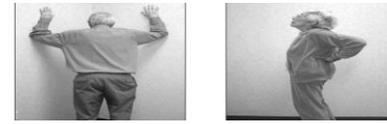
تساعد على تحسين قدرته على التحرك وتزيد قوة العضلات. ويمكن أن تساعد على مواجهة تطور المرض وتعطيه شعوراً بمزيد من الثقة وتحسن مشيته وتوازنه. التمارين كلها ضرورية للقيام بنشاطات الحياة اليومية وهي: تقوية العضلات، مرونة المفاصل، ولياقة الجسم.

□ أنواع التمارين لمريض الشلل الرعاش:

1. تمارين التنفس
2. تمارين المرونة للجسم
3. تمارين تقوية عضلات الجسم
4. تمارين التوازن



1. تمارين التنفس
2. تمارين المرونة للجسم



3. تمارين لتقوية عضلات الجسم:



تمارين لتقوية عضلة الذراع

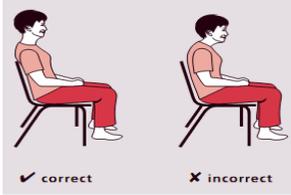


تمارين لتقوية عضلات الساق



تمارين لتقوية عضلات الصدر

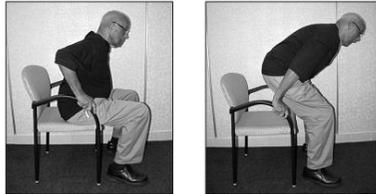
4. تمارين التوازن:



الوضع الصحيح للجسم



الجلوس بالطريقة الصحيحة على الكرسي لمريض الشلل الرعاش



الوقوف بالطريقة الصحيحة

□ حتى تستطيع المشي بتوازن:

1. احترس عند المشي وتجنب السقوط
2. حاول عدم التحرك بسرعة بالغة.
3. ثبت واضرب بقدميك على الأرض عند المشي.
4. إذا لاحظت نفسك غير متوازن توقف مباشرة.
5. لا تحمل الأشياء أو الأمتعة وأنت تمشي وذلك لتجنب السقوط.
6. تجنب المشي إلى الوراء حتى لا تقع على الأرض.