

## التمارين الهوائية تحسن الإدراك وقوة العضلات عند المرضى ما بعد السكتة الدماغية

الحسية التي تعطل بعد إصابته بالسكتة الدماغية<sup>1</sup>. ويستطيع مريض السكتة الدماغية البدء بالتمارين الفيزيائية للعضلات ابتداءً من الأسبوع الأول بعد الإصابة في سريره في المرحلة الأولى. وعند استقرار وضعه الصحي يخضع المريض لعملية تقييم من الطبيب الفيزيائي يحدد بعدها برنامج التأهيل للعضلات المتضررة بحسب الأولوية كما تحدد فيها نوعية العلاجات الهوائية المطلوبة. وتتطلب التمارين الهوائية من المريض المشاركة الفكرية في تحريك العضلات وأحياناً اختيار الآلات التي يشعر بارتياح أكثر عند استخدامها ومن ثم الانتقال إلى آلات أخرى تتطلب جهد عضلي وفكري أكبر. وبعد تطور الحالة الفكرية للمريض ينتقل إلى مرحلة متقدمة من العلاج وهي مرحلة العلاج الإنشغالي لتطوير قدرة المريض على استخدام أصابعه.

وما يعزز من أهمية التمارين الهوائية في العلاج التأهيل ما ورد في مجلة العالم العلمية<sup>2</sup> حول أهمية عمل العضلة الباسطة للركبة في تمكين مريض ما بعد السكتة الدماغية من السير والتحرك في منازلهم بشكل فعال. وينبغي التأكيد هنا على إن عملية إعادة تفعيل وتعزيز عضلة الركبة الباسطة تتطلب برامج تأهيل عضلية تعتمد أساساً على التمارين الهوائية. مما يؤكد على ضرورة تلك التمارين وأهميتها في تحقيق أفضل النتائج الإيجابية في كافة المجالات عند مريض السكتة الدماغية.

من هنا، دأب قسم التأهيل في مستشفى محمد خالد للتأهيل منذ سنوات على استخدام التمارين الهوائية كمكون أساسي ضمن برنامج العلاج الفيزيائي لمريض السكتة الدماغية لكل مريض على حدا بحسب حاجات المريض الفردية وبما يتناسب مع قدرات المريض الحسية والحركية.

1. Cognitive impairment after stroke. Curr Opin Neurol, 2002.
2. Aerobic exercises improves cognition and motor function post stroke. Neuro Rehabilitation and Neural Repair, 2011.
3. Capacity of community-dwelling after stroke. Scientific World Journal, 2014.

د. جميل حيدر  
طبيب فيزيائي

د. سوسن عيتاني زاهر  
أخصائية علاج فيزيائي

مستشفى محمد خالد للتأهيل الطبي

أن التأخر في الإدراك الفكري الذي ينتج عن إصابة المرء بالسكتة الدماغية يعرقل عملية التأهيل العضلي الناتج عن شلل الأطراف بعد الإصابة بالسكتة الدماغية. ويسبب هذا التأخر صعوبات كبيرة في أنشطة الحياة اليومية عند الشخص المصاب لا تنحصر في مجال الشلل العضلي فحسب بل تتعداه لتشمل مجالات المعرفة وسرعة معالجة البيانات وعملية التركيز خلال الحديث والتخطيط والحكم وصنع القرار وغيرها من النشاطات التي تتطلب منا الإهتمام خلال عملية التأهيل. وقد بينت الدراسات وجود هذا التأخر عند أكثر من ٦٠٪ من حالات السكتة الدماغية تبعاً لحجم الإصابة<sup>3</sup>.

وتدخل الإعاقات الفكرية بشكل سلبي في عملية التأهيل الحسي والعضلي عند الأفراد المصابين بالسكتة الدماغية فتسبب في تأخير بل وفشل عملية التأهيل خصوصاً في ما يتعلق بقدرة المريض على العودة إلى بيئته والعيش باستقلالية.

وتساهم التمارين الهوائية (العلاجات الفيزيائية باستخدام الآلات) استناداً إلى دراسات حديثة في تحسين قدرات التواصل عند الشخص المصاب ومساعدته على المشاركة في اختيار مجالات معرفية متعلقة بالتعلم الحركي مما يعزز من قدرات المريض على التحكم في الحركات



مرکز بصوت السمع



البريد : 01662360 - 01667005 - 03644603 الحمراء : 01362899

صيدا : 07731422 - النبطية : 07769720 - شتورا : 08541531

صور : 07350565 - بعقلين : 05301776 - 1240 ext2600 CMC