



# السناجب الجالسة SITTING SQUIRRELS

برنامج التمارين المنزلية  
Home Exercise Program  
الكتاب رقم 2



قسم الخدمات الصحية المساعدة الخاصة بطب الأطفال

**Paediatric Allied Health Unit**

مستشفى كامبلتاون

**Campbelltown Hospital**

TERRY RD

PO BOX 149

CAMPBELLTOWN NSW 2560

هاتف: (02) 4634 3580



# مقدمة (INTRODUCTION)



مرحبًا بكم في برنامج **SITTING SQUIRRELS** للتمارين المنزلية! سيساعد هذا الكتيّب طفلك على الجلوس بمفرده. يُعد الجلوس مرحلة هامة من مراحل النمو ويتطلب من طفلك التحكم بجسمه عبر قاعدة الدعم. يساعد ذلك على زيادة قوة جسمه وتوازنه، وكلاهما ضروري لتحقيق توازن جيّد عند الوقوف. عندما يتمكن الطفل من الجلوس، يمكنه استخدام يديه لاستكشاف المهارات الدقيقة للأصابع وتحسينها.

(Harbourne, Giuliani & Neela, 1993; Ginsburg, 2006)

يوفّر هذا الكتيّب تمارين سهلة المتابعة ومشورة بشأن المعدات أو الأفعال التي قد تؤثر على نمو طفلك. حاولي إضافة هذه التمارين إلى وقت اللعب قدر الإمكان! كلما مارست هذه التمارين مع طفلك كان ذلك أفضل!

إذا كان لديك أي أسئلة أو مخاوف، فيرجى التحدث إلى اختصاصي العلاج الطبيعي.

## أهداف العلاج الطبيعي (AIMS OF PHYSIOTHERAPY)

- تشجيع الطفل على الانتقال من وضعية الاستلقاء إلى الجلوس
- مساعدة الطفل على الجلوس بمفرده
- التمكن من تحقيق توازن جيد عند الجلوس حتى يتمكن من اللعب بالألعاب

## وضعية الطفل (POSITIONING)

أجلسي طفلك لكي يلعب من خلال:

- وضعه بين ساقيك أو وضعه أمامك وسنده بالوسائد من حوله
- ضعي منشفة أو لعبة كبيرة أمامه حتى يتمكن من الانحناء للأمام باتجاهها

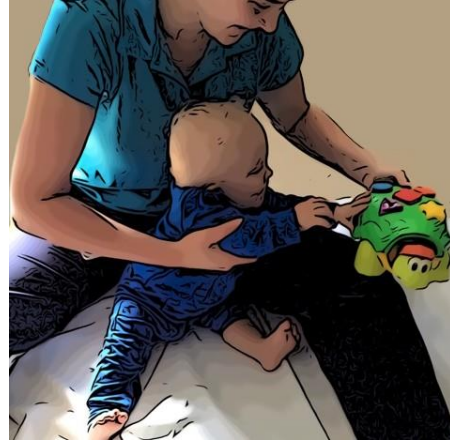


## التمرّن على التقاط الأشياء من وضعية الجلوس (PRACTISING REACHING IN SITTING)

اجعلي طفلك يحاول الوصول إلى لعبة صغيرة موضوعة أمامه. إذا كان بإمكانه القيام بذلك، حرّكي اللعبة إلى الجانب ليحاول الوصول إليها جانبياً. قومي بتحريك اللعبة تدريجياً بعيداً عن متناوله مع تحسّن قدراته.



ضعي اللعبة على ساقك بحيث يحتاج الطفل لمدّ يديه جانبيًا من أمام جسمه للوصول إليها.



## الانتقال من وضعية الاستلقاء إلى الجلوس (MOVING FROM LYING TO SITTING)



استخدمي لعبة لمساعدة طفلك ليستدير برأسه وجسمه إلى جانب واحد. قومي بمساعدته عند منطقة الورك إذا لزم الأمر.

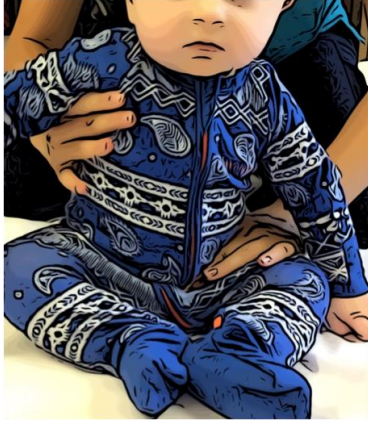
قومي الآن بدفع وركه للأسفل وساعديه خلف الكتف / تحت الإبط لمساعدته على الجلوس.





كيفية حمل طفلك لمساعدته

بطريقة مبتدئة



بطريقة متقدمة



## الانتقال من وضعية الجلوس إلى الاستلقاء (MOVING FROM SITTING TO LYING)



# لماذا يُنصح بعدم استخدام الإطارات التي تساعد الأطفال على المشي؟

## (WHY ARE BABY WALKERS DISCOURAGED?)



### قد تعيق النمو الطبيعي

- قد ينشأ لدى الطفل إحساس زائف بالتوازن ثم يواجه صعوبة في الحفاظ على توازنه بمجرد التوقف عن استعمال الإطار المساعد على المشي
- قد يكتسب الأطفال أنماطاً حركية غير صحيحة مثل المشي على أصابع القدم
- تم كلما زاد الوقت الذي يقضيه الطفل في الإطار المساعد على المشي قلّ الوقت الذي يقضيه في ممارسة مهارات المشي!

(الجمعية الأسترالية للعلاج الطبيعي)

### يمكن أن تتسبب بإصابات خطيرة

يمكن أن يساعد الإطار المساعد على المشي في وصول الأطفال إلى أشياء خطيرة مثل المدافئ والتوصيلات الكهربائية والسلالم. وقد أدى سابقاً إلى إصابات مثل الارتجاجات والحروق والكسور والوفاة.

(Al-Nouri & Al-Isami, 2006; Sharov et al., 2018)

يوصى باستخدام عربة تسوق أو بديل مماثل (على سبيل المثال، سلة غسيل مقلوبة رأساً على عقب)



تم اكتشاف أنّ هناك تأخير كبير في قيام الطفل بالتدرج والزحف والركوع والجلوس والوقوف والمشي

(Talebian et al., 2008)

قد يستمر التأخير الناتج عن الاستخدام المطول للإطارات التي تساعد الأطفال على المشي لفترة تصل إلى 15 شهراً، كما هو مبين في نتائج الفحوصات الإدراكية المنخفضة.

(Garrett, McElroy & Saitnes, 2002)



سيؤخر كل يوم يمضيه الطفل في الإطار المساعد على المشي عملية المشي بمقدار 3.3 أيام

(Garrett, McElroy & Saitnes, 2002)

## التقميط (SWADDLING)



- يجب أن يكون القميط ملفوفًا بإحكام حول ذراعي طفلك وفضفاضًا عند ساقيه
- يمكن أن يؤدي شد القميط بإحكام حول الساقين إلى تعريض طفلك لخطر الإصابة بخلل التنسج الوركين
- لكي ينمو الفخذ بشكل صحي عند التقميط، يجب أن تكون ساقا طفلك مثنيتين للأعلى ونحو الخارج عند الوركين

(Van Sleuwen, Engelberts, Kuis, Schulpen & L'Hoir, 2007; Clark, 2013; Manaseki et al., 2010; Mahan & Kasser, 2008)

## مقاعد البامبو (BUMBO SEATS)



- تعطي مقاعد البامبو الطفل إحساسًا زائفًا بالتوازن أثناء الجلوس ولا تساعد على زيادة قوة جسمه
- تجعل الورك في وضعية غير صحيحة، بحيث يجلس الطفل مسترخيًا بدلاً من الجلوس في وضعية مستقيمة
- تم تسجيل حالات إصابات في الرأس لدى أطفال وقعوا من مقاعد البامبو من مستوى مرتفع

(Beaudin, Maugans & Falcone, 2013; Jiang, Armendi & Smith, 2017)

## قاعدة T.I.C.K.S لحاملي الأطفال

### (THE T.I.C.K.S RULE FOR CARRIERS)

- **TIGHT** بإحكام
- **IN VIEW AT ALL TIMES** على مرأى منك طيلة الوقت
- **CLOSE ENOUGH TO KISS** قريب بما يكفي لتقبيله
- **KEEP CHIN OFF THE CHEST** ابقاء الذقن بعيدًا عن الصدر
- **SUPPORTED BACK** الظهر مسنود

إذا كان لديك أي أسئلة أو مشاكل، يرجى الاتصال  
بقسم العلاج الطبيعي



**(02) 4634 3580**

---