

النمور المستلقية على بطنها (TUMMYTIGERS)

برنامج التمارين المنزلية
(Home Exercise Program)
الكتاب رقم 1



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 TUMMY TIGERS للتمارين المنزلية! يساعد وضع الطفل على بطنه على اكتسابه القدرة على التحكم برأسه ورقبته ويقوي الجزء العلوي من جسمه، مما يساعده على بلوغ مراحل النمو الهامة لاحقًا. كما أنه يحول دون الإصابة بمتلازمة الرأس الوارب الموضعي، وهو تسطح رأس الطفل المرتبط باستلقائه على ظهره لفترات طويلة.

(Russell, Kriel, Joubert & Goosen, 2009; Graham, Gomez, Halberg, Earl, Kreutzman, Cui & Guo, 2005)

يوفر 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)

- تعليمك طريقة تتبع طفلك عن طريق مشاهدته أو سماعه
- تسهيل عملية قلب الطفل على بطنه
- تقوية عضلات الرقبة والذراعين

تتبع الأشياء (TRACKING OF OBJECTS)

يمكنك استعمال وجهك أو لعبة بسيطة لتسهيل الحركات والتأكد من أنه يتتبعك بعينه بشكل صحيح.



التمرين على قلب الطفل (ROLLING PRACTICE)



وضعية استلقاء الطفل على بطنه (TUMMY TIME POSITIONS)

على المنشفة

قومي بلف منشفة / استخدمتي وسادة وضعيها تحت صدر طفلك العلوي



طابة التمارين/كيس القماش المحشو بالحبيبات

استخدمي يدك للإمساك بوركي الطفل خلال وجوده في هذه الوضعية



على حضنك

ارفعي ساقك لتعديل انحناء جسم الطفل



على صدرك

ضعي بطن الطفل على صدرك



حمله على شكل سوپرمان

ضعي ذراعاً واحدة بين ساقَي الطفل وعلى بطنه، والذراع الأخرى تحت صدره العلوي وكتفيه



مهارات متقدّمة (ADVANCED SKILLS)

الدوران (PIVOTING)

شجعي طفلك ليقرب كامل جسمه أثناء فترة الاستلقاء على البطن.



زحف الكوماندوس (COMMANDO CRAWLING)

شجعي طفلك على الزحف للأمام مع إبقاء بطنه على الأرض.



لماذا يُنصح بعدم استخدام الإطارات التي تساعد الأطفال على المشي؟

(WHY ARE BABY WALKERS DICOURAGED?)



قد تعيق النمو الطبيعي

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

(الجمعية الأسترالية للعلاج الطبيعي)

يمكن أن تتسبب بإصابات خطيرة

يمكن أن يساعد الإطارات 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 ترولي أو بديل مماثل (على سبيل المثال، سلة غسيل وجهها للأسفل)



تم اكتشاف أنّ هناك تأخير كبير في قيام الطفل بالتدحرج 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 الإطارات المساعد على المشي عملية المشي بمقدار 3.3 أيام

(Garrett, McElroy & Saitnes, 2002)



التقميط (SWADDLING)



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

- يجب أن يكون القمط ملفوفًا بإحكام حول ذراعي طفلك وفضفاضًا عند ساقيه
- يمكن أن يؤدي شد القمط 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

مقاعد البامبو (BUMBO SEATS)



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

- 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

قاعدة T.I.C.K.S لحاملي الأطفال

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

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

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



(02) 4634 3580
