



Health
South Western Sydney
Local Health District

الوُمبَات المتجَوِّل (WALKING WOMBATS)

برنامج التمارين المنزلية
(Home Exercise Program)
الكتاب رقم 4



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 WALKING WOMBATS للتمارين المنزلية! سيساعد هذا الكتيّب طفلك على الانتقال إلى المرحلة الأخيرة من المشي! يعدّ المشي مرحلة هامة من حياة طفلك بحيث عليه تعلّم كيفية دفع وزنه إلى الأمام والحفاظ على توازنه.

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.

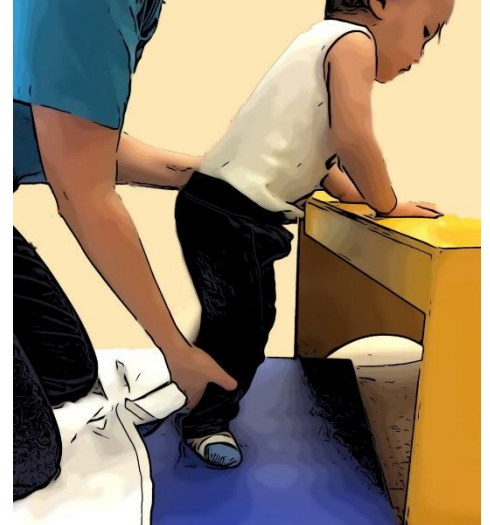
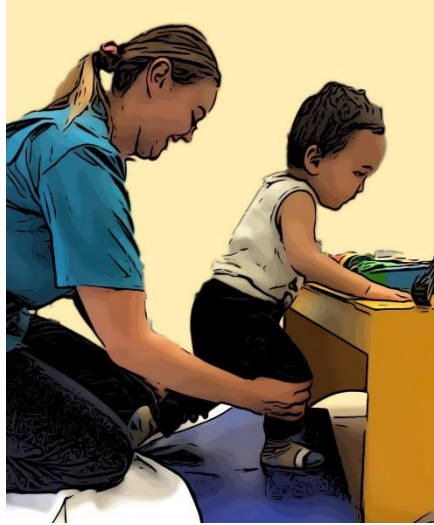
أهداف العلاج الطبيعي

(AIMS OF PHYSIOTHERAPY)

المساعدة على الانتقال من مرحلة التنقّل إلى المشي.
زيادة قوّة عضلات البدن والجزء السفلي من الجسم.
تنمية التوازن والتناسق والثقة لدى طفلك.

التحضير للتنقل: رفع الجسم من أجل الوقوف (PREPARING FOR CRUISING: PULL TO STAND)

- من وضعية الركوع العالي، ساعدي طفلك على الوقوف على ساق واحدة بوضعية الركوع النصفي. قللي من مساعدته بمرور الوقت.
- ضعي الألعاب على علو مرتفع لتشجيع طفلك على رفع ذراعيه للأعلى ورفع جسمه للوقوف.



التشجيع على التنقل (ENCOURAGING CRUISING)



بعد رفع جسمه للوقوف، يبدأ الطفل بالتنقل عن طريق الإمساك بالأثاث والقيام بخطوات جانبية صغيرة.

شجعي الطفل على التنقل من خلال وضع الألعاب على الأثاث بعيداً عن متناوله.

تطور سیر التنقل (PROGRESSION OF CRUISING)

- شجعي الطفل على التنقل بين الأشياء من خلال وضع الألعاب بجانبه / خلفه.
- حاولي جعل طفلك يتنقل بمحاذاة الحائط والوصول إلى غرض ما. ساعدي طفلك على الحفاظ على توازنه من خلال مساعدته على الاتكاء على الحائط.



التشجيع على المشي (ENCOURAGING WALKING)

- استخدمي إطار مساعدة الأطفال على المشي على شكل عربة تسوق لمساعدة طفلك على دفع نفسه إلى الأمام. قومي بمساعدته على الحفاظ على توازنه بإمساكه من الخلف. خففي من تقديم الدعم له بمرور الوقت.
- ساعدي طفلك عن طريق الإمساك بيديه والانحناء إلى الأمام. ابدأي بالإمساك بكلتا يديه وانتقلي تدريجياً إلى الإمساك بيد واحدة.



متابعة عملية المشي (PROGRESSION OF WALKING)

استمري في تحفيز طفلك على المشي باستخدام طرق مبتكرة وممتعة. فيما يلي بعض الأمثلة على ذلك!

التدريب على صعود السلالم (STAIR TRAINING)



ركل الكرة (KICKING A BALL)



جر لعبة خلفه بواسطة شريط
يعمل جر غرض ثقيل خلف الطفل على تقوية التوازن والتناسق لديه.

المشي خارج المنزل / على حصيرة من الإسفنج
تساعد الأسطح غير المستوية على تحسين التوازن وتقوية عضلات الكاحل والقدم.

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 القدمين
- 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 المدافع 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)


اختيار الحذاء المناسب (CHOOSING THE RIGHT FOOTWEAR)

- انحراف القدم للداخل
قد تلاحظين خلال نمو طفلك أنّ قدميه تنحرفان نحو الداخل "تقوّس القدمين"، أو إلى الخارج أو قد تكونان مسطحتين.
- انحراف القدم للخارج
في معظم الحالات، هذه اختلافات طبيعية تتغيّر وتزول مع نمو الطفل.
- لا تعتبر تعديلات الأحذية الخاصة بالأقدام المسطحة أو تقوّس القدمين ضرورية ولا تحسّن عملية المشي.
- غالباً ما يكون ارتداء الأحذية المناسبة كاف لتسهيل النمو الطبيعي

(Munuera, Castillo, Dominguez & Lafuentem, 2010; Staheli, 1983; Uden & Kumar, 2012; Harris, 2013)


ينبغي أن يكون للأحذية الجيدة... (GOOD SHOES SHOULD HAVE...)

قياس ملائم ومريح 

مساحة كافية لأصابع القدم 

نعل مرّن ومسطح 

الجزء الأمامي من الحذاء أعرض من الكعب ليتطابق مع شكل القدم 

أربطة أو أشرطة أو مثبتات لمنع تحرك القدم داخل الحذاء 

(Better Health Channel)

حاولي أن تجعلي طفلك الصغير يمشي حافي القدمين إذا كانت البيئة آمنة أو منتعلاً حذاءً ذات نعل لين ومرن. يسمح ذلك للطفل بالتحسّس بقدميه لتعزيز التوازن والقوة لديه!

(Hillstrom, H.J. et al., 2018)

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



(02) 4634 3580
