

التمارين الرياضية واللياقة

Exercise and Fitness

مع ازدياد القلق حول بدانة الأطفال، تم التركيز في الآونة الأخيرة على تحسين لياقتهم البدنية من خلال التمارين الرياضية، ولكن عندما يكون لديك طفل مصاب بالربو، فإن بعض الأسئلة تبدأ بأخذ حيز من تفكيرك، مثل: هل سيؤثر الربو على مشاركة طفلك في الأنشطة الرياضية؟ أو ما الذي يمكن اتخاذه من إجراءات لضمان بقاء الطفل آمناً أثناء التدريب على التمارين الرياضية؟

ومن الضروري التأكد من أن تكون العناية الطبية لطفلك المصاب بالربو في أحسن صورها لكي يتمكن من الانخراط في جميع الأنشطة الرياضية أسوة بأقرانه دون صعوبات تنفسية، بدءاً من اللعب في فناء المدرسة إلى صالات تمارين اللياقة البدنية سواء كان ذلك في المدرسة أو في النادي.

الحقيقة بشأن الربو والتمارين الرياضية

تتوفر للأطفال العديد من الفرص لحرق السعرات الحرارية والحفاظ على قوة أجسامهم البدنية، من حركات التسلق والارتفاع، إلى ركوب الدراجات واللعب بكرة

"اليسبول". وفي معظم الأحيان ليس بالضرورة أن يتجنب طفلك المصاب بالربو الأنشطة الرياضية تخوفاً من تهيج الربو.

بدلاً من ذلك يمكنك مساعدة طفلك في معظم الأحيان على اتخاذ الخطوات المناسبة للتحكم بالربو وأعراضه لكي يتمكن من المشاركة في مختلف النشاطات البدنية التي يتمتع بها مع أقرانه في الفرق الرياضية والصفوف المدرسية، بدلاً من تجنبها. وخلال ذلك سوف يحصل الطفل على الشعور بالإنجاز ويدرك أنه بحالة جيدة مع ازدياد التقدير الذاتي لديه.

حقيقة



أظهرت الأبحاث الحديثة مؤخراً أن الأطفال المصابين بالربو يكونون على الأغلب من أصحاب الوزن الزائد، ومن المحتمل أن يتعلق ذلك جزئياً بقلة ممارستهم للتمارين الرياضية مقارنة مع أقرانهم غير المصابين بالربو. ولم يكن ينظر إلى الخلفيات الاجتماعية والاقتصادية على أنها أحد عوامل هذه الفروقات، غير أن البحث العلمي المستمر ما زال ينظر لظاهرة البدانة على أنها عامل خطورة بالنسبة لتطور مرض الربو في هذه الشريحة من الأطفال.

وكما أن حدة الربو تختلف من طفل إلى آخر؛ فإن ردة فعل الطفل المصاب بالربو للتمارين سوف تختلف بشكل واضح وفقاً لنوع التمارين وقوتها وتوقيتها في أحد فصول السنة ودرجة الحرارة والرطوبة وموقع مزاوله النشاط. إن معظم الأطفال الذين لديهم تاريخ مرضي للربو سوف تظهر لديهم الأعراض خلال التمارين الرياضية المرتبطة مع نشاطات بدنية متنوعة.

وفي أغلب الأحيان، تسبب التمارين التي تتطلب حركة مستمر - كالركض أو القفز - أعراضاً لدى شريحة الأطفال المصابين بالربو وتكون حالتهم ليست تحت السيطرة بشكل جيد. وأحياناً، تظهر أعراض الربو فقط عند ممارسة التمارين. الأخبار السارة هي أن أدوية الربو المتوفرة اليوم أصبح بمقدورها التحكم بأعراض الربو بشكل فعال، حيث يمكن لطفلك المشاركة في النشاطات البدنية في معظم الأوقات. ولكن كمريض مصاب بالربو، لا زال هناك الكثير من العمل الذي يجب القيام به وخاصة التواصل مع المعلمين والمدربين الرياضيين وغيرهم، وذلك لمساعدتهم على فهم حقيقة الربو وتطبيق خطة الربو التي وضعها مقدم الرعاية الصحية لطفلك.

ومن المهم العمل مع مقدم الرعاية الصحية الخاص بطفلك لتطوير خطة التحكم بإدارة الربو والإرشادات المتعلقة بالتمارين الرياضية التي سوف تساعد الطفل أثناء ممارسة هذه التمارين. ويجب أن تتم هذه الخطة بالمشاركة مع معلمي التربية البدنية والمدربين الذين يتعاملون مع طفلك في المدرسة أو غيرها من أماكن ممارسة الرياضة. وقد يكون من الضروري - في أوقات معينة - أن يتم تعديل النشاط الرياضي الذي خطط لطفلك، مثل نوع النشاط، أو مدته أو مكانه (داخلي أو خارجي) أو تكراره، ولكن تأكد من انخراط طفلك في هذا النشاط بشكل فعال وليس فقط أن يكون متفرجاً على المقاعد الخلفية أو متروكاً في المكتبة، بل يجب أن يكون الهدف لياقة بدنية مدى الحياة ونوعية أفضل من الحياة.

الربو الناتج عن التمارين الرياضية

إن المسبب الحقيقي للربو الناتج عن التمارين الرياضية ليس واضحاً، ولكن يمكن أن يعود ذلك إلى انقباض وتشنجات القصبات الهوائية المثارة بالتمارين، ويبدو

كذلك أنها مرتبطة بكون التمرين مستمراً أو مكثفاً أو مصحوباً بالضغط البدني في أغلب الأحيان في جو جاف وبارد.

إن ٩٠ ٪ من الأطفال المصابين بالربو المزمن في الغالب معرضون لإظهار أعراض الربو عند التمارين، إلا أن هناك أطفالاً آخرين غير مصابين بربو مزمن يظهرن أعراضاً فقط أثناء تدريبهم أو تمرينهم؛ وتبين أن لدى ٤٠ ٪ منهم التهاب أنف تحسسي. كما تبين أن ٩ ٪ ممن يظهرن أعراضاً مثارة بالتمارين الرياضية ليس لديهم تاريخ من الحساسية أو الربو على الإطلاق.

الأعراض

إن أعراض الربو المثار بالتمارين سوف تبدأ عادة خلال ٥ إلى ١٠ دقائق بعد بدء التمرين أو خلال ٥ إلى ١٠ دقائق بعد توقف فترة تمرين قصيرة، ولكن بعد حوالي ٢٠ إلى ٣٠ دقيقة من توقف النشاط البدني، سوف يعود طفلك إلى حالته الطبيعية. إن الأطفال المصابين بالربو المثار بالتمارين الرياضية حساسون للتغيرات المفاجئة في درجات الحرارة والرطوبة، وتكون الأعراض غالباً أسوأ مع البرودة والرشح والهواء الجاف أكثر منه بالدفء والهواء الرطب.

سؤال؟

لماذا يهيج الهواء البارد مشاكل التنفس خلال التمارين الرياضية؟
يتنفس الطفل عادة - أثناء التمارين - من خلال فمه بشكل أسرع وأكثر قوة بحيث يستطيع سحب هواء أكثر إلى داخل رئتيه، ولكن الهواء الذي يأتي عبر فمه غير مفلتر ولا مدفأ ولا مرطب عبر أنفه، وهذا يعني أن الهواء الذي يستشقه يكون أبرد وأكثر جفافاً من الطبيعي وبالتالي يكون هذا الهواء البارد مهيجاً لمشاكل التنفس.

ومع التنفس عبر الفم، يكون الهواء مرطباً برطوبة نسبية تبلغ حوالي ٦٠ إلى ٧٠ ٪، بينما التنفس الأنفي يدفع ويشتت الهواء برطوبة إلى حوالي ٨٠ إلى ٩٠ ٪ قبل الوصول إلى الرئتين.

وبالنسبة للطفل المصاب بالربو فإن المجاري التنفسية لديه تكون شديدة الحساسية فتتفاعل مع الهواء البارد بتقلص الأربطة العضلية الملساء المحيطة بالمجاري التنفسية مما يؤدي إلى ضيق المجاري التنفسية وبالتالي جعل التنفس أكثر صعوبة، وتظهر نتائجه على شكل أعراض تتضمن:

- السعال.
- انقباض الصدر.
- الأزيز.
- الإرهاق غير الطبيعي أثناء التمرين.
- ضيق التنفس لفترات طويلة عند التمرين.

إن اكتشاف الأعراض عند الأطفال الذين قد لا يعرفون كيفية تمييز الربو المثار بالتمرين قد تكون أصعب نوعاً ما، فهم - على سبيل المثال لا الحصر - قد يشتكون لك من ضيق الصدر والألم وعدم الارتياح، أو الحساسية للهواء البارد التي يرافقها سعال أثناء الانتقال من خارج البيت إلى داخله، أو الشعور العام بأنهم ليسوا على ما يرام أو الإرهاق، أو الشعور بالتعب بسهولة وانخفاض النشاط والإحساس بالدوخة، أو علامات الرشح المتكرر وآلام المعدة وقد يصحب ذلك التنظيف المتكرر للحلق (النحضة)، أو الشعور بعدم القدرة على مواكبة أصدقائهم أثناء الجري أو اللعب.

ويتعين على الأسر التي تشعر بالقلق حيال تلك الأعراض أن تستشير مقدم الرعاية الصحية لديها عن كيفية علاجها والوقاية منها.

حقيقة



إن الهواء خارج المنزل أكثر دفتاً ومع ذلك قد لا يحمي دائماً من الربو المثار بالتمرين، فغبار الطلع والتعفنات تكون موجودة عندما يلعب الأطفال ويتمرنون خارج البيت خلال الطقس الأكثر دفتاً، وخاصة في أواخر الصيف. وخلال الفترات الممتدة من الجفاف يمكن أن يتفاقم غبار الطلع وتلك التعفنات بشكل كبير جداً، وهذا يزيد من فرصة تعرض طفلك لصعوبات في التنفس أثناء التمرينات.

تشخيص الربو الناتج عن التمارين الرياضية:

بينما تشير الأعراض الظاهرية لدى الطفل خلال التمارين إلى وجود ربو ناتج عن التمرينات الرياضية، فإن الحالة يجب أن تشخص من جانب مقدم الرعاية الصحية وهذا التشخيص سوف يستند إلى التاريخ الطبي والفحص البدني واختبار وظائف الرئة، والاستجابة للعلاج، ومع ذلك فإن تشخيص هذه الحالة ليس بسيطاً دائماً. وعندما لا يكون التشخيص واضحاً، فإنه يمكن لطبيب الأمراض الصدرية أن يثبت ذلك من خلال زيارة العيادة وعمل اختبار وظائف الرئة في حالة الراحة وبعد التمرين، على سبيل المثال باستخدام جهاز المشي أو الدراجة العادية حوالي ٦ إلى ٨ دقائق، كلاهما قبل الاختبار وعدة مرات بعده، حيث يطلب من الطفل عمل مقياس وظائف الرئة، وهو نوع من آلات التنفس (Spirometry) التي تقيس طاقة الزفير. إن

تناقصاً بحوالي ١٢ إلى ١٥ ٪ من حجم هواء الزفير يمكن أن يشير إلى احتمال ربو مثار بالتمرين.

وكذلك يمكن إجراء هذا الاختبار بعد ٦ إلى ٨ دقائق من الجري الحر في الميدان أو بعد المشاركة في رياضة أو نشاط بحيث يظهر أنه ذو علاقة مع أعراض تنفسية. ومرة أخرى، يقاس تدفق الهواء قبل وبعد انتهاء التمرين. وفي حين أنه يمكن استخدام مقياس تنفس محمول، يمكن أيضاً تجربة مقياس تدفق الذروة (Peak Flow Meter) لقياس النقص في تدفق الهواء.

ومن المهم أن يتم تشخيص الربو المثار بالتمارين لدى الأطفال بشكل صحيح لأن بعض الحالات قد تكون حالة طيبة أخرى تتطلب معالجة طبية مختلفة.

تنبيه



وجد الباحثون أن ما كان يظن أنه ربو مثار بالتمرين لدى بعض الأطفال يمكن أن يكون مسبباً لأمر آخر غير الربو، فبينما يعتبر الربو هو السبب الرئيسي المثار بالتمرين، فإن بعض الأطفال الذين ليس عندهم أعراض الربو الأخرى كانت لديهم حالات أخرى مثل ضعف البنية البدنية أو الأمراض القلبية أو أمراض في العضلات.

حالة أخرى هي الاختلال الوظيفي للرباط الصوتية (Vocal Cord Dysfunction)، وهو خلل في الأوتار الصوتية، بحيث لا تفتح بالكامل كما يجب أن تكون أثناء التنفس، فأحياناً يتزامن اختلال وظيفة الوتر الصوتي ومرض الربو لدى الرياضيين، لذا ينبغي التأكد من النتائج من خلال المزيد من الفحوصات.

وإذا حدث تشخيص سيئ للربو المثار بالتمرين؛ فإن الطفل سوف يجد أن المعالجة التقليدية الروتينية المسبقة الوصف - كاستخدام دواء موسع الشعب الهوائية (الفينتولين) - لا تقدم الفوائد التي يريدها الطفل أثناء التمرين، وهذا قد يعني الإحباط لك أو لطفلك مقارنة بالحصول على المعالجة الحقيقية، طيلة فترة استخدام العلاج غير الضروري.

العلاج، والسيطرة، والتكيف

يتوفر عدد من أوجه العلاج المختلفة المستخدمة مثل الأدوية وطريقة التدريب على استخدامها والتكيف معها لمساعدتك ومساعدة طفلك للتحضير لأعراض الربو المثار بالتمرين على أمل إيقافها بالكامل، ويتم تطبيق تلك الخطوات قبل وأثناء وبعد النشاط البدني.

الاستعداد للتمارين الرياضية

وجد الباحثون أن حوالي نصف المرضى المصابين بالربو الذين تمكنوا من التحكم بأعراض الربو من خلال استخدام الأدوية الوقائية يمكن أن تظهر لديهم علامات الربو المثار بالتمارين. ولكن هناك عدة خطوات سابقة للتمارين يمكن لطفلك أن يأخذها بعين الاعتبار للسيطرة على مرضه بالربو وأعراضه أثناء المشاركة في الأنشطة الرياضية وغيرها التي تتطلب الجهد، بالإضافة إلى أنه يمكن وصف الأدوية قصيرة المدى (الفينتولين وهو موسع للشعب الهوائية) أو طويلة المدى (وهي الأدوية الوقائية سواء الاستنشاقية أو عن طريق الفم) والمصروفة مسبقاً من جانب مقدم الرعاية الصحية الخاص بالطفل والتي يمكن أن تجعل التنفس أثناء التمرين أسهل.

وتتضمن هذه الخطوات:

- استخدام الأدوية الاستنشاقية قصيرة المفعول قبل التمرين بـ ١٥ دقيقة مثل الفينيتولين.
 - تمارين الإحماء (التسخين) لمدة من ٦ إلى ١٠ دقائق قبل البدء في برنامج التمرين المعد للمساعدة في تقليل ضيق الصدر الذي يثار بعد التمرين.
 - شرب كمية كبيرة من السوائل قبل وخلال وبعد النشاط.
 - التوقف عن التمرين فوراً إذا حدثت أي أعراض.
 - تغطية الفم والأنف بمنديل قماشي أو لبس قناع طبي لتغطية الأنف والفم أثناء التعرض للطقس البارد.
 - ممارسة الرياضة داخل المنزل خلال الطقس البارد.
 - أخذ وقت للراحة في نهاية التمرين الشاق بواسطة التمدد والتحرك المريح للمساعدة في منع تنفس الهواء الداخل للرئتين من التغير المفاجئ من دافئ إلى بارد.
- ويمكن استخدام تلك الأدوية سريعة المفعول قصيرة المدى (الفينيتولين) أيضاً للتعافي من الأعراض المتعلقة بالربو المثار بالتمارين بعد حدوثها، وأدوية موسعة للشعب الهوائية طويلة المدى، مثل سالميتيرول (salmeterol) وفورموتيرول (formoterol) التي وجدت فعالة لذلك، فهي أيضاً يمكن أن تستخدم قبل ٣٠ دقيقة من التمارين، ويمكن أن تدوم من ١٠ إلى ١٢ ساعة، وسوف يدوم تأثيرها الوقائي فترة لا تقل عن ٨ ساعات مع الاستخدام المستمر، ولكن يجب التنبيه أن هذه الأدوية من موسعة الشعب الهوائية طويلة المدى لا تستخدم لوحدها في الوقت الحاضر. وقد دجت مع الأدوية الوقائية مثل سيرفنت (Servant) أو سمبيكورت (Symbicort) مع ضرورة استشارة الطبيب المختص قبل الشروع في استخدام أي منها.



نقطة مهمة

يمكن أن يوصي مقدم الرعاية الصحية باستخدام الأدوية قصيرة المدى (كالفينتولين وهو موسع للشعب الهوائية) كبخاخ استنشاق قبل التمرين بحوالي ٥ إلى ٣٠ دقيقة بواسطة القمع. وهناك عدة أدوية موجودة بأسماء مختلفة مثل البيوتيرول، بيربوتيرول، ليفالبوتيرول أو تيربوتالين، والتي وجد أنها فعالة لدى ٨٠ إلى ٩٠٪ من المرضى، ومفعولها سريع ويدوم ما بين ساعة إلى ٦ ساعات. ويمكن أن يوصى أيضاً بأدوية أخرى مثل كرومولين صوديوم أو نيدوكروميل صوديوم كمعالجة قبل التمرين بـ ٥ إلى ٣٠ دقيقة.

عناية مستمرة

إذا استمر وجود الأعراض لدى طفلك حتى مع المعالجة المسبقة، فيجب عليك أن تناقش مع مقدم الرعاية الصحية ما إذا كان من المناسب استعمال مضاد للالتهاب بشكل يومي (الأدوية الوقائية). وعودة حدوث الأعراض تعني أن الالتهابات التحسسية موجودة في المجاري التنفسية لدى الطفل، مما يستدعي أن يقوم مقدم الرعاية الصحية باختيار أدوية أخرى وقائية مثل الكورتيزون الاستنشاقى أو مهبطات ليوكوترين (Leukotriene Inhibitors) في شكل أقراص قد تكون ضرورية.

ويجب تذكير طفلك أيضاً بضرورة التوقف عن ممارسة التمارين الرياضية أثناء إصابته بعدوى فيروسية أو إذا كانت درجة حرارة الطقس منخفضة جداً، أو إذا كان مستوى غبار الطلع أو تلوث الهواء عالياً خاصة إذا كان طفلك يعاني من حساسية فصلية موسمية. وخلال هذه التقلبات الفصلية، يمكن أن تكون المجاري التنفسية عنده أكثر حساسية والأعراض أكثر ظهوراً.

عليك الاستمرار بتذكير طفلك أن اتباع طريقة العلاج المعطاة من قبل مقدم الرعاية الصحية للربو المثار بالتمارين سوف يجعله - بإذن الله - في تحسن مستمر، بالإضافة إلى أن ذلك سوف يساعده على الحفاظ على أسلوب حياة نشط وسوف يكون مفيداً له خلال فترة النمو.

التكيف من أجل النجاح

على الرغم من أن اتباع العلاج الموصوف لطفلك سيكون مفيداً، إلا أنه ينبغي عليك التطلع إلى الأفضل، مثل التكيف البدني، ففي غالب الأحيان يمكن أن يجد الأطفال من نشاطهم البدني وتمارينهم بسبب إصابتهم بالربو. وكنتيجة لذلك، فإنهم لم يطوروا الكثير من قوة العضلات والقوة البدنية اللازمة لمشاركة كاملة في مختلف التمارين والرياضات.

تنبيه



يجب التنبيه أنه إذا تعرض طفلك لأعراض الربو أثناء مزاولته للنشاط الرياضي؛ فيجب عليه أن يتوقف ويقوم بإعادة استخدام أدوية الاستنشاق سريعة المفعول المستخدمة قبل التمرين، فإذا اختفت الأعراض فيإمكانه أن يواصل النشاط الرياضي. أما إذا تكررت الأعراض فعليه أن يوقف النشاط مرة أخرى ويطلب استشارة مقدم الرعاية الصحية من أجل تقديم نصائح لاحقة أكثر تحديداً.

اقترحت الأبحاث مؤخراً أن التمارين البدنية التي تقوم على بناء العضلات وقدرة التحمل يمكن أن تساعد الأطفال على تقوية أجسامهم بالتزامن مع تحسين أنفسهم. وعلى الرغم من أن نطاق هذه الأبحاث كان ضيقاً، إلا أنه ثبت أن الانخراط

في نشاطات اللياقة البدنية مرتبط بزيارات أقل إلى مقدم الرعاية الصحية وغياب أقل عن المدرسة عما كان قبل بدء هذه التمارين التي تقوم على بناء العضلات. يجب أن ينفذ تمرين اللياقة عادة من ٣ إلى ٥ مرات أسبوعياً لمدة ٣٠ دقيقة على الأقل. وعليك التحدث مع مقدم الرعاية الصحية لطفلك عن عدد التمارين التي يجب أن يقوم بها طفلك للحصول على لياقة أفضل.

ما هي التمارين المفيدة ؟

بالنسبة للأطفال المشخصين بالربو المثار بالتمارين الرياضية ، فقد تكون المشاركة في بعض النشاطات أسهل عليهم من المشاركة في التمارين الأخرى ، كما أن الأنشطة الرياضية التي تتعلق ببذل جهود قصيرة ومتوسطة الجهد البدني ، مثل لعبة البيسبول (كرة الركل) والكاراتيه والغولف وألعاب القوى والتزلج على الماء والتمارين الهوائية وكرة السلة وتمرين اللياقة والمشي والتجوال والتسلق والمصارعة تعتبر بشكل عام محتملة بشكل أفضل. وحتى ممارسة اليوغا (Yoga) التي تعتمد على التمدد والتنفس والتأمل ؛ يمكنها أن تقدم فوائد بالنسبة للطفل المصاب بالربو.

حقيقة



أثبتت السباحة أنها الرياضة الشهيرة بين الأطفال المصابين بالربو لأنها تمارس في بيئة دافئة ورطبة، ويمكن أن تمارس على مدار السنة، وهي رياضة ترفع مستوى القوة البدنية، ومع ذلك، فهناك أبحاث مستمرة تنظر فيما إذا كانت السباحة أحياناً تفاقم الربو بسبب تعرض السباحين إلى مادة الكلور ومنتجاتها الجانبية في الهواء والماء.

ومن جهة أخرى فإنّ النشاطات التي تتعلق بفترات أطول من التمرين والحركة مثل لعبة كرة القدم، والجري لمسافات طويلة، وكرة السلة، ولعبة الهوكي، والتزلج على الجليد كل ذلك يمكن تحمله بشكل أقل من جانب الطفل، بالإضافة إلى رياضات الطقس البارد التي تتطلب حركة دائمة وثابتة، مثل التزلج على الجليد، وكرة الهوكي على الجليد، والتجوال والتزلج لمسافات طويلة، يمكن أيضاً أن تشكل تحدياً، ومع ذلك، فإن الأطفال المصابين بالربو يمكنهم من خلال التدريب الملائم والمعالجة أن يشاركوا في هذه المناشط الرياضية.

ومن الممارسات الرياضية التي نتج عنها الكثير من النقاشات خلال السنوات الأخيرة الغطس واستمرت لبضع سنوات مضت، كان التفكير العام أنه يجب ألا يسمح للمصابين بالربو بالغطس بسبب القلق بشأن إعاقة تدفق الهواء، ولكن مع الخطوات الواسعة في إدارة الربو - بسبب الأدوية الوقائية الجديدة - ومع التعرف على أن هناك درجات مختلفة من الربو، فإن توصيات جديدة قد ظهرت وفيها أن مصابي الربو يمكنهم الغطس، شريطة أن تكون حالتهم الطبية قد تم تقييمها بعناية من جانب طبيب الأمراض الصدرية قبل ممارسة الغطس.



نقطة مهمة

إن طبيعة الأطفال تجعلهم يشاركون عفويّاً في أنشطة بدنية غير مجدولة - مثل اللعب في الملعب أو المشاركة في لعبة التقاط كرة السلة - وبالتالي لا يكونوا قد استخدموا الأدوية التي تعطى قبل اللعب. وفي الواقع قد يكون اتباع خطة علاجية بسيطة طويلة المفعول في البيت أكثر فعالية من تلك العقاقير قصيرة المفعول التي يجب أن تدار بأسلوب زمني معين بالنسبة لطفل مصاب بربو مثار بالتمارين.

ويمكن أن يعتبر ركوب الخيل شكلاً آخر من رياضة الأطفال المرحّة، ولكن أن يتم فقط بعد استشارة مقدم الرعاية الصحية، فركوب الخيل يمكن أن يكون مشكلة بالنسبة للأطفال الذين لديهم تحسس ذو علاقة بالحيوانات.

علاج مسموح به أم محظور

إذا كان طفلك يصبح أكثر نشاطاً خلال الأنشطة الرياضية المنظمة؛ فإن الأسئلة على الأغلب تدور حول مسألة ما إذا كان علاج الربو المستخدم مسموح به أم محظور خلال المنافسة.

إن الإجابة الشائعة ليست فيما إذا كان العلاج ضرورياً أم لا، ولكن فيما إذا كان يمكن أن يكون مقوياً للأداء، بإعطاء الرياضي ما يمكن اعتباره خاصية غير عادلة أثناء المنافسة.

ونظراً لأن عدة منظمات قد يكون لها رؤية حول هذا القرار، فإن الرياضي الذي يستخدم علاج الربو يجب أن يراجع ذلك مع المدرب المسؤول ومقدم الرعاية الصحية وهيئة الاختصاص المعنية لمعرفة الحالة القانونية للعلاج وماهية الإجراءات الواجب اتخاذها مسبقاً قبل فوات الأوان.

تختلف المنظمات الرياضية المتنوعة على ما هو محظور أو مسموح فيما يتعلق بدواء الربو المستخدم من قبل الرياضي خلال المنافسة الرياضية. وعلى سبيل المثال، اللجنة الأولمبية للولايات المتحدة تتقيد بدليل إرشادات اللجنة الأولمبية الدولية بالنسبة للاختبار، بينما العديد من المنظمات الرياضية للهواة تبنت أيضاً تلك الإرشادات من الدليل بما يتعلق باختبار للعقاقير في الأحداث الرياضية، وهي غير منتشرة عالمياً.

الربو والتربية البدنية

بالنسبة للأطفال المصابين بالربو، فإن حصص التربية البدنية يمكن أن تكون مخيفة أحياناً، ماذا فيما إذا كانوا لا يستطيعون الركض بعيداً؟ هل الأطفال الآخرون يضحكون عليهم عندما هم يأخذون أدويتهم؟ هل معلموهم يقللون من شأنهم بسبب أنهم لا يشاركون؟ اللائحة يمكن أن تطول، ولكن هناك عدداً من الخطوات التي يمكن اتخاذها لضمان أن الطفل المصاب بالربو يحصل على المشاركة بأكبر قدر ممكن في صفوف التربية البدنية وغير ذلك من النشاطات المدرسية الترفيهية.



نقطة مهمة

للمساعدة على تجنب المشاكل المرتبطة بالتربية البدنية في المدرسة؛ يجب على عائلات الأطفال المصابين بالربو أن تتأكد من أن تكون نسخة إدارة الربو للطفل وخطتها متوفرة لدى معلمي التربية البدنية والمدرسين الرياضيين، مع معرفتهم بدورهم الواضح في المساعدة في إدارة الربو لدى الطفل.

خطة إدارة الربو

إن دعم جهود طفلك لمتابعة خطة إدارة الربو هو خطوة مهمة للحفاظ على مشاركته في نشاطات التربية البدنية في مدرسته، فطفلك يحتاج إلى إحساس وتفهم من معلميه والتلاميذ الآخرين في التعامل مع الربو، وإذا كان طفلك منزعجاً حول الربو، فيمكنه أن يتجنب تناول دوائه أثناء الحاجة إليه أو يمكن أن يتغيب عن حصص التربية البدنية. وإذا تم تشجيع الطفل على بذل المزيد من الجهد البدني في درس التربية البدنية، فهو في هذه الحالة قد يتعرض لمشاكل صحية غير محمودة أو يكره اللعبة بالكامل.

وإذا كانت الضغوط من زملاء الطفل تشكل مشكلة، فعلى الأهل أن يقترحوا أن تقوم المدرسة بتقديم دورة توعوية لجميع الطلاب والمدرسين في المدرسة حول مرض الربو التي تم تصميمها من قبل المعهد الوطني للقلب والرئة والدم في الولايات المتحدة الأمريكية، الذي يقوم بتعليم الأطفال من الروضة إلى الصف السادس عن ما هو الربو وكيف يمكنهم أن يقدموا الدعم المعنوي للأطفال بدلاً من وضع العوائق أمامهم.

العمل مع المعلمين والمدرسين الرياضيين

يمكن أن يواجه طفلك في المدرسة أو ربما في فرق الأنشطة الرياضية عدة أسئلة من المعلمين أو المدرسين أثناء تقاعسه أو فشله في المشاركة في أحد التمارين الرياضية بسبب مرض الربو وأعراضه.

وبينما من الأهمية بمكان أن يقدر المعلمون والمدرسون سجل تقرير الحالة الذاتية للطفل، فإنه من المهم أيضاً أن تقوم أنت بالحفاظ على روابط اتصال مفتوحة فعالة معهم.

تنبيه



إذا كان طفلك يطلب بشكل منتظم الاعتذار من درس التربية البدنية أو يتراجع ويتخلف عنه، فإن ذلك يعني وجود مشكلة بدنية حقيقية يجب أن تتم مواجهتها. أو ربما يمكن أن يستخدم طفلك مساعدات إضافية ودعمًا من معلمه أو مدربه الذي يمكنه أن يجعله مشاركاً أكثر نشاطاً.

يمكن أن يلعب المعلمون والمدرسون أدواراً مهمة بالتحدث إلى طفلك ومعرفة أسباب قلقه واهتماماته حول مرض الربو والتمارين، ويجب أن يكونوا قادرين على

طمأنته بأنهم يفهمون حالته التي تتطلب تعديلاً على الأنشطة الرياضية أو تناول الأدوية اللازمة، كما يجب أن يفهموا ويحترموا حالته الصحية. ولتحسين التجربة لدى طفلك بمرض الربو، قم باكتشاف ما إذا كان معلموه ومدربوه يعملون التالي:

- توفير الفترات الملائمة للإحماء والراحة قبل وبعد النشاط.
 - التشاور معك أو مع القائمين على خطة إدارة الربو لطفلك حول نوعية وطول وتكرار أي من القيود على ممارسة الأنشطة.
 - مراقبة الربو وأعراضه (مثل الأزيز والسعال وضيق الصدر).
 - تشجيع الطفل على مراقبة ومشاهدة تدفق الذروة لديه إذا كان يستخدم مقياس (تدفق الذروة).
 - مراقبة البيئة المحيطة - واعتبار تغيير الموقع مؤقتاً - بالنسبة لمسببات الحساسية والمهيجات مثل الحقل الذي تم تقليم عشبه مؤخراً أو غبار الطلع؛ أو جودة الهواء الضعيفة، أو حالات الطقس الحادة؛ أو الحالات الناتجة عن عوامل داخل المباني المدرسية التي يمكن أن تهيج أعراض الربو مثل أرضية صالة ألعاب معادة الكسو.
 - إجراء تعديلات على التمرين عند الحاجة (مثل: السماح للطفل بالمشي أو الركض إذا كان الركض مجدولاً بالبرنامج).
 - الحفاظ على الطفل مشاركاً إذا كان غير قادر على المشاركة الكاملة مؤقتاً، مثل تشجيع الطالب أن يكون حارساً لرمى لعبة كرة القدم، أو حكماً أو المشاركة في الإشراف على المعدات الرياضية إلى حين رجوعه إلى المشاركة الكاملة.
- يجب أن يتعرف المعلمون والمدربون على أعراض الربو الناتج عن التمارين، ويكونوا قادرين على اتخاذ الإجراءات العملية إذا حدث ذلك. وينبغي التأكد من

سهولة الوصول إلى خطة الربو الخاصة بطفلك وتلك الخاصة بطوارئ المدرسة وأن يقوم المعلمون والمدرّبون بالاطلاع على ما يجب فعله واتخاذ الإجراءات المناسبة في حال ظهور الأعراض التالية على طفلك أثناء التمرين: السعال والأزيز والألم أو ضيق الصدر، التي يمكن أن تستمر من عدة دقائق إلى ساعة أو أكثر، ويجب كذلك أن يعرفوا أن هذه الأعراض مختلفة جداً عن ضيق التنفس والتنفس السريع العميق الذي يظهر عادة بعد التمارين الرياضية الهوائية، والتي تعود بسرعة إلى الوضع الطبيعي لدى الأطفال غير المصابين بأعراض الربو.

وما أن يتوقف الطفل عن النشاط الذي يسبب أعراض الربو، فإنه يجب اتباع خطة عمل إدارة الربو، وتوفير المساعدة من خلال الأدوية، عند الضرورة. ويجب أن يراقب المعلمون والمدرّبون حدوث طارئ، وقد يكون ضرورياً استدعاء مساعدة طبية. الأعراض التي تشير إلى الطوارئ هي أن يكون الطفل في وضع الخنائة أو اندفاعه للأمام "بوضع أحذب" مع ارتفاع الكتفين ساعياً للتنفس ويكون لدى الطفل صعوبة في إكمال جملة وأخذ نفس ما بين الكلمات؛ وتحول شفاهه أو أظافر أصابعه إلى اللون الأزرق.

تنبيه



ضع في ذهنك أيضاً أن العوامل البيئية في ميادين اللعب في المدرسة يمكنها أن تشير أو تؤدي إلى جعل أعراض الربو المثارّة بالتمرين أكثر سوءاً لدى طفلك، مثلاً: مبيدات الحشرات بأنواعها، وأسمدة تخصيب التربة، ومبيدات العشب المستخدمة للحفاظ على الملاعب والتي يمكن أن تسبب في ظهور الأعراض، والدهانات وغير ذلك من مواد الزينة والديكور التي تحسن من مظهر الملاعب ولكنها يمكن أن تهيج أعراض الربو أيضاً.

الحصول على الأدوية

يتطلب العديد من الأطفال المصابين بالربو دواءين مختلفين، أحدهما يستخدمونه يومياً كدواء واقفي، والآخر للمعالجة والتعافي في حالة الطوارئ. وبشكل عام فإن بخاخات موسع الشعب الهوائية ذات المفعول الأطول يمكن أن تستمر إلى ١٢ ساعة لتغني بذلك عن البخاخات ذات المفعول الأقصر.

ومع ذلك، فإن الدواء المستنشق للمدى الأقصر قد يكون ضرورياً لطفلك، أحياناً حوالي ١٥ دقيقة قبل درس التربية البدنية. وفي هذه الحالة، إذا كان الوصول إلى الدواء صعباً أثناء اليوم المدرسي أو كان غير سهل أو محرجاً، فإن طفلك قد يكون مجبّطاً ويفشل في استخدام بخاخ الاستنشاق وفق اللزوم، وعندئذ قد يسوء الربو لديه أكثر كما أن مشاركته في الأنشطة الرياضية قد لا تكون ضرورية، بل ربما محظورة أو ممنوعة.

إن معظم الولايات الأمريكية الآن لها تشريعات سارية تسمح للأطفال بكافة الأعمار المناسبة بحمل بخاخات الاستنشاق اليومية معهم في كل الأوقات. (انظر الفصل الحادي عشر).

مراقبة تدفق الذروة

علاوة على مراقبة الأعراض، يمكن لطفلك أن يستخدم مقياس تدفق الذروة لمراقبة علامات الربو المثار بالتمارين. ومقياس تدفق الذروة هو عبارة عن جهاز يمسك باليد، يقيس مدى سرعة تدفق الهواء خارج الرئتين: قراءة تدفق الذروة سوف تهبط عندما تكون رثتا طفلك محقنته أو مسدودة. إن وجود هبوط حاد في قراءة تدفق الذروة يمكن أن يشير إلى أن الدواء الإضافي (الفينيتولين) أو استراحة قصيرة خلال التمرين أمر ضروري.



حقيقة

يمكن أن يكون مقياس تدفق الذروة أداة موضوعية لاتخاذ قرارات بشأن المشاركة في الرياضة أو دروس التربية البدنية. وأحياناً قد لا يفهم المعلمون أو المدربون المشرفون بالكامل مدى تأثير أو تبعات مرض الربو على الشخص الرياضي، فالبعض منهم قد يمنع الرياضي من المشاركة، بينما قد يقوم آخرون بدفعه للمنافسة بغرض التباهي أمام أقرانه، ويمكن أن يكون مقياس تدفق الذروة عاملاً مساعداً على توضيح أي التباس في هذا الشأن.