

الفصل الثامن

ملابس المعاقين

مقدمة

ملابس المعاقين :

من أهم مظاهر الحضارة الإنسانية الاهتمام بالمعاقين في جميع المجالات، ولا شك أن الملابس لها دور في حياة المعاق؛ لأنها تساعد على تذوق الجمال وتعوده على حسن المظهر وتزيد ثقته بنفسه مما يخفف عنه الشعور بالإعاقة (١٦).

وعند اختيار ملابس المعاقين يراعى الأمور التالية :

١- أن تكون ملابسه أنيقة وجذابة وتصميمه مناسب للفرد المعاق، ولها خصائص تناسب درجة إعاقته بحيث تخفيها قدر الإمكان. وهذا يتوقف على نوع الإعاقة ودرجتها.

٢- استعمال خيوط ثابتة اللون ومتينة.

٣- أن تكون الثنيات والخياطات نظيفة من الداخل .

٤- استخدام ملابس ذات قياس أكبر قليلاً من مقاس المعاق لسهولة ارتدائها وخلعها.

٥- بساطة تصميم الملابس والأرجل.

٦- أن تكون فتحات الرقبة والأكمام والأرجل واسعة لسهولة ارتدائها .

٧- أن تكون من أقمشة سهلة العناية بها من غسيل وكيّ ومناسبة لفصول السنة.

٨- يفضل التقليل قدر الإمكان من السحابات و الأزرار والأربطة.

٩- عند عمل عراوي لا بد أن تكون واسعة لتسهيل استعمالها.

١٠- يجب اتباع الموضة عند اختيار ملابس المعاقين؛ لأن هذا يساعدهم على الراحة النفسية.

١١- يجب أن تكون الملابس من أقمشة متينة الصنع حتى لا تتعرض للقطع عند احتكاكها بالأجهزة المصاحبة للمعاق حركياً .

١٢- أن تكون الملابس مصنوعة من أقمشة ذات قوة امتصاص عالية للرطوبة لذلك يفضل الأقمشة القطنية والكتانية.

١٣- أن تكون من ألوان فاتحة.

١٤- من الممكن عمل بعض التعديلات البسيطة على الملابس الجاهزة لتناسب المعاق.

١٥- تقليل عدد وحدات الملابس التي يرتديها المعاق حتى لا يبذل جهداً كبيراً في الارتداء أو الخلع أو يحتاج لمساعدة غيره.

١٦- محاولات الاستغناء عن الإكسسوارات أو الإقلال منها قدر الإمكان.

١٧- اختيار الموديلات التي تساعدهم على ارتدائها بأنفسهم دون الحاجة إلى مساعدة من غيرهم .

١٨- أن تكون الملابس مجهزة ضد الاشتعال والكيماويات حتى توفر بعض الأمان للمعاق.

ملابس بعض أنواع الإعاقات الحركية:

- الدعامات Braces

إنّ مشاكل الأفراد الذين يرتدون الدعامات تنتج من الحركة الجسمية المحدودة

والتي تتضاعف بسبب حمل بعض السنادات أو الدعامات والتي تكون مرهقة وتسبب احتكاك أو ضغط دائم على الملابس، لذلك يراعى عند تصميم الملابس الأخذ في الاعتبار أن تكون مقاومة للاحتكاك والتآكل . وأن تختار الملابس التي يمكن ارتداؤها وخلعها بسهولة.

بالنسبة لدعامات الأرجل لا بد من اختيار موديلات معينة ذات مواصفات خاصة، مثل الشورت الواسع والبنطلونات ذات الكمر المطاطي والأرجل الواسعة . ولحماية الأرجل يلبس جورب طويل فوق الركبة وتحت الدعامة لتقليل الاحتكاك بالملابس.

- العكازات Crutches:

وهي نوعان: عكاز كوع حديد وعكاز إبط من خشب الزان، وقد وجد أن هناك ثلاث مشاكل متعلقة بالملابس تحدث عند ارتداء العكازات وهي:
تعرض الملابس للاحتكاك الشديد والشد الذي قد يصل للقطع من تحت الإبط.

إن استعمال الذراعين والأكتاف بصورة زائدة تتطلب مساحة أكبر في الملابس لتوفير الراحة والحركة.

إن استعمال العكاز يتسبب في جعل الملابس مشدودة باستمرار على المعاق مما يتسبب في جعل الملابس مشدودة باستمرار ويصعب تثبيتها على كتف المعاق.

وللتغلب على هذه المشاكل يجب مراعاة التقليل من تأثير الاحتكاك عن طريق وضع بطانة في منطقة تحت الذراع من قماش ناعم خفيف الوزن ويمتص العرق.

وفي الملابس التي لا تحتوي على أكمام يمكن إضافة شريط عريض حول حردة الإبط حتى لا تظهر الملابس الداخلية.

المقاعد المتحركة Wheel Chairs:

المستخدم للكرسي المتحرك يحاول الاعتماد على نفسه كثيرًا وفي أمور عديدة، أهمها ارتداء ملابسه بنفسه، ولذلك فهو في حاجة إلى الملابس التي توفر له الراحة على مدى فترات طويلة، كما أنه يحتاج إلى موديلات توفر له قدر كبير من الاستقلالية في أداء الأنشطة اليومية .

من أكثر المشاكل التي تتعلق بهذه الفئة من الإعاقات تآكل أماكن الاحتكاك بين المقعد والملابس، كما يؤدي الجلوس المتواصل على المقاعد المتحركة إلى كبر حجم الأرداف، لذلك يجب أن تكون الملابس واسعة في هذه المنطقة، كما أن البعض منهم يزداد عنده حجم الأكتاف. أما الملابس الواسعة تؤدي إلى الإحساس بالقلق والضيق وعدم الراحة، لذلك يجب أن تراعى هذه النقطة عند اختيار الملابس. يفضل اختيار الكم الرجلان؛ لأنه يساعد على حرية الحركة والراحة التي توفر سعة كافية للذراع والأكتاف، ولا يفضل عمل الأساور في الكم؛ لأنها قد تشتبك مع المقعد وتؤدي المعاق.

- الأطفال الذين لديهم تصلب في عضلات اليدين؛

يكتسب الطفل القدرة على خلع الملابس قبل لبسها، لذلك فالخطوة الأولى في التدريب تتركز على تشجيعه وتدريبه على خلع ملابسه ولو جزئيًا. فعند خلع القميص مثلاً عوديه على سحب يده من يد القميص، ودعيه يحاول أن ينزع الثوب أو الفتيلة من حول رأسه. وعند لبس القميص شجعيه على إدخال يده في يد القميص ورفع السروال أو البنطلون إلى أعلى وإدخال الفتيلة داخل السروال. عند اختيارك ملابس طفلك اختاري الملابس اللينة والقطنية الفضفاضة الماصة للعرق والرطوبة لتحافظ على طفلك جافًا. وحرصًا على اختيار الملابس قليلة الأزرار والأربطة، وإن كان ولا بد فاختراري الأزرار الضاغطة ليسهل نزعها أو الملابس ذات الأزرار الكبيرة ليسهل مسكها وفتحها. أما بالنسبة للأحذية فاختراري الأحذية

ذات الرباط الذاتي أو التي لا تحتاج إلى ربط، وعودي طفلك على وضع الملابس المتسخة في مكانها المخصص وحافظي عليها نظيفة لكي يهتم بدوره بنظافتها ولا تجعلها متسخة فيعتاد ذلك ولا يستنكره. (١٥)

إرشادات مهمة:

- ١- تحضير الملابس مسبقاً لكي تكون في متناول اليد.
 - ٢- إدخال الساق أو الذراع الضعيفة أولاً.
 - ٣- اختيار ملابس الفضفاضة أو الواسعة، فهي أسهل للارتداء.
 - ٤- تجنّب الأحذية الضيقة.
 - ٥- سحب الساق أو الذراع الضعيفة أولاً.
 - ٦- إذا كان الطفل يبقي يديه مضمومتين إلى صدره، لا يجب أبداً إبعادهما من المعصمين أو شدهما أو سحبهما، إنما الإمساك بهما فوق الكوعين وفتحهما في وقت واحد بلطف.
 - ٧- اختيار أزرار كبيرة أو استبدالها بأشرطة ذاتية الالتصاق (شليك-شلاك) أو بأزرار ضغط.
 - ٨- اختيار سروالاً (بنطلوناً) أو تنورة مع شريط مطاطي على الخصر.
 - ٩- من الأفضل اختيار أحذية تفتح حتى مستوى أصابع القدمين دون أشرطة، مع شليك - شلاك، وعلاقة صغيرة من الخلف.
- يجب التأكد، وبنوع خاص عند الأطفال الذين فقدوا الحساسية في أقدامهم، أن الأصابع ممدودة جيداً داخل الحذاء.

ملابس المكفوفين:

إذا كان طفلك فاقد البصر فعلميه كيفية ارتداء ملابس نظيفة بعد كل استحمام بأن تعلمي طفلك كيفية تمييز الملابس النظيفة من الملابس المتسخة باستخدام حاسة الشم. (٤٩)

ارتداء الملابس بدون مساعدة :

علمي طفلك معرفة الوجه الأمامي، والوجه الخلفي للملابس حتى يستطيع ارتدائها بشكل صحيح ؛ وذلك بتمييز الأمام بالجيوب أو المردات وأزرار. إذا كان الوجه الأمامي والخلفي لقطعة الملابس متشابهان تقريباً ضع علامة على الوجه الخلفي بخياطة قطعة صغيرة من القماش عليه من الداخل أو تثبيت زر أو أية علامة أخرى يتعرف عليها مباشرةً .

يجب أن يتعلم المكفوف القدرة على معرفة الفرق بين ألوان الملابس المختلفة. ثبتي من الداخل قطعة صغيرة من القماش بأشكال مختلفة (قطعة قماش على شكل مثلث، مربع، دائرة... إلخ) على الملابس الملونة و علمي طفلك أن يتلمس الشكل المطلوب لمعرفة لون اللباس، مثلاً شكل المثلث يطابق اللون الأحمر للقطعة التي يرتديها، والمربع يطابق اللون الأسود وهكذا في هذه الحالة يتعلم الطفل كيفية اختيار ألوان ملابسه بسهولة.

علمي طفلك غسل الملابس، وتقدير كمية الصابون أو المسحوق المطلوبة للقيام بعملية الغسيل لقطعة واحدة أو مجموعة من القطع وذلك باستخدام مقدار حجم مقبض اليد من المسحوق بعدد المرات المقدرة حسب كمية الغسيل المطلوبة .

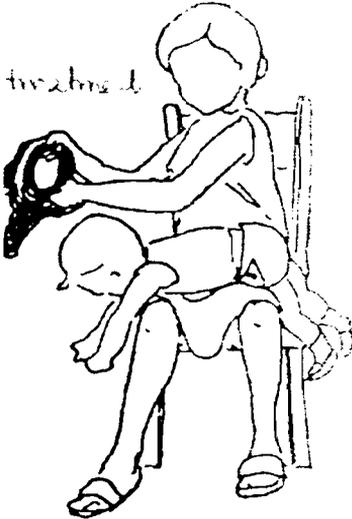
علمي طفلك أيضاً عد قطع الملابس قبل وبعد غسلها حتى يتأكد منها تماماً .
إذا كانت كمية الغسيل كثيرة اطلبي من طفلك أن يغسلها قطعة قطعة.
علمي طفلك مكان ترتيب ووضع الملابس. (٢٦)

ملابس الطفل المصاب بالشلل الدماغي :

ارتداء الملابس.. الطفل المصاب بالشلل الدماغي وخلع ثيابه عند إلباس طفل صغير مصاب بالشلل الدماغي فإنَّ أول شيء يجب أن نفعله أن نتأكد من أنَّ ملابسهم قريبة منك، وبالنسبة إلى الطفل المعاق الذي يصعب الإمساك به، فإنَّ هذا الأمر يجب أن يكون دائماً نصب أعيننا، ويمكن أن يكون حسان الملابس أو ظهر كرسي مفيداً لهذه الغاية.

وعندما يصل الطفل المصاب بشلل الأطفال التشنجي نحو ثمانية أو تسعة أشهر من العمر، وفي بعض الحالات أقل من هذا العمر يمكن للمرأة أن تشعر بمقاومة الطفل لحركات معينة بينما نلبسه أو نخلع ملابسه، ويمكن أن يكون من الصعب فصل قدميه لوضع الحفاظ بين رجله. ويمكن أيضًا أن يكون من الصعب استقامة ذراعيه لسحبها خلال إلباسه الأكمام، وغير ذلك من الصعوبات. ولا يظهر على الطفل المصاب بالشلل وانعدام التناسق الحركي الصعوبات ذاتها التي يُعاني منها الطفل المصاب بشلل الأطراف، ويمكن أن تجد الأم أنّ طفلها يركل على نحو مستمر، ولكنها في هذه المرحلة تستطيع مساعدته في ارتدائه ملابسه عندما يكون مستلقيًا، وعندما يكبر الطفل وتحاول الأم أن تلبسه أثناء جلوسه ستواجه صعوبة أكبر في الإمساك به بسبب عدم سيطرته على رأسه وجذعه، وأيضًا في بعض الحالات بسبب شلل الأطراف التشنجي الممتد بعدما ازداد حدة.

لذلك فإنَّ مساعدة الطفل في ارتداء الثياب وخلعها وهو مستلق على ركبتيك أو على بطنه فكرة جيدة على الأرجح، وفي هذا الوضع فرصةٌ جيدة للجمع بين الإمساك والمعالجة، وفي هذا الوضع يكون الطفل عمدًا على بطنه إلى أقصى درجة ولكن لكونه مستلقيًا على ركبتيك فإنَّ الضغط يكون على بطنه يكون في أدنى درجاته، انظر الشكل (١).



الشكل (١)
وضع جيد لمساعدة الطفل في لبس
الثياب وخلعها حين يعاني من تشنجات
عضلية حادة [١٣]

وليس بالفكرة الجيدة أن نعمم القول أن معظم الأطفال المصابين بالشلل الدماغى يتيسون ويصبح الإمساك بهم أكثر صعوبة عندما يستلقون على ظهورهم أكثر مما عندما يكونون في أي وضع آخر، وهذا يتضح أكثر عندما يكبرون ويشتد مرض الشلل التخبطي، ومرض شلل الأطراف، ولدى معظم الأطفال الميل عندما يكونون في هذا الوضع أن يدفعوا الرأس والكتفين إلى الخلف، وأن تكون الوركين مستقيمتين ومتيسيتين، وكذلك الساقان؛ إذ يجعلون إحداهما فوق الأخرى.

ولكى نحصل على اهتمام الطفل بارتداء الثياب يجب أن يفهم أولاً أن أمه ستقوم بمساعدته في الارتداء والخلع، ولماذا سيكون هذا الأمر صعباً إذا كان الطفل مستلقياً على ظهره، ولا يستطيع أن يرى بصورة جيدة ما الذي يجري. وإذا استمرنا في إلباسه وخلع ملابسه كما لو كان دمية فإننا لا نستطيع أن نلومه إذا أصبح منعزلاً أو سلبياً أو لا يظهر أي اهتمام، واجعلي هدفك إلباسه أو خلع ملابسه وهو مستلق على بطنه أو جانبه أو وهو جالس، وهذا أفضل عندما يكون من السهل التعامل معه؛ إذ ستكون لديه فرصة ليرى بنفسه ماذا يجري ويمكن إثارته لكي يساعد في ذلك كلما أمكن.

وعندما يكون الطفل شديد الإعاقة، ويصبح الإمساك به أكثر صعوبة فإن الاستلقاء على ظهره هي الطريقة الوحيدة الممكنة التي يتم فيها إلباسه أو خلع ملابسه، وإذا وضعتي أولاً وسادة صلبة تحت رأسه متأكدة أن كتفيه مرتفعان قليلاً ستجدي أن من الأسهل وضع ذراعيه للأمام، وأن تحني وركيه وساقيه .

الاستلقاء على الجانبين:

ليس عملياً دائماً أن نلبس الطفل عندما يكون مستلقياً على أحد جانبيه ولكن نقترح هذه الحالة كبديل؛ لأنه حسب معلوماتنا فإن الكثير من الأمهات قد وجدن هذا الوضع مفيداً؛ لأن الطفل لا يكون متيبساً جداً وإذا كان لديك صعوبة في

إلباس الطفل وكنت غير قادرة أن تفعلي ذلك وهو جالس عليك أن تجربي هذه الطريقة، وقد وجدنا المزايا بدرجة الطفل من جانب إلى آخر قبل وأثناء إلباسك للطفل بحيث لا يبقى في وضع واحد مدة طويلة، ولذلك لا يصبح الطفل متيبسًا جدًا ويصبح الإمساك به أسهل ولا يوجد ميل كثير لدى الطفل بأن يدفع نفسه إلى الوراء عندما يكون مستقلًا على أحد جانبيه، ويصبح من السهل جعل كتفيه ورأسه للأمام، ولذلك يصبح من السهل وضع الملابس على الرأس وحول الكتفين وإذا كانت هناك نقاط للتثبيت أسفل الظهر فإن الوصول إليها سهل ميسور. وعندما يكون الكتف بارزًا إلى الأمام فستكون هناك مقاومة أقل لجعل الذراع ممدودة وذلك حين ندخلها في الأكمام مثلًا. وفي كثير من الحالات فإن ساقى الطفل وقدميه تنحنيان بسهولة أكبر في هذا الوضع ونستطيع أن نلبسه جواربه وحذاءه بجهد أقل، ولكونه أقل تيبسًا في أحد جانبيه فإن لديه فرصة ليرى ما يجري ولا سيما إذا ازدادت سيطرته على الرأس ويستطيع أن يبدأ في التعاون، وأن يساعد في ارتداء ملابسه وفي حالات معينة أخبرتنا بعض أمهات الأطفال الذين لديهم قدمان متيبستان جدًا أنهم يجدون الاستلقاء على الجانب وضعًا أكثر سهولة لفصل قدمي الطفل عندما يضعن الحفاظ له.

الجلوس في حضنك:

من الأهمية أن تتأكدي أنك قد أعطيتي الطفل قاعدة مأمونة يجلس عليها، وهذا يعني عدم ارتداء قطعة من الملابس لها سطح انزلاقي، وإذا جلست على كرسي مرتفع ضعي صندوقًا تحت إحدى قدميك أو كليهما معًا، وبهذه الطريقة تعطي نفسك قاعدة أكثر ثباتًا، وإذا كان الطفل مائلًا إلى الخلف فإنه يميل إلى السقوط في هذا الاتجاه. وإذا وضع وزنه على أحد الردين فقط فإن توازنه يصبح ذا خطورة إذ يمكن أن يسقط على جانب واحد، وسيكون عمك متعبًا حين تبدئين بإلباسه؛ وفي

كثير من الحالات يجب تجنب الصراع الذي نواجهه أحيانًا في إدخال ذراع الطفل من خلال أكمامه إذا لاحظت أنه انزلق إلى الخلف على كرسيه في أثناء إلباسه، لأن من الصعب جدًا أن تجعل الذراعين نحو الأمام في حين يبقى الجذع والكتفان إلى الخلف والوركان ممتدتان. إنَّ الطفل الذي لا يستطيع أن يجلس وأن يحافظ على توازنه دون دعم يكون إلباسه أسهل إذا جلس وظهره باتجاه صدرك ويميل جيدًا إلى الأمام.

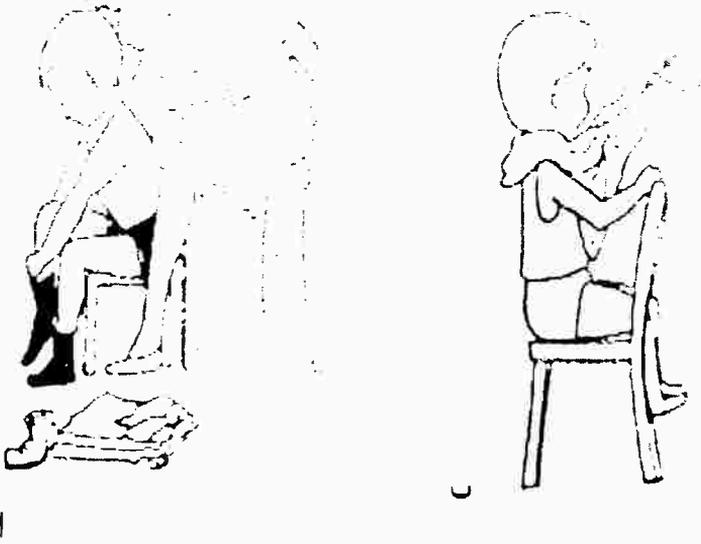


الشكل ٢ (أ) و (ب)، [١٣]

الشكل ٢: (أ) و (ب): بالتحكم في الطفل من الخلف سواء أكان على الأرض أم على الطاولة أم جالسًا على كرسي، باستطاعتك أن تبقي وركيه مشيتين وجذعه ممتدًا إلى الأمام، وبهذه الطريقة رفع رأسه ورفع يديه للأمام أو ثني وركيه ورجليه سوف لا يؤثر على نحو فوري في اتزانه، فهو بوضع جيد ليرى ماذا تفعلين ولتعاون معك في أثناء إلباسه ويدها لن تشبها وضع يديك عندما يبدأ بإلباس نفسه.

انظر الشكل ٢ (أ) و(ب)، وتستطيعين في هذا الوضع أن تجعلي ساقبي الطفل بعيدتين إحداهما عن الأخرى، ووركيه مثنيتين، وهذا أيضًا وضع مثالي للطفل الذي يميل إلى جعل وركيه مستقيمتين ويسقط للخلف عندما يرفع ذراعيه إلى الأعلى أو يحاول ثني ساقيه خصوصًا عندما يضع أي شيء فوق رأسه.

عند إلباس الطفل المعاق إعاقه حادة أو خلع ملابسه اجلسي أمام مرآة حتى يستطيع الطفل أن يرى ماذا تفعلين، وهذه بالطبع طريقة لجذب انتباهه إلى ما يجري، ولا يجب استخدام مرآة عندما يكون الطفل مستعدًا للتعاون في ارتداء ملابسه؛ لأنه من الواضح أن صورته في المرآة سوف تربكه. وعندما يصبح طفلك أكبر سنًا وأثقل وزنًا.



الأشكال ٣ (أ) و(ب) [١٣]

اتخذي وضعًا بحيث يكون فيه الإمساك بالطفل أسهل ويسمح له أن يتعاون أكثر. الأشكال ٣ (أ) و(ب).

النصائح التي سوف تساعد في التغلب على هذه الصعوبات :

- ١- ضعي الملابس دائماً على الذراع أو الساق المتأثرة جداً بالمرض أولاً.
 - ٢- اجعلي الذراع مستقيمة ثم ضعي الكم، لا تحاولي أن تسحبي ذراع الطفل من خلال الكم إذا شعرت أن هناك مقاومة في جعل كوعه مستقيمة، لا تمسكي أبداً بأصابعه وتجذبي الأكماء؛ لأن ذلك سيسبب انحناء الكوع حالاً.
 - ٣- إذا كان لدى الطفل رغبة في أن يجعل رأسه ملتفتاً إلى جانب واحد على نحو رئيسي، فإنّ هذا سيعني أنّ الذراع والساق اللتين يلتفت باتجاههما سيكون من الصعب عليك أن تحنيهما، وفي الوقت نفسه فإنّ الكتف والورك على الجانب الآخر سوف تميلان إلى الانجذاب نحو الخلف والانحناء، فيصعب عليك أن تجعلي ذراعه مستقيمة، ومن المحتمل أن تصبح اليد أصعب في فتحها، وكما رأينا سابقاً فإنه يمكن إلى حد ما تجنب حدوث هذا الأمر إذا تأكدت أولاً أنّ الطفل يجلس على نحو متناسق.
 - ٤- إذا وجدت صعوبة في جعل ذراع الطفل تمر من فتحة الذراع أو الكم لأن الطفل يسحب نفسه إلى الخلف عند الكتفين تأكدي أنه ينحني إلى الأمام بدرجة كافية في الوركين؛ لأن هذا يُسهل وضع ذراعيه للأمام.
 - ٥- إذا كان الطفل يميل إلى السقوط للأمام في أثناء الجلوس فيجب إيقاف ضغط رأسه وذراعيه للأسفل؛ لأنه يكون الساق مستقيمة فإن الكاحل والقدم متبستان وتميل أصابع القدمين إلى الانحناء أكثر إلى الأسفل.
 - ٦- عند وضعك الحفاظ للطفل ضعي وسادة تحت رأس الطفل أو تحت وركيه، مما يسهل عليك ثني وركيه وركبتيه والفصل بينهما.
- ** اقترحات للإمساك بالطفل في أثناء إلباسه عندما يبدأ بالتعاون معك وأخيراً يأخذ الأمور بيده:**

١- لا تضيعي أبدًا أية فرصة في تشجيع الطفل لأن يكون مستقلًا، وإذا انضح أن الطفل يريد أن يتعلم ليحرب ويساعد نفسه شجعي الطفل وامتدحيه وفي البداية ستحتاجين إلى مجهود ضخم للحصول على إنجاز صغير جدًا، وفي الواقع فإن صبرك سينفذ غالبًا قبل أن ينفذ صبر الطفل، لا تقعي في إغراء التدخل إلا طبعًا عندما يواجه الطفل صعوبات حقيقية في تدبير أمره.

٢- تأكدي أن المهمة التي اختارها الطفل يستطيع تحقيقها؛ لأنه لا شيء أكثر إثارة للاكتئاب من معالجة مهمة صعبة دون الحصول على مكافأة في النهاية.

٣- من المهم جدًا أن يكون الطفل مستقلًا حالما يصل السن التي يذهب فيها إلى الروضة، ثم إلى المدرسة، لذلك عليك أن تحاولي كسب مساعدته واهتمامه في سن مبكرة، لأنه كلما استغرق إلباسك إياه وخلعك للملابسه وقتًا أطول قل ميله إلى تجربة ذلك بنفسه.

الشكل ٣: (أ) إلباس الطفل الأكبر والأثقل:

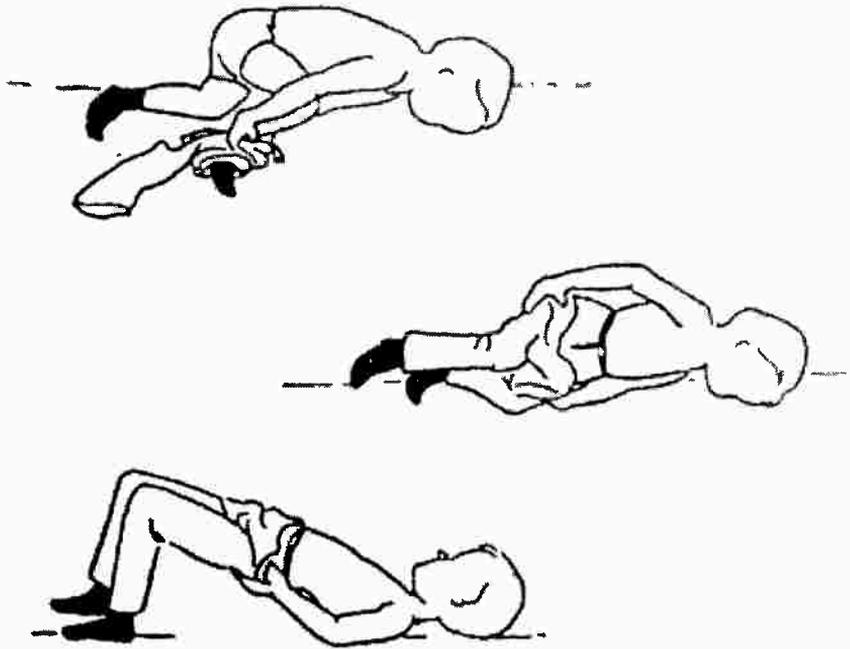
أ- من الأفضل أن تجلسي على كرسي وطفلك على كرسي صغير ورجلاه على الأرض.

ب- وضع جيد في أثناء إلباس طفلك؛ إذ يجلس مواجهًا ظهر الكرسي، إن ظهر الكرسي يعطي الطفل دعمًا إضافيًا مما يزيد من ثقته.

على الطفل أن يكون جاهزًا للبدء بإلباس نفسه وخلع ملابسه بنفسه عندما يتعرف إلى أجزاء جسمه، ويعرف المكان الذي هو فيه، ويستطيع أن يتعرف ملابسه ويذكر أسماءها؛ إذ يساعده في إدراك العلاقة بينها وبين أجزاء من جسمه التي تكون عليها هذه الملابس، وسيحتاج أيضًا إلى توازن كافٍ لكي يستعين به في الجلوس منحنيًا إلى الأمام بحرية، وأن يمد جسمه بذراعيين مستقيمتين وقبضة يد، وأن يحافظ على قبضة يده بغض النظر عن وضع ذراعيه، ويعتمد أحيانًا على ذراع واحدة فقط للتوازن.

هناك بعض الأطفال بالرغم من أنهم معوقون جدًا يمتلكون مع ذلك سيطرة على الرأس وباستطاعة هؤلاء الأطفال ارتداء ملابسهم وخلعها وهم مستقلون على ظهورهم أو جانبهم، كما هو موضح في شكل (٤) إذ يبين الشكل عدة أوضاع واقتراحات ستساعد مثل هؤلاء الأطفال في الحصول على الاستقلالية في ارتداء ملابسهم أو خلعها بمفردهم.

علينا فقط مراقبة طفل عادي يتم إلباسه وخلع ملابس له لكي ندرك كيف تتكلم الأم معه على نحو تلقائي؛ وكيف أن الطفل قبل أن يستطيع أن يتكلم يصدر أصواتًا استجابة لحديث أمه، والكثير من الأطفال المصابين بالشلل الدماغي غير قادرين على الاستجابة بهذه الطريقة، وبمرور الوقت يصبح من السهل على الأم أن لا تقلق نفسها في الحديث إلى طفلها، فتقوم بإلباسه بصمت لسوء الحظ.



شكل ٤ (أ) و(ب) و(ج) [١٣]

الشكل ٤: يمكن أن يكون لدى الطفل قدرة على التحكم في الرأس والساعدين واليدين، لكن قد يكون غير قادر على الجلوس، ولذلك لا يستطيع ارتداء ملابسه أو خلعها، وستجدي أنه إذا تمدد الطفل على جانبه يستطيع عمل الكثير بنفسه. عند الاستلقاء يكون من الأسهل على الطفل أن يثني وركيه وساقيه ورجليه، وأن يبقي رأسه وكتفيه في موضع أمامي، وأن يستعمل يديه للقبض كما هو مبين، بالطبع يجب أن يكون لدى الطفل درجة من حرية الحركة عند الوركين كي يتمكن من ارتداء ملابسه أو خلعها في هذا الوضع.

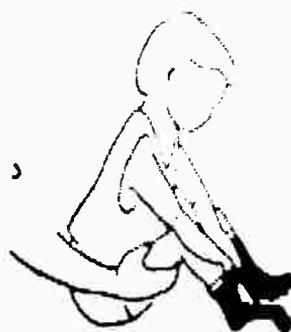
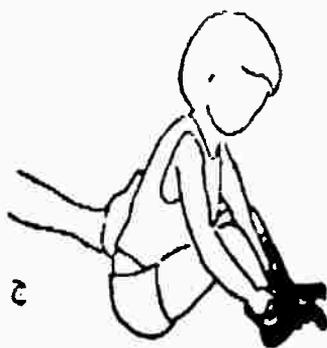
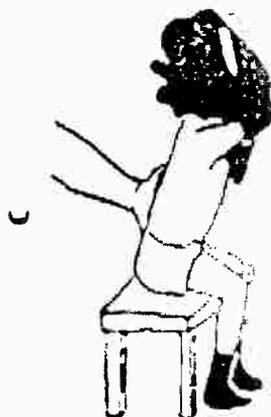
ويتميز الطفل السويّ أيضًا بالقدرة على طرح الأسئلة عندما يكون حائرًا وأن يتعلم بالتجربة والخطأ ويستفيد من تجاربه السابقة ويبنى عليها ويطلب المساعدة حالما يحتاج إليها، وبالرغم من ذلك يتطلب الأمر نحو خمس سنوات قبل أن يصبح مستقلًا تقريبًا. ويجب أن يدرك المرء أن الطفل المصاب بشلل دماغي الذي يعاني من مشكلات وصعوبات متنوعة لا يمكن أن يكون ماهرًا في ارتداء وخلع ملابسه ما لم نساعد في جميع مشاكله.

وبينما نقوم بإلباس الطفل المصاب بالشلل الدماغي نستطيع أن نساعد في معرفة وجسّ الأجزاء المختلفة من جسمه، ويجب أن نشرح له أنّ جواربه يجب أن تكون على قدميه، ولماذا؟ وأنّ البلوزة تمر من فوق رأسه، وهكذا في كل أجزاء الثياب ونستطيع الإشارة إلى الفتحات المختلفة في ملابسه وعلاقة الملابس بأجزاء الجسم، مثلًا مرور الرأس من خلال فتحة العنق والذراعين من الأكمام وهكذا، ونستطيع مساعدته في فهم عبارات كهذه " ادفع قدمك داخل حذائك"، " اسحب ذراعك من أكمامك" بينما نؤدّي الحركة حين نلبسه، وإذا كان الطفل مبتدئًا بالكلام يجب أن نطلب منه أن يردد الكلمات في الوقت نفسه الذي يقوم بالأعمال ولاحقًا يمكن إضافة الألوان في المحادثة بمقارنة ألوان ثيابه بألوان الأشياء الأخرى المحيطة به، ويمكن أن يتبع هذا الأمر عند وصوله مرحلة فهم أشياء كهذه بجعله يرى أين الأعلى وأين الأسفل، أي جانب هو الجانب الأيمن وأي جانب هو الأيسر وأي هو

الداخل وأيّ هو الخارج، وهذه الطريقة لا يتعلم فقط كيف يرتدي ملابسه بنفسه بل تمم معرفته إلى أنشطة أخرى.

لذلك، فإن من المهم لدى اكتشاف الصعوبات التي يواجهها الطفل المصاب بشلل دماغي - عندما يبدأ في التعاون ويتولى أمر ارتدائه لملابسه وخلعه - أن نحاول تفهم المشكلات ذات العلاقة، وليس فقط مشكلات السيطرة على حركاته. إنَّ الشخص الذي يقدم العلاج الوظيفي لطفلك سيشرح لك بالطبع المشكلات المحددة التي على الطفل مواجهتها.

يجب على الوالدين أن يفهموا لماذا مثلاً لا يتمكن الطفل من ارتداء جواربه، وربما لا يستطيع تمييز الأعلى من الأسفل أو أن يرى الفتحات أو يفهم ما يطلب منه، ومن المحتمل أن يعجز عن ثني وركيه بدرجة كافية لمساعدته في جعل ذراعيه للأمام لكي يصل إلى قدميه أو أنه لا يستطيع ثني ساق واحدة في الوقت نفسه، وتؤدي محاولات أمه في ثني ركبته إلى جعل وركيه مستقيمتين مما يجعله إما يسقط للخلف، وإما أن يقع إلى الأمام أحياناً ومن المحتمل أن لا يقدر الطفل أن يقبض على الأشياء عندما تكون ذراعاها مستقيمتين أمامه أو أن يمسك جواربه ويرفعها إلى الأعلى في الوقت نفسه أو من المحتمل أن يسقط الجوارب عندما يلتفت برأسه لينظر إلى يده، - وهذا مألوف لدى الأطفال المصابين بالشلل التخبطي - أو أن القبض باليد الواحدة سينتج عنه فتح اليد الأخرى، وربما لا يكون توازنه آمناً لدرجة كافية في أثناء الجلوس وعليه أن يسقط أي شيء يمسك به لكي يستعمل يداً واحدة أو كلتا اليدين للاستناد إليهما، وهذه المشكلات وأخرى كثيرة ربما منعه من ارتداء جواربه، أي ليس صعوبة واحدة فقط، بل عدد من الصعوبات التي تتفاعل بعضها مع بعض وتوضح الأشكال ٥ (أ) إلى (هـ) بعض المشكلات المألوفة التي يواجهها الطفل المصاب بالشلل الدماغي عندما يرتدي ملابسه بنفسه.



الاشكاله (أ) إلى (هـ) [١٣]

وعندما يبدأ الطفل بارتداء ملابسه بنفسه راقبه جيدًا لكي تري بالضبط إلى أي مدى يستطيع تدبّر شؤونه بنفسه، وفي أية مرحلة يحتاج الحد الأدنى من المساعدة،

ومن الواضح أن الطفل المصاب بالشلل الدماغي سيستخدم يده غير المصابة فقط لارتداء الملابس مما يسبب التيبس في اليد المصابة. انظر الأشكال ٦ (أ) إلى (د)، لا ترغمي الطفل على استخدام يده المصابة لارتداء ملابسه، وبدلاً من ذلك تأكدي أنه يستعمل الذراع واليد المصابتين ليدعم نفسه كلما كان ذلك ضرورياً.

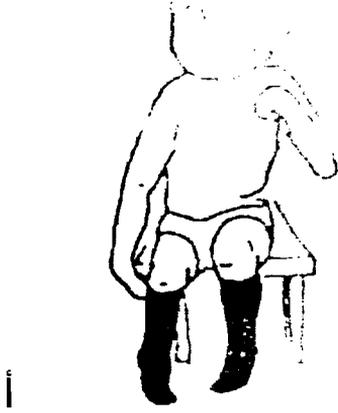
الشكل ٥: توضح هذه الأشكال نقاط التحكم التي بها يتعامل مع الحالات المشروحة آنفاً.

(أ) قد يحاول الطفل المصاب بالشلل وانعدام التناسق الحركي أن يتكلم، أو عندما يرفع يديه ليلبس قد ترتفع قدماه عن الأرض وتبتعد رجلاه إحداهما عن الأخرى، في هذه الحال اضغطي على الركبتين لثبتيهما أو على أعلى القدمين.

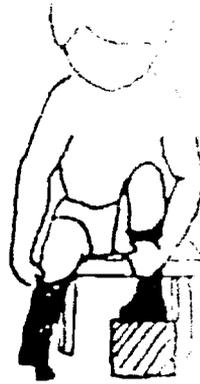
(ب) عندما يرفع الطفل المصاب بالشلل التشنجي فإنه قد يمدد وركيه وركبتيه ويقع إلى الخلف نتيجة لذلك، في هذه الحال ضع يديك على الجزء الأسفل من عموده الفقري واضغطي للأمام، مع الأطفال المصابين بشلل الأطراف إصابة حادة أبقى الجذع مائلاً للأمام، وفي الوقت ذاته حافظي على الرجلين منفصلتين ومائلتين للخارج عند الوركين.

(ج) و (د) سحب الجوارب للأعلى، قد تستقيم إحدى الرجلين ويقع الطفل إلى الخلف، ضع يديك خلف الجزء الأسفل من عموده الفقري؛ إذ يساعد ذلك في حفظ وركيه ورجليه مثنيتين وجعل كتفيه مائلتين للأمام، ويمكنه أيضاً من استعمال يديه إذا كانت قبضته ضعيفة في أثناء استقامة ساعده للحفاظ على رجله مثنية ضعفي يدك تحت فخذه.

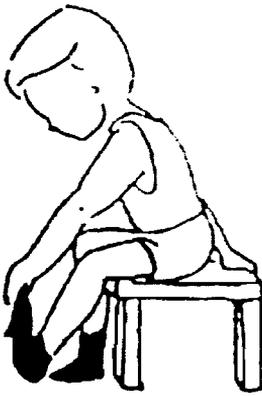
(هـ) النظر إلى أيديهم أثناء استعمالها قد يكون صعباً جداً للأطفال المصابين بالشلل الدماغي، إمساك الرأس كما هو مبين في الشكل يجعل الطفل يتحكم في الرأس، لا تستعملي هذه القبضة إذا مال الطفل لدفع رأسه نحو الوراء.



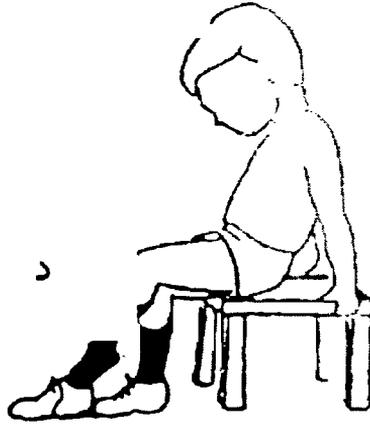
أ



ب



ج



د

الشكل ٦: (أ)، (ب)، (ج)، (د) [١٢]

الشكل ٦: (أ) يبين الشكل الصعوبة التي يواجهها الطفل المصاب بشلل نصفي في أثناء محاولته خلع جواربه، وتأثير استعمال اليد غير المصابة على اليدين والساعد المعاقين.

(ب) بوضع الرجل المصابة أو المعاقة على صندوق ووضع يده المعاقة أمامها يمنع الطفل نفسه من ردود الفعل المرتبطة.

(ج) و(د) تبين هذه الأشكال الطرق التي تتطلب جهدًا أقل لخلع الجوارب والحذاء، يجب أن يجلس الطفل على صندوق أو كرسي صغير؛ إذ تكون قدماه مبسوطتين على الأرض.

الصعوبات الجسمية التي يختبرها الطفل عند ارتداء ملابسه وخلعها بنفسه :

١- الصعوبة في النظر إلى ما يفعله.

٢- التوازن غير الكافي عند استعمال كلتا يديه، وهذا غالبًا نتيجة " ردود الفعل المرتبطة" - أي حركات الذراعين واليدين التي تجعل الساقين متيستين والوركين مستقيمتين- وإذا كان الطفل مصابًا بالشلل التخبطي فإنه يؤدي إلى رفع قدمه عن الأرض ويجعله يفقد توازنه.

٣- التنسيق الضعيف بين اليدين والتنسيق الدقيق غير الكافي للأصابع.

٤- محاولة الإمساك بيد واحدة في حين يحرك اليد الأخرى.

٥- عدم القدرة على القبض باليد بغض النظر عن وضع الذراع.

٦- وجوب الإمساك بثيابه ورفعها وسحبها خاصة فوق رأسه دون السقوط للخلف، فتح ملابسه لهذا الغرض سوف يحتاج إلى كلتا يديه.

٧- البدء في ارتداء جواربه والوصول إلى قدمه لكي يجذب الجوارب فوق الكعب.

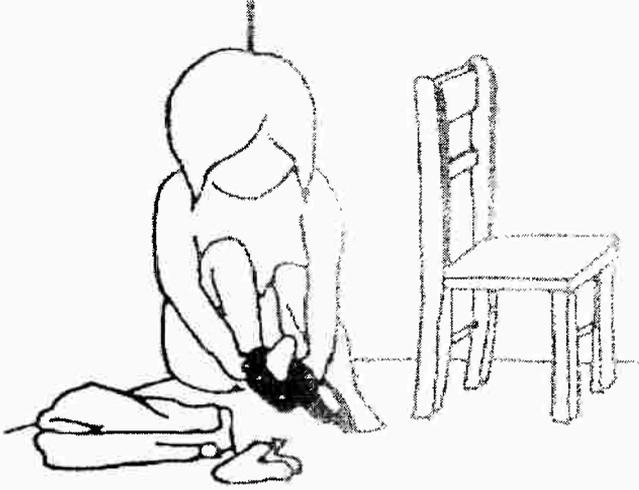
٨- البدء بسحب بنطاله إلى الأسفل، ووضع الذراع الثاني في كم معطفه، إغلاق السحابات وفتحها خصوصًا تلك الموجودة في الخلف.

وتبقى هذه النقاط عامة، ومن الواضح أنها تحتاج إلى تعديل معين لكي تناسب الصعوبات الخاصة بكل طفل. لا تستمري في إلباس طفلك أو خلع ملابسه بحكم العادة أو لأنها أسرع، وإذا كان لا بد للطفل أن يتعلم الاستقلالية يجب أن يتعلم أولاً ماذا يفعل وكيف يفعله، وبعد ذلك نشجعه كي يحاول هو نفسه أولاً عن طريق إرشاده كي يعتمد على نفسه عندما يبدأ بارتداء ملابسه بنفسه، ثم يتدبر سائر أموره بعد ذلك.

و أخيرًا وليس آخرًا، يجب إعطاء الطفل الفرصة ليساعد نفسه، وتذكري أنه سيتعلم خلع ملابسه بنفسه قبل أن يتعلم ارتدائها؛ ذلك لأن خلع الملابس عادة يتم في المساء عندما لا يكون هناك داعٍ للسرعة ويستطيع المرء أن يكون صبورًا أكثر، وإذا كان الضغط على وقتك مشكلة فإن عطلة نهاية الأسبوع غالبًا ما تكون وقتًا جيدًا للسماح للطفل لأن يجرب. اتركيه وحده نهارًا واحدًا عندما تشعرين أن عليه فعل شيء أكثر تقدمًا بنفسه، في حين تستمري أنت في عملك، وعند عودتك ربما تفاجئي باكتشاف قدراته الحقيقية، وباستطاعة الأطفال أن يكونوا مكرين جدًا، وقد عرفنا حالات حيث استدعيت الأم إلى الباب الأمامي أو الهاتف لتجد عند عودتها إلى البيت أن طفلها المصاب بالشلل غير القادر ظاهريًا قد ارتدى ملابسه بنفسه، وهذا شيء يصعب تصديقه ولا تعليل إلا أن الطفل قام بذلك وحده دون أي مساعدة .

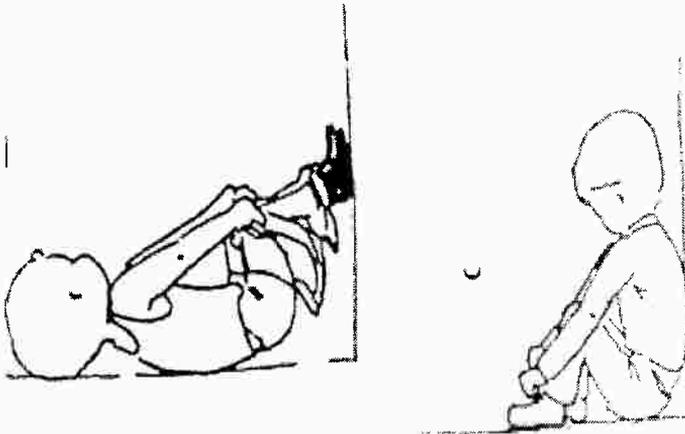
إرشادات مهمة لمساعدة الطفل في ارتداء الملابس وخلع ثيابه

يستمتع الأطفال بأن نقول لهم كم يدون ذوي جمال ولا يستثنى الأطفال المصابون بالشلل الدماغى من هذا النزوع، ويجب تشجيع الأطفال أن يكونوا فخورين بمظهرهم، وعندما ينضجون يجب السماح لهم، وفي حدود معقولة، بالمساعدة في اختيار ملابسهم، وأن يقرروا ماذا يحبون أن يلبسوا، ولحسن الحظ فإن تصاميم ملابس الأطفال هذه الأيام تناسب الكثير من الأطفال المعاقين، لذلك يكمن جعل التعديلات ضمن الحد الأدنى، وبدون شك فإن جميع الأمهات من خلال التجربة والخطأ قد اشتريين أو صنعن أنواعًا من الملابس أكثر ملائمة لتسهيل مهمة إلباس أو خلع ملابس أطفالهن، إنَّ غسل الثياب وكيها يستغرقان وقتًا طويلًا، والملابس الداكنة اللون المزينة بالرسوم لا تظهر البقع بوضوح مثلما تفعل الألوان الفاتحة وينصح باختيار الملابس المقاومة للبقع وتلك التي لا تنكمش وتحتاج إلى القليل من الكي.



الشكل ٧: [١٣]

الشكل ٧: بما أن توازن الجلوس ليس جيداً على نحوٍ كافٍ لیسمح للطفل أن تكون يديه حرتين كي يرتدي الثياب بمفرده، كما أن من المحتمل أن يسقط للخلف، فاستعملي زاوية الحائط لتعطيه توازناً، تأكدي من أن ثيابه قريبة منه، وإذا دعت الحاجة ضعي كرسيّاً بجانبه ليدعم نفسه به.



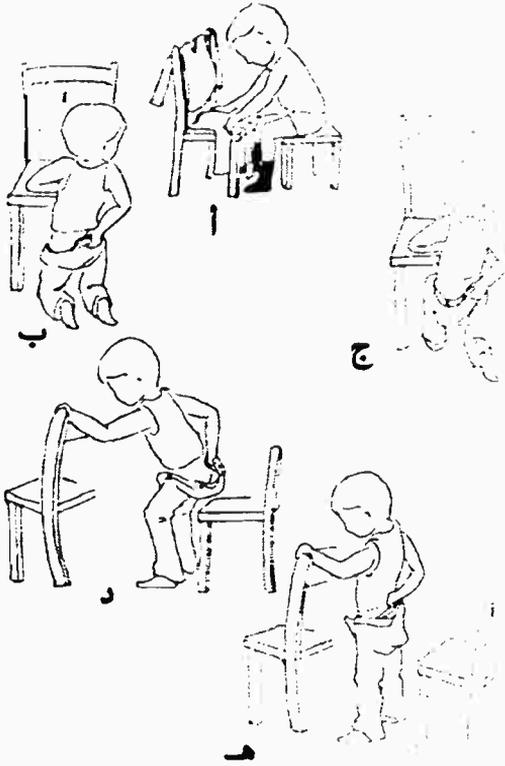
الشكل ٨: [١٣]

الشكل ٨: طريقتان لاستخدام الحائط:

(أ): عن طريق ضغط أو دفع الرجلين إلى الحائط يستطيع الطفل أن يرفع وركيه في أثناء جذبه لبنطاله، وهذا الوضع جيد للطفل المصاب بالشلل التخبطي فإنه يعطيه ثباتاً ضرورياً.

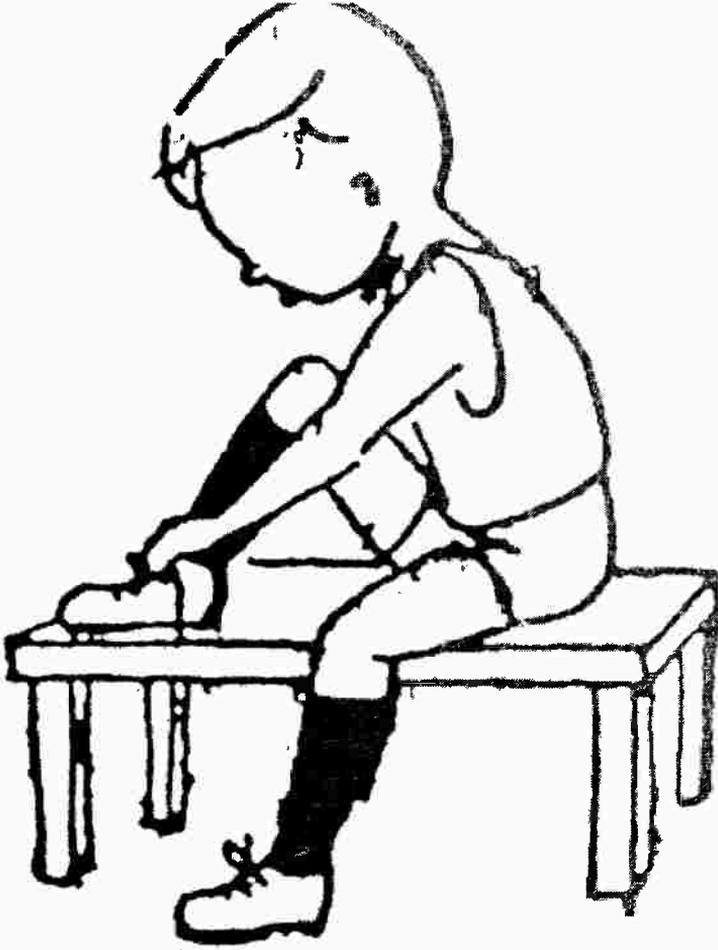
(ب): في أثناء دعمه لذاته بإسناد ظهره للحائط يستطيع الطفل المصاب بشلل الأطراف التشنجي أن ينحني للأمام وأن يثني رجله ليرتدي حذاءه.

الشكل ٩: هذه الأشكال الخمسة توضح المواضع التي يكتسب الطفل بها الثقة عندما يبدأ بارتداء أو خلع ملابسه، ضعي كرسيًا أو طاولة أمامه لدعم نفسه عند الحاجة ورتبي ملابسه له بشكل يسهل عليه التعامل معها.



شكل ٩ [١٣]

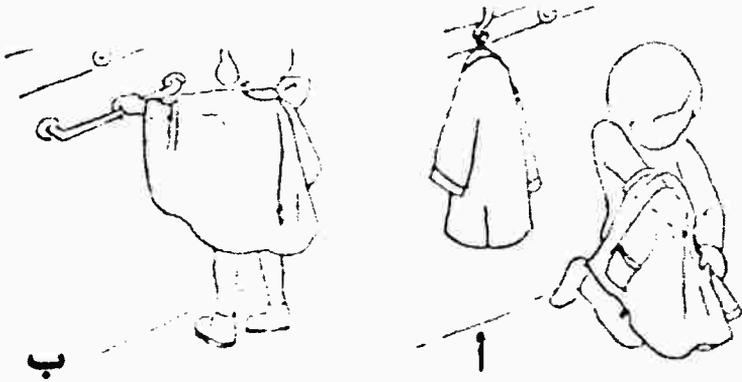
الشكل ١٠: بالاستدارة جانبًا في أثناء الجلوس على صندوق أو كرسي صغير، قد يجد الطفل المصاب بشلل الأطفال التشنجي سهولة لثني رجل واحدة دون استقامة الأخرى، وأن يصل إلى قدمه وفي هذا الوضع يكون التوازن أكبر



الشكل ١٠ [١٣]

الشكل ١١ : ارتداء الملابس وخلعها يعني في الوقت ذاته القدرة على التعامل مع الملابس لخارج المنزل والبدء في تعليقها على العلاقة في مرحلة الحضانة (أ) الركوع على ركبهم يعطي بعض الأطفال قاعدة أكبر وأكثر ثباتاً من الوقوف وتساعدهم في خلع المعطف دون أن يفقدوا توازنهم.

(ب) قضيب الحائط في الحمام يعطي الطفل نقطة ارتكاز عند خلع المعطف .



الشكل ١١ [١٣]

المواد التي تصنع منها الملابس:

تجنبني المواد التي لها سطح منزلق مثل النايلون، ما عدا استعمالها كبطانة، كوني حريصةً ألا تختاري مواد ذات سطح خشن لاستعمالها مباشرة فوق الجلد؛ لأن الاحتكاك يسبب التهيج والمواد المصنوعة من النايلون لا تجعل حمل الطفل صعباً فحسب، بل تجعل الجلوس على كرسي ذي سطح منزلق صعب جداً بحيث لا يستطيع الطفل أن يحافظ على توازنه، وربما لاحظت أنه عندما يكون لباسك أو معطفك من مادة لامعة فإنه يصعب عليك الإمساك بطفلك عندما تحملينه أو تجعلينه يجلس في حضنك. تأكدي أن تجدي ملصقاً مضاداً للاشتعال على أية قطعة من الملابس التي تشتريها، وتفحصي هذا الأمر بعناية عندما تشتري أقمشة بالياردة أو أقمشة قطنية أو صوفية.

إن الألبسة المصنوعة من مادة (Acrlan) أو مادة (Fortrel Polyester) أو (Orlon) بضاعة جيدة؛ لأنها تحافظ على شكلها ولونها عند غسلها وهي أسهل للارتداء والخلع، وإذا قررت أن تنسجي كروشيه كرداء خارجي للأكمام أو شبه عباءة ينصح باستعمال مزيج من الصوف والبوليستر. إن المزيج من البولستر والقطن والمزيج من مادتي (Anel / Fortrel) والتي تغسل في الغسالة والمواد الجديدة والمصنوعة من مادة (Seersucker) والتي هي إما دائمة الكيِّ وإما من النوع الذي يحف دون تغضن عند نشره، هي خيارات جيدة؛ لأن العناية بها سهلة وارتداءها مريح.

ولقد مدح العديد من والدي الأطفال الذين يعانون من ضعف الدورة الدموية الملابس المصنوعة من مواد عازلة للحرارة، والتي تستخدم الآن في أنواع عديدة من الملابس. إنَّ الماد المبطنة بالإسفنج والمستعملة في الملابس الخارجية، مثل المعاطف والعباءات يمكن التوصية بها كمواد عازلة، ويمكن غسل الملابس المصنوعة من الألياف (وهي مواد محشوة قليلاً) وتجفيفها بشكل سريع، ولكن بعض هذه المواد ربما تجعل الطفل يعرق كثيراً، لأن هذه المواد لا "تنفس" جيداً مثل المواد الأخرى، فحصى هذا العامل ولا سيما في المناخ البارد جداً؛ إذ تسبب الملابس المبلولة برداً شديداً ويميل بعض الناس إلى تدفئة بيوتهم إلى درجة كبيرة وربما تكون هناك فروق أكثر حدة بين درجات الحرارة داخل البيوت وخارجها.

أنواع الملابس المناسبة للطفل المصاب بالشلل الدماغى (١٣) البيجاما:

البيجامات من نوع: الكل في واحد " تناسب الأطفال الصغار، أما الأطفال الكبار فهناك البلوزة التي تنزلق من فوق، ولها فتحة رقبة قابلة للتمدد وبدون أزرار، وقابلة للتمدد في أطراف الأكمام وأسفل ساقي (البيجاما)، ويمكن توصيل سروال (البيجاما) بالجزء الأعلى منها بواسطة أزرار، وأما بالنسبة للطفل المعاق إعاقه حادة فمن المفيد استعمال قطعة قماش خلفية.

ثياب النوم:

إنَّ فتحات العنق من النوع القابل للتمدد وفتحات الظهر مع أشرطة للطفل سوف تجعل الذهاب للحمام أسهل.

السراويل الداخلية:

بالنسبة للرضيع أو الطفل الصغير المعاق إعاقة حادة، فإنَّ استعمال السراويل القابضة وذات السحاب أو الأشرطة في كلا الجانبين يوفر الكثير من عبء رفع السراويل إلى أعلى، ومن الممكن الآن شراء سراويل حماية ناعمة ويمكن العناية بها وتربط في كلا الجانبين، ويجب استعمال السراويل ذات الجزء العلوي القابل للتمدد للأطفال الكبار أو السراويل ذات الجزء الأمامي الهابط والمرتبطة بزنانر الخصر بواسطة رباط عريض لاصق.

القمصان الداخلية:

أكثر أنواع الملابس الداخلية ملائمة هي تلك التي لها أكبر فتحات للرأس. للطفل الصغير. استعملي قميصًا داخليًا ذا فتحة علوية، وللطفل الأكبر استعملي قميصًا داخليًا مجوف العنق مع شياالات كتف، وإذا كان من المفضل استعمال شيال كتف عريض فتستطيعين فتح الدرزة واستعمال الرباط اللاصق أو يمكن خياطة لولب ذي زر لجعل استعمال القميص الداخلي أكثر سهولة على الطفل، ويجذب بعض الآباء والأمهات استعمال القمصان الداخلية الحرارية للأطفال الذين يشعرون بالبرد، وعليك أن تتأكدي من عامل التعرق المذكور أعلاه عندما تجربي هذا النوع من القمصان الداخلية.

الجوارب:

إنَّ الجوارب الجيدة الملائمة مهمة مثل الحذاء الجيد الملائم، وهي من الملابس التي يجب عدم تداولها من فرد إلى آخر في العائلة، وإذا كان طفلك يرتدي بنطالاً

قصيرًا فإنَّ الجوارب المنسوجة التي يصل ارتفاعها إلى الركبة هي الأكثر ملائمة، إنَّ الجوارب الأنبوية التي لا تشبه كعب القدم نوع جيد من الجوارب للطفل المعاق ريثما يصبح أكثر مهارة في ارتداء جواربه.

كساء الساق، سراويل التزلج والبنطالونات الضيقة:

اختاري للأطفال الصغار أغطية الساق أو سراويل التزلج ذات الصدرية الأمامية، وتثبت على الكتفين مثل الرداء الذي يلبس فوق الثياب (Dveralls) ، وللأطفال الذين يبدؤون بالزحف يمكن تقوية البنطالونات الضيقة أو جوارب النايلون بمربعات من الجلد أو مواد نسيجية، وفي اختيارك للجوارب أو أي نوع من جوارب النايلون افضي مقاومة المواد للانكماش أيضًا وكوني متيقظة إذا كنت تحاولين مدَّ جوارب النايلون من أي صنف ومتبهة جدًا أن لا تكون أصابع القدم ضيقة.

الأكمام:

يجب أن تكون الأكمام رخوة قدر الإمكان، إنَّ الأكمام المخيطة إلى العنق بدلًا من الكتف والأكمام التي أعلاها واسع ثم تضيق تدريجيًّا توفر الفتحة الأكبر للذراع، ويتوافر هذا النوع من الأكمام في (ملابس متنوعة)، ومن المهم أيضًا أن تكون الفتحة بأسفل الكم كبيرة إلى درجة كافية لكي تدخل فيها أصابعك وتسحب يد الطفل، وفي بعض الحالات فإنَّ فتح الدرزة من العنق إلى أسفل الذراع سيجعل من السهل إدخال الرأس، وحيث يوجد كم مشدود يمكن فتح الدرزة السفلية، ويمكن جمع أطراف الدرزات المفتوحة بواسطة الرباط العريض اللاصق.

القمصان:

إنَّ إحدى الصعوبات في القمصان تكمن في إبقائها داخل البناتيل، ويمكن معالجة هذه المشكلة بربط القمصان بأزرار على السراويل أو البناتيل القصيرة أو

بواسطة أشرطة تخاط إلى أسفل القميص، وبالنسبة للطفل الذي عليه أن يرتدي قمصانًا ذات أكمام طويلة تحتاج إلى أزرار عند الكم، استعملي زرّين متصلين بهادة مطاطية مرنة أو خيطيّ الزرّين وصلّيهما بشريط طويل كالعلاقة، وللإستغناء عن ربط الأزرار وفكها ادھني طرف كل جانب من فتحة الجزء الأمامي من القميص بهادة لاصقة وخيطي ثقب الأزرار أو خيطي مواد ماسكة كبيرة.

البلوزات:

إنَّ أهم جانب في البلوزات والجرّازي هو التأكّد من وجود فتحة سهلة للرأس، ولها غالبًا إطار (بلاستيكي) مطّاط منسوج في أعلى البلوزة حول العنق، ويكون للبلوزات والجرّازي عنق مثل حرف الـ (V) بالإنجليزية أو عنق البولو أو العنق المجوف.

الفساتين:

إن القميص النسوي عملي تمامًا؛ إذ يمكن ارتداؤه بسهولة ولا يحتاج إلى تثبيت، ولبعض التصاميم أزرار على الأكتاف وهذه يمكن استبدالها بالرباط اللاصق إذا أردت ذلك، وستجدين أنه أسهل لك أن تلبسي طفلتك إذا اشتريت لها فستانًا له أزرار على الأكتاف والجانب السفلي أن الفساتين من نوع القميص النسوي الداخلي يمكن خياطتها بمواد متنوعة وهذه المواد يسهل نسجها، ويمكن ارتداء فانيلا بشكل (تي شيرت) أو بلوزة تحتها، وبالنسبة إلى الطفلة التي تعاني من إعاقة حادة فسيكون ارتداء الفستان أسهل إذا وضعنا سحابًا أسفل الظهر بحيث يمكن وضع كلتا اليدين من خلال الأكمام أولًا، والعديد من الوالدين الذين جربوا الفساتين من نوع (Bibette) والتي لها أجزاء أمامية قابلة للتغيير المتبادل، ومصنوعة من القطن المقاوم للبلل أو من المواد العازلة للماء، قد وجدوا هذا النوع من الفساتين مفيدًا.

البناطيل:

إنَّ البناطيل التي بها إطار علوي قابل للتمدد أو لها شريط قابل للتمدد حول الخصر لا تحتاج مثبتات حوله، وعندما يكبر طفلك استبدلي الأزرار، إما بشريط لاصق أو بسحاب، أما بالنسبة إلى الأولاد الصغار الذين لا يزالون في حفاظاتهم فإنَّ استعمال السراويل القصيرة داخل البيت يسهل الإمساك بهم، وينصح باستعمال الأنسجة القطنية الخشنة مع الفانيليا أو بلوزة خفيفة للطفل الذي يبدأ بالزحف والتحرك بالبيت، وتوفّر قطع السجاد حماية إضافية للركبتين، ومن الممكن الآن شراء الأنسجة القطنية الخشنة المصنوعة من نسيج (سكوتش) الواقى أو المواد العازلة للماء الأخرى، والتي يمكن تنظيفها بالإسفنجة، وفي السراويل من النوع المتمدّد (Stretch) دُرزةٌ ليسهل ارتداؤها أو خلعها.

ملاحظة:

وإذا كنت مهتمّةً بمختلف أنواع الملابس فأوّلِي تعليمات غسيل الملابس اهتمامك، وكذلك مواد التنظيف، كالصابون والمواد المطهرة التي يُوصى بها والتي تحمي العنصر المقاوم للهب في هذه الأقمشة، وتذكري أيضًا أن تغسلها جيدًا خصوصًا في المناطق التي يوجد فيها ماء لا يرغبو بسهولة؛ لأنّ رواسب المعادن أو المواد المطهرة تجعل القماش متيبسًا ويثير الجلد.

الأحذية:

وقبل مناقشة الأنواع المختلفة للأحذية التي نوصي بها للطفل المصاب بالشلل الدماغي، دعينا نعرض بعض المشكلات: إنَّ الطفل المصاب بالشلل الدماغي الذي لديه توازن ضعيف يغلب أن يتأخر في الوقوف على قدميه، ولديه - في بعض الحالات - مشكلة إضافية وهي شلل الأطراف التشنجي والتي تؤدي عادة إلى جعل قدميه عديمتي الحركة، فإنَّ الوزن يقع على الجانب الداخلي من القدم، وتكون

أصابع القدمين على شكل مخالب أو ملتوية أو مسحوبة بعضها مع بعض باتجاه جانبي، ولدى الأطفال الآخرين مشكلة الشلل التخبطي أو التوازن المنخفض الذي يؤدي إلى أقدام غير ثابتة؛ إذ يقع الوزن على الجانب الداخلي للقدم، وبالنسبة للطفل المصاب بالفالج (الشلل) النصفي فإنَّ القدم السليمة تبدي ردود فعل مبالغًا فيها لإقامة التوازن - ويبدو ذلك في صورة حركات كثيرة- وتكون القدم المصابة غير نشيطة.

ولتوضيح الدور المهم الذي تؤديه القدم في توازننا جربي الاختبار بنفسك، قفي على قدم واحدة وتعرفي كمية الحركة في قدمك وأصابع قدمك على قدم واحدة- ستجدي أن ذلك مستحيل، اجعلي أصابع قدميك بشكل مخلب واطلبي من شخص أن يدفعك، وستسقطين إلى الأمام تَوًّا وتفقدين توازنك، امشي بحيث يكون وزنك أولاً على الأطراف الداخلية لقدمك ثم على الأطراف الخارجية، وانظري تأثير ذلك في طريقة سيرك والوضع العام لجسمك.

هذه بعض المشاكل التي يواجهها طفلك عندما يحاول أن يمشي، ستكون الآن قد أدركت أنه بغير تثبيت جيد وحذاء أساسي داعم، يمكن تعديله عند الضرورة فإنَّ قدم طفلك لا تفقد القدرة على الحركة وحسب مما يؤدي إلى توازن ضعيف، بل ربما يعجز عن الوقوف والمشي، ولنفكر قليلاً بمدى شعورنا بعدم الراحة وبصعوبة المشي عندما نرتدي أحذية غير ملائمة.

ولابد من جعل النصائح حول الأحذية عامة، ولكن هناك بعض المؤشرات: إنَّ زوج الحذاء الأول مهم أو حتى أكثر أهمية من أزواج الأحذية اللاحقة، وعندما يصبح الطفل قادرًا على السير بمفرده، اصحبيه إلى دكان الأحذية وراقبيه وهو يمشي في الحذاء قبل أن تقرري شراءه، وتأكدي أنك تعرفين القياس الصحيح للحذاء، ومن المحتمل أن يكون هناك اختلاف بين القدم اليسرى والقدم اليمنى

نتيجة الثقل الأكبر على قدم واحدة دون الأخرى ولدى معظمنا قدم أكبر من الأخرى.

تؤكدني أنّ من السهل على الطفل ارتداء حذاءه وخلعه، وأنه يستطيع إدخال عقب قدميه وأصابع قدميه في داخل الحذاء جيدًا، وسوف يسهل الحذاء الذي يفتح إلى الأمام مهمة الطفل.

وإذا كان الطفل قد ابتداءً يلبس ويخلع حذاءه بنفسه، تأكدي من عدم وجود إبزيمات غير ضرورية وربط يصعب التعامل معها... إلخ، وأقنعي نفسك ما دمت موجودة في مكان الأحذية بأنه يستطيع أن يعالج ارتداء الحذاء، ويتوافر الآن في الأسواق أحذية ذات جوانب مرنة وربط مرنة وثقوب سيور يمكن تعديلها لجعل ربط السيور أكثر سهولة، ولا نوصي باستعمال الأحذية ذات العقب الضيق التي يكون فيها قطعة من الجلد من أعلى الجزء الخلفي من الحذاء إلى النعل ولا يكون لها عقب، ولا يعطي هذا النوع من الأحذية دعمًا كافيًا عندما يسير بها الطفل. وبينما يكون بعض الأطفال سعداء بأحذيتهم ويلحون في لبسها حتى وهم في السرير، فإنّ بعض الأطفال يخلعون أحذيتهم باستمرار، على أن تصميم الحذاء من نوع (Remploy- tupe Boots) الموضح في الشكل (١٢) (أ) يجعل من الصعب على الطفل أن يفعل ذلك.

إنّ الأطفال بعامة والأطفال المعاقين خاصة قساء على أحذيتهم، وفي إنجلترا، صنعت شركة (North Hill Plastic ltd) بلاستيكًا ممتازًا لا لون له لحماية الأحذية، وعندما تظهر علامات البلى على الحذاء اطلبي حاليًا ممن يقوم بالعلاج الوظيفي أن يدعم أغطية أصابع القدمين في الحذاء أو أن ينصحك أين تستطيعين عمل ذلك، لا تنتظري حتى يظهر ثقب في الحذاء، وكإجراء احتياطي إضافي فإنّ العديد من الأمهات يضعن هذه المادة كأمر احتياطي قبل أن يبلى الحذاء، والمنتجات التي تدعم الأحذية متوافرة باستمرار - لذلك راقبيها، وتجري الاختبارات الآن لقولبة أغطية

أصابع القدمين على أحذية الأطفال، ولكنهم لا يتتجونها تجاريًا في الوقت الحاضر، على أن من الحكمة لأن نطلب نصيحة الشخص الذي يقوم بالعلاج الوظيفي حول المركبات الأخرى الأكثر مناسبة والتي بدأت تظهر الآن في الأسواق.

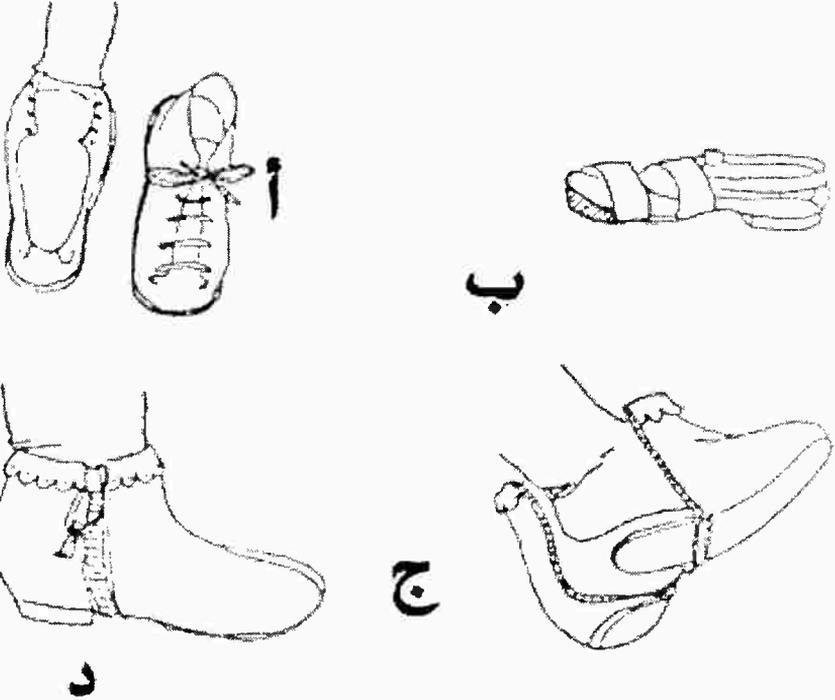
وبالطبع ربما كان ضروريًا أن توفري زوجًا خاصًا من الأحذية لطفلك أو تمثلي لنصيحة المعالج في هذا الشأن أو تزودي الحذاء بدعم إضافي للجانب الداخلي أو الخارجي أو أن تجري تعديلات في قعب الحذاء، وينصح في بعض الأحيان باستعمال النعل ذات المنصة، وإذا اتخذت أصابع القدم شكل المخالب على نحو مستمر فيمكن أن يكون ارتفاع الصندل ضروريًا. ومهما تكن التعديلات التي تجرى على الحذاء فإن من المهم أن تراقبي طفلك خلال الأسبوعين أو الثلاثة أسابيع الأولى بعد ارتداء الحذاء كي تجري حالًا أي تغييرات ضرورية وربما لم يستطع طفلك أن يخبرك أن حذائه غير مريح فراقبيه بعناية لترى هل هناك ندوب ضغط على قدمي الطفل، وافحصي النعل والعقب في الحذاء لترى أن كلاً منهما متساوٍ.

وبالنسبة للأطفال الذين يستطيعون المشي وحدهم، فإن الوالدين غالبًا ما يجدون أن طفلهم يمشي جيدًا في بعض الأحذية، مثل جزم البيسبول (Baseball) و(clarks) للأطفال المصابين قليلاً بالفالج النصفى، وهناك أيضًا أحذية التدريب الرياضية، التي تتصف بالنعومة، ولها لسان محشو، ولها دعامة مقوسة، ويمكن أن يكون اختيار الطفل لهذه الأنواع من الأحذية ناتجًا عن رؤية أصدقائه يلبسونها، وعلى أية حال فإذا كانت هذه تحسن مشيه فلا ضرر في أن يجربها.

وإذا لبس الطفل الحذاء تأكدي أنها ملائمة وإذا لم تكن كذلك احرصي أن يلبس الطفل جوارب صوف خاصة بالأطفال أو زوج جوارب سميكا إضافيًا، إن الجزم المطاطية الأخرى المقاومة للماء ذات السيقان الطويلة أو القصيرة ذات خيوط دافئة وقد صمم للطفل الكبير المعاق إعاقه حادة ولا يقدر أن يبقي حذائه في قدميه مدة طويلة، صمّم نعل جلدي ناعم مع الجوارب المنسوجة؛ لأن الثوب المحكم الذي

يرتديه والجوارب ذات النعل الجلدي من نوع (After- ski بعد التزلج) متوافرة في كثير من المحلات الكبيرة.

ابحثي في قسم الأدوات والإضافات عن القوائم الخاصة بمصادر الأحذية الأمريكية، ويصنع (Narkel) وآخرون رباطاً ينتهي بإصبع القدم، وتعرض من وقت لآخر في السوق أحذية ذات سحابات جانبية أو قطع جانبية مرنة ولكنها غير متوافرة على نحو مستمر، ولاحظي أيضاً المصادر الكثيرة للأحذية الأساسية الجيدة، بيد أن لدى طبيبك توصيات محددة بشأن اختيار الأحذية، ومن الحكمة دائماً الحصول على مثل هذه النصيحة قبل شرائها.



الشكل ١٢: [١٣]

الشكل ١٢: أ) (Remploy Bootee) (شبيهة بالتصميم ب. (Shoo- shoos) (ب) صندل يبين الارتفاع لمنع أصابع الرجل من أن تتخذ شكل المخلب وهو مفيد خاصة للطفل المصاب بالشلل النصفي، نعل المنصة قد يكون مفيدًا أيضًا في مثل هذه الحالات.

(ج) أحذية لها سحب جانبي مما يسهل على الطفل إدخال وإخراج رجليه.

المرابيل (النوع الخارجي الفضفاض الكبير):

إنّ البلاستيك المقاوم للاشتعال والمواد المشابهة هي الأفضل للمرابيل؛ لأنه يمكن غسلها وتنظيفها دون خلعها، وإذا استخدمت المرابيل عند تناول الوجبات تأكدي أن تكون من النوع ذي الجيوب العميقة حول الحاشية لكي تستقر فيها قطع الطعام الساقطة، على أنّ الربط الخلفية مرضية جدًّا، وعندما تلاعب الطفل بمواد تسبب الاتساخ أو في الأوقات التي يتناول فيها الطعام يُنصح بأن تلبسي أنت أيضًا مريولًا أو سروالًا فضفاضًا (overall) مصنوعًا من البلاستيك المقاوم للاشتعال أو من مادة شبيهة.

إنّ المرابيل المصنوعة من المناشف الوبرية المقاومة للماء والمربوطة عند الخصر أو المرابيل المدعومة بحشوة ممتصة تقدم أفضل حماية للأطفال الصغار، وتجذب بعض أمهات الأطفال الذين يسيل لعابهم باستمرار أن قطعة من المنشفة الوبرية الموضوعة تحت فستان الطفلة أو فوقه تساعد في امتصاص الرطوبة الزائدة، ويوصى بأن يستعمل الطفل الكبير الثوب الخارجي الفضفاض الذي لا يبلى سريعًا أو المرابيل التي تغطيه كله، والمصنوعة من البلاستيك الناعم غير السام ذات الجيوب الخاصة؛ لأن من السهل مسحها.

المعاطف والقبعات:

إنّ العباءات والرداء الخارجي بلا أكمام وأشباه العباءات هي الآن شعبية

وتصمم حتى للأطفال الصغار، ولكونها بلا أكمام فإنها أكثر بساطة للوالدين وللطفل نفسه أيضًا، وإذا لزم الأمر فيمكن إدخال لولب مرن للكتف وآخر للذراع لمنع هذه الملابس من الانزلاق عن الطفل، إنَّ تصميم المعطف الشبيه بالعباءة على وجه الخصوص بسيط جدًا بحيث يمكن صنعه بسهولة من أي مادة أو تنسج أو تعمل على شكل كروشيه، إنَّ غطاء الرأس والذي يمكن وصله بالعباءة، والرداء الخارجي بلا أكمام مفيدان للشتاء، إنَّ السترة الفرائية المحشوة والمعاطف المدعومة بالمادة الأسفنجية من الصعب ارتداؤها وخلعها، لذلك من المهم أن تتأكدي من أنها كبيرة بدرجة كافية عندما تشتريها. ولزيت من الدفء تحت المعطف ثمة فكرة بسيطة وهي أن تنسجي ثوبًا من مادة دافئة أو معطف بغير أكمام أو صدرية دافئة شريطة أن لا تكون ثقيلة الوزن ويسهل لبسها وخلعها. أما الرضيع فإنَّ كيس النوم يكون بديلًا جيدًا للمعطف، وتصنع أيضًا معاطف المطر بأغطية للرأس كالرداء الخارجي الخالي من الأكمام، ونحن ننصح باستعمالها.

القفازات:

إنَّ القفازات التي تضم الأصابع الأربعة دون الإبهام أسهل في ارتدائها من القفازات العادية ولا سيما للطفل المصاب بالفالج النصفي، ولمنع ضياع هذه القفازات اربطي قطعة مرنة أو شريطًا لاصقًا بالرسغ.

القبعات:

من الصعب غالبًا أن يبقى الطفل مرتديًا القبعة، إنَّ القبعات من نوع القلنسوة (البرنس) المربوطة تحت الذقن ولها إبزيم للإغلاق أو المزيج من قلنسوة البرنس والشال مفيدة أكثر من غيرها.

المتبئات:

إنَّ أصعب جزء في إلباس الطفل أو خلع ملابسه هو أدوات التثبيت، وبينما

يكون من السهل جداً أن يفتح ويغلق المثبتات على الملابس الموضوعه أمامه لكي يتمرن عليها فإنَّ الأمر يختلف جداً عندما تكون المثبتات على الملابس التي يرتديها الطفل، وليس من السهل عليه أن ينتبه إلى ما يفعله وتصيح السيطرة على استعمال كلتا يديه والتنسيق بينهما أكثر صعوبة، جربي أنواعاً مختلفة من المثبتات مع طفلك، وبعد ذلك يمكنك أن تقرري هل تستعملي السحاب ذا الحلقة أو الكرة أو شريط السحب أو أزرار علاقة أو مقابض كبيرة، بل يمكنك أن تخطي عراوي الأزرار وشريحة من الشريط اللاصق تحتها. إنَّ هدفك هو الوصول إلى استقلالية الطفل ومن المفيد صرف الجهد والوقت في اختيار المثبتات التي يستطيع الطفل التعامل معها بسهولة.

ملابس الأطفال الرضع:

عند اختيار الملابس للأطفال الرضع والأطفال الصغار هذه الأيام لا تواجهنا مشاكل إيجاد الثياب المناسبة؛ لأنَّ معظم الصانعين يستعملون مواد سهلة الغسيل وتحتفظ بلونها ولا تنكمش والكثير من هذه المواد يقاوم البقع، وتصمم الملابس لإلباس الطفل ويكون تغيير الحفاضات سهلاً بقدر الإمكان، ومن الملابس التي وجدتها أمهاتنا مرضية للأطفال الرضع، الفانيلا من الطراز الذي يلف الطفل مع ربط متبوعة بفانيلا ذات فتحة عنق تشبه المغلف.

ويتوافر الآن تشكيلة واسعة من ملابس (الكل في واحد) أي التي تجمع بين القميص وسروال الرياضة وبدلات اللعب ذات القطعتين والبلوزات ذات العنق التي تشبه المغلف والملابس التي تغطي كل الجسم، وعند اختيار ملابس النوم من طراز (الكل في واحد) الممتدة والمصنوعة من الوبر للرضع يجب الانتباه على أهمية كونها رخوة عند القدمين وأهمية اختيار الأنسجة المقاومة للانكماش لتجنب تقييد أو إعاقة أصابع القدمين، إنَّ الملابس التي تغسل في الغسالة والتي لا تحتاج إلى كي والتي لا تتغضن عند تجفيفها ونشرها والتي تنسج مرتين موجودة في ماركات تجارية متعددة (١٣).