

تنمية المهارات الحركية الكبرى



يقصد بالمهارات الحركية الكبرى كل المهارات التي تؤهل الطفل إلى المشي . كما تشمل عملية صعود الدرج (السلم) ، و القفز ، والركض ، وركوب الدراجة ، وما إلى ذلك من المهارات الحركية . ونظرا لكبر الموضوع فنقتصر على ذكر المهارات التي تؤهل إلى الوقوف والمشي . ويمكن البناء عليها في تنمية المهارات الباقية. و نصح باستشارة "أخصائي" العلاج الطبيعي و طبيب التأهيل فهما المتخصصان في تنمية هذه المهارات.

العلاج الطبيعي :

يقصد بالعلاج الطبيعي : العلاج بدون استخدام العقاقير أو التدخل الجراحي وان كان يستخدم في بعض الأحيان أدوات مساعدة. ويعتمد العلاج الطبيعي على التمارين والحركات المتتالية للوصول للهدف المراد. ولسهولة كيفية القيام بهذه التمارين والحركات فإن على والدي الطفل التدرب على القيام بها في المنزل على المدى الطويل . وتنقسم تمارين العلاج الطبيعي إلى قسمين أساسيين :

١- تمارين المرونة للعضلات والمفاصل .

٢- تمارين تطوير المهارات .

تمارين المرونة للعضلات والمفاصل :

تقل حركة الطفل المشلول دماغيا بشكل عام مما يؤدي مع مرور الوقت لتشوه والتواء المفاصل والعظام نتيجة لزيادة شدة التوتر (التيبس) العضلي المستمر ، وبما أن بعض المصابين بالشلل الدماغي يتحسنون تدريجيا مع مرور

الوقت . بل أن بعضهم يستطيع الجلوس والقيام وحده وان كان متأخرا لذلك لزم الأمر المحافظة على سلامة المفاصل وأوتار العضلات والعظام وتفادي تشوهها لكيلا يعيق اكتساب هذه المهارات . وهذه التشوهات تعيق تمرير الطفل وتحريكه ونقله وقد تؤدي إلى الألم ، وقد يعاني منها الطفل في المستقبل عند حدوث خلع لتلك المفاصل . لذلك عليك تأدية تمارين المرونة لطفلك يوميا للحفاظ على المفاصل وأوتار العضلات والعظام .(انظر إليها في هذه الصفحة).

تمارين تطوير المهارات :

تعتمد هذه التمارين على القدرات السابقة التي اكتسبها الطفل . فيكتسب الطفل المهارات تدريجيا بشكل ثابت وان كان بطيئا . والمهارات الذاتية تعتمد على بعضها البعض فلا يمكن اكتساب مهارات جديدة دون نمو نضج المهارات الأساسية السابقة . فمثلا من المستحيل أن يمشي الطفل قبل أن يستطيع الوقوف . وهو قبل ذلك لم يستطع الوقوف حتى استطاع الجلوس بشكل جيد . على كل حال فإن الأطفال الطبيعيين والمعاقين يكتسبون المهارات بالتدريب والتمرين المستمر ، وبشكل مستمر ولكن يمتاز الطفل الطبيعي عن المعاق في قدرته على تنمية مهاراته بنفسه . بينما الطفل المعاق يحتاج إلى المساعدة والتدريب من الآخرين تحت إشراف أخصائي العلاج الطبيعي الوظيفي ومشاركة الوالدين ولتسهيل شرح تمارين المهارات سوف نقسمها قسمين :

- ١ - تطوير المهارات العامة ، وتشمل التمارين التحكم بالرأس ، والرقبة والانقلاب على الجنبين ، والجلوس ، والحبو ، والوقوف ، والمشي .
- ٢ - تطوير المهارات الدقيقة وتشمل حركة الأصابع في التقاط الأشياء الصغيرة والتعامل معها ، والكتابة ، واستخدام الأجهزة المساعدة .

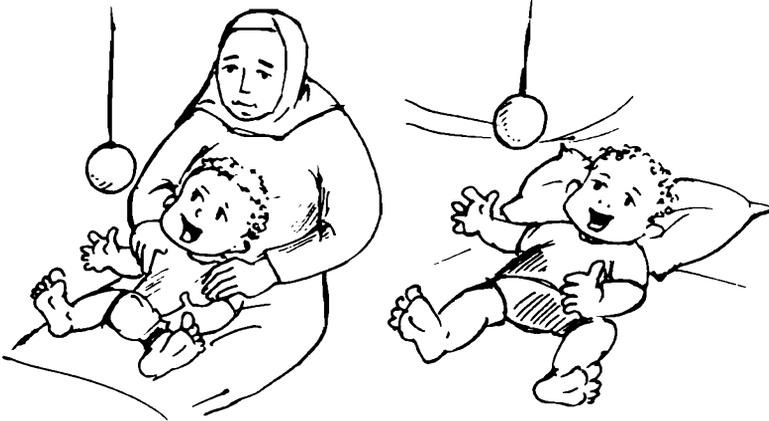
تطوير المهارات العامة :

إن ممارسة هذه التمارين بصفة متكررة خلال اليوم ، وبشكل متدرج تساعد الأطفال خاصة الذين يجدون صعوبة في التحكم في الرأس أو الجلوس أو الوقوف ، وعليك أن تعلم أن ما سوف نعرضه هو عبارة عن تمارين عامة قد لا يستطيع طفلك القيام بها كاملة وذلك حسب شدة الإصابة أو وجود إعاقات مصاحبة كالعمى والصم والتخلف العقلي الشديد وعلى كل حال هذا لا يمنع الاستمرار في تأدية هذه التمارين والاعتماد على تنشيط الحواس السليمة . فالطفل المصاب بصره يمكن تنشيطه عن طريق حاسة السمع أو اللمس .. أضيفى إلى هذه التمارين جَوْاً من المرح والبهجة وحدثي الطفل واضحكي معه ولاعبيه .

تمارين التحكم بالرأس واليدين

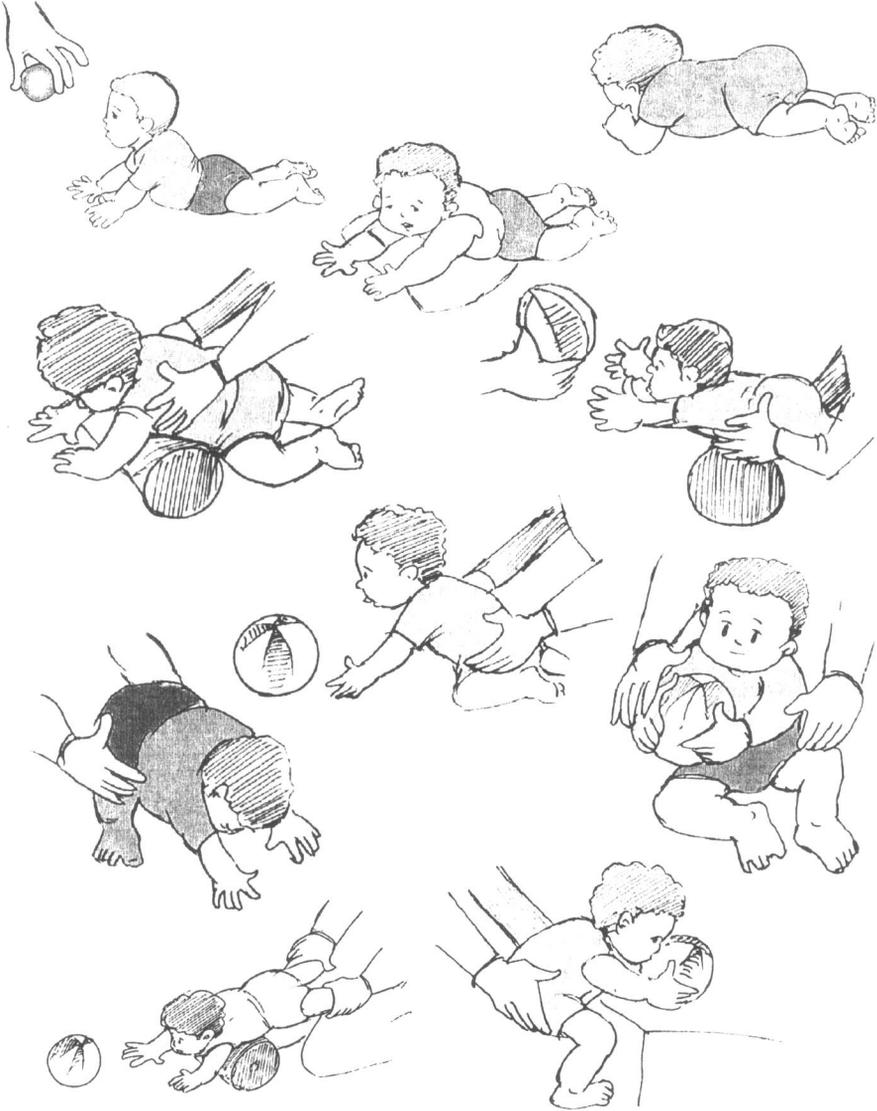
الاستلقاء على الظهر

ضعي لعبة تشد الانتباه لها صوت - إن أمكن - أمام طفلك وحركيها من جانب إلى آخر وقربها وأبعدها عنه . هذا التمرين يشجع الطفل على إدارة رأسه وتحريك يديه . أمسكى كتفي طفلك واسحبيهما إلى الأمام لتضعيه في وضع الجلوس . هذا التمرين يقوي عضلات الرقبة الأمامية للتحكم في منع تأرجح الرأس .



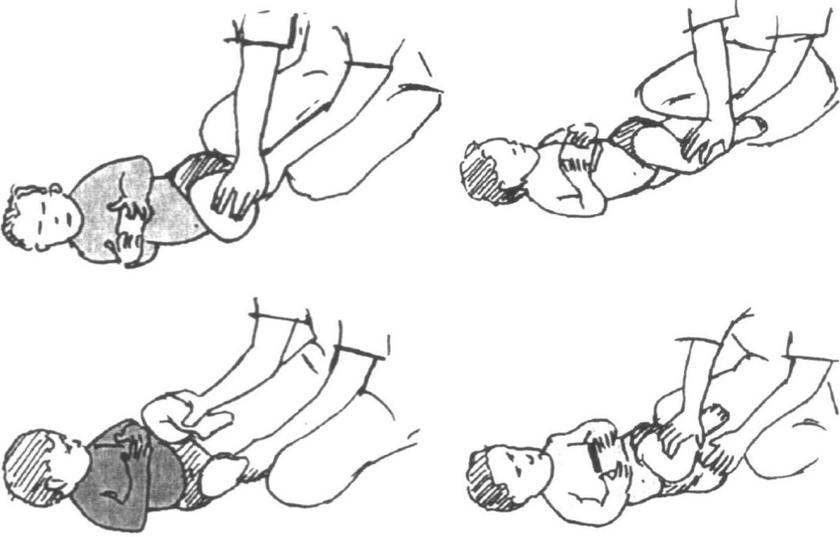
التمدد على البطن

ضع وسادة مناسبة تحت أسفل الصدر مع التأكد من عدم وضعها تحت يديه ثم شجع طفلك على رفع بصره ورأسه إلى الأمام وذلك بوضع لعبة مشوقة أمامه. عندما يصبح بإمكانه أن يفعل ذلك بطريقة سليمة سيبدأ في إسناد نفسه على ساعديه ثم بعد ذلك سيقدم على إسناد نفسه بذراعيه المستقيمتين وفي النهاية سوف ينقلب على ظهره.



تمارين الانقلاب على الظهر والبطن

- أمسك الطفل من قدميه وحاول مساعدته على قلب نفسه ببطء .
- وعلى مراحل حاول تدريبه على الانقلاب من بطنه إلى ظهره والعكس.
- ويمكن تشجيعه على هذا التمرين بوضع لعبة بجانبه.



- تمارين الجلوس :

يعتبر الجلوس وضعاً جيداً لتنمية المهارات وزيادة الإدراك لذلك حاول تفادي استقلال طفلك على ظهره طوال الوقت بل حدد أوقاتاً يكون فيها جالساً . عليك إسناده جيداً وملاحظة استقامة الظهر ووضع القدمين بشكل سليم . إن بعض الجلسات مضرّة للطفل المشلول دماغياً لذلك عليك تفاديها :

١ - التربع .

٢ - وضعيّة الساقين على شكل (دبليو) .

٣ - اجعل الجلوس مشوقاً وحاول اللعب مع طفلك وقدم له الطعام أو حدثه .

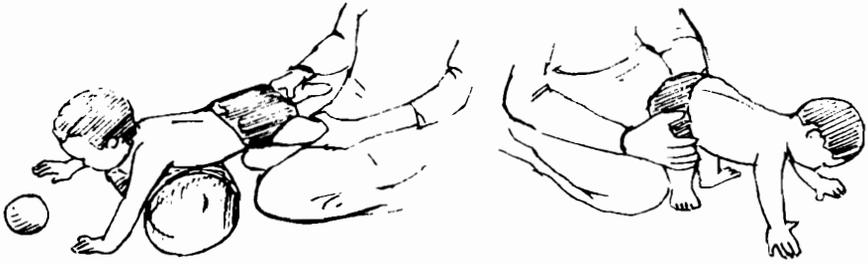
٤ - أعد تمارين التحكم في الرأس وطفلك في وضع الجلوس لزيادة القدرة على

التوازن حرك طفلك برفق عن طريق رفعه من كتفيه من جانب إلى آخر.



تمارين الحبو :

قبل أن يستطيع الطفل الحبو يجب عليه التحكم بالرأس واليدين بشكل أساسي مع مساعدة القدمين بشكل أقل لذلك عليك بالقيام بتمارين التحكم بالرأس وتقوية حركات اليدين . ضع طفلك على الأرض على بطنه ، ثم ارفع قدميه وحوضه برفعهما عن الأرض واجعل ثقل جسمه على يديه لتقويتها . ضع وسادة تحت أسفل الصدر ومد ذراعيه بلف أوراق مجلة حول الكوعين . وضع أمامة لعبة على مسافة مناسبة



- تمارين الوقوف :

الوقوف على الركبتين :

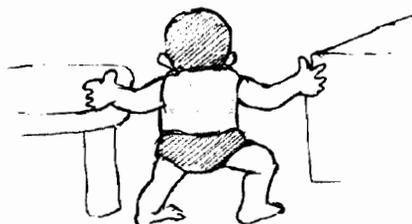
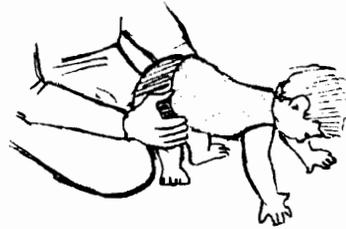
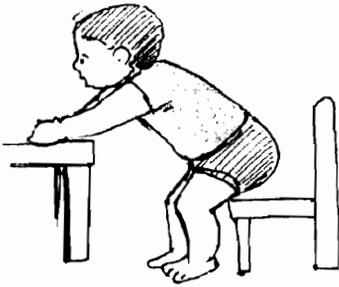
أحضر "طاولة" تناسب طول طفلك عند وقوفه على ركبتيه وضع عليها لعبة مشوقة - أوقف طفلك على ركبتيه مع وضع يديك من الخلف حول مفصل الورك من الجانبين مع دفعهما إلى الأمام قليلا . أعط الطفل قسطا من الراحة بين فترة وأخرى .



الوقوف على القدمين :

ضع طفلك على كرسي وثبت قدميه على الأرض ثم ضع أو أمسك ببعض اللعب على مسافة تبعد قليلا .سوف يشجعه هذا على الوقوف في محاولة منه للوصول إليها .مد يديك إليه ودعه يمسك بأصابعك ثم ارفعه وشجعه على الوقوف والاندفاع إلى الأمام.

لزيادة القدرة على التوازن يمكن إجلاس طفلك على بالونة أو كرة كبيرة أو مسننة أسطوانية وتحريك الطفل من جانب إلى آخر ودفعه إلى الأمام ، وذلك بإمساكه من قدميه كما يمكن تحريك الكرة أو الاسطوانة إلى الأمام مع إعطاء الطفل فرصة لتحريك قدميه والمشي .



تمارين المشي :

إن عملية المشي بحد ذاتها عملية معقدة حتى على الأطفال الأصحاء لذلك لا غرابة أن تأخذ هذه المرحلة وقتاً طويلاً يجب التركيز فيه على تمارين التوازن دائماً وتقوية حركات الساقين وتعديل العيوب والتشوهات إن وجدت لكي يمشي الطفل عليه أولاً الوقوف على قدميه إن كانتا تتحملان ثقل الجسم. قد يحتاج إلى أدوات مساندة لأداء تمارين المشي . استفسروا أخصائي العلاج الطبيعي.

