

**آموزش مهارت‌های حرکتی
به کودکان مبتلا به فلج مغزی و
سایر اختلالات حرکتی مشابه**

راهنمایی برای والدین و متخصصین

مؤلف:

مارتین سیگلیند

مترجم:

محمد خیاطزاده‌ماهانی

فهرست

صفحه

عنوان

۷	یادداشت مترجم.....
۹	مقدمه.....
۱۱	فصل اول: تأخیر رشدی و فلج مغزی.....
۱۷	فصل دوم: رشد حرکتی درشت.....
۱۸	توالی رشد حرکات درشت.....
۱۹	رشد حرکتی کودکان مبتلا به فلج مغزی.....
۲۴	ارزیابی پیشرفت رشدی.....
۳۱	سؤالات رایج.....
۳۳	فصل سوم: موانع رشد حرکتی.....
۳۳	تون عضلانی.....
۳۶	الگوهای حرکتی غیرطبیعی.....
۳۷	بازتاب‌ها.....
۴۰	فقدان کنترل حرکتی و هماهنگی.....
۴۱	ضعف عضلانی.....
۴۲	آگاهی حسی غیرطبیعی.....
۴۳	فصل چهارم: کمک به کودک در یادگیری مهارت‌های حرکتی.....
۴۵	اصول یادگیری حرکتی.....
۵۰	توانبخشی برای کودکان مبتلا به فلج مغزی.....
۶۰	مسیر استقلال برای کودکان مبتلا به فلج مغزی.....
۶۶	سؤالات رایج.....

۶۹ فصل پنجم: عضلات و مفاصل انعطاف پذیر
۶۹ مشکلات عضلانی احتمالی
۷۱ مشکلات مفصلی احتمالی
۷۴ کشش روزانه جهت جلوگیری از مشکلات عضلانی و مفصلی
۸۷ تمرینهای کششی برای کودکان بزرگتر
۹۰ سؤالات رایج
۹۵ فصل ششم: بلند کردن سر
۱۰۰ تمرین‌های بلند کردن سر
۱۰۵ گنجاندن تمرین کنترل سر در زندگی روزانه
۱۰۹ سؤالات رایج
۱۱۱ فصل هفتم: کودک شاد در وضعیت خوابیده به پشت
۱۱۲ تمرینهای کودک شاد
۱۲۰ سؤالات رایج
۱۲۳ فصل هشتم: زمانی برای قرارگیری بر روی شکم
۱۲۴ پیش‌نیازها برای حالت دراز کشیده روی شکم همراه با بازی
۱۲۶ تمرین‌هایی برای حالت دراز کشیده روی شکم همراه با بازی
۱۳۴ تمرین‌های تحمل وزن دستها با آرنجهای صاف و کشیده
۱۳۹ سؤالات رایج
۱۴۱ فصل نهم: حفاظت در مقابل افتادن
۱۴۸ تحریک واکنش صاف کردن حفاظتی روبه جلو
۱۵۲ تحریک واکنش صاف کردن حفاظتی به طرفین
۱۵۵ سؤالات رایج
۱۵۷ فصل دهم: خوب نشستن
۱۶۰ کمک کردن به کودکان برای نشستن
۱۶۱ نشستن حمایت شده
۱۶۵ نشستن مستقل با حمایت دستها
۱۷۰ نشستن بدون حمایت دستها

۱۸۶	تمرین‌های وضعیت و تعادل در صندلی چرخ‌دار
۱۹۱	سؤالات رایج
۱۹۵	فصل یازدهم: بلند شدن و چهار دست و پا رفتن
۲۰۱	بلند شدن بر روی دستها و زانوها
۲۰۵	چهار دست و پا رفتن
۲۱۳	سؤالات رایج
۲۱۵	فصل دوازدهم: تمرین‌های پا و ایستادن با حمایت دستها
۲۱۷	تحریک حرکت پا
۲۲۵	ایستادن با حمایت
۲۲۷	تمرین‌های پا با تحمل وزن
۲۳۷	سؤالات رایج
۲۳۹	فصل سیزدهم: تعادل
۲۴۲	آموزش تعادل در حالت نشسته
۲۴۷	آموزش تعادل در حالت ایستاده روی زانوها
۲۵۱	تعادل ایستادن
۲۶۰	سؤالات رایج
۲۶۳	فصل چهاردهم: ایستادن بدون حمایت دستها و راه رفتن
۲۶۴	راه رفتن با حمایت دستها
۲۷۳	راه رفتن با کاهش میزان حمایت
۲۷۶	ایستاده بدون حمایت دستها
۲۹۱	راه رفتن
۲۹۹	سؤالات رایج
۳۰۳	فصل پانزدهم: راه رفتن و انجام دادن کارهای بیشتر
۳۰۴	فرصتهایی برای راه رفتن
۳۰۶	دلایلی برای ایستادن و راه رفتن
۳۰۹	راه رفتن بیرون از خانه و در مکانهای عمومی

۶ آموزش مهارت‌های حرکتی به کودکان مبتلا به فلج مغزی

۳۱۱	راه رفتن در پله‌ها
۳۱۶	بهبود تعادل و هماهنگی
۳۳۱	سؤالات رایج
۳۳۵	فصل شانزدهم: تمرین‌های تقویتی بیشتر و داشتن سر گرمی
۳۳۵	تمرین‌های تقویتی
۳۳۹	داشتن سر گرمی
۳۴۷	فصل هفدهم: مداخلات درمانی بیشتر برای کودکان مبتلا به فلج مغزی
۳۴۸	درمان پزشکی
۳۵۲	گچ‌گیری متناوب
۳۵۴	پریس اندام تحتانی
۳۵۹	سؤالات رایج
۳۶۵	موضوع‌نما
۳۶۹	منابع

www.ketab.ir

یادداشت مترجم

بهبود مشکلات حرکتی کودکان مبتلا به فلج مغزی، بسیار سخت و زمان بر است و به مشارکت فعال کودک، خانواده و درمانگر نیاز دارد. امروزه روی نقش والدین در تداوم درمان کودک در منزل، تأکید فراوانی شده است تا موفقیت درمان بیشتر گردد. آموزش خانواده، مهمترین اصل در جلب مشارکت فعال والدین در روند درمان کودک است که این آموزش می‌تواند از طرق مختلف صورت گیرد. یکی از مهمترین و بهترین شیوه‌های آموزش خانواده‌ها، استفاده از کتابهای مناسب و قابل فهم برای والدین است که در آنها اطلاعات علمی به زبانی ساده و همراه با توضیحات واضح بیان شده باشند تا والدین با استفاده از آنها و با نظارت و هدایت درمانگر بتوانند جلسات درمانی را در منزل پیگیری نمایند. متأسفانه تاکنون چنین کتابی به زبان فارسی وجود نداشته است و همواره خلأ آن حس می‌شد.

اینجانب به عنوان یک کاردرمانگر با تجربه بالینی حدود ۱۵ سال در زمینه درمان کودکان مبتلا به فلج مغزی، همواره کمبود کتابهایی در این زمینه را حس می‌کردم و این مسئله من را بر آن داشت تا کتاب حاضر که حاصل بیش از سی سال تجربه بالینی خانم مارتین (نویسنده کتاب) در زمینه درمان کودکان مبتلا به فلج مغزی و سایر اختلالات حرکتی است، را ترجمه نمایم. این کتاب دارای جدیدترین اطلاعات تئوری و عملی در زمینه درمان و توانبخشی این کودکان است و مطالعه آن را به والدین کودکان مبتلا به اختلالات حرکتی، کاردرمانگران، فیزیوتراپیستها، گفتاردرمانگران، پزشکان، معلمان و مربیان کودکان دارای مشکلات حرکتی و سایر متخصصانی که با این کودکان سر و کار دارند، پیشنهاد می‌کنم.

در انتها بر خود لازم می‌دانم از تمامی کسانی که در مراحل مختلف این کتاب، اینجانب را یاری نمودند از جمله جناب آقای دکتر سازمند مدیر مسئول محترم انتشارات دانژه و همکاران گرامی ایشان تشکر و قدردانی نمایم. در ضمن از زحمات خانمها سحر جوهری، مرضیه سجاق و نفیسه عسگری نژاد و همچنین همسر عزیزم خانم نجمه صدیقیان که در شکل‌گیری این کتاب به من کمک نمودند، سپاسگزاری نمایم.

محمد خیاطزاده‌ماهانی

www.ketab.ir

مقدمه

برخی از کودکان دچار تأخیر در رشد مهارت‌های حرکتی می‌شوند و عوامل متعددی باعث بروز این تأخیرها می‌شوند که از جمله این عوامل می‌توان به فلج مغزی اشاره نمود. معمولاً این کودکان پس از تشخیص بیماری، توسط پزشک به توانبخشی شامل فیزیوتراپی و کاردرمانی ارجاع داده می‌شوند. درمانگران پس از ارزیابی، برنامه درمانی را طراحی می‌کنند و جلسات درمانی خود را شروع می‌کنند. این جلسات به مدت ۴۵ دقیقه تا یک ساعت طول می‌کشند و با توجه به نیاز کودک و شرایط خانواده چند بار در هفته تکرار می‌شوند. این جلسات محدود، برای آموزش مهارت‌های حرکتی جدید و اصلاح الگوهای حرکتی غیر طبیعی، کافی نیست. لذا لازم است تا جلسات درمانی در منزل توسط والدین پیگیری شوند. برای این منظور باید والدین به طور مناسب آموزش ببینند و در مورد نحوه و علت انجام تمرینها اطلاعات بیشتری بدست آورند.

از طرف دیگر، برای درمانگران دشوار است که در حال کار با کودک به والدین او در مورد علت انجام تمرینها و ماهیت بیماری کودک، توضیح دهند. لذا وجود کتابی که از طریق آن والدین بتوانند اطلاعات لازم و کافی را در مورد بیماری کودک، ماهیت آن، تمرینهای درمانی و نحوه آموزش آنها و علت انجام آنها، بدست آورند، احساس می‌شود.

در این کتاب روی موارد ذیل تأکید می‌شود:

۱- مهارت‌های حرکتی درشت مثل نشستن، چهار دست و پا رفتن، ایستادن و راه رفتن و نحوه

آموزش آنها به کودک تحت نظارت درمانگر

۲- دلیل انجام تمرینهای توصیه شده توسط درمانگر در منزل

۳- آموزش تمرینهایی که انجام آنها برای والدین آسان است و همراه با تصویر هستند.

۴- ارائه اطلاعات تئوری درباره ماهیت اختلالات حرکتی و مشکلات کودکان برای افزایش

دانش و اعتماد به نفس والدین

۵- نقش مشارکت فعال والدین در پیشرفت کودک

تمرینهای ارائه شده در کتاب همراه با تصویر بوده و درمانگر می‌تواند به شما در انتخاب بهترین تمرین، کمک کند و نحوه انجام آنها را به شما نشان دهد. ابتدا این تمرینها را در حضور و با کمک درمانگر انجام دهید و سپس آنها را به صورت روزانه در منزل با کودک خود، تکرار نمایید. هر گونه تغییری که نشان دهنده پیشرفت باشد را به درمانگر گزارش کنید. وقتی کودک مهارت جدیدی را یاد می‌گیرد، شما و درمانگر باید تلاش کنید تا این مهارت را در زندگی روزمره او وارد کنید.

این کتاب همچنین می‌تواند برای معلمان و مربیان کودکان دارای مشکلات حرکتی، مفید باشد. این افراد در کلاس درس و مدرسه با مشکلات حرکتی کودک درگیر هستند و باید درک خوبی از مشکلات کودک و نحوه حل آنها داشته باشند. آنها با همکاری درمانگر می‌توانند بخشی از این تمرینها را در کلاس درس انجام دهند تا مهارت‌های حرکتی کودک در فعالیتهای کلاسی تقویت شود.

در این کتاب یکسری واژه‌ها و مفاهیمی که ممکن است برای والدین و متخصصان غیر مرتبط با علوم پزشکی، آشنا نباشند، آورده شده است. سعی شده است تا توضیح مناسبی برای این واژه‌ها بیان شود تا دانش تئوری شما افزایش یابد و از علت و اثر انجام تمرینها آگاه تر شوید. به عنوان مثال چرا باید هر روز عضله را تحت کشش قرار داد و یا روی اندامها وزن انداخت. اطلاع از این موارد باعث افزایش انگیزه و رضایت شما می‌شود.

در این کتاب تعدادی شرح حال در ارتباط با مشکلات شایع کودکان مبتلا به فلج مغزی ذکر شده است که درک خواننده را از این مشکلات افزایش می‌دهند. شما باید دقت کنید که این موارد فقط به عنوان ذکر مثال است و راه‌حلهای ارائه شده ممکن است برای کودک شما قابل کاربرد نباشند. تمرینهای ارائه شده در این کتاب، عمومیت ندارند و نمی‌توان آنها را به طور خاص برای یک کودک بکار برد. تنها درمانگری که با کودک کار می‌کند و نقاط ضعف و قوت او را می‌شناسد، می‌تواند مشکلات و توانایی‌های او را تشخیص داده و برای حل آنها برنامه ریزی کند و تمرین و فعالیتهای خاص را توصیه نماید.

آموزش مهارت‌های حرکتی جدید به کودک مبتلا به فلج مغزی یا تأخیر رشدی شدید، فرایندی کند و انرژی بر است و موفقیت درمان به همکاری نزدیک و انتظارات مشترک شما و درمانگر بستگی دارد.