

العناية بظهرك عند رعاية الأطفال ذوي الاحتياجات المعقدة

آلام الظهر شائعة، أي يعاني منه 84% منا في مرحلة ما من حياتنا، ولكن الخبر السار هو أنه عادة يزول بسرعة معقولة ونادرًا ما يكون خطيرًا.

نعلم أن هناك مجموعة عوامل تساهم في ظهور آلام الظهر:

- مدى اعتيادك على النشاط
- الإجهاد
- النوم
- التمارين
- المعتقدات

إن محاولة معالجة هذه الأمور جدير بالعناء إذا كنت تشعر أنها ربما تساهم في آلامك. اطلب المشورة من أخصائي رعاية صحية إذا كنت غير متأكد من كيفية البدء.

أشياء يجب مراعاتها

- هل تُكثّر من رفع/تحريك/دعم الطفل وهل أنت معتادٌ على ذلك؟
- هل لديك مساحة محدودة عند رفعه/تحريكه/دعمه؟ هل هناك مكان أوسع يمكنك استخدامه؟
- هل رفع طفلك صعب أو هل يتحرك فجأة؟
- هل لديك معدات تُسهّل رفع/تحريك الطفل؟

نصائح لرفع الطفل

- استعين بالمعدات كلما أمكن. تحدث إلى أقرب معالج طبيبي أو معالج وظيفي لك حتى يقدم لك المشورة أو إذا كنت تواجه صعوبة بالغة
- خطط لرفع طفلك واحرص على أن المعدات قريبة وجاهزة
- أبقِ طفلك قريبًا منك إذا أمكن

بعض الحقائق عن آلام الظهر

- الظهر ليس عرضة للضرر، فقد خُلِق للتحريك والرفع واللف ويمكنه التكيف مع مختلف الأنشطة
- الحركة محبذة للظهر وهو أكثر عرضة للألم عند الخمول
- خُلِق الظهر للانحناء والرفع، الرفع بطريقة مريحة وفعالة لك مهم
- من النادر أن يحتاج المرء إلى الفحص بالأشعة
- يساعد النشاط والعودة إلى الأنشطة تدريجيًا على الشفاء، بينما الاستراحة المطولة لا تجدي نفعًا
- ممارسة التمارين مفيدة - أفضل التمارين هو التمرين الذي تستمتع به: المشي والركض والسباحة وركوب الدراجة والبيلاتيس واليوغا لمدة 30 دقيقة في اليوم هو الحل المثالي، ولكن أي شيء أفضل من الخمول
- اتصل دائمًا بأخصائي صحي إذا استمرت الأعراض.

معلومات مهمة

إذا ظهرت عليك أي من الأعراض التالية، فعليك طلب المشورة الطبية فورًا لأنها قد تكون أعراض متلازمة ذيل الفرس. تنشأ متلازمة ذيل الفرس عندما تنضغط الأعصاب أسفل الظهر (التي تُسمى "ذيل الفرس" باللغة اللاتينية). وهي نادرة جدًا (6-10 لكل مليون نسمة) ولكن قد تؤدي إلى عدم زوال الأعراض الموضحة أدناه إن لم تُعالج كما ينبغي.

أعراض المثانة:

- عدم القدرة على التبول
- صعوبة في بدء التبول
- فقدان الإحساس عند التبول
- عدم القدرة على التوقف عن التبول أو السيطرة عليه
- فقدان الإحساس بالمثانة الممتلئة

أعراض الأمعاء:

- عدم القدرة على إيقاف حركة الأمعاء
- الإسهال
- فقدان الإحساس عند التبرز

خدر السرج:

- فقدان الإحساس بين الجزء العلوي من قدميك (في منطقة السرج)
- الخدر في الظهر و/أو الأعضاء التناسلية أو حولها
- عدم القدرة على الشعور بورق المراض عند المسح

المشاكل الجنسية:

- عدم القدرة على بلوغ الانتصاب أو القذف
- فقدان الإحساس أثناء الجماع
- فقدان الإحساس بالبظر

أعراض الساق:

- ظهور الألم أو الضعف أو الخدر في كلتا الساقين مؤخرًا



المصادر:

ملخصات المعرفة السريرية (CKS) التابعة للمعهد الوطني للامتياز السريري (NICE) لعام 2020 - آلام الظهر - منخفضة (دون اعتلال الجذور).

<https://cks.nice.org.uk/topics/back-pain-low-without-radiculopathy/diagnosis/red-flag-symptoms-signs>

الرابطة البريطانية لجراحي العمود الفقري (2019). متلازمة ذيل الفرس.

<https://spinesurgeons.ac.uk/Cauda-Equina-Syndrome>

مجتمع العلاج الطبيعي المعتمد (2017) تحديث سريري: متلازمة ذيل الفرس.

<https://www.csp.org.uk/frontline/article/clinical-update-cauda-equina-syndrome>

الجمعية الخيرية لأبطال متلازمة ذيل الفرس (2021) أساسيات متلازمة ذيل الفرس.

<https://www.championscharity.org.uk/ces-made-simple>

Please note: This document is for guidance only. Please discontinue the exercises if they worsen your symptoms, and seek medical advice from your GP or local Physiotherapy service if you are concerned and/or have longstanding pain.

This leaflet was made in collaboration with Very Special Kids Australia.

أفكار لتمارين تحريك الظهر أثناء الجلوس

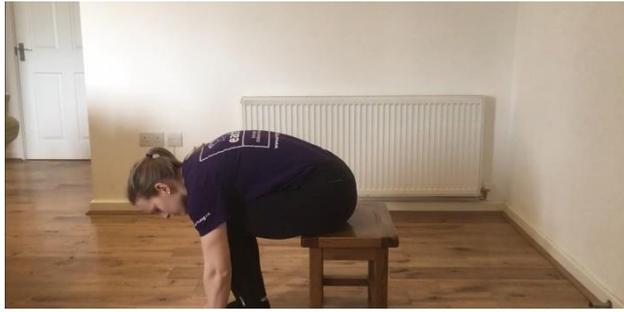
1.

إمالة الحوض - أميل حوضك إلى الأمام (قوس ظهرك) وإلى الخلف (اركذ إلى الأمام) عشر مرات.



2.

الانحناء والتمديد - انحنِ إلى الأمام وامتد إلى الخلف أثناء الجلوس عشر مرات



3.

الانحناء إلى الجنب - انحنِ من جانب إلى آخر أثناء الجلوس عشر مرات



4.

دوران رايي السهم - ارفع ذراعيك إلى الأعلى أمامك ودوّر جسمك مع تحريك ذراعيك كما لو كنت تسحب القوس والسهم



أفكار لتمارين تحريك الظهر على الأرض

1.

لف الركبة - استلق على ظهرك مع ثني ركبتيك ولفهما من جب إلى آخر عشر مرات



2.

معانقة الركبتين - ارفع إحدى ركبتيك أو كلاهما إلى صدرك. حافظ على هذه الوضعية لمدة 30 ثانية.



3.

القطة/الجمال - على أطرافك الأربعة، قوس ظهرك واحده عشر مرات



4.

ربط الإبرة - على أطرافك الأربعة، مرر ذراعًا واحدًا على طول الأرض أسفل ذراعك المقابل لتدوير جسمك عشر مرات

