

العلاج الطبيعي والتأهيل

المحتويات

مقدمة

١. تاريخ تطور العلاج الطبيعي
٢. أخصائي العلاج الطبيعي
٣. أمراض تعالج من خلال العلاج الطبيعي
٤. طرق و أساليب العلاج الطبيعي

مقدمة

تتقدم العلوم الطبية بسرعة ملموسة وتتغير نوعية الخدمات العلاجية التي تقدم للمرضى، ويعد العلاج الطبيعي أو الفيزيائي من ركائز العملية العلاجية في المؤسسات الطبية، وأحد الفروع الجديدة في علم الطب المساعد. ومنذ نشأته وهو في حالة من التطور المستمر. والعلاج الطبيعي يلعب دور حيوي في المحافظة على صحة الفرد والمجتمع. ويساير العلاج الطبيعي نفس التقدم الذي تحرزته المجالات الطبية الأخرى لأنه جزء من الكل ويسير في نفس الاتجاه. وتعتبر مهنة العلاج الطبيعي واحدة من أسرع المهن انتشاراً في العالم. ويهدف العلاج الطبيعي أساساً إلى استعادة أقصى مدى ممكن للحالات المرضية للوصول بها إلى أفضل مستوى ممكن. يمكن القول أن ممارسات العلاج الطبيعي تهدف إلى ٣ نواح أساسية وهي تنمية الجوانب الحركية بالجسم، وتخفيف الآلام، وتأهيل أصحاب الإعاقات.

أولاً: تاريخ تطور العلاج الطبيعي

في نظرة سريعة إلى التاريخ البشري نرى الكثير من العلامات التي تدل على أن الإنسان القديم كان يبحث في المصادر الطبيعية المتوفرة لديه عما يخفف من آلامه ومشاكله الصحية. فاستخدم النار على سبيل المثال في تدفئته حتى يقي نفسه من الأمراض الناتجة عن البرودة والتغيرات المناخية. ومع تطور الحضارة استخدم الإنسان الكثير من المصادر الطبيعية وسخرها بالشكل الذي يريده وطورها لخدمة احتياجاته المختلفة لاسيما العلاجية منها.

لم يظهر العلاج الطبيعي فجأة، بل أن تاريخه يمتد على مدى كثير من العصور. فقد وجد في الآثار الفرعونية بعض البصمات التي تدل على شيوعه فيها منذ حوالي سبعة آلاف سنة. وقد روت أساطير الإلياذة والأوديسا أن النساء الأغريقيات كن يعالجن المحاربين بما توافر لديهم من الأساليب الطبيعية لتخفيف مشاكلهم العضلية والجسدية بعد عودتهم من الحروب.

ومع التقدم الحضاري والنهضة العلمية ازدهر العلاج الطبيعي وظهر كتخصص مستقل لاسيما بعد الحرب العالمية الثانية حيث برزت حاجة ماسة له لإعادة تأهيل الجنود وضحايا الحرب.

وعرف العلاج الطبيعي بأنه أحد التخصصات الطبية الذي يعنى بتشخيص وعلاج العجز والمرض بالوسائل الطبيعية. وقال روبرت شيستاك في كتابه أن العلاج الطبيعي يعرف الآن بأنه الأقدم والأحدث في مجال الطب الممارس.

يعتبر الأقدم لأن الرجل البدائي الذي استلقى تحت أشعة الشمس ليستفيد من تأثيرها المعقم والحراري، كان يمارس ما يسمى حالياً بالعلاج المناخي. وكذلك فإن الرجل الأول الذي عمل حماماً مائياً لجرحه في روافد أحد الأنهار لإزالة الألم كان يمارس ما يعرف في وقتنا الحالي بالعلاج المائي. أما الأحدث فلأنه بدأ فقط خلال الأربعين إلى الخمسين سنة الماضية يصبح مميزاً وجزءاً مكماً للمعالجة المنتظمة.

ما هو العلاج الطبيعي؟

هو العلاج باستخدام الوسائل الطبيعية أو المشتقة من مصادر طبيعية مثل الوسائل الميكانيكية والفيزيائية وهذا العلاج يتم بواسطة أخصائيي العلاج الطبيعي المدربين والمؤهلين من أجل علاج حالات من الإصابات المختلفة وأيضا الكثير من الأمراض المختلفة ويتم علاجها بواسطة العلاج الطبيعي، ومن أجل تحسين الأداء الوظيفي والحركي لأعضاء الجسم المختلفة أو تخفيف الألم أو تقوية العضلات وتقويم أعضاء المعاقين وتحسين التوازن والتناسب وإعادة النشاط الوظيفي الأقرب للطبيعي ومنع عودة الإصابة أو مضاعفات الإصابة التي قد تتسبب في الإعاقة، وتعليم الشخص المعالج الأوضاع المثلى التي يجب أن يتخذها أثناء ممارسة حياته اليومية ووظيفته، وكيف يستطيع تحسين أداء ووضع الجسم، كما يهتم بتصحيح أي تغير في وضع الجسم الطبيعي نتيجة لاتخاذ أوضاع خاطئة للجسم.

وتشمل هذه الوسائل العلاج بواسطة التمارين العلاجية و تحريك بعض أجزاء ومناطق الجسم بطرق معينة بواسطة الأخصائي أو بواسطة المريض تحت إشراف الأخصائي المعالج، كما تشمل وسائل العلاج الطبيعي استخدام العديد من الأجهزة المختلفة التي تستخدم حسب الحاجة لأغراض متعددة، مثل أجهزة الموجات فوق الصوتية وأجهزة الأشعة فوق البنفسجية وتحت الحمراء و أجهزة التنبيه الكهربائي وأجهزة الموجات القصيرة وأجهزة الليزر وغيرها. ومن الوسائل المستخدمة في العلاج الطبيعي أيضا العلاج باستخدام الشمع والعلاج المائي والإبر الصينية والعلاج باستخدام أنواع معينة من أنواع المساج أو معالجة الأنسجة الرخوة. والعديد من الوسائل الأخرى مثل العلاج بالأوزون ووسائل أخرى جديدة تجري الأبحاث عليها يوما بعد يوم .

وهناك اتجاه علمي لتوسيع نطاق ومجالات استخدام العلاج الطبيعي واستبدال العلاج الطبي الدوائي أو العلاج الجراحي بالعلاج الطبيعي في بعض الحالات وخاصة تلك الحالات التي يكون سبب الإصابة فيها ميكانيكية أو الأمراض التي تتسبب في تغيير ميكانيكية عمل الجسم أو أعضاؤه بالدرجة الأولى. كما يعد العلاج الطبيعي أساسيا في علاج بعض

الأمراض التي يتم الحصول على أفضل النتائج فيها باستخدام العلاج الطبيعي بينما لا يمكن علاجها بالوسائل الأخرى التقليدية.

التأهيل:

هو وسائل مشتركة ومنسقة من طبية واجتماعية وتربوية ومهنية الهدف منها تدريب أو إعادة تدريب الشخص لمساعدته في بلوغ ارفع مستوى ممكن من الكفاءة الوظيفية والمقدرة على القيام بالأعمال اليومية. ومن الحقائق المسلم بها أن العلاج الطبيعي في هذا العصر أصبح يشارك جميع تخصصات الطب ورعاية المرضى وفي مجال التأهيل يقوم بالآتي:

١. العمل جنباً إلى جنب مع أفراد الفريق في المستشفيات أو مراكز التأهيل لتحقيق أهداف المرضى.

٢. تقييم و اختبار المرضى سواء عقب الإصابات أو الجراحة و كذلك الأمراض المختلفة لتصميم و بناء البرامج العلاجية.

٣. تعليم المرضى طرق استخدام الأطراف الصناعية و الأجهزة المساعدة الأخرى.

٤. تزويد المرضى و عائلاتهم بالبرامج المتزلية لاستمرار عملية الشفاء إذا توقف المريض عن الذهاب إلى مراكز العلاج الطبيعي.

٥. تأهيل المرضى و المعوقين حتى يستطيعوا إن يكونوا أفراد لهم مكانتهم في المجتمع و لهم قوة التأثير و الإنتاج

ثانيا : أخصائي العلاج الطبيعي

إن أخصائي - العلاج الطبيعي يملك الفرصة الثمينة لإحداث التغيير الإيجابي في الصحة بشكل عام فطبيعة عمله تقتضي الالتحام و بشكل مكثف مع الآخرين سواء المرضى أو العاملين في المجال الطبي لان العلاج الطبيعي يقترب بشكل شخصي و مباشر مع من تشملهم الرعاية حتى يلتقي مع احتياجات الشخص الصحية سواء مع المريض أو مع البطل الرياضي، ويؤدي أخصائي العلاج الطبيعي واجبات تشتمل على تخطيط وتنظيم وتقييم وتوضيح وتنسيق وتطبيق برامج العلاج الطبيعي ومشاورة ونصح العاملين بالمهن والمنظمات الأخرى المساهمة في تطوير المفهوم الاجتماعي للدراسات الصحية والقيام بهذه الدراسات من أجل المجتمع...

ولكي يقدم أخصائي العلاج الطبيعي الخدمة الكاملة والرعاية السليمة العلمية للمرضى فإنه يجب أن يعمل على أسس وبمستوى تفاهم قوي مع الأطباء و اخصائيو العلاج بالعمل والخدمة الاجتماعية وعلاج الكلام و الأطراف الصناعية.

ماذا يفعل أخصائي العلاج الطبيعي؟

إن أخصائيي العلاج الطبيعي يساعدون الآلاف من المرضى يوميا لاستعادة صحتهم وتخفيف الآلام عنهم، المرضى في المستشفيات، الرياضيين في الملاعب و في تأهيلهم عقب العمليات الجراحية أو إصابات الملاعب.

وكذلك المشاركة في جميع فروع الطب لتأهيل المرضى في التخصصات التالية كأمراض الأعصاب وجراحاتها، أمراض العظام وجراحاتها، الأطفال وجراحاتها، أمراض العظام والتشوهات والإصابات وجراحاتها والأمراض الباطنية والقلب والصدر وجراحاتها، وأمراض النساء والولادة وجراحاتها والحروق والتجميل وأمراض السمنة، والرعاية المركزة. أخصائي العلاج الطبيعي يجب أن يملك ثلاثة أشياء يحتاجها العلاج الطبيعي:

١ - العقل:

حيث أن التفكير الصحيح يقود لتحديد الصحيح للمشكلة وبالتالي اختيار الوسائل الأنسب للعلاج.

٢- اليد الماهر:

فبعكس العلاج الطبي الذي يعتمد على وصف الأدوية للمرضى فحسب فإن المهارة تمثل عاملا مهما لأخصائي العلاج الطبيعي حتى يتمكن من تطبيق العلاج الصحيح على المريض. وهذه المهارة يتم اكتسابها عن طريق التدريب المكثف لطلبة كلية العلاج الطبيعي أثناء مدة الدراسة التي تعتمد بالدرجة الأولى على التطبيق العملي.

٣ - القلب:

بخلاف الطبيب أو الجراح الذي قد لا يلتقي بالمريض سوى مرة واحدة أو اثنين وقد يكون المريض فيها تحت تأثير المخدر فإن أخصائي العلاج الطبيعي يستمر مع المريض طوال مدة الجلسات المستمرة والمتكررة على مدى الكورس العلاجي المقرر والذي قد يستغرق بعض الوقت حسب الحالة.. وهكذا يجب أن يكون أخصائي العلاج الطبيعي شخصا ودودا يجيد التعامل مع الآخرين ويحسن التعامل مع الناس باختلاف طباعهم ويجيد إظهار التعاطف مع مرضاه ودعمهم معنويا بدون أن يؤثر ذلك على أدائه أو كفاءته

ومن مهام أخصائي العلاج الطبيعي:

الاستعادة والحفاظ على المدى الحركي للمفصل من خلال التقنيات والتمارين.
يقيم طول العضلة وينجز تمارين التمطيط وتحريك الأنسجة الرخوة لتحسين الليونة العضلية.
يقيم الليونة العضلية وقياسها.
يقيم المقوية العضلية ويزود المريض بالتمارين التي تجعل التحكم العضلي طبيعي.
تقييم وتدريب مستعملي مقومات الطرف السفلي وذلك لتسهيل الاستقلالية في المشي والوظيفة.
يقدم تمارين لزيادة القوة العضلية والتحمل والتناسق لمجموعة عضلية معينة أو للجسم.
تقييم سلامة الجلد والحس وإعطاء تحذيرات من أجل العناية بالجلد وتحقيق سلامته.
يعلم مهارات العمل والوظيفة متضمنة تقنيات خاصة واختبار القوة الوظيفية والاهتمام بهوايات المريض.

ثالثا : بعض الأمراض التي تعالج من خلال العلاج الطبيعي

آلام الرقبة

تتحمل الرقبة في الإنسان الكثير من الأعباء سواء في حال استخدامها بشكل سليم، وفي حال سوء استخدامها، وهو الغالب. والرقبة بالرغم من وظيفتها الأساسية هي حمل الرأس والمساعدة على توجيهه في الاتجاهات المختلفة للحركة كالالتفات والنظر، إلا أن تلك ليست مهمة سهلة. وإذا ما أضفنا إلى هذا صعوبة وضعها بشكل صحيح واستخدامها بطريقة مناسبة لهيئتها وتراكيبها الداخلية، أدركنا سبب شيوع شكوى الكثيرين من آلامها المزعجة خاصة في آخر النهار وفي الليل.

ولو رجعنا إلى أسباب نشوء الألم في الرقبة، نجد أن عدة تراكيب قد تتسبب فيه، منها:

إجهاد العضلات:

الإفراط في الاستخدام وبشكل متكرر ولمدة طويلة. بمعنى شد أجزاء أو مناطق من عضلات الرقبة بلا مبرر أو داع، اللهم إلا الأوضاع غير السليمة التي نبقىها فيها لمدة طويلة أثناء الانشغال باستخدام الحاسب الآلي، أو مشاهدة التلفزيون أو استخدام الوسائد غير الصحية أثناء النوم، وحتى الضغط على الأسنان. كلها حالات تؤدي بالعضلات في الرقبة إلى الوصول إلى مرحلة الإجهاد وبدء الشعور بالألم من ذلك.

التهابات المفاصل:

والرقبة في هذا الشأن لا تختلف عن بقية الجسم. إذ بها ما يكفي من المفاصل كي تكون عرضة للالتهابات فيها، وبالتالي بدء الشعور بالألم منها. وعلى وجه الخصوص نتيجة لسوء الاستخدام المتكرر ومع التقدم في العمر.

اضطرابات الفتق للأقراص البينية فيما بين كل فقرة وأخرى:

أو ما يُسميه البعض خطأً بالانزلاق الغضروفي، والتي في الحقيقة لا توجد فيها أية غضاريف ولا يصيبها أي انزلاق، بل هي وسائد مكونة من حلقة من الألياف القوية تحتوي في باطنها مادة جيلاينية. وعند حصول الفتق تتسرب كمية منها لتضغط على الأعصاب المجاورة وتتسبب بالتالي في الشعور بالألم أو التخدير في مناطق أخرى كاليدين.

الإصابة المباشرة:

كالتى تحدث أثناء حوادث السير أو السقوط أو الارتطام أو الوقوع أو غيرها.

و لعلاج ألام الرقبة:

- تجنب الاستمرار في وضع الجلوس لفترة طويلة خاصة الجلوس الذي تكون فيه مضطراً لتثبيت وضع الرقبة في اتجاه واحد مثل القراءة أو الكتابة أو مشاهدة التلفزيون. وإذا كان ذلك ضرورياً فاعتدل واسترح كل خمسة عشر دقيقة علي الأقل و تمشى قليلاً وقم بعمل بعض التمرينات الخفيفة الموصوفة من الأخصائي.
- حافظ علي وضع رأسك مستقيماً أثناء الجلوس ويجب أن يكون طول المكتب أو المنضدة التي تعمل عليها مناسباً بحيث تمنع انحناء رقبتك عليها ويجب أن يكون المكتب قريباً منك.
- يمكن وضع قاعدة خشبية مائلة صغيرة على المكتب لتساعد علي القراءة أو الكتابة بدون انحناء الرقبة حيث يكون ما تكتبه أو تقرأه في مستوي النظر .
- الوضع الأمثل للعمل على الكمبيوتر يكون بوضع الشاشة بحيث يكون مركزها في مستوي أنف الشخص الجالس أمامها وبوضع لوحة المفاتيح بحيث يكون الأكتاف في وضع معتدل (غير مرفوعين لأعلي) وبكون الكوع مثني تسعين درجة و يكون المعصم مسترخياً في وضع ثلاثون درجة.
- تجنب وضع شاشة الكمبيوتر علي أحد جانبي المكتب حيث يجب أن يكون أمامك مباشرة و كذلك الحال بالنسبة لشاشة التلفزيون حيث لا يجب أن تكون في وضع يجعلك تلتفت إلى أحد الجانبين لوقت طويل بل إلى الأمام .

- الوضع الطبيعي للرأس هو أن تكون علي استقامة واحدة مع العمود الفقري .معني أنه عند النظر للشخص من الجانب تكون الأذن علي خط واحد مع الكتف فكلما زاد زحف الرقبة إلى الأمام من هذا الوضع زادت الضغوط علي فقرات وعضلات الرقبة. فكلما زحفت الرأس للأمام بمقدار بوصة واحدة (٢,٥ سم) معناه زيادة الضغوط علي فقرات الرقبة السفلي بمقدار وزن الرأس. لذا حافظ علي رأسك في وضع مستقيم دائما .
- تجنب وضع سماعة التليفون أو المحمول بين الكتف و الرأس لأن ذلك يؤدي إلى تحميل زائد على فقرات و أنسجة الرقبة.

دوالي الساقين

هي حالة شائعة فهي العروق الزرقاء البارزة التي نراها تحت الجلد في الساق و تظهر صمامات الأوردة كالعقد في هذه العروق. و قد يشعر مريض دوالي الساقين بالإحساس بالألم في الساق و الثقل و يمكن أن يحدث بعض التورم في الكاحل و القدم بالإضافة إلى أن الدوالي تسبب للشكل الجمالي للساق. و يجب ملاحظة أن الدوالي عرضة للزيادة مع مرور الوقت لذا يجب أن نعمل جاهدين على منع تطورها.

أسباب حدوث الدوالي:

تزيد فرصة حدوث الدوالي مع التقدم في السن حيث يحدث ضعف لجدران الأوردة نتيجة خلل في بعض البروتينات الهامة المكونة له و هي بروتين الكولاجين (الذي يعطيها القوة) و بروتين الالستين الذي يعطيها المرونة .

العامل الوراثي يزيد من فرصة حدوث الدوالي .

تحدث الدوالي في الأشخاص الذين يقفون لفترات طويلة أثناء اليوم و خاصة الذين يقفون بدون حركة و يعتبر السيدات من المعرضين بنسبة أكبر لدوالي الساقين (الضعف تقريبا) أكثر من الرجال .

السمنة من الأشياء التي تجعل الشخص عرضة لحدوث الدوالي .

يمكن أن تحدث الدوالي أثناء الحمل نتيجة ضغط الرحم على أوعية الحوض .

ارتداء الكورسيه (المشد) و الملابس الضيقة خاصة عند البطن و الحوض الذي يمكن أن يضغط على الأوعية الدموية بالحوض مؤديا إلي صعوبة صعود الدم من الساقين في اتجاه القلب مسببا الدوالي .

و يمكن أن تحدث مع أورام البطن و الحوض التي تضغط على الأوعية .

منع الدوالي و علاجها:

- يجب ممارسة التمرينات باستمرار فهي تحافظ على النغمة العضلية لعضلات الساقين و بالتالي تحسن من وظيفة المضخة العضلية و هي ضغط العضلات على جدران الأوردة لتعمل على صعود عمود الدم في الوريد لأعلى في اتجاه القلب و منع تراكمه في الساقين مسببا الدوالي أو جعل حالتها أكثر سوء. و تساعد التمرينات أيضا على تحسين الدورة الدموية و تحميك من زيادة الوزن.
- ينصح بتناول طعام قليل الدهون و الملح و السكر لمنع زيادة الوزن التي تزيد من فرصة حدوث الدوالي.
- يجب تحريك القدمين باستمرار خاصة أثناء الجلوس الطويل (يمكنك مد الساقين و عمل التمرين) أو الوقوف الطويل فهذا يساعد على تحسين الدورة الدموية و منع تراكمها في الساقين.
- الامتناع عن التدخين فهو يرفع ضغط الدم و بالتالي يفاقم من سوء حالة الدوالي.
- حاول دائما أن يكون المشي بديلا للوقوف حتى لو كان المشي في نفس المكان.

- ينصح الجنود الذين يضطرون إلى الوقوف طويلاً بأن يقبضوا عضلات السمانة ثم يرخوها و هذا يساعد على منع تراكم الدم بالساقين و يمكن لمرضي الدوالي أن يتبعوا هذه الفكرة الجيدة إذا اضطروا للوقوف ثابتين لفترة طويلة و خاصة في الجو الحار حيث تكون الأوعية متمددة أكثر.
- رفع الساق في وضع أفقي كلما أمكن ذلك أثناء اليوم.
- ارتداء الجورب الطبي المانع للدوالي و هو جورب ضاغط يمكن أن يكون تحت الركبة أو إلى الفخذ و هو يضغط على الأوردة لمنع تراكم الدورة الدموية بها و يفضل أن ترتديه بمجرد القيام من النوم قبل التزول من السرير قبل أن يكون الدم قد تراكم في الأوردة و إذا لم ترتديه في هذا الوقت يمكنك أن ترتديه في أي وقت و لكن بعد أن ترقد على السرير رافعا ساقيك على الحائط أو على وسادات لدقائق لتساعد في رجوع الدم و عدم تراكمه في أوردة الساقين.
- أدي تمارينات البطن و الذراعين بعد تمارينات الساقين كالمشي و الجري على جهاز الجري وهكذا فأداء تمارينات البطن و الذراعين بعد تمارينات الساقين يؤدي إلى انتقال الدم و منع تراكمه بالساقين بعد التمرين. تأكد بعد أن تقوم بالتمارين أن تنتهي بالتوقف التدريجي (التبريد) لشدة التمرين و ليس التوقف المفاجئ حتى لا يكون هناك صعوبة في رجوع الدم للقلب و تراكمه في الساقين مؤدياً لزيادة الدوالي. ثم أدي بعض تمارينات الإطالة لعضلات الساقين.
- يفضل رفع الساقين أعلى من مستوي القلب لدقائق على فترات أثناء اليوم و خاصة بعد فترات الوقوف الطويل أو بعد التمرين و يكون ذلك برفع الساقين على الحائط و إذا كان ذلك غير ممكن يمكن رفعهما على مجموعة من الوسادات حيث يساعد ذلك الوضع على رجوع الدم المتراكم إلى القلب و منع تراكمه بالساقين.

سلس البول

يعاني الكثير من المسنين من مشاكل سلس البول (عدم التحكم الكامل في البول) والشكوى من انفلات البول مع الكحة أو العطس أو رفع الأشياء أو الضحك أو تغيير الأوضاع.

هي شكوى شائعة في كبار السن وخاصة السيدات. وهذه المشكلة لها أثر نفسي سيئ إذ يشعر الشخص بأنه غير متحكم في جسده. حيث تحدث تغيرات متعلقة بالتقدم في السن في الجهاز البولي، وتشمل ضعف قدرة مجرى البول على الإغلاق الكامل، زيادة البول الباقي بعد التبول وأسباب أخرى. ويجب أن ننظر إلى هذه المشكلة كأمر يمكن علاجه والتحكم به بدلا من النظر إليه بشكل سلبى كمشكلة يجب التعايش معها تشير الدراسات أن عمل برنامج لتقوية عضلات أرضية الحوض تؤدي إلى نتائج جيدة لمرضى سلس البول (و هي العضلات التي تكون أرضية عضلية مرنة وقوية لقاع الحوض وهي العضلات التي تتحكم في خروج أو حبس البول).

عضلات أرضية الحوض تثبت أجهزة وتركيبات الحوض بشكل جيد
عضلات أرضية الحوض ضعيفة وغير قادرة على تثبيت تركيبات الحوض

التمرين

ينام المسن على ظهره والساقين مفتوحين ثم يحاول أن يقبض عضلات مجرى البول والمستقيم (كأنه يحاول أن يمنع نزول البول والبراز) ويحاول أن يحافظ على هذا الانقباض من ٣ - ٥ ثواني، ثم يستريح ضعف وقت الانقباض (أي إذا كان وقت انقباض العضلة ٣ ثوان يكون وقت الاسترخاء 6 ثوان، ثم يكرر هذا التمرين مع التركيز على الإحساس بالعضلة، وهي مشدودة ورؤيتها وهي تنقبض، ثم وهي تسترخي، أو الإحساس بهذا الانقباض بيده (حول مجرى البول) ثم الإحساس باسترخاء هذه العضلة، وكبرنامج مقترح لتقوية هذه العضلات يمكن عمل أربع مجموعات من التمرين يوميا كل مجموعة تتكون من ١٠ انقباضات مستمرة (من ٣-٥ ثوان) مع فترة استرخاء بين كل انقباض كما سبق ومن ١٠ - ٢٠ انقباض سريع (انقباض سريع لمدة ثانية مثلاً ثم استرخاء سريع) مع زيادة العدد في كل يوم بمعدل ١٠ انقباضات لكل مجموعة للوصول إلى ٢٠٠ تكرار

للتمرين يومياً على الأقل (يمكن أن يكون هذا التكرار حسب قدرة المريض على أداءه
تزداد تدريجياً). و يلاحظ أداء هذه التمرينات والمثانة غير ممتلئة.
يمكن أداء التمرين أثناء التبول، حيث يقوم المريض أثناء نزول البول بمحاولة وقف نزوله ثم
استمرار نزوله وتكرار ذلك عدة مرات. و يفضل أداء تمرينات تقوية عضلات أرضية
الحوض في البداية من وضع النوم على الظهر أو الجنب، حيث يكون ذلك أسهل، ثم
التدرج لأدائها أثناء الجلوس والوقوف. في بعض المرضى يحدث خروج للبول عند الحركة
من وضع الجلوس للوقوف، ولمقاومة هذه القابلية يمكن أداء الانقباض أثناء هذه الحركة
لمنع هذا التسرب أثناء تغيير الوضع.
التمرين المتدرج للعضلات المتحركة في منع خروج البول ويسمى تمرين المصعد (
الأسانسير) حيث يتخيل المريض وكأنه يركب المصعد الذي يصعد من دور لآخر ويحاول
أن يقبض هذه العضلات مع زيادة شدة الانقباض كلما صعد المصعد من دور لآخر، ثم
الاسترخاء التدريجي أيضاً للعضلات، حيث يحاول الاسترخاء بشكل متدرج كلما نزل
المصعد من دور لآخر.
وتتميز هذه التمرينات بأنها يمكن أن تؤدي في أي وضع وفي أي مكان وأي وقت حيث
يمكنك أدائها في أي وقت دون أن يشعر بك أحد

آلام الظهر

يعتبر العمود الفقري من الأجزاء الحيوية في الجسم فهو دعامة الجسم (الهيكل) ويجعل
من جميع الحركات المطلوبة من الذراعين والرجلين ممكنة، وقد صمم العمود الفقري جيداً
ليتناسب مع الوظائف المنوطة به ويعتبر الهيكل العام الذي يبنى عليه باقي الأعضاء بالإضافة
إلى حماية الحبل الشوكي الذي يمتد من المخ من أعلى ثم تتفرع منه الأعصاب الطرفية من
فتحات خاصة بالعمود الفقري كلما اتجهنا إلى أسفل.
المقصود أساساً بآلم الظهر هو ألم العمود الفقري وما يحيط به من عضلات وأربطة..
ويكون أكثر المواضع منه عرضة للتعب والألم هي الفقرات القطنية الأخيرة أي أسفل
الظهر لما تلقاه من أعباء أكثر من غيرها.

ومن أهم أسباب هذا الألم هو التحرك أو التعامل مع الأشياء باتخاذ أوضاع خاطئة تؤدي لشد أو التواء العضلات أو الأربطة المتصلة بالفقرات، أو للضغط الشديد المفاجئ على الفقرات مما يهيئ الفرصة لانزلاق الغضروف الرقيق بين كل فقرة والتي تليها.

ومن الأمثلة الشائعة لهذه الأوضاع الخاطئة:

- القيام برفع حمل ثقيل من على الأرض في وضع انحناء بحيث يقع أغلب الثقل على العمود الفقري، مما يعرض الشخص للانزلاق الغضروفي.
- النوم على فراش لين بحيث ينحني العمود الفقري وبذلك يكون من السهل الإصابة بألم الظهر.

وقد يحدث ألم الظهر لأسباب أخرى كثيرة من بينها:

- عرق النسا: وهو التهاب العصب الوركي مما يؤدي لألم في أحد الساقين أو كليهما وسببه الغالب هو الانزلاق الغضروفي.
- الالتهاب العظمي المفصلي: وهي حالة تصيب كبار السن خاصة، وهي عبارة عن حدوث تغيرات عضوية بالغضروف الفاصل بين الفقرات حيث يصبح خشنا هزيلا ضعيف المرونة مما يجعله لا يقوم بعمله بكفاءة. ووظيفته هي امتصاص الصدمات التي تتعرض لها الفقرات وإكساب العمود الفقري الليونة والحركة.
- ألم الظهر النفس - جسماني: حيث يشعر المريض بألم يظهره رغم عدم وجود أي مبرر عضوي له.. ويكون سببه نفسيا مثل الهروب من أزمة ما كوجود ضعف جنسي.
- هذا وقد ينشأ ألم الظهر لأسباب أخرى لا ترتبط بالظهر نفسه فيكون في هذه الحالة ألما محولا أي تنقله الأعصاب إلى الظهر من موضع الألم الأصلي. وذلك مثل قرحة عنق الرحم عند السيدات أو اضطرابات القولون أو اضطرابات الجهاز البولي.

ومن أهم أسباب آلام أسفل الظهر:

- اختلال ميكانيكية الجسم.
- أسباب وراثية أو اختلال في نمو.
- الالتهابات التي يصيب العظام والأنسجة المحيطة.
- الأورام التي تصيب العمود الفقري أو الحوض.
- الإصابات.

العلاج الطبيعي من أفضل وسائل العلاج وذلك مثل:

- ممارسة الرياضة: كوسيلة قوية وفعالة للوقاية من ألم الظهر.
- التدفئة الوضعية: مثل دهان موضع الألم بالزيوت الدافئة كزيت الزيتون أو زيت الكافور أو وضع قربة ماء دافئ تجاه الألم.. أو تركيز اندفاع الماء الدافئ أثناء الاستحمام على موضع الألم أو عمل حمامات ماء دافئ أو استخدام الأشعة تحت الحمراء من خلال وسائل العلاج الطبيعي.
- النوم على فراش غير لين طوال وجود الألم وتعتبر الراحة من أهم وسائل علاج ألم الظهر.
- استعمال مشد للظهر.. وهذا يستعمل خصيصا لمرضى الانزلاق الغضروفي في بداية نشاطهم الحركي بعد فترة العلاج في الفراش ولا مانع من اللجوء إلى هذه الوسيلة للذين يعانون من ألم الظهر عامة كربط قطعة قماش من الصوف حول موضع الألم لتعمل على تدفئة الموضع المصاب وتقليل حركته نسبيا ويجب أن لا تستعمل بشكل دائم لأنها تسبب ضعف في عضلات الظهر و البطن والأفضل عمل التمارين الرياضية.

رابعاً : - طرق وأساليب العلاج الطبيعي

العلاج بالإبر الصينية

ما هو الوخز بالإبر أو العلاج بالإبر:

الوخز بالإبر الصينية من أوسع أنواع التطبيب انتشاراً واستخداماً في العالم ولقد صمدت كإحدى طرق العلاج لآلاف السنين رغم مهاجمتها ومحاوله إيقاف استخدامها في مناطق كثيرة علي مدى العصور. و الوخز بالإبر الصينية هو أحد فروع الطب الصيني التقليدي، وكانت نشأته في الصين لأكثر من ٥٠٠ عاماً مضت. ويعتمد العلاج بالوخز بالإبر الصينية علي نظرية قوة تشي (qi) التي تنشط الحياة لأن بدون قوة (تشي) لا توجد حياة لأن هذه القوة تتدفق في أجسامنا. حتى في الطبيعة... فان وجودها يقوي الرياح وتدفق الماء. وتتكون من قوتين متضادتين هما قوة البرد وقوة الرطوبة اللتين يظهران في أجسامنا مع قوة الحياة التي يصاحبها الحرارة والجفاف. وهذه القوة تنطلق في أجسامنا من نقاط عبر قنوات غير مرئية يطلق عليها دوائر الخطوط الطولية التي تعبر الجسم عبر ١٤ ممرا طوليا وتتجمع هذه الممرات في الأعضاء الداخلية. وأي انغلاق بها في أي جزء من الجسم يسبب عدم التوازن الذي يولد المرض

وعلماء الوخز بالإبر يقومون بغرز إبر في نقاط محددة في خطوط (Meridians) لتؤثر على استعادة التوازن وعودة تدفق طاقة (Qi) ، ويوجد في جسم الإنسان ما يزيد على ١,٠٠٠ نقطة للوخز بالإبر.

وفي عام ١٩٩٧، تم إعادة تصنيف الإبر الصينية من "إبر معملية" مازالت خاضعة لتجارب إلى "آداة طبية" بواسطة منظمة الغذاء والدواء. وفي نفس العام أصدرت المؤسسة القومية للصحة بيان بالموافقة الجماعية على الإقرار بصلاحيه الوخز بالإبر كعلاج للعديد من الحالات الصحية مثل آلام ما بعد الجراحات، والمعروف عنها أنها من أفضل الطرق الآن لأنواع العلاج البديل (الطب البديل).

كيف يعمل الوخز بالإبر الصينية؟

- توجد العديد من النظريات حول كيفية استخدام الوخز بالإبر ومنها:
- الوخز بالإبر الذي يحفز إفراز مادة إندورفين (Endorphins) المخففة للألم.
- الوخز بالإبر الذي يؤثر على إفراز (Neurotransmitters) ، وهي المواد التي تنقل إشارات الأعصاب من وإلى المخ.
- الوخز بالإبر الذي يؤثر على الجهاز العصبي.
- الوخز بالإبر الذي يحفز الدورة الدموية.
- الوخز بالإبر الذي يؤثر على التيار الكهربائي بالجسم.

*الحالات التي تم علاجها بالوخز بالإبر:

استعملت الإبر الصينية بنجاح في علاج الآلام وخاصة المزمنة منها، وأمكن في كثير من الأحيان الاستغناء عن المسكنات التي يمكن أن تسبب الكثير من الآثار الجانبية. وقد أجريت الكثير من الدراسات لإثبات فعالية الإبر الصينية في علاج الألم، وأظهرت النتائج أن الذين عولجوا بالإبر الصينية قلّت آلامهم بنسب ذات دلالة إحصائية عالية. والآن تستعمل الإبر الصينية لعلاج آلام الظهر والرقبة، و لعلاج الصداع و الصداع النصفي و لتخفيف آلام الولادة أو ما يسمى الولادة دون ألم، ولتخفيف آلام المفاصل و تشنج العضلات، علاج العقم، عرق النساء، نزلات البرد، و آلام أسفل الظهر. وتستعمل الإبر الصينية كذلك للمساعدة في علاج الإدمان والإقلاع عن التدخين و تخفيف الوزن، كما أنها مفيدة في علاج التوتر و القلق و الاكتئاب. ولها دور فعال في تخفيف الغثيان وخاصة المصاحب للحمل عندما يكون هناك حذر من استعمال الأدوية المضادة للغثيان.

تختلف مدة العلاج اللازمة وعدد الجلسات من شخص لآخر وعادة تحتاج المشكلات المزمنة لعدد أكبر من الجلسات قد تصل إلى ثلاثة أسبوعيا ولمدة طويلة قد تصل إلى عدة أشهر.

أما للوقاية من الأمراض ولتحسين الصحة النفسية فإن أربع جلسات في السنة تكفي للوفاء

بالغرض.

الحالات التي لا يمكن فيها استعمال الإبر الصينية:

هناك بعض الأمراض لا يمكن معها استعمال الإبر الصينية و ذلك مثل:
الأمراض الناتجة عن خلل في الغدد، أو الأمراض المعدية و الطفيلية، أو في حالات الفشل العضوي مثل هبوط القلب و الفشل الكلوي و تليف الكبد، و الأمراض النفسية الشديدة مثل الفصام و الهوس، وأخيراً الأمراض التي تحتاج لتدخل جراحي.

* كيف يتم العلاج بالوخز بالإبر التقليدي؟

-قبل بدء متخصص الوخز بالإبر بفحص الحالة، يُطلب من الفرد ملء بيانات كاملة خاصة بحالته الصحية.

-ثم يقوم متخصص العلاج بالإبر بتوجيه بعض الأسئلة الهامة للفرد والتي تتضمن:
حالته الصحية، عاداته في الحياة، النظام الغذائي، المشاعر والعواطف، الدورة الدموية، درجة الحرارة، الشهية، الضغوط، الحساسية للطعام، استجابته لتغيرات الجو والمواسم.
ويقوم أيضاً متخصص العلاج بفحص الشخص، رؤية لون وجهه، صوته ولون لسانه،
ويقوم بفحص ثلاث نقاط للنض في رسغ كل يد والتي يقيمها لمعرفة الإثني عشر خطاً
(Meridians).

-يبدأ بعدها متخصص العلاج بالإبر في تشخيص الحالة وبداية العلاج، وبشكل نمطي
يستخدم المتخصص من ٦ - ١٢ إبرة خلال العلاج ولا يوحى كثرة عدد الإبر لتكثيف
العلاج وإنما إلى أهمية إحلال الإبر في الجسم بطريقة دقيقة.
-وعند غرز الإبر يشعر الشخص بوخز بسيط وبمجرد أن تدخل الإبر الجسم لن يعاني
الشخص من أي ألم، وسيشعر بارتياح طوال مدة العلاج. وعلى الفرد أن يخبر متخصص
العلاج إذا أحس بألم أو تنميل أو عدم راحة.
-وعن طول فترة العلاج تختلف من ثوانٍ لأكثر من ساعة. وفترة العلاج النمطية من

وقد يستخدم المتخصص الوسائل التالية في علاجه:

(Moxibustion) -تسخين الإبر بواسطة أعواد أعشاب جافة لتنشيط وتسخين نقاط الوخز وتُعرف باسم (moxa).

(Cupping) -وهو استخدام أو وضع أكواب زجاجية "الخلق مكان للمص على الجلد" وذلك لتنشيط طاقة (Qi) والدم في حالة جروح الرياضة.

-طب الأعشاب (Herbal medicine) تعطي الأعشاب الصينية على هيئة شاي، أقراص، كبسولات كمكملات العلاج بالوخز بالإبر.

-التحفيز الكهربائي (Electrostimulation) وهى تعطي التحفيز الكهربائي لحوالي ٢ - ٤ إبرة والتي تستخدم لعلاج الآلام والتخلص من آلام العضلات.

-الوخز بالليزر (Laser acupuncture) تحفيز للإبر بوسيلة غير الإبر

* العلاج المائي

■ يعتبر العلاج بالماء جزءاً من تقاليد العلاج في معظم الحضارات القديمة كمصر القديمة واليونان القديمة وروما القديمة، وكان يمارس الطب في الحمامات العامة . وعرف العلاج بالماء من القرون الأولى بأنه مادة الحياة وسيد الشراب وأحد أركان العالم . وحدثاً في أواخر القرن التاسع عشر استخدم (جون هارفي) طبيب مشهور العلاج بالماء للسيطرة على الألم وعلاج حالات العدوى مثل الالتهاب الرئوي . وفي القرن العشرين استخدم الماء في علاج مجموعة من الأمراض ٦٩ مرضاً، ومنها :

- ١- الصداع
- ٢- ألم الظهر
- ٣- الإمساك
- ٤- أوجاع المفاصل
- ٥- مغص البطن

- ٦- حكة الجلد
- ٧- نزلات البرد والتهاب الشعب
- ٨- الذبحة الصدرية
- ٩- الحروق
- ١٠- داء النقرس
- ١١- آلام الدورة الشهرية
- ١٢- البواسير
- ١٣- الضغط النفسي والقلق

طريقة العلاج

- ١- الاستيقاظ في الصباح مبكراً وتناول ٤ أكواب من الماء ١٦٠ مليلترا .
 - ٢- عدم تناول الفطور العادي إلا بعد ٤٥ دقيقة، ولا يصح أكل أو شرب أي سوائل أو طعام جامد قبل هذه المدة .
 - ٣- عدم أخذ أي سوائل بعد تناول الفطور والغذاء والعشاء إلا بعد ساعتين
 - ٤- عدم تناول أي سوائل بعد وجبة العشاء الرئيسية إلا قبل الذهاب إلى النوم .
- ويمكن لكبار السن أو غيرهم التدرج في شرب الأكواب الأربعة للوصول إلى الكمية المطلوبة .

وقد أجريت التجربة على الأمراض التالية وتم معالجتها في المدة الزمنية المبينة :

ضغط الدم ٣٠ يوماً

المعدة والأمعاء ١٠ أيام

السكر ٣٠ يوماً

الإمساك ١٠ أيام

السرطان ٦ أشهر

السل ٣ أشهر

ويعتبر العلاج بالماء أقل إرهاقاً للجسم من استخدام العقاقير التي تؤدي إلى مضاعفات خفية. ويحتاج العلاج بالماء إلى قدر معين من التعقل والإخلاص والصبر من جانب المريض والمعرفة الجيدة من قبل المعالج. ويساعد الماء على الشفاء ليس بالشرب فقط، ولكن باستخدامه بطرق أخرى، فكيف يكون ذلك؟

يعمل الماء على الشفاء من خلال خواصه المختلفة وهي :

- ١- منشط ومجدد للحوية: في صورة الماء البارد وحمامات الدوامة whirlpool bath والبخار.
 - ٢- مهدئ ومزيل للتقلصات: حمامات المياه الدافئة - الكمادات الدافئة والباردة - والحقنة الشرجية.
 - ٣- مخفض للحرارة: حمامات باردة وسريعة وكمادات باردة.
 - ٤- مدر للبول: الحمامات الموضعية الساخنة - شرب الماء مدر للبول.
 - ٥- منشط قوي للدورة الدموية: يتعرض الجسم للماء الساخن والبارد بالتبادل بمختلف الوسائل.
 - ٦- منظف داخلي للجسم: شرب الماء ينقي الجسم من السموم ويساعد على استخراج المخلفات التي لا يحتاج الجسم إليها.
 - ٧- مطهر: ينظف الطعام الذي نأكله وينظف البيئة من حولنا.
 - ٨- يقضي على الألم: الثلج له تأثير مخدر لالتهاب الأعصاب بالجلد.
 - ٩- مهدئ للأعصاب: حمامات المياه الدافئة - حمامات الأعشاب.
- ولا بد من ضبط الأمور على أسس علمية سواء فيما يتعلق بخصائص الماء المستخدم، سواء كان بارداً أو ساخناً أو دافئاً أو مثلجاً، وأيضاً طرق استخدامه كحمامات أو كمادات أو غير ذلك. وذلك باستشارة المتخصصين

* العلاج بالتدليك

تاريخه ونشأته:

يعتبر بعض مؤرخي الطب التدليك أول علاج استخدمه الإنسان منذ أقدم العصور، مستندين في ذلك لرسومات موجودة في المعابد والأماكن الأثرية لقدامى المصريين، وكذلك الإغريق والصينيين تدل على عملية التدليك .

فوائده:

يعد العلاج بالتدليك جزء مهم وفعال في مجال العلاج الطبيعي، حيث يمكنه علاج الكثير من الحالات المرضية وأكثرها شيوعاً: علاج إصابات وتقلصات العضلات، إصابات الأربطة والأنسجة، ضعف الدورة الدموية بالأطراف، إصابات الظهر والرقبة التي يصاحبها دائماً تقلصات عضلية شديدة كنتيجة طبيعية للألم، ويكون التدليك العلاجي في هذه الحالة مكملًا فعالاً للعلاج الطبيعي، كما يستخدم من أجل جلب الاسترخاء والراحة بعد عمل شاق أو تمارين رياضية مجهدة .

أسس وقواعد التدليك الفعال :

على المدلك الالتزام بالقواعد والأسس التالية:

أن يكون المدلك ملماً بعلم التشريح وعلم وظائف الأعضاء بجسم الإنسان .
أن يكون التدليك باتجاه القلب دائماً (مثل على ذلك: عند القيام بذلك أحد الأطراف السفلى فإن المدلك سيقوم بتدليك القدم ثم الساق ثم الفخذ متجهاً دائماً من الأسفل إلى الأعلى .

يجب مراعاة أن يكون الشخص المراد تدليكه دائماً في وضع مريح واسترخاء تام .
يجب أن يبدأ المدلك بتدليك خفيف وحركات متناغمة لمدة ١٠ — ١٥ دقيقة، ثم يبدأ بالتدلي العميق وهو المهم من الناحية العلاجية، ثم ينهي التدليك بنفس الطريقة التي بدأ بها .
لكي يكون التدليك أكثر فاعلية يجب على المدلك عدم التوقف عن التدليك حتى انتهاء عملية التدليك تماماً .

محاذير:

ليست هناك أمراض تنشأ في حالة عدم الالتزام بالقواعد السابق ذكرها، لكن قد يكون هناك مضاعفات أو زيادة في الألم في المنطقة المصابة بسبب التدليك الخاطئ

ويحذر على المدلك النقاط التالية:

عمل التدليك للكسور الحديثة.

عمل التدليك عند حدوث خلع المفاصل وخاصة الحديثة والمتورمة منها .

عمل التدليك للمصابين بأمراض الجهاز الدموي .

عمل تدليك للسيدات أثناء الدورة الشهرية.

عمل تدليك للأشخاص المصابين بأمراض جلدية معدية خشية انتقالها للمدلك نفسه.

* العلاج بالتبريد

يعد التبريد أحد الوسائل التي يستخدمها العلاج الطبيعي في التعامل مع بعض الإصابات، ورغم أن التبريد كأسلوب علاج يعد حديثاً نسبياً إلا أنه في الحقيقة وسيلة علاجية لها تاريخ كبير. و حتى أواخر عام ١٩٩٠ وعلى الرغم من معرفة الجميع بمنافع البرد أو الثلج لم تشهد المداواة بالتبريد أي تطور أو رواج ملحوظ. لكن ظهر العلاج بالتبريد باستخدام الغاز، فحسر الرذاذ الهلامي الذي طالما وجد في سائر صناديق الإسعاف الأولية مكانته لمصلحة (مسدس) يعمل على غاز الفحم ويطلق موجة من البرد وفق حرارة متدنية للغاية ٧٨ درجة مئوية تحت الصفر، وتحت ضغط شديد فقد ظهرت التقنية المذكورة للمرة الأولى خلال كأس العالم لكرة القدم عام ١٩٩٨ أما اليوم فقد باتت رائجة لدى معظم العاملين في الحقل الطبي، وهدفها معالجة داء المفاصل مثل التهاب الوتر، التهاب العصب الوركي أو حتى ظاهرة التكلس.

يجارب الالتهابات

يؤدي التبريد إلى انقباض الأوردة الدموية مما يخفف من حدة الألم تحت تأثير موجة البرد الشديد الذي يطلقها الجهاز، ويدوم هذا التأثير المهدئ للألم من ٣٠ دقيقة إلى ٣ ساعات ما بعد إيقاف العلاج. والتبريد مضاد للالتهابات حيث يحد من إنتاج العناصر الكيميائية

المسئولة عن الالتهاب، ويؤدي هذا إلى تقلص الأوردة وبمعنى آخر يقلص من قطر الشرايين، ومن جهة أخرى يخفف التبريد من التوتر العضلي والتشنجات. ويؤكد أحد الاختصاصيين أن هذا الأسلوب في العلاج يوقف الألم حال ظهوره، والجهاز خفيف الوزن سهل الحمل والاستعمال وقد بات وسيلة العلاج الأمثل في سائر ميادين الرياضة، ولكن يجب أن ننتبه للتالي:

إطلاق موجة برد من ٧٨ درجة مئوية تحت الصفر ليس بأمر عادي أو سهل، بل يحتاج إلى كفاءة فريق طبي خبير لكون العلاج غاية في الدقة ولا يدوم سوى دقيقة واحدة ولذلك زود الجهاز بمسطرة صغيرة لتصويبه على مسافة مناسبة من الجلد.

وتلتقط الأجهزة المستخدمة في العلاج الهواء من الوسط المحيط فتعمد إلى تبريده حتى تبلغ حرارته ٣٠ درجة مئوية تحت الصفر فيجري تصويبه نحو جلد المريض ما يثير صدمة حرارية

يجول دون تشنج العضلات

منذ مدة ظهر العلاج الكامل بالتبريد أي في الحجرة المبردة فيدخل المريض مرتديا ثوب السباحة في حجرة تبلغ درجة حرارتها ١١٠ درجات مئوية تحت الصفر ولا يلازمها سوى دقائق معدودة، لا داعي للهلوع فالجسم يحتمل ذلك جيدا، وتثير الحرارة المتدنية وخزات طفيفة مزيلة على الفور سائر الأوجاع وذلك عبر تحسين سير الدورة الدموية وإرخاء العضلات، ويتبع العلاج المذكور جلسة من المداواة بالحركة، وفي حال تكرار هذا النوع من المداواة فان تأثيره المهدئ يدوم إلى أمد طويل، كما انه حسن من وظائف العضلات والعظام، مما يخفف من استهلاك المريض للأدوية، ويوصف العلاج بالتبريد الكامل تحديدا في حالات الأمراض المزمنة أو الأوجاع العامة، وقد لاقت نجاحا كبيرا في معالجة داء الصدفية، الربو والاكنتاب العصبي.

لا حاجة للمشرط بعد الآن

بات جراحو اليوم يستعملون تقنية التبريد إذ يفضلون استبدال المشرط بها وتحديدًا في الحالات السرطانية تحت تخدير موضعي، فيعمد الجراح إلى إدخال مجس حتى موقع الورم فيجمده بواسطة الأرجون (عنصر غازي في الهواء) السائل وفق درجة حرارة ١٨٠ درجة مئوية تحت الصفر، والنتيجة موت الخلايا الموجودة في وسط الورم، وبعد بضعة أيام يزول هذا الأخير مخلفا كومة من الأنسجة التي سرعان ما تتلف تدريجياً، وما من مضاعفات أو أعراض جانبية، بل يزيد التبريد من فعالية العلاج الكيميائي، وبالتالي من فرص نجاح العلاج، وتستعمل هذه التقنية بكثرة في الولايات المتحدة في حالات السرطان غير المتقدمة كسرطان الثدي والرحم والبروستاتا.

جيب مثلج للحالات الطارئة

إذا ما واجها حادثة أو إصابة طارئة يكفي أن نستعمل مكعبات ثلجية.. أكياسا من الهلام المجمد أو حتى من الثلج الأبيض أو ما هو بارد وفي متناول أيدينا ككيس خضروات مثلجة، ولكن حذار فشأنه شأن السخونة، فقد يسبب التبريد بعض المشاكل وفي الواقع هو يثير تجمدات لذلك من الضروري الاحتراس ووضع قماشة رطبة بين الجلد والضمادة المثلجة، وان لم يتوافر أي من الوسائل المذكورة في متراكمكم يمكنكم ببساطة نقع الموقع المصاب في وعاء من المياه الباردة (مع مكعبات ثلجية) ليهدأ الألم قبل التوجه إلى المستشفى ودعونا لا ننسى أن البرد لا يهدأ فحسب بل يشفي بالكامل.

* العلاج بالأشعة الحرارية (فوق الحمراء)

ليس للأشعة تحت الحمراء أي تأثير ضار مطلقا حتى لو تعرض لها الشخص لمدة 24 ساعة، وهي على العكس مادة طبيعية ضرورية ولا غنى عنها، وهذا يجعل أطباء الأطفال يضعون الأطفال في حاضنات تبث أشعة تحت الحمراء مباشرة بعد الولادة هكذا تفهم أهميته هذه الأشعة للحياة.

والأشعة تحت الحمراء لها قدرة اختراق عالية وأيضا قدرة شفائية مذهلة، فإنها تظهر تأثيرها

القوي على سطح الجلد وتحسن مسيرة الدم وتنشط الهضم وتجدد الأنسجة وتساعد على تغذية الجسم بالأكسجين والمواد الغذائية. كما تساعد على امتصاص الورم و تقليل الألم وتستعمل كعلاج لأمراض الروماتيزم وأوجاع الأعصاب وبعض الإصابات الرياضية أو إصابات العمل، وأيضا التمهيد قبل العلاج الحركي والتدليك والحروق وتهدئة الألم خصوصا آلام الوجه.

* العلاج بالشمع

الشمع الطبي هو وسط علاجي حراري يستخدم على الأطراف للمساهمة في زيادة حركة المفاصل وليونة العضلات، خاصة عندما تكون المفاصل صغيرة متأثرة مثل مفاصل اليد والأصابع.

* العلاج بالتسخين

في بعض الحالات يستخدم التسخين كعامل مسكن للآلام وفي علاج تقصات العضلات. ويمكن الحصول على التسخين بالاستعانة بأي مصدر حراري، أو مصباح الأشعة تحت الحمراء، أو جهاز أشعة الموجات القصيرة.

* العلاج الكهربائي

يستعمل التيار الكهربائي (الجلفانيك و الفاراديك) لتنبية العضلات الضعيفة أو المشلولة.

* العلاج الكايروبراكتيك

الكايروبراكتيك يعنى حرفياً علم ممارسة التحريك اليدوي، وهو علم يهتم أساساً بدراسة العلاقات الميكانيكية بين عظام الجسم، وخاصة العمود الفقري والحوض، كما يهتم بالعلاقة بين هذه العظام وبين الأعصاب والعضلات والأوعية الدموية، وهو علم قديم فقد استخدمه الفراعنة القدماء والآن يدرس في الولايات المتحدة والغرض من العلاج "بالكايروبراكتيك": هو تصحيح فقرات العمود الفقري لاستعادة الوظيفة الطبيعية للجهاز العصبي لمعالجة أية آلام وبالتالي تسمح للجسم بمداوة نفسه ذاتياً.

لكنه هناك تحذير بالنسبة لمرضى العظم والذين يعانون من الكسور وسرطان العظام غير مسموح لهم بالعلاج بـ "الكايروبراكتيك"، أما المرأة الحامل والتي تعاني من آلام الظهر فيمكن علاجها بهذه الطريقة لكن لا تتعرض مطلقاً لأشعة إكس (الأشعة السينية). وعلى عكس العقاقير و الجراحة الخاصة بالطب التقليدي، فإن العلاج "بالكايروبراكتيك" يعتبر أكثر أماناً وتوفيراً أيضاً. وقد تطور العلاج "بالكايروبراكتيك" على مدار الأعوام وأصبح ثالث أكبر مهنة تختص بالرعاية الصحية بعد الأطباء وأطباء الأسنان، وفي منتصف التسعينات أصبح هذا العلاج يمارس بدون إشراف من الأطباء وأصبحت هناك العديد من المستشفيات المنتشرة خاصة في الولايات المتحدة الأمريكية .

يركز العلاج "بالكايروبراكتيك" كلية على العلاج اليدوي للعمود الفقري و المفاصل ولا يستخدم عقاقير أو جراحة. كما أنه لا يشخص الأمراض أو يدعى العلاج الخاص لكل حالة وإنما يعتمد على مفهوم أن الجسد يمتلك قدرته العلاجية الفطرية والشفاء يتم من داخل الجسد ليظهر على الإنسان خارجياً بعد ذلك، بالإضافة إلى أنه عندما يكون الجسم متوازناً فستأتي الصحة الجيدة كنتيجة حتمية لأن الجهاز المناعي للجسم يعمل بكفاءة ولا يوجد به خلل.

ويُرجع "الكايروبراكتيك" أي خلل في الجهاز المناعي إلى اضطراب الإشارات العصبية بسبب عدم انتظام فقرات العمود الفقري، لذا فإن الهدف الوحيد لممارسي "الكايروبراكتيك" هو الاتصال بالعمود الفقري كعامل أساسي في الصحة أو المرض ويكون كل الاهتمام هو التركيز على إعادة العمود الفقري لحالته الطبيعية يدوياً.

* الأستيوباثي (المعالجة بتقويم العظام)

هو طب خاص بفلسفة "الشخص الكامل"، والذي يعتقد فيه الأطباء أو الممارسون له طريقة يعالجون بها الشخص كلية وليس فيما يتصل بشكواه فقط. ويعطى اهتمام بمساعدة الجسم على علاج نفسه حيث ينظرون إلى جسد الإنسان على أنه وحدة واحدة أو عضو واحد ويكون هناك تركيز على ميكانيكية الجسد وعلاقات الأعضاء المتداخلة وأجهزة الجسم أيضاً لكن هناك تركيز خاص على الهيكل العظمي للجسد حيث يستخدم الأطباء

العلاج اليدوي للعضلات والعظام مع أو بدلاً من العلاج التقليدي المتمثل في العقاقير والجراحة من أجل تمتع الشخص بالصحة السليمة

فوائد "الأستيوباثي":

يركز طب "الأستيوباثي" على تعليم الشخص كيفية تجنب المرض من خلال إتباع سلوك صحي وتغيير نمط الحياة بجانب العلاج التقليدي من الجراحات والعقاقير والأدوية. ودائماً ما يلجأ العديد من الأشخاص لمتخصص "الأستيوباثي" لعلاج آلام الظهر والرقبة أو آلام المفاصل أو الإصابات، في حين أن هذا الطب يستخدم لعديد من الحالات الأخرى مثل التهاب المفاصل والحساسيات، الأزمة الصدرية، الدوار، آلام الحيض، الصداع النصفي، عرق النساء، التهاب الجيوب الأنفية، والمشاكل المرتبطة بمفاصل الفك. والعلاج بـ "الأستيوباثي" قد يكون ضمن خطة العلاج الخاصة بحالات أخرى عديدة مثل حالات طب الأطفال، التهاب الأذن الوسطى، والإصابات التي تحدث للمولود أثناء الولادة.

كما يساعد الطب "الأستيوباثي" في تخفيف أعراض الشعور بعدم الارتياح كما في حالة آلام الظهر في الحمل ومشاكل الهضم . ويتصل طب "الأستيوباثي" بكبار السن حيث يقلل من آثار عوامل التقدم في السن المتصلة بالعمود الفقري والمفاصل. كما يتم استخدامه كجزء مكمل للطب الرياضي لإصابات الرياضيين.

وصف الطب "الأستيوباثي":

يلعب الجهاز العصبي والدورة الدموية دوراً كبيراً في المحافظة على وظائف أعضاء الجسم وأجهزته. وتحدث التأثيرات السلبية عندما يحدث خلل في كلا من الجهازين. وإذا تم علاجه، فهذا سيساعد الجسم أن يعالج نفسه بإعادة التدفق الدموي للمناطق المتأثرة أو المصابة. كما أن الإمداد الدموي سيكون قادراً على توصيل المواد الغذائية وتدعيم الجهاز المناعي، وإشارات الأعصاب تقوى ويُستعاد الجسم توازنه.

وبالإضافة إلى الرعاية الطبية التقليدية من العقاقير والجراحة، فإن طبيب تقويم العظام يحتاج إلى إجراءات يدوية ليساعد وظائف أجهزة الجسم للعمل بأقصى كفاءة لها وهذه الإجراءات معروفة باسم "العلاج اليدوي لتقويم العظام". OMT - ويستخدم هذا العلاج أيضاً لتسهيل حركة سوائل الجسم واستعادة وظائف الأنسجة الطبيعية، ويريح الشخص من آلام المفاصل و أي خلل وظيفي متصل بها. وهذه الإجراءات لها أشكال مختلفة تعتمد على احتياجات المريض.

*وتصنف هذه الإجراءات بطرق عدة، ومن أشهرها التالي:

-طرق تتعلق بتحريك المفاصل:

وهي وسيلة تتعلق بتحريك المفاصل في حدود نطاقها من أجل استعادة وظائفها الطبيعية.

-طريقة الإجهاد المضاد:

وفي هذه الطريقة يتم اكتشاف وضع الجسم الذي يخفف الألم عن المريض. تتضمن مزيج من الحركات التي يصل إليها المريض مع المتخصص وتمارس تكراراً ما بين الدفع والضغط والإرخاء وتغيير الأوضاع عموماً لتحفيز النقطة التي تحقق الراحة للمريض.