**وزارة التعليم العالي والبحث العلمي**

**الجامعة المستنصرية**

**كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة**

**السباحة العلاجية والشلل الدماغي**

**محاضرة مقدمة**

**من قبل**

**الأستاذ الدكتور/ اخلاص حسين دحام**

تعرف السباحة العلاجية بانها واحدة من مجالات السباحة ( السباحة الترويحية ,السباحة التنافسية ,السباحة الايقاعية ) وهي عبارة عن ممارسة حركات السباحة بحرية او اداء تمرينات مائية حتى وان كان الفرد لا يجيد السباحة ,فالمطلوب منه فقط بعض التمرينات المتخصصة في الماء مع امكانية الطفو في الماء على ان يكون هدفها وقائي او علاجي او تأهيلي .

اما الشلل الدماغي فهو أعاقة حركية ذات أبعاد فسلجيه ونفسية واجتماعية وتربوية وهو اصابة الجنين او الوليد في فترة نمو الدماغ نتيجة التعرض لعامل ضار قبل او اثناء الحمل او بعده.

ومن اجل الوقاية والعلاج والتأهيل عند الاصابة او المرض او الاعاقة لا بد من العلاج الحركي وان تؤدي التمرينات العلاجية الحركية في الماء وعند التحدث عن الماء يجب التحدث عن تأثير السباحة وجدارتها وفعاليتها في مختلف انواع الاعاقة خاصة الشديدة منها اذ انها تعطي للمعاقين الامل والثقة ولإحساس بوضع جسمه خاصتا المصاب بالشلل النصفي والشلل الدماغي , وانتقال المعاق من الكرسي المتحرك الى حمام السباحة هو انتقال نفسي من وسط الى وسط اخر يفيد وظيفيا ونفسيا

**الشلل الدماغي** :

يعرف الشلل الدماغي بانه "مجموعة من الاضطرابات تنجم عن تلف في جزء من الدماغ الذي يتحكم في الحركة والتوازن ",اما اسباب الشلل الدماغي فهي تحدث اما (قبل, اثناء, بعد) الولادة وهي :-

1. اسباب قبل الولادة تحدث نتيجة لتعرض الام الحامل الى(الامراض الفيروسية في الاسابيع الاولى من الحمل , التعرض لا أشعة x والتعرض للتسمم , استعمال الادوية بدون استشارة الطبيب , سوء التغذية الام الحامل )

2- اسباب تحدث اثناء الولادة وهي (عدم تنفس الطفل مباشرة بعد الولادة بشكل طبيعي , التفاف الحبل السري حول الرقبة الجنين ) .

3- اسباب تحدث بعد الولادة وهي (الالتهابات الفيروسية التي تصيب الدماغ مثل التهاب السحايا, اليرقان ويحدث نتيجة عدم قيام الكبد بوظائفه , اصابات الراس بسبب الحوادث ).

**اما انواع الشلل الدماغي فهي** (الشلل الدماغي التشنجي **,** الشلل الدماغي الكنعي **,** الشلل الدماغي الارتخائي , الشلل الدماغي البيبسي **,** الشلل الدماغي المختلط **).**

وان ما يهمنا في هذه الدراسة هو الشلل الدماغي التشنجي ويعني تقلص العضلات ,وان تقلص العضلات يجعل الحركة بطيئة وضعيفة والتعليمات والاشارات الواصلة من الدماغ تجعل الجسم يأخذ نماذج من الاوضاع الخاطئة او غير صحيحة ,لذا الطفل يجد صعوبة في التخلص من هذه الاوضاع وهذا سبسب في فقدان كثير من الحركات ,ويعد هذا النوع الاكثر شيوعا اذ تتراوح نسبة الاصابة 50%-60% من اصابات الشلل الدماغي كما يمتا ز هذا النوع "بفقدان الطفل للتوازن وظهور حركات لاإرادية مصحوبة بوجود صلابة وتيبس في العضلات".

اما الأعراض المرضية المصاحبة للشلل الدماغي التشنجي:

o الأطفال المصابين عادة ما يتأخرون في الحبو والجلوس والمشي.

o تظهر العلامات الأولى كعدم السيطرة على عضلات الرقبة والجذع.

o تكون اليدان مقبوضتين والمفاصل مطوية.

o عند إيقاف الطفل للمشي فإنه يقف على رؤوس أصابعه.

o تكون الأطراف السفلية ممدودة ومتراكبة فوق بعضها كالمقص مع ميلان القدم إلى الداخل.

o هناك ( تقلص ) في حركة العضلات المصابة وأخذها الشكل الانقباضي على الدوام ( في حالتي الحركة والسكون.

o تكون الأطراف منثنيه عند المفاصل ، فتصبح الحركة صعبة في ذلك الجزء مع وجود تشوهات وضعية مثل انحناء الظهر، تشوهات الحوض، تشوهات الأطراف.

o يجد الطفل صعوبة في بدء الحركة والاستمرار بها مما يؤثر على وضع الجسم وتوازنه وعدم وجود التوافق الحركي

o ازدياد التوتر العضلي أثناء حركة المفصل المنغلقة بشكل غير طبيعي يشبه حركة المطواة Clasp knife "

**ويصنف الشلل الدماغي التشنجي حسب مكان الاصابة**

أولا الشلل الرباعي Spastic quadriplegia :

الشلل في الأطراف الأربعة يكون الشلل في الأطراف العليا أكثر من السفلى ( اليدين أكثر من الرجلين ) مع قلة تيبس الكفين وهناك تيبس المفاصل مع تقفعها ( التوائها ) لذلك يرقد في وضع شاذ ورجلاه منبسطتان ,درجة التشنج ( التقلص) كبيرة. يلاحظ كثرة سيلان اللعاب لوجود الشلل البصلي الكاذب Pseudobulbar palsy وهو شلل عضلات الفم واللسان ، وعدم القدرة على المضغ والبلع والكلام يلاحظ وجود الحول- يكثر في هذا النوع حدوث المشاكل السمعية والبصري - وجود التأخر الفكري في هذه الحالات .

ثانيا. الشلل الشقي التشنجي (الفالج) Spastic hemiplegia :

يمثل في 30% من حالات الشلل الدماغي تكون الإصابة في احد الجانبين الأيمن أو الأيسر وغالبا تكون في النصف الأيمن ,يكون التقلص أكثر وضوحاً في الطرف العلوي منه في الطرف السفلي, اليد تكون محكمة الإغلاق في الجانب المصاب بينما اليد الأخرى مفتوحة ويتميز هذا النوع بعدم تماثل الحركة في الشقين ويتميز هذا النوع بنقص الإحساس في الجزء المصاب و بوجود التواء في المرفق والمعصم

يمكن اكتشاف هذا النوع في وقت مبكر لملاحظة الوالدين وجود اختلاف في حركة شقي الجسم, عادة ما يتأخر الطفل في الحبو والمشي وعند المشي يلاحظ عدم توازنه وتكرر سقوط الطفل وتمثل نوبات ا % من الحالات ونجدا الذكاء غالبا في معدله الطبيعي

ثالثا. الشلل الطرفي المزدوج Spastic diplegia :

ويمثل من 30 إلى 40 % من حالات الشلل الدماغي التشنجي و يبدأ بظهور ارتخاء في العضلات في السنة الأولى من العمر وتتحول إلى تيبس شديد في المرحلة اللاحقة يكون هناك نقص متوسط في الذكاء عادة ما تكون القدرة على الكلام جيدة. ويتميز بكثرة التشوهات فى الذراعين و الرجلين

رابعا شلل أحادي الطرف Spastic monoplegia :

في هذه الحالة يكون الشلل لطرف واحد فقط ، وبدرجات متفاوتة ويتميز هذا النوع بندرته .

**- السباحة العلاجية :-**

يعد الماء من اقدم الاوساط البيئية العلاجية التي استخدمها الانسان والحيوان لتطهير الجروح وتشجيع التئامها وارخاء العضلات المشدودة والمتوترة وتنظيف الجسم والروح والنفس معا".

استخدم الانسان منذ القدم الأحواض المائية للاستفادة من الصفات الكيميائية والفيزيائية للماء في العلاج , سواء بالتحكم في تركيز واذابة بعض المواد فيه او بتغير درجة الحرارة والضغط فيه , او بالاستفادة منه طبيعيا ,ثم استخدم التمرينات في الوسط المائي للعلاج , وللاستفادة من خاصية الطفو في الماء لتقليل تأثير الجاذبية الارضية على تراكيب الجسم وخصوصا الهيكل العظمي حتى تكون الحركة بسهوله, كما ان لمقاومة الماء فائدة لتقوية العضلات القادرة على الحركة أو مساعدة العضلات الضعيفة بالاستفادة من ظواهر الطفو ورد الفعل المعاكس, ومن هنا يمكن تعريف السباحة العلاجية بانها ممارسة التمارين في الماء وحركات السباحة بحرية حتى وان كان الفرد لا يجيد السباحة فالمطلوب منه فقط بعض التمرينات المتخصصة في الماء مع امكانية الطفو فيه , اذ يكون الفرد بثلث وزنه في الماء ولديه فرصة اكبر لتقوية عضلاته وتحريكها وتحريك مفاصله بدون اجهاد .

 تهدف السباحة العلاجية الى ما يلي :-

1- تطور لدى الفرد الشعور بالجسم وبوضعياته المختلفة .

2- تطوير المهارات المعرفية والإدراكية وكذلك المهارات الحركية .

3- تزيد من لياقة واجهزة الجسم المختلفة وخصوصا القلب والاوعية الدموية .

4- زيادة الأمان لدى الطفل داخل الماء مما يدعم التشجيع على الاستقلالية في الحركة داخل الماء وخارجه .

5- مساعدة الطفل على المشاركة الاجتماعية والانشطة متعددة الاطراف .

6- تنظيم التنفس مما يساعد على تحسين الصوت والنطق عند بعض الاطفال .

**اما فوائد السباحة العلاجية للطفل المعاق حركيا:-**

1- الفرح والمرح والنشاطات التطويرية والتي تسمح بتقدم اداء الطفل وتطوره.

2- تعلم الطفل مهارات مختلفة مثل اسس الامان داخل الماء.

3-تزيد التحمل ومقدار الثقة بالنفس والقوة وتؤدي الى مزيد من التفاعل باللعب الجماعي الناجح.

4- تقلل من مظاهر الألم في العضلات والمفاصل وبذلك تساعد على الحركة الطبيعية وتمنع حدوث التشوهات .

5-تساعد في تطوير مهارات الاتصال واتباع الاوامر البسيطة باستخدام الاشارات والايماءات البصرية والجسدية مما يزيد من المحتوى الفكري والادراكي للأطفال .

6- تزود الطفل بدرجة من الشعور بالحرية والاعتماد على الذات والارتخاء وكذلك تزوده بشعور الامان والطمأنينة .

7- تجعل الطفل يشعر بأنه قادر على فعل شيء ما وهذا امر مهم لدعم نفسية الطفل.

8- بالإضافة الى زيادة الترابط بين الطفل والاختصاص داخل الماء مما يؤدي ايجابيا على نجاح البرامج خارج الماء .

9 - تزيد من روح الجماعة لفريق العمل وللأطفال على حد سواء وتنمي كذلك روح التعاون.

لذا يجب استخدام السباحة العلاجية كخطوة أساسية في علاج وتأهيل المصابين بالشلل الدماغي

لما له من أهمية في علاج وتأهيل الطفل المصاب بالشلل الدماغي نفسيا ووظيفيا وصحيا .