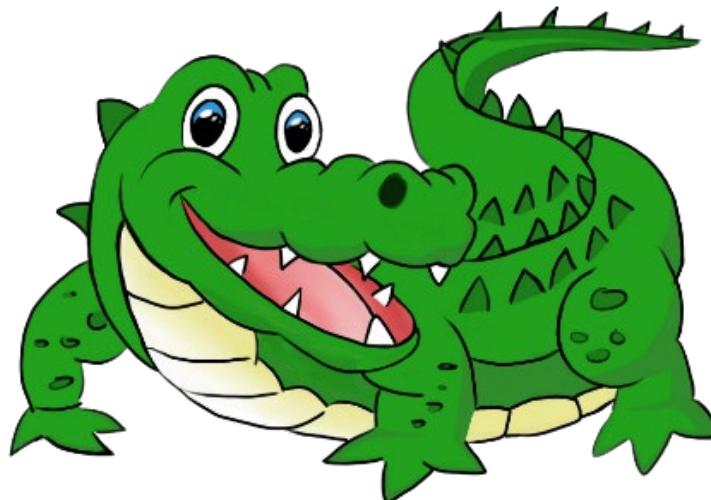




التماسيح الراحلة (CRAWLING CROCODILES)

برنامج التمارين المنزلية
(Home Exercise Program)
الكتاب رقم 2



قسم الخدمات الصحية المساعدة الخاصة بطب الأطفال

Paediatric Allied Health Unit

مستشفى كامبتاون

Campbelltown Hospital

THERRY RD

PO BOX 149

CAMPBELLTOWN NSW 2560

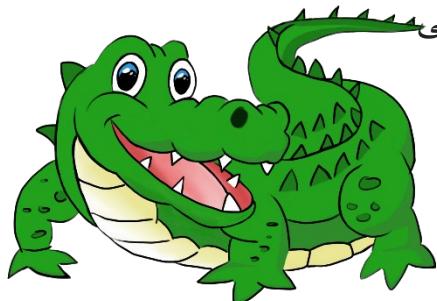
هاتف: (02) 4634 3580



مقدمة (INTRODUCTION)

مرحباً بكم في برنامج

CRAWLING CROCODILES للتمارين المنزلية. سيساعد هذا الكتيب طفلك على الانتقال إلى مرحلة الزحف على يديه وركبته. يعدّ الزحف مرحلة مهمة لتنمية القوة والتناسق عند الأطفال.



يوفر هذا الكتيب تمارين سهلة المتابعة ومشورة بشأن المعدات أو الأفعال التي قد تؤثر على نمو طفلك. حاولي إضافة هذه التمارين إلى وقت اللعب قدر الإمكان! كلما مارست هذه التمارين مع طفلك كان ذلك أفضل!

إذا كان لديك أي أسئلة أو مخاوف، فيرجى التحدث إلى اختصاصي العلاج الطبيعي.

أهداف العلاج الطبيعي (AIMS OF PHYSIOTHERAPY)

- المساعدة على الانتقال إلى الزحف على اليدين والركبتين
- تقوية عضلات الجزء العلوي من الجسم
- زيادة التوازن والتناسق والثقة
- الاستعداد للوقوف والمشي

(McEwan, Dihoff & Brosvic, 1991; Yan, Thomas & Downing, 1998)

التحضير للزحف (PREPARING FOR CRAWLING)

غيري وضعية طفلك من الجلوس إلى الجلوس بشكل جانبي:

- ضعي طفلك بين ساقيك وشجّعيه على الجلوس بشكل جانبي من خلال الاتكاء على ساقك أو على منشفة.
- اجعلي طفلك يتکي على ساقك للاستعداد للركوع على اليدين والرجلين.



جعل الطفل في وضعية الرکوع على اليدين والركبتين:

- شجّعي طفلك وساعديه ليقلب على يديه وركبته.
- إذا احتاج طفلك إلى المساعدة للوصول إلى هذه الوضعية، ضعي يدك تحت كتفيه. ساعديه في تثبيت الذراعين والساقين في وضعية الرکوع على اليدين والركبتين.



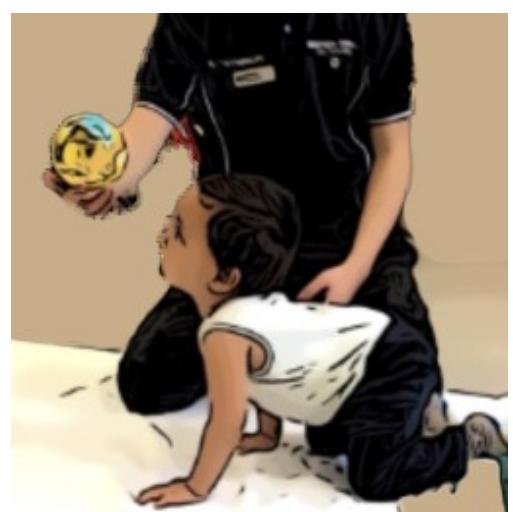
التمرن على التأرجح في وضعية الركوع على اليدين والركبتين (PRACTISE ROCKING IN FOUR POINT KNEELING)

- شجعي طفلك على دفع جسمه للأعلى بيديه وركبتيه لبلوغ وضعية الركوع على الأطراف الأربع. اسندي طفلك من خلال الإمساك بوركيه وساقيه لرفع مؤخرته للأعلى وإبقاء ركبتيه على الأرض.
- يمكنك مساعدة طفلك على التأرجح إلى الخلف ثم للأمام في هذه الوضعية من خلال تحويل ثقل جسمه في جميع الاتجاهات.



تمارين للتشجيع على الزحف (EXERCISES TO ENCOURAGE CRAWLING)

ضع الألعاب خارج متناول طفلك وهو في وضعية الركوع على الأطراف الأربع لتشجيعه على الزحف نحو اللعبه. ساندي ساقيه إذا لزم الأمر.



التحضير للوقوف: الركوع العالي والمنخفض (PREPARING FOR STANDING: HIGH AND LOW KNEEL)

شجّعي طفلك على الانتقال من وضعية الجلوس بشكل جانبي إلى وضعية الركوع المنخفض للتحضير لوضعية الركوع العالي.



شجّعي طفلك على النهوض إلى وضعية الركوع العالي من خلال الإمساك بوركيه، دعوه يتمسّك بكرسي أو بشيء آخر.



مارسي هذه التمارين معه وقللي من مساعدته بمرور الوقت. سيساعد ذلك على زيادة قوة طفلك وتوازنه للتحضير لرفع جسمه لوضعية الوقف.



التحضير لرفع جسمه لوضعية الوقف (PREPARING FOR PULL TO STAND)

شجّعي طفلك على الانتقال إلى وضعية الركوع العالي والوصول إلى الأشياء والتقطها / سحبها من الكرسي.



لماذا يُنصح بعدم استخدام الإطارات التي تساعد الأطفال على المشي؟ (WHY ARE BABY WALKERS DISOURAGED?)



قد تعيق النمو الطبيعي

- قد ينشأ لدى الطفل إحساس زائف بالتوازن بحيث سيجد صعوبة في الحفاظ على توازنه بمجرد التوقف عن استعمال الإطار المساعد على المشي
- قد يكتسب الأطفال أنماطاً حركية غير صحيحة مثل المشي على أصابع القدمين
- كلما زاد الوقت الذي يقضيه الطفل في الإطار المساعد على المشي قل الوقت الذي يقضيه في ممارسة مهارات المشي!

(الجمعية الأسترالية للعلاج الطبيعي)

يمكن أن تسبب بإصابات خطيرة

يمكن أن يساعد الإطار المساعد على المشي في وصول الأطفال إلى أشياء خطيرة مثل المدافئ والتوصيلات الكهربائية والسلام. وقد أدى سابقاً إلى إصابات مثل الارتجاجات والحرائق والكسور والوفاة.

(Al-Nouri & Al-Isami, 2006; Sharov et al., 2018)

يوصى باستخدام عربة تسوق أو بديل مماثل (على سبيل المثال، سلة
غسيل مقلوبة رأساً على عقب)

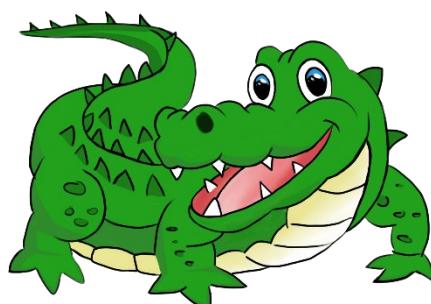


تم اكتشاف أن هناك تأخير كبير في قيام الطفل
بالتدحرج والزحف والركوع والجلوس
والوقوف والمشي

(Talebian et al., 2008)

قد يستمر التأخير الناتج عن الاستخدام
المطول للإطارات التي تساعد الأطفال على
المشي لفترة تصل إلى 15 شهراً، كما هو
مبين في نتائج الفحوصات الإدراكية
المنخفضة.

(Garrett, McElroy & Saitnes, 2002)



سيؤخر كل يوم يمضيه الطفل
في الإطار المساعد على
المشي عملية المشي بمقدار
3.3 أيام

(Garrett, McElroy & Saitnes, 2002)

التقطيع (SWADDLING)



(Van Sleuwen, Engelberts, Kuis, Schulpen & L'Hoer, 2007;
Clark, 2013; Manaseki et al., 2010; Mahan & Kasser, 2008)

- يجب أن يكون القماط ملفوفاً بإحكام حول ذراعي طفلك وفضلاً عند ساقيه
- يمكن أن يؤدي شد القماط بإحكام حول الساقين إلى تعریض طفالك لخطر الإصابة بخلل التنسج الوركي
- لكي ينموا الفخذ بشكل صحي عند التقطيع، يجب أن تكون ساقاً طفالك مثنية للأعلى ونحو الخارج عند الوركين

مقاعد الباumbo (BUMBO SEATS)



(Beaudin, Maugans & Falcone, 2013;
Jiang, Armendi & Smith, 2017)

- تعطي مقاعد الباumbo الطفل إحساساً زائفاً بالتوازن أثناء الجلوس ولا تساعد على زيادة قوة جسمه
- تجعل الورك في وضعية غير صحيحة، بحيث يجلس الطفل مسترخياً بدلاً من الجلوس في وضعية مستقيمة
- تم تسجيل حالات إصابات في الرأس لدى أطفال وقعوا من مقاعد الباumbo من مستوى مرتفع

قاعدة T.I.C.K.S لحاملي الأطفال (THE T.I.C.K.S RULE FOR CARRIERS)

TIGHT بإحكام



IN VIEW AT ALL TIMES على مرأى منك طيلة الوقت



CLOSE ENOUGH TO KISS قريب بما يكفي لتقبيله



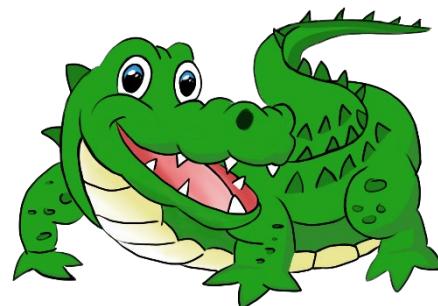
KEEP CHIN OFF THE CHEST ابقاء الذقن بعيداً عن الصدر



SUPPORTED BACK الظهر مسنود



إذا كان لديك أي أسئلة أو مشاكل، يرجى الاتصال
بقسم العلاج الطبيعي



(02) 4634 3580
