

www.sundhedstjenesten-egedal.dk

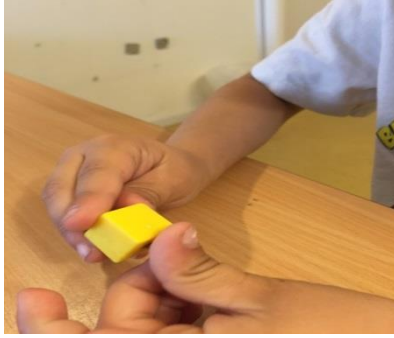
إعداد
Dorthe Engelstock، استشارية المهارة الحركية في الخدمات
الصحية.
أغسطس / آب 2017



Egedal Kommune
Dronning Dagmars Vej 200
3650 Ølstykke

قد يكون من المناسب استخدام أقلام الرصاص مثلثة الشكل أو ماسك أقلام رصاص، وهي أشياء يمكن شراؤها في المكتبة. شجع الطفل على الإمساك بالجزء العلوي من القلم بحيث يكون متجهًا نحو جسمه، وذلك للحفاظ على وضع المعصم في خط مستقيم عند الرسم والكتابة.

انظر أيضا كتيب: "قم بتقوية المهارة الحركية لأصابع طفلك"



متعة حركية كبيرة للجميع!



ربما يحب الطفل الجلوس والورك والركبة مائلتان إلى الخارج أثناء اللعب على الأرض. وهنا أيضا، يمكن أن يهترئ غضروف المفصل، وبالتالي فإنه ينبغي تشجيع الطفل على الجلوس والساقان ممدودتان، إما على وسادة أو بضمّ ركبتيه، بحيث يكون الورك والركبة والقدم في وضع مستقيم.

الكتف والكوع والمعصم:

يمكن أن تكون هناك مرونة زائدة في مفاصل الكتفين والكوع واليد والأصابع. لذلك، قد يجد الطفل صعوبة في الاعتماد على الذات بالكامل، مثلا حينما يمسك بقلم الرصاص. ومرة أخرى، فإنه ينبغي توعية الطفل بوضعية المفاصل وأن يحاول قدر الإمكان تجنب تمديد المرفقين. وسوف يستفيد الطفل كثيرا من الحفاظ على قوة جسمه، ويمكن تقوية المفاصل والعضلات باتتباع الخطوات التالية:

- المشي باستخدام عجلة اليد، وأن يقوم مثلا في ذات الوقت بدفع الكرة إلى الأمام قليلا بإستعمال اليدين بالتناوب. امسك بالطفل من تحت الركبتين.

- لعب لعبة تشابك الأصابع بإصبع واحد في كل مرة. ، حيث يجب ثني مفصل الإصبع "من هو الأقوى..."



أحد التمارين السهلة التي يمكن أن تقوي كلا من المعدة والظهر والورك والفخذ والركبة والجزء السفلي من الساق هو أن تطلب من الطفل الاستلقاء على ظهره ورفع مؤخرته بهدوء صعودا وهبوطا 10 مرات.

وينبغي أن يكون اتجاه الركبتين مباشرة إلى السقف وأن تكون المسافة من القدمين إلى الركبتين مساوية لعرض الورك.

حاول التركيز على موقع القدمين:

هل النقل الواقع على كل من الاصبع الكبير والاصبع الصغير هو ذاته أم أن معظم الثقل يميل إلى ناحية الاصبع الكبير؟ الثقل يجب أن يكون موزعا على جانبي القدم والكعب.

لا تتردد في الانضمام إلى طفلك وممارسة التمرين مرتين إلى 3 مرات في الأسبوع، مثلا عند وقت النوم.

مفصل الركبة:

إذا كان أحد أو كلا المفصلين غير مستقرين، سيصاب الطفل عندئذ بتمدد في الركبة وسوف تتأثر بالتالي وضعية الجسم بكامله. وللحفاظ على الخط الرأسي للجسم، سوف يستدير الورك إلى الأمام وسيصبح الطفل ممسوكا بواسطة أسفل الظهر، وبالتالي سيصبح هناك كرش للطفل. وفي حالة تصحيح وضعية الركبة، سوف تنشط في ذات الوقت عضلات البطن.



ولذلك فمن المهم توعية الطفل بوضعية ركبتيه. وقم بتشجيع الطفل على ثني ركبتيه قليلا عندما يقف منتصباً.

وفي الوقت نفسه، يجب على الطفل تمرين عضلات الفخذ لتقويتها، مثلاً بواسطة

- استعمال السكوتر
- استخدام المزلجة ذات العجلات
- المشي على قطعة قماش على الأرضيات الزلقة
- ركوب الدراجة
- المشي والجري صعوداً في الأماكن المرتفعة
- المشي صعوداً وهبوطاً على الدرج
- استخدام الجسم كثيراً

ويمكن للتمارين البدنية بالتالي أن تكون جيدة لأن الطفل بحاجة ماسة لتقوية العضلات حول المفاصل وفي البطن والظهر.

ألعاب الكرة مثل كرة اليد وكرة القدم وكرة الريشة التي تحتاج للسرعة في تغيير الاتجاه وإلى الفرملة يمكن أن تؤدي في كثير من الأحيان إلى الالتواء المتكرر للكاحل والركبتين والكتفين، وبالتالي لا ينصح بها.

التعليمات التي يمكن أن تخلص الطفل من التحديات الحركية التي تواجهه:

مفصل الكاحل:

إذا كان أحد أو كلا المفصلين غير مستقرين، فإن هذا سوف يشكل تحدياً للقدرة على الحفاظ على التوازن، كما أن القدرة على التحمل أثناء المشي والجري تكون منخفضة. ولذلك يجب تدريب عضلات الساقين والقدمين، ويمكن الاستفادة عندئذ من الأحذية التي تمسك جيداً بالقدم والتي تمتاز بكعبها المشدود والصلب. وبما أن الطفل يستمتع كثيراً بالمشي في الطبيعة كالغابة مثلاً، حيث السطح غير متساو، وبما أنه يحب كذلك القفز على الترامبولين مثلاً، فيمكنه الآن القيام بذلك ولكن بأحذية داعمة فقط.

انظر أيضاً كتيب: "قم بتقوية قدمي طفلك".



بعض الأطفال لديهم مفاصل لينة جدا ويمكن عند فحصهم تصنيفهم على أنهم مصابون بفرط الحركة. وهناك أطفال آخرون لديهم فقط حركة مفرطة حول بعض المفاصل. وقد يكون الطفل مصابا بمرونة زائدة في المفاصل حول المفاصل الكبيرة في الكتف والورك، وبالتالي فإنه يجد صعوبة في الثبات. ويمكن أن تكون هناك كذلك مرونة زائدة في المفاصل في الكوع والأصابع والركبة والكاحل. وعندما يكون النسيج الضام حول المفاصل أكثر مرونة، فالعضلات والأوتار والأربطة تجد صعوبة في القيام بوظيفتها، وبالتالي الحفاظ على الوضعية المثلى للمفاصل.

الحالة هي ليست مرضا، ولكنها غالبا ما تكون وراثية، حيث أن حوالي 17 في المائة من جميع الأطفال، ولا سيما الفتيات، هم متأثرون بمثل هذه الحالة. ومن المهم القيام بالتوعية اللازمة لمنع تحرك المفاصل بشكل غير ملائم ما قد يعرّض غضروف المفاصل للإهتراء، وبالتالي هناك خطر الإصابة بالآلام وفي وقت لاحق التهاب المفصل التنكسي.

الأطفال المصابون بمرونة زائدة في المفاصل هم عموما أكثر بطئا نوعا ما في تطورهم الحركي بالمقارنة مع أقرانهم.

الحياة اليومية النشطة هي ذات أهمية:

الأطفال المصابون بفرط الحركة يحتاجون إلى حياة يومية نشطة لأن هذا يساعد على تقوية العضلات والأوتار والأربطة وزيادة القدرة على التحمل. ولذلك فمن الجيد اختيار رياضة مثل

- ركوب الخيل
- السباحة
- ركوب الدراجات

التمارين البدنية هي أيضا جيدة إذا لم يقم الطفل بحركات غير ملائمة مثل تمرين الكوبري (حركة القبة)، وتمرين وضعية فتح الساقين بالكامل وما إلى ذلك.

وبما أن الطفل لديه مرونة زائدة في المفاصل، فإنه سيكون ماهرا في أداء مثل هذه الحركات وحركات أخرى مماثلة، ولكن غضروف المفصل يتضرر على المدى الطويل، لذلك يجب أن يتعلم الطفل كيفية الإعتناء بجسده بدلا من ذلك.

فرط الحركة

لدى تلامذة المدارس



Arabisk

Sundhedstjenesten

الخدمات الصحية

**Egedal
Kommune**