

العلاج الفيزيائي

وسيلة طبيعية تعالج الأمراض والأعراض وتعمل على الوقاية منها

م.د. رونق قيس غضبان

ا.م.د. سعاد حامد العيبي

قسم علوم الفيزياء / كلية التربية للعلوم الصرفة (ابن الهيثم) / جامعة بغداد

2018



هو العلاج الذي يستعمل المصادر الطبيعية الفيزيائية من حرارة و برودة و أشعة تحت الحمراء و اليزر و وحول بركانية و تيارات كهربائية و موجات قصيرة و فوق الصوتية بالإضافة الى التدليك الطبي للجلد و العضلات و التحريك المنهجي للمفاصل و التمارين الطبية سواء تلك التي تجرى باليد أو تستعمل الوسائل الميكانيكية البسيطة أو الأجهزة المبرمجة الكترونياً أو التي تستعمل تقنيات كهربائية - ميكانيكية مبرمجة بواسطة الكمبيوتر و قد سمي كذلك بالمقابل مع العلاج الكيميائي الذي يستعمل الدواء و هو مؤلف في أغلبه من المواد الكيميائية.

الهدف من العلاج الفيزيائي.

يهدف العلاج الفيزيائي في الأساس الى الشفاء من الآلام في الحالات التي يكون سبب الألم فيها قابلاً للشفاء مثل تشنج العضلات و آلام أوتار العضلات و أربطة المفاصل و الأرهاق العضلي و الأجهاد المفصلي.

أما الهدف الثاني فهو الوقاية من عودة الآلام بعد علاج المسببات و هذا ما يسمح بالتوفير الجسدي بحيث يبقى الجسد و لمدة أطول قادراً على تحمل أعباء الحياة.

و الهدف الثالث هو تحقيق الاستقلالية بالنسبة للأمراض الغير قابلة للشفاء أو الناتجة عن أصابات في الحوادث (شلل) أو عند الولادة أو لدى كبار السن. صحيح أن النتيجة ليست شفاء و لكنها تسمح للمريض بالأعتماد على قدراته الذاتية و توفير جهد شخص آخر سوف يكون مضطراً لتترك عمله من

أجل الأهتمام بالمعاق أو كبير السن.

و هناك هدف رابع و هام جدا، ألا وهو التدخل قبل حصول الخلل و ذلك عن طريق التوعية الصحية سواء في المدارس أو المصانع أو الإدارات (مصارف و غيرها) و كذلك في جميع المهن من أجل اكتشاف مبكر للأعمال التي يمكن لها أن تولد أنهاكا معيننا للجسم بأكمله أو لجزء معين منه و بالتالي توجيه العاملين الى تفادي الأوضاع المضرة و اقتراح أوضاع جديدة في العمل تؤدي الأنتاج المطلوب بدون الأذى الذي يمكن أن ينجم عنه. أن هذا الهدف يحقق أنتاجية أعلى للعاملين و توفيراً في الفاتورة الصحية من خلال تفادي حصول أمراض أو حوادث ناتجة فقط عن عدم توافق شروط العمل مع القواعد الصحية و الوقائية الأساسية و كذلك فإنه يؤدي الى تخفيض أيام الغياب للعاملين عن أعمالهم مما يزيد في أنتاجيتهم.

الحالات التي تستدعي العلاج الفيزيائي .

أن الحالات التي تستدعي تدخل المعالج الفيزيائي كثيرة و هي متعددة الأهداف حيث أن لها أهداف مباشرة تقضي بمحاولة إعادة الأمور الى سيرتها الأولى كالقوة و الحركة و أهداف غير مباشرة من أجل منع الحالة الطبية أو علاجها من التأثير على أجزاء الجسم الغير معنية مباشرة بالحالة المرضية مثل ضمور العضلات نتيجة عدم الأستعمال أو زيادة أفرزات الجهاز التنفسي أو تخثر الدم جراء عدم الحركة. سنعرض لكم فوائد و مهمات العلاج الفيزيائي فيما يلي:

1- علاج مشاكل العظام .

♣ بعد جراحة تقويمية أو علاجية في العظم أو المفاصل: يتدخل المعالج الفيزيائي من أجل تحريك المفاصل في أسرع وقت ممكن لكي لا تصاب بالجمود.

♣ بعد كسر أو خلع أو ألتواء في المفصل ينتج عنه تمزق في الأغشية مما يستتبع جموداً و آلاماً و تحديداً للأستعمال فيتدخل المعالج الفيزيائي من أجل إعادة الحركة من دون ألم و من أجل إعادة تأهيل المفصل بكامله، حركة و قوة، لكي يستعيد دوره السابق في الحياة.

♣ بعد الأصابات الرياضية من تمزق أو التهاب في الوتر أو إعادة تأهيل بعد الأصابة.

0 المعاقين المصابين ببتير في أطرافهم هم في أمس الحاجة الى العلاج الفيزيائي من أجل تحضير الأطراف المبتورة لتلقي الطرف الاصطناعي و من أجل تملك القدرات التي تسمح له بالتحكم به و كذلك من أجل تعلم تحريكه و الأستفادة منه.

2- أمراض المفاصل .

♣ آلام في العمود الفقري ناتجة عن تشنج في عضلات الظهر أو الرقبة. أن أغلب هذه الآلام ناتجة عن سوء أستعمال الجسم و خاصة عن وضعية العمل مما يتسبب بضغط على أعصاب الذراعين أو الساقين و بالتالي يؤدي الى الآلام العصبية أو يتسبب بتعب هذه العضلات و أرهاقها فتتجمع الأحماض في داخلها و تؤدي الى الآلام المستمرة في الرأس أو الساقين أو في عضلات الظهر. يقوم المعالج الفيزيائي بتدليك العضلات المتشنجة و تليينها من أجل إعادة ترويتها الدموية الى طبيعتها و يقوم بالتحريك المنهجي للمفاصل بين الفقرات من أجل تحرير الأعصاب من الضغط عليها و هذا ما يخفف الآلام كثيراً.

♣ التهاب في العصب الأنسر أو في أعصاب الذراع و عندها يتدخل المعالج الفيزيائي بموازاة العلاج الطبي و يستعمل تقنيات مغط العمود الفقري من أجل تخفيف التشنج في العضلات و تخفيف

الضغط عن الأعصاب و توجيه المريض الى طريقة النوم و الجلوس بحيث يخف الضغط عن الأعصاب. كذلك فأنا نستعمل الثلج من أجل تخفيف هذه الالتهابات و بالتالي تخفيف آلامها.

♣ الأمراض الروماتيزمية على أنواعها تستوجب تدخل المعالج الفيزيائي من أجل احتواء نتائجها و المحافظة على الجهاز الحركي من أعوجاجات المفاصل و ضمور العضلات و قصورها و انعدام الحركة. نستعمل لذلك الكثير من الوسائل المساعدة و التحريك المنهجي و العلاج بالثلج.

3- أمراض الأطفال و التشوهات الخلقية في الجهاز الحركي.

♣ التشوهات الخلقية في القدم أو في الرقبة هي أصابات تتطلب علاجا طبيا متخصصا و يقتضي مواكبتها من قبل المعالج الفيزيائي من أجل تأمين نجاحها و حصر الأثار السلبية لها أو للعلاج.

♣ الشلل النصفي لدى الأطفال و ينتج أجمالا عن نقص في الأوكسجين لدى الولادة مما يستدعي تدخلا مبكرا و مطولا للمعالج الفيزيائي من أجل المحافظة على طول العضلات كي لا تؤثر على تكوّن المفاصل و حركتها المستقبلية.

♣ شلل أعصاب الذراع الناتج عن ولادة معسرة و هي مشكلة يتم اكتشافها في الأشهر الأولى للولادة مما يقتضي تدخل المعالج الفيزيائي المبكر الذي يقوم بتنبيه العضلات بطريقة أرتكاسية من أجل أستعادة نشاطها و حيويتها.

♣ الأحتقان الرئوي عند الأطفال و هو من الأسباب البالغة الأهمية في دخول الأطفال الى المستشفيات و ينتج عن ألتهاب في الشعب الهوائية مما يزيد في أفرزاتها فيدخل الطفل في حلقة مفرغة من الأفرزات المتراكمة و ارتفاع الحرارة مما يستدعي تدخل المعالج الفيزيائي من أجل مساعدة الطفل على تنظيف الشعب الهوائية من الأفرزات بأستعمال بخار الماء المنتج بالذبذبات فوق الصوتية و تسريع الزفير مما يسهل عملية خروج الأفرزات التي تغلق الممرات الهوائية مما يساعد كثيرا في الشفاء و يوفر على الطفل دخول المستشفى.

♣ أعوجاجات العمود الفقري و هي مشاكل تظهر في أوجها في مرحلة البلوغ و توجب تدخل المعالج الفيزيائي لتنمية العضلات و إعادة التوازن اليها مما يساهم في إيقاف تطور الأعوجاج أو مساعدة العمليات الجراحية التي تجرى في هذه الحالات.

♣ تشوهات القفص الصدري التي يمكنها أن تؤثر سلبا على أمكانيات التنفس عند الإنسان و تستوجب تطويرا لأمكانات الرئتين من أجل التحسب لأية انعكاسات مستقبلية.

♣ التأخر في المشي أو الجلوس لدى الأطفال مما يستدعي علاجا حركيا من أجل تسريع التطور الحركي لدى الطفل و أكسابه التجارب الحركية الضرورية للجلوس و المشي.

4- العلاج الفيزيائي للجهاز التنفسي .

♣ الربو و هو يستوجب تدخل المعالج الفيزيائي من أجل تعليم المريض التمارين اللازمة من أجل التحكم بكميات الهواء الداخلة و الخارجة من الرئتين و منع انسداد الشعب الهوائية بسبب تشنج العضلات المتحكمة بها في أثناء النوبة و كذلك تعليم المريض و محيطه كل ما يلزم من أجل الوقاية من النوبات و القدرة على التحكم بها أثناء حصولها.

♣ التهاب الشعب الرئوية أو تمزقها مما يستوجب تعليم المريض كيفية تنظيف هذه الشعب من الإفرازات التي، في حال بقائها، تساهم في إطالة أمد المرض.

♣ بعد العمليات الجراحية للقلب و الرئتين يكون تدخل المعالج الفيزيائي إلزاميا و في مرحلة التحضير للجراحة و من ثم في غرفة العناية الفائقة وصولا الى إعادة التأهيل و العودة الى حياة طبيعية. أن تنظيف الشعب الهوائية و مساعدة المريض على أستعادة أماكنات جهازه التنفسي بأسرع ما يمكن مما يسمح له بأستعادة الحياة الطبيعية عبر تلبية حاجات جسمه من الأوكسجين هما الأساس في نجاح العمليات الجراحية .

5- الجهاز البولي و التناسلي .

♣ العلاج الفيزيائي بعد الولادة (بعد حوالي 3 أشهر) يسمح للسيدة بأستعادة لياقة عضلات الرحم و البطن بعد الضغط و الأرهاق الناتجان عن الحمل و الولادة. أن إعادة تأهيل عضلات البطن و العضلات القابضة في أسفله هو أمر أساسي في فيزيولوجية جسم الإنسان مما يسمح لها بالوقاية من سلس البول و الأمسك و علاجهما.

♣ السلس البولي (التبول اللاإرادي) في حال حصوله يستدعي تدخل المعالج الفيزيائي من أجل تنبيه العضلات القابضة كهربائيا و إعادة تأهيلها بواسطة أجهزة تسمح برؤية عمل العضلات و التحكم بقدرتها.

♣ هبوط الرحم في مراحله المبكرة و قبل أستفحاله يمكنه الأستفادة من مهارات المعالج الفيزيائي حيث تتم تقوية العضلات التي تسمح بحمل الرحم و منع هبوطه.

6- العلاج الفيزيائي لأمراض الجهاز العصبي.

أن هذه الأمراض تستدعي العلاج الفيزيائي و لأوقات طويلة.

♣ الشلل الشقي (الفالج) ينسب بفقدان التوازن و عدم القدرة على السير أو أستعمال اليد و ينتج عنه تشنج في العضلات التي تفقد الحركة. مهمة المعالج الفيزيائي هي في أستعادة التوازن و تخفيف التشنج و تمكين العضلات من أستعادة أكبر قدر ممكن من قدرتها على الحركة أو تقديم الحلول البديلة عن فقدانها. كذلك يحاول المعالج الفيزيائي أستعادة الأحساس الطبيعي في الجزء المصاب من الجسم مما يساهم في إعادة تأهيل الحركة.

♣ شلل الأعصاب على أختلافه يستوجب الحفاظ على التروية الدموية للعضلات و على طولها الطبيعي كما يستوجب تنبيه هذه العضلات من أجل أستعادة دورها، كهربائيا في البداية و من ثم بأستعمال تقنيات يدوية مبنية على الفهم التام للميكانيكية الفيزيولوجية للجسم. إضافة الى ذلك يتوجب بذل جهد خاص من أجل أستعادة الأحساس في المنطقة المشلولة.

♣ التصلب اللويحي يستوجب علاجا خاصا من أجل الوقاية من التشنج و محاربته في حال ظهوره و كذلك أستعادة الدور الطبيعي للعضلات من خلال التقنيات العصبية- الفيزيولوجية. يتميز علاج هذا المرض بأستعمال البرودة الشديدة في علاجه.

♣ أمراض العضلات و هي أمراض تستدعي مواكبة من المعالج الفيزيائي حيث أن تطورها غير قابل للإيقاف مما يقتضي المساهمة في تحسين ظروف الحياة و أبتكار الحلول للمشاكل التي تطرأ في كل مرحلة من مراحل تطور المرض.

♣ مرض الرجفة (باركنسون) يستوجب من المعالج الفيزيائي علاجاً للحركة الأوتوماتيكية في الجسم و خاصة السير كما يستوجب علاجاً تنفسياً هاماً.

♣ إعادة تأهيل التوازن و هي من الأمراض الحديثة في المهنة حيث تم أستحداث أجهزة تسمح بأعادة تأهيل مرضى التوازن الناجمة عن خلل في الخلايا العصبية للأذن الوسطى حيث تتم تقوية أدوار الخلايا العصبية في الأطراف السفلى لتعويض الأحاسيس المصابة.

7- العلاج الفيزيائي للجهاز اللفاوي .

أن علاج التورم اللفاوي الناتج عن خلل في الدورة الدموية أو بعد عملية جراحية يستوجب تدليكا يدويا من أجل فتح النهايات اللفاوية عبر التحريك المنتظم للجلد أو بواسطة أجهزة تقوم على مبدأ الضغط المتصاعد على الأطراف من نهاياتها و حتى الجذع.

8- العلاج الفيزيائي للمسنين .

أن هذا العلاج يساعد على تحسين قدرات الكهل على الحركة و الأستقلالية من خلال العمل على تحفيز جميع الحواس من أجل أن تتجاوب مع ضرورات الحياة و الحركة. يقوم المعالج الفيزيائي بأجراء تدليك لأسفل القدمين كما يساعد الكهل على الحفاظ على توازنه و قدراته التنفسية و ليونة مفاصل أكتافه و أطرافه السفلى و على الحفاظ على دورة دموية نشيطة في جميع أنحاء جسمه و يعلمه كيفية النهوض من الأرض كما يحفزه على عدم الجلوس لوقت طويل و يعطيه الدفع المعنوي و العاطفي الذي يسمح له بالبقاء في سياق الحياة العملية و عدم الأنعزال.

الحالات الجديدة التي أصبحت تستفيد من العلاج الفيزيائي.

لقد أصبح العلاج الفيزيائي أساسيا في مجالات لم يكن معروفا فيها من قبل من مثل علاج السلس البولوي و علاج الجهاز التنفسي و علاج أمراض القلب بعد العمليات الجراحية و علاج الأستقلالية لدى الشيوخ و الهام جدا أنه دخل في مجال الصحة العامة فلم يعد دوره محصورا في العلاج بل أنطلق الى الوقاية حيث الدور الضخم له في مجالات واسعة لها علاقة بالحياة العصرية و طبيعة العمل فيها.

الأجهزة المستخدمة للعلاج الفيزيائي.

أن أهم جهازان يستعملان في العلاج الفيزيائي هما اليدان و لكن لا شك في أن هناك العديد من الأجهزة المستعملة في هذه المهنة من أجل التقييم و القياس أضافة الى الأجهزة الخاصة بالعلاج. و نستطيع أن نذكر على سبيل المثال لا الحصر:

- 1- أجهزة التقييم.
- 2- أجهزة العلاج الكهربائي.
- 3- أجهزة العلاج المائي و الكمادات.
- 4- أجهزة الرياضة العلاجية.

هل يستقبل المعالج الفيزيائي المرضى بدون وصفة طبية؟

إذا نظرنا الى الأمر بتجرد فأن الهدف الأساسي من أي عمل يجري على الصعيد الصحي هو صحة الإنسان و المحافظة على أستقلاليته و الوقاية من الأنعكاسات السلبية التي يمكن أن تنتج عن سوء أستعمال الجسم من قبل صاحبه. أن المعالج الفيزيائي و الطبيب يقومان، كل في حقله و مجاله،

بخدمة هذه الأهداف للمحافظة على الصحة.

و يمكننا الحديث عن ثلاثة أشكال لممارسة مهنة العلاج الفيزيائي:

1- يقوم المعالج الفيزيائي بأستقبال المريض الذي يتوجه اليه مباشرة من أجل وضع تقييم أولي لحالته و من ثم توجيهه الى الطبيب المختص بالحالة التي هو فيها و هنا يلعب المعالج الفيزيائي دور الناصح الطبي.

2- يقوم المعالج الفيزيائي بأستقبال المريض الذي يحمل وصفة طبية تحدد المرض و تحدد الأهداف المرجوة من العلاج الفيزيائي حسب تقييم الطبيب و يمكن لهذه الوصفة أن تحمل تحديدا لعدد الجلسات المتوقعة الحاجة اليها أو يترك أمر تحديد هذا العدد الى المعالج الفيزيائي كما ورد في الأنظمة الفرنسية منذ عدة سنوات.

3- يقوم المعالج الفيزيائي بأستقبال أي شخص غير مريض بدون أي وصفة طبية، حيث أن أنتفاء المرض ينفي الحاجة الى هذه الوصفة، و ذلك لهدف صحي أو وقائي .

الفائدة من العلاج الفيزيائي في أي عمر.

يستفيد الإنسان سواء كان مريضا أو صحيحا من العلاج الفيزيائي في جميع الأعمار و حسب الهدف المرجو منه:

1- العمل لدى المسنين ليس منتشرًا حتى الآن للأسف على الرغم من الفائدة الكبرى الممكن الحصول عليها عن طريق تحسين أستقلاليتهم و نوعية عيشهم.

2- لدى المراهقين من أجل الوقاية من مشاكل العمود الفقري في فترة البلوغ و تحفيز الرياضات التي لها مردود إيجابي على أجسامهم (الكرة الطائرة و السلة و ألعاب القوى) و التحذير من الرياضات المضرة (رفع الأثقال و المصارعة) و الوقاية من الأضرار التي يمكن أن تنجم عن ممارسة الرياضة بطريقة غير سليمة مثلا.

3- لدى البالغين من أجل الوقاية من أمراض المفاصل الناتجة عن الأستهلاك الزائد عن الحد بسبب سوء الأستعمال و كذلك من أجل علاج بعض هذه الأمراض في بدايتها و هي تشمل آلام الرقبة و الظهر و الأكتاف و قبل أستفعالها.

4- لدى الأطفال و أحيانا الرضع من أجل علاج الحالات الناجمة عن الولادة أو أمراض الجهاز التنفسي.

الانعكاسات التي تحدث للمريض اذا احتاج للعلاج الفيزيائي ولم يقم به .

1- يستمر بتحمل الألم و تتفاقم حالته و قد يصل الى ضرر غير ممكن أصلحه (آلام الظهر و أهترأء الغضاريف بين الفقرات)؛

2- أما المعاق فيبقى غير منتج و عالة على غيره أضافة الى مشاكل صحية أخرى (التقرحات الجلدية و التشنوهات المفصالية)؛

3- الشيوخ يفقدون أستقلاليتهم بشكل أسرع بكثير و يصبحون عالة على غيرهم.

4- لا نذيع سرا بأن هناك الكثير من حالات سلس البول عند السيدات خاصة بعد الولادة و عند

الرجال بعد عمليات البروستات التي تعتبر أمرا معيبا و لا أحد يجرؤ على التحدث عن الموضوع حتى و لا الى الطبيب المعالج. أن مهارات المعالج الفيزيائي في هذه الحالات يمكنها أن تقدم الحلول لمشاكل قد يعتقد الكثيرون بأنها بلا حل.

5- أن حالات الربو لدى الأطفال يمكنها في الكثير من الأحيان أن تصبح تحت السيطرة من قبل المريض نفسه بدل أن يكون الحل هو التعاطي الدائم للأدوية.

