

## اليوم العالمي للعلاج الطبيعي

# آلام أسفل الظهر لدى أهل ومقدمي الرعاية للأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة



يتعرض الأهل ومقدمو الرعاية للأولاد ذوي الاحتياجات الخاصة لخطر متزايد للإصابة بآلام أسفل الظهر، وقد تؤثر سلبيًا على جودة حياة كل من مقدم الرعاية والشخص الذي يتلقى الرعاية. حيث ترتبط آلام الظهر بالتعامل اليومي مع احتياجات الأولاد، الضغط الجسدي والضغط النفسي الذي يعاني منه مقدم الرعاية بشكل مستمر.

### أخصائيو العلاج الطبيعي متخصصون بعلاج ومنع آلام أسفل الظهر

يوصى العمل على منع آلام الظهر من أجل صحة وجودة حياة الشخص المحتاج للرعاية ومقدم الرعاية

## العوامل التي قد تزيد من خطر الإصابة بآلام أسفل الظهر



- رفع وزن وتغيير الوضعيه المتكرر للشخص الذي تتم رعايته
- المساعدة الجسدية للنهوض، المشي وسائر الوظائف والأنشطة اليومية
- القلق والتوتر النفسي المصاحب لرعاية الشخص ذو الاحتياجات الخاصة
- التعامل مع السلوكيات الصعبة

## نصائح للوقاية

### تقنيات الحمل والرفع

- إشراك الأشخاص قدر المستطاع
- الانحناء من الركبتين مع الحفاظ على استقامة الظهر
- الرفع بالقرب من جسم مقدم الرعاية
- تجنيد عضلات مركز الجسم (core)
- استخدام قوة عضلات الساقين بالاساس



### ملائمات لتحسين بيئة العمل

- تخطيط مسبق لعملية الانتقال، تحديد نقطة بداية وهدف الوصول
- ملائمة الأثاث والمعدات للانتقال
- تهيئة البيئة المحيطة بشكل يناسب عملية النقل بدون معيقات
- استخدام أدوات مساعدة لتنفيذ النقل



### النشاط الجسماني

- دمج نشاط جسماني ورياضة في الروتين اليومي
- تقوية عضلات الظهر والقيام بتمارين تقوية ومرونة لكامل الجسم
- احرصوا على تغيير وضعية الجسم خلال اليوم

### توصيات العناية الذاتية

- احرصوا على الراحة والاسترخاء
- مارسوا تقنيات التنفس، اليوغا والتأمل لتخفيف التوتر
- احرصوا على النوم الكافي
- حافظوا على وزن صحي لتقليل الضغط على العمود الفقري
- أشركوا أفراد العائلة ومقدمي الرعاية في التوصيات المقترحة



موصى استشارة أخصائي علاج طبيعي للحصول على توجيهات ملائمة

أخصائيو العلاج الطبيعي يقدمون الاستشارة، التوجيه والعلاج سوف يقدمون لكم المساعدة لتحسين صحتك، الرفاهية وجودة حياتكم بالتزامن مع تقليل خطر الإصابة بآلام أسفل الظهر