

دور العلاج الطبيعي في حالات الاضطرابات الذهنية



محتوى:
نوره عبدالرزاق
حسن بكارى
مريم اسماء ملکا

مراجعة:
نوره عبدالرزاق

تصميم:
فيصل المزيني

من المعلوم أن الصحة العقلية الجيدة أساسية لتعزيز السلامة والصحة الجسدية العامة للأفراد وعائالتهم. بينما يؤدي الإختلال الذهني بالضرورة إلى وجود مضاعفات على مستوى الجسد ومدى إنتاجية الفرد وجودة حياته .

إن تبني إسلوب حياة (lifestyle) صحي حركي له تأثير مهم على الأفراد خصوصاً أولئك المصابين بالإضطرابات العقلية . ذلك أن العديد منهم معرضون للأمراض المزمنة مثل السكري ، زيادة الدهون في الجسم وأمراض القلب والأوعية الدموية ؛ جراء استعمالهم لكثير من الأدوية وطبيعة أدائهم الجسدي الضعيف نسبياً حيث لا يمكننا إغفال حقيقة أن غالبية المصابين بالإكتئاب ، الفصام وثنائيي القطب يعانون من تردي في نشاطهم الجسدي يرافق شعورهم بالعجز نفسيًا ، معرفياً ومجتمعيًا . وللعلاج الطبيعي فرصة لإنهاء معاناتهم هذه أولاً بتحسين مستوى النشاط والصحة العامة ثانياً بكسر حاجز العجز المجتمعي والنفسي .

فدور أخصائي العلاج الطبيعي مع هذه الحالة يتمثل في تشخيص و علاج:

الالم - اضطرابات الشخصية - الأرق - الأعتلال و الاضطراب الجسدي أو الوظيفي - الخرف - بعض مشكلات السلوك - إصابات الدماغ

في هذا الكتيب نحن ندعم فرضية أن اللياقة و النشاط البدني يتناسب عكسياً مع حدة اضطرابات الذهنية كإكتئاب مثل

بداية نعرج على الفوائد الصحية لأداء الرياضة بشكل منتظم وهي :

٦ زيادة قوة التحمل

تحسين النوم



زيادة الطاقة و تحسين المزاج

تقليل التوتر



المحافظة على وزن صحي



السيطرة على مستوى الكوليسترول في الدم وزيادة اللياقة



أهداف العلاج الطبيعي مع حالات اضطرابات الذهنية :

هناك دلائل بأن للتمارين عوائد إيجابية على الصحة العقلية فهي تقلل الأرق والإحباط والمزاج السلبي وترفع مستوى تقدير الذات والثقة بالنفس كما تحسن جودة الحياة . ويمكن تقسيم اهداف العلاج الطبيعي إلى

◆ أهداف النفسية :

زيادة الثقة بالنفس وتقدير الذات
المساهمة في استقرار الحالة المزاجية
تشجيع المريض وتمكينه من دوره في الخطة العلاجية
تعزيز الصورة الذهنية الإيجابية لدى المريض تجاه جسده
تقليل العزلة الإجتماعية
تقسي أماكن الخلل عن طريق وعي المريض وتعامله مع حالته
تحسين جودة الحياة

◆ أهداف جسدية :

معالجة الألم و التقليل منه دون الاضطرار إلى الحلول الدوائية
تحسين قوة و مرونة العضلات
تحسين اللياقة والأداء القلبي الرئوي
تحسين اللياقة والأداء القلبي الرئوي
إعطاء النصائح فيما يخص التحكم بالوزن

الأساس الفسيولوجي للفرضية :

تحسن التمارين الصحة العقلية بتقليل الأرق الإحباط و المشاعر السلبية على وجه العموم ورفع أداء وظائف العقل المعرفية . للتمارين أيضا تأثير ممتاز فيما يخص علامات عدم تقدير الذات والإنسحاب المجتمعي

التمارين الهوائية ك : الجري ، السباحة ، ركوب الدراجة ، المشي ، والرقص أثبتت قدرتها على تقليل الأرق و الإكتئاب

هذا التأثير الإيجابي يعزى إلى : سرعة تدفق الدم إلى الدماغ أثناء أداء التمارين و تأثيره على منطقة تحت المهد المحور الوطائي-النخامي-الكتري ، **hypothalamic-pituitary-adrenal axis HPA** أو في الدماغ التي تؤثر بدورها على مستويات التوتر . وعلى مناطق أخرى من الدماغ مثل : الجهاز الحوفي **limbic system** المتحكم بالتحفيز والمزاج ، اللوزه : **the amygdala** المنشأ لمشاعر الخوف . و **hippocampus** الذي يلعب دور أساسى بتكوين الذاكرة .

برنامج النشاط البدني للأفراد :

المستوى الموصى به من النشاط البدني: الكلية الأمريكية للطب الرياضي ACMA وهي منظمة وطنية تهتم بتعزيز الصحة للأمريكان نشرت بياناً يوصي بالمقدار المناسب من التمارين لتحقيق الحد الأدنى من اللياقة البدنية. قالت فيه أن برنامج التمرینين يجب أن يتكون على الأقل من ثلاثة جلسات تدريبية لمدة ٢٠ إلى ٦٠ دقيقة كل أسبوع.

التمارين الموصى بها للمرضى الذين يعانون من اضطرابات عقلية :

- ١- تمارين التنفس العميق
- ٢- تمارين مرونة العضلات
- ٣- تقنيات الاسترخاء
- ٤- تدريبات التحمل
- ٥- العلاج المائي
- ٦- بيئة العمل
- ٧- تمارين تقوية العضلات
- ٨- تمارين الحركية العامة
- ٩- تمارين تحسين التوازن
- ١٠- إعادة تعليم المشي
- ١١- إعادة تعليم للوضعيّات و الحركات المصاحبة للألم

بالإضافة إلى ذلك، فإن مجال العلاج الطبيعي يسهم في مجال الصحة العقلية في إيجاد حلول لمشاكل محتملة مثل السلس والعضلات الهيكيلية والعظام والمشاكل العصبية.

وقد أثبتت الدراسات السريرية أن ممارسة الرياضة لها علاقة إيجابية مع نتائج الأمراض العقلية المختلفة، مثل مرض الزهايمر ومرض باركنسون. وهذا لا يقتصر على تحسين جودة حياة المرضى بل يتعداً تأثيره للمرض نفسه. فممارسة الرياضة ترتبط بتحسين الأداء المعرفي.

تصميم برنامج النشاط البدني:

تمثل المخاوف الرئيسية أثناء تصميم بروتوكول النشاط البدني للمريض في :

- الأنشطة المنتظمة مقابل نمط الحياة .
- التدخلات الإجتهادية من قبل المريض .
- المراقبة الذاتية .
- الحصص التدريبية الجماعية مقابل الحصص الفردية .
- الكفاءة الذاتية وسلامة المريض .

سلامة المشاركين :

لابد أن يؤخذ بعين الاعتبار سلامه المشاركين من خلال حصولهم على تصريح طبي قبل المشاركة في برامج النشاط البدني، فالأنشطة ذات الكثافة المعتدلة آمنة نسبياً مثل المشي، ولكن بعض الظروف والمشاكل قد تتفاقم مع الجهد البدني. ومن الأمور التي يجب الإنبه لها أيضاً فيما يتعلق بالتمارين هي إصابات العضلات الهيكليّة، ويمكن تلافي الإصابات وتقليل خطرها بالزيادة التدريجية في شدة النشاط ومدته. وإضافة فترات الإحماء وفترات التهدئة قبل وبعد النشاط، وارتداء الأحذية المناسبة.

التمارين البدنية والقلق والإكتئاب والمزاج:

استعرض **Guszkowska** الدراسات حول آثار النشاط البدني على الحالات العاطفية (القلق والإكتئاب والمزاج) ووجد أن معظم الحالات التي تتحسن تحدث بسبب التمارين الإيقاعية والتمارين الهوائية باستخدام مجموعات العضلات الكبيرة مثل (الركض والسباحة وركوب الدراجات والمشي) في التمارين المتوسطة والمنخفضة الشدة. ويجب أن تؤدى لمدة 15 إلى 30 دقيقة ثلاثة مرات في الأسبوع على الأقل ويوضع لها برنامج لمدة 10 أسابيع أو أكثر.

ممارسة الرياضة قد تزيد أيضاً من درجة حرارة الجسم والدورة الدموية في الدماغ والتأثير على محور الغدة النخامية والغدة الكظرية والتفاعل الفسيولوجي للتوتر.

التمارين البدنية والإكتئاب الشديد :

ممارسة التمارين المنصوص عليها في حالة الإكتئاب الشديد وتشمل تدريبات التقوية والتمارين الهوائية. وقد أظهرت الدراسات الحديثة أن معدل انتشار الإكتئاب لدى المسنين يبلغ ٢٢% وأن نمط الحياة المستقرة يرتبط ارتباطاً وثيقاً بمرض الإكتئاب. وأشارت التوصيات إلى أن التمرين يعد علاجاً فعالاً للإكتئاب. وأشارت دراسات أخرى أن للتمارين تأثير لمساعدة على الوقاية من الإكتئاب.

أجرى **Mutrie** تحليلاً تفصيلياً وخلص إلى ما يلي :

- يرتبط النشاط البدني بانخفاض خطر الإصابة بالإكتئاب .
- ظهرت الدراسات التجريبية أن التمارين الهوائية (الأيروبيك) وتمارين المقاومة (تمارين عضلية) فعالة في علاج الإكتئاب .
- يكون التأثير- التمرين البدني- بنفس حجم التدخلات العلاجية النفسية.

توجد أدلة كافية على فعالية التمرين في علاج الإكتئاب الإكلينيكي. إضافة إلى، ممارسة الرياضة لها تأثير معتدل في تقليل حالة القلق، ويمكن أن تحسن التصورات الذاتية نفسها. أيضاً هناك الآن أدلة جيدة على أن تمارين الأيروبك والمقاومة تعزز حالات المزاج.

التمارين البدنية ومرض الزهايمر :

مرض الزهايمر هو مرض تنكسي عصبي يتميز بتكوين لويحات الأмиloid ، وفقدان الخلايا العصبية في الحصين وهي بنية تشريحية للدماغ ، وتقلص وظيفة الكوليني والتدور المعرفي.

تتأثر بداية المرض بالمحفزات البيئية جنبا إلى جنب مع العوامل الوراثية

من بين تغيرات نمط الحياة المرتبطة بمنع مرض الزهايمر ، تعتبر التمارين البدنية واحدة من أهمها. العديد من الدراسات أبلغت عن وجود علاقة بين النشاط البدني وانخفاض معدل حدوث الخرف أو التدهور المعرفي فتعتبر التمارين البدنية واحدة من أهم العوامل في الوقاية من هذا المرض.

في دراسة أخرى لاحظ " تري ئيت أل " أن ٣٠ دقيقة يومياً من التدريب البدني (الأيرويك والقوة) قللت من عدد الإستثناء ل ١٣٥ مريضاً بمرض الزهايمر، كما أنه يقلل من أعراض الاكتئاب ويحسين نوعية الحياة.

قام رولاند وزملاؤه بتقييم ١٣٤ مريضاً ، وأثبتوا أن بعد التمارين لمدة سنة حسنت المجموعة التي قامت بالتمارين الرياضية من جودة حياتهم ، مقارنة بالمجموعة المستقرة. وأظهرت دراسات أخرى تحسن كبير في المزاج لدى كبار السن المصابةين بمرض الزهايمر.

ممارسة الرياضة البدنية ومرض باركنسون :

أشارت الدراسات الوبائية إلى أن التمارين البدنية مرتبطة بانخفاض خطر الإصابة بمرض باركنسون.

هناك مجالات أساسية محددة للعلاج الفيزيائي عند الباركينسونو هي التحويلات ، والوقوف ، والوصول ، والإمساك ، والتوازن ، والمشي ، والقدرات البدنية. ويشمل ذلك استراتيجيات كاستراتيجيات لتحسين المشي ، واستراتيجيات الحركة المعرفية لتحسين التحويلات ، وتمارين لتحسين التوازن وتداريب لقابلية الحركة المشتركة و قوة العضلات لتحسين القدرة الجسدية .

ممارسة الرياضة البدنية ومرض انفصام الشخصية :

ممارسة الرياضة مهمة بشكل خاص للمرضى المعرضين بالفعل للسمنة وأيضا بسبب خطر زيادة الوزن المرتبط بمضادات الذهان، خاصة مع مضادات الذهان غير التقليدية.

في دراسة أجراها " جوري ئت أل " أظهر المرضى الذين يعانون من الفصام الذين شاركوا في برنامج للتكييف لمدة ٣ أشهر تحسنا في التحكم في الوزن وزيادة مستويات الطاقة المدركة وزيادة مستويات قوة الجسم .

ثلاثون دقيقة بكثافة معتدلة ، مثل المشي السريع لمدة ٣ أيام في الأسبوع ، يكفي لهذه الفوائد الصحية علاوة على ذلك، يجب ألا تكون هذه الدقائق الثلاثون متواصلة.

الاستنتاجات :

يمكن استخدام العلاج الطبيعي كمقاييس لرفع مستوى جودة حياة المرضى الذين يعانون من اضطرابات عقلية من خلال تعزيز احترام الذات ، وحالات المزاج ، والحد من حالة القلق والقلق الشديد ، أو الشعور بالإجهاد ، أو تحسين النوم .

وبالتالي ، يعمل أخصائي العلاج الطبيعي كميسر لتحسين الصحة العقلية بالاقتران مع الصحة البدنية لمرضاهם .

كما يجب إجراء المزيد من الدراسات لفهم تأثير الجمع بين تدخلات العلاج الطبيعي مع العلاج التقليدي للصحة العقلية بما في ذلك علم الأدوية النفسية والعلاج النفسي .



IDEAS GIVE LIFE
أفكار تعطى الحياة