

به نام خدا

ارائه درس ورزش معلولین موضوع : فلج مغزی CP

ارائه دهنده ها

زینب جمال پور

شقایق معتمدی

دلناز عباسی

هما قندری

فلج مغزی یا بیماری لیتل CP

فلج مغزی شامل کلیه فلج‌هایی است که در اثر آسیب‌های مغزی بوجود می‌آید. فلج مغزی در اثر ضایعه‌ای به مغز، قبل از تولد، هنگام تولد، و یا پس از تولد صورت می‌گیرد.

باینکه فلج مغزی یکی از شایع‌ترین ضایعات نورولوژیکی اطفال است، پیچیده‌ترین آنها هم هست و به ندرت تعریف درستی برای آن ارائه شده است. میزان توانایی جسمی باقیمانده برای یک فرد فلج مغزی تا حد زیادی متفاوت است

بعضی‌ها در هماهنگی حرکات ظریف مشکلات جزئی دارند، برخی دیگر با اشکال زیادی راه می‌روند، دسته‌ای دیگر حتی توانایی راه رفتن هم ندارند و مجبور به استفاده از صندلی چرخدار هستند. این معلولیت بیش از همه در اختلالات حرکتی نمایان می‌شود. در کنار اختلالات حرکتی ممکن است اختلالات بینایی، شنوایی، احساسی، رفتاری، ذهنی و گوارشی نیز دیده شود، که در ادامه به توضیح آنها می‌پردازیم

علل اختلال بینایی در کودکان مبتلابه فلج مغزی ۲ دسته است:

۱ مسائل مربوط به چشم

۲ مسائل مربوط به مغز

▶ **مسائل مربوط به چشم:** برخی از کودکان مبتلابه فلج مغزی بدلیل مشکلاتی که مستقیماً در چشمانشان وجود دارد، مشکلات بینایی را تجربه خواهند کرد. شایعترین آن استرابیسم است. این اختلال یک وضعیت پزشکی است که با چرخش چشم‌ها به جهات مختلف مشخص میشود. بعنوان مثال یک چشم به سمت بالا میچرخد درحالیکه چشم دیگر به سمت پایین نگاه میکند یا یک چشم به سمت داخل میچرخد درحالیکه چشم دیگر به سمت بیرون حرکت میکند، این وضعیت میتواند منجر به تاری دید و تنبلی چشم شود.

▶ **اختلال بینایی مغزی: (CVI)** در این اختلال مشکل در بینایی ناشی از آسیب مغزی است. شدت آسیب بستگی به این دارد که کدام قسمت از مغز آسیب دیده و چقدر جدی است.

علائم:

مشکل در تمرکز بر روی اشیا ✓

تاری دید ✓

مشکلات حرکات سریع چشم ✓

مشکل در تشخیص چهره های آشنا ✓



اختلال شنوایی :

تخمین زده میشود که ۲۰ درصد کودکان فلج مغزی دارای کم شنوایی هستند، به همین دلیل باید شنوایی آنها در سنین خیلی پایین ارزیابی شود.

بچه های cp ممکن است ۲ نوع آسیب شنوایی داشته باشند :

۱ حسی -عصبی

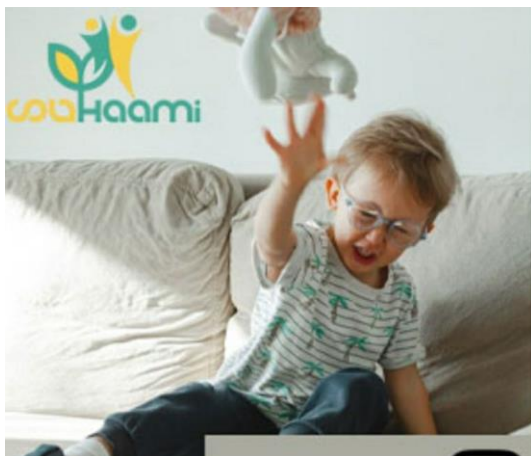
۲ انتقالی

* هر دو نوع افت شنوایی ممکن است از کم تا زیاد متغیر باشد.

▶ **افت حسی عصبی** نتیجه آسیب به گوش داخلی (حلزون)، عصب شنوایی و یا هر ۲ است. این نوع افت میتواند ژنتیکی باشد و در بدو تولد وجود داشته باشد یا بعد هادر دوران کودکی بر اثر تب بالا یا اشتباهات پزشکی مثل مصرف آنتی بیوتیک های خاص ایجاد شود. افت حسی عصبی میتواند در طی دوره کودکی پیشرفت کند. یک درصد از کودکان فلج مغزی این نوع افت شنوایی را دارند.

▶ **اما کم شنوایی انتقالی** رایجتر است. این نوع افت شنوایی بدلیل عفونت های گوش، ناهنجاری های آناتومیکی مثل شکاف لب و بدشکلی های گوش بوجود می آید. عفونت گوش میانی که تکرار شونده باشد ممکن است با آلرژی و سرماخوردگی همراه شود، این عفونت میتواند ویروسی یا باکتریایی باشد و علائم آن تب و سرگیجه است که در نهایت منجر به کم شنوایی انتقالی در افراد cp میشود.

❖ بسیاری از کودکان بدلیل این وضعیت بدون اینکه ناتوانی خاصی داشته باشند، در رشد، گفتار و زبان دچار تاخیر میشوند.



مشکلات شناختی رایج در کودکان فلج مغزی:

- ۱ تاخیر در زبان آموزی
- ۲ مشکل در صحبت کردن و پاسخ دادن به دیگران
- ۳ مشکل در تمرکز کردن روی تکالیف و بازه توجه کوتاه
- ۴ عدم تعادل عاطفی، از جمله عصبانیت غیر طبیعی، اضطراب و افسردگی

مشکلات رفتاری و عاطفی:

اضطراب، خشم، طغیان های عاطفی و سایر مسائل رفتاری ممکن است بدلیل اختلالات شناختی ایجاد شوند. یکی از رایجترین دلایل این امر این است که کودکان مبتلا به مشکلات شناختی در یادگیری مشکل دارند و در محیط های مختلف از همسالان خود عقب می مانند و این امر موجب احساس ناکامی و ناراحتی در این بچه ها شده و حملات خشم آنها را تشدید میکند.

مشکلات ارتباطی:

مشکلات شناختی کودکان فلج مغزی ممکن است باعث ایجاد مشکل در صحبت کردن و بیان احساسات شود. مثلاً در کلاس درس ممکن است درس را بفهمد اما نتواند پاسخ هارا به درستی بیان کند. اختلال شناختی میتواند منجر به تاخیر در رشد زبان و تاخیر در رشد عاطفی شود.

مشکلات گوارشی:

یکی از انواع بیماریهای همراه فلج مغزی که افراد مبتلاباآن درگیر هستند دیسفاژی است. دیسفاژی به معنای دشواری در بلع است، که بسته به قسمت آسیب دیده مغز، در نقاط مختلفی رخ میدهد.

مثلاً بعضی از بچه ها در هماهنگی عضلات زبان و پشت حلق که به بلع کمک میکنند، مشکل دارند.

عده ای دیگر در مری مشکل دارند و رساندن غذا و مایعات از مری به معده با دشواری همراه است.

درمان:

۱ غذاها باید پوره شده باشند تا براحتی بریده شوند.

۲ کار کردن با کودک برای آموزش تکنیک های مختلف بلع است، این تکنیک ها در واقع تمریناتی در ناحیه صورت و فک هستند که توسط پاتولوژیست گفتاری یا کاردرمانگر انجام میشوند.

۳ دارو درمانی



سبب شناسی

به طور کلی علل این بیماری را به سه دسته تقسیم میکنند :

✓ **علل قبل از تولد :** شامل ناهنجاریهای مادرزادی مغز و اختلالات ناشی از ناسازگاری های RH و یا بیماریهای عفونی مادر در هفته های اول بارداری، فشار خون بالای مادر و یا بیماری دیابت که تحت کنترل نباشد.

✓ **علل حین تولد :** نرسیدن اکسیژن به مغز در اثر اختلال تنفس در بدو تولد از عوامل بروز فلج مغزی است از عوامل دیگر طولانی شدن زایمان و یا صدمه مغزی در کودکان نارس و همچنین ضربه هایی که در حین زایمان باعث خونریزی در مغز نوزاد میشود از مهمترین عوامل فلج مغزی در حین تولد هستند.

✓ **علل بعد از تولد:** عواملی مثل ضربه های ،مغزی تومورهای مغزی عفونتهای مغزی مثل ،مننژیت یرقان دوران نوزادی از عوامل اصلی بیماری فلج مغزی پس از تولد هستند.

طبقه بندی انواع فلج مغزی

برای طبقه بندی فلج مغزی دو روش وجود دارد :

الف < طبقه بندی بر اساس اعضای بدن که مبتلا شده اند.

ب < طبقه بندی بر اساس نوع ناتوانی حرکتی

از آنجا که فلج مغزی بر قسمت های مختلف بدن اثر می گذارد برای تشریح قسمتهای درگیر بدن از نوع طبقه بندی ناحیه ای استفاده میشود :

الف) طبقه بندی بر اساس اعضای بدن که مبتلا شده اند:

۱ فلج یک اندام که **مونوپلژی** نامیده میشوند.

۲- اگر فلج فقط در پاها اتفاق بیافتد **پاراپلژی** نامیده میشود.

۳- **دی پلژی** : که معمولاً پاها درگیر هستند ولی مختصراً بر بازوها نیز اثر می گذارد.

۴ **همی پلژی** : که اندامهای یک طرف بدن مبتلا شده اند، شامل فلج دست و پا در یک طرف بدن که حدود ۴۰ درصد بیماران فلج مغزی را تشکیل میدهند.

۵- **تری پلژی** : در این فلج سه نوع اندام درگیرند رند که معمولاً پاها و یک دست جز این نوع معلولیت اند.

۶- **کوادری پلژی** در این نوع فلج تمامی چهار اندام درگیر است و معمولاً اندامهای فوقانی بیشتر از اندامهای تحتانی مشکلات حرکتی دارند و حدود ۲۰ درصد از بیماران فلج مغزی را تشکیل میدهند.

عناوینی که برای انواع فلج مغزی استفاده میشود تا اعضاء مبتلا شده بدن را توصیف نماید.

عنوان	بخش مبتلا شدن بدن
منوپلژی	یک عضو (نادر)
پاراپلژی	فقط پاها
دی پلژی	تنه تمام اعضاء، پاها بیشتر از دستها
تری پلژی	سه عضو (نادر)
کوادری پلژی	تمام اعضاء سر و تنه
همی پلژی	یک طرف بدن مثال دست و پای سمت راست

ب) انواع فلج مغزی بر اساس نوع ناتوانی حرکتی

۱. اسپاستیک

۲. آتوز

۳. آتاکسی

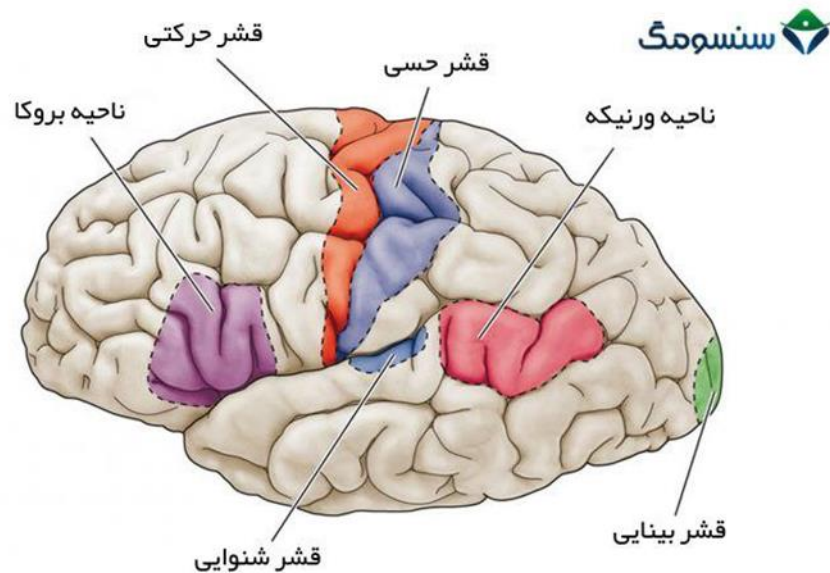
۴. سختی

۵. رعشه



اسپاستیک

شایع ترین نوع فلج مغزی
در اثر ب وجود آمدن ضایعه در قشر حرکتی
اثرات: الگوی حرکتی غیرطبیعی
رفلکس های پاتولوژیک
بدشکل شدن بدن



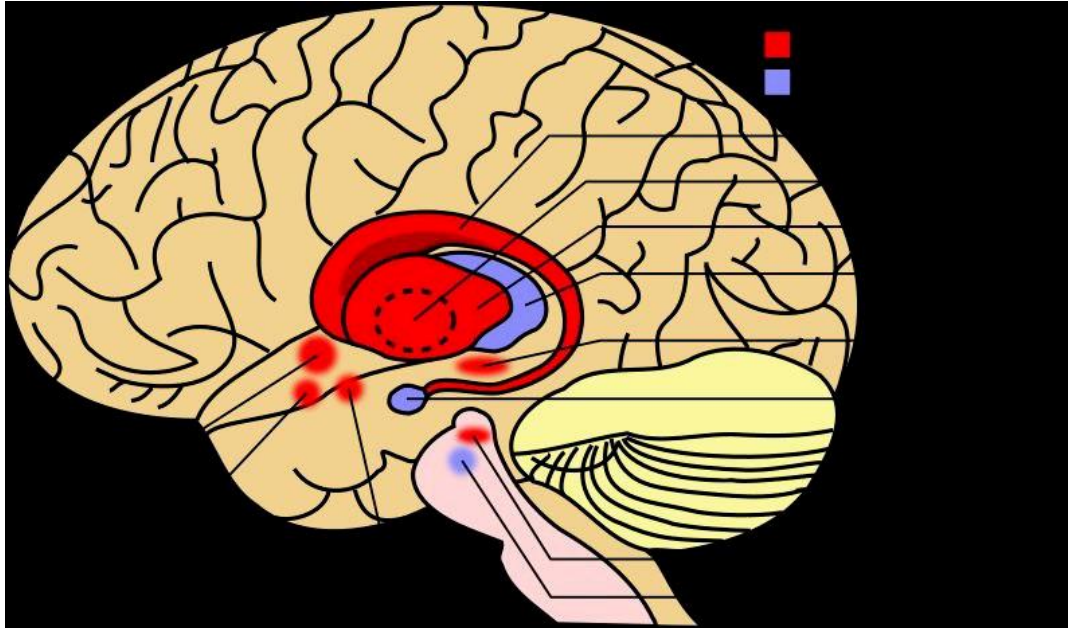
▶ آنتوز

ب علت ضایعه در پایین تمرین قسمت در گلبوس پالیدوس

از نظر شیوع دومین

بیمار قادر نیست انگشتهای دست و پا یا هر یک از گروه عضلات را در وضعیت ثابتی نگه دارد

بیشتر عضلات سر و اندام فوقانی تحت تاثیر قرار میگیرند

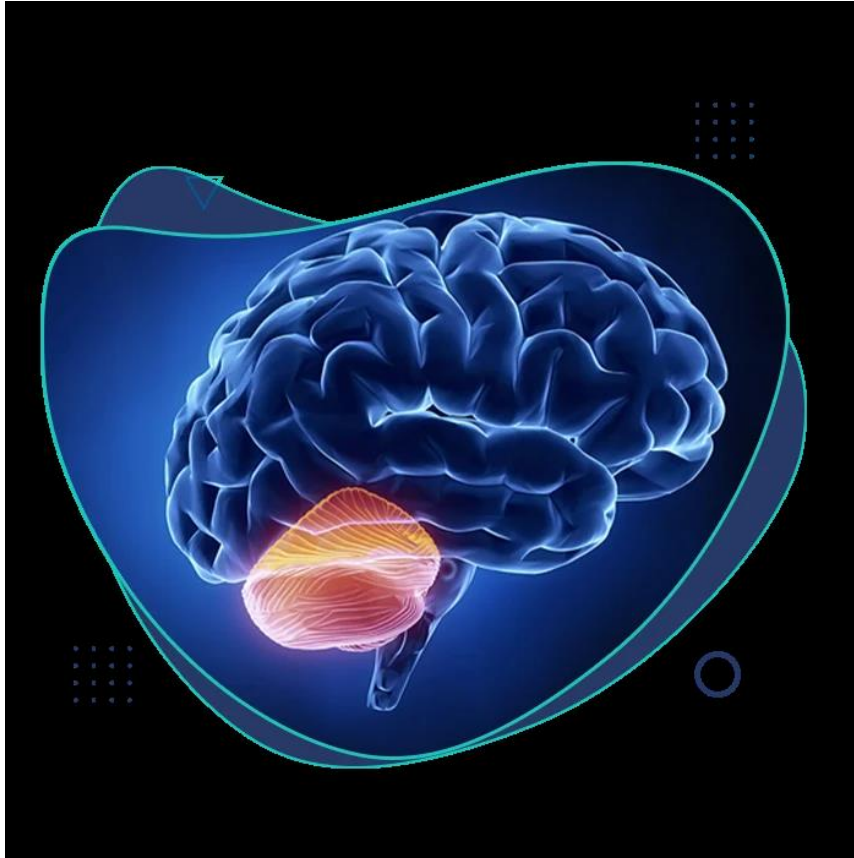


آتاكسى

در اثر آسیب ب مخچه

ناتوانی در حفظ تعادل

حدوداً ده درصد بیماران فلج مغزی را تشکیل می دهند



► سختی

۲ تا ۵ درصد از بیماران فلج مغزی را تشکیل می دهند
در اثر آسیب ب قسمت های مختلف مغز مانند قشر حرکتی و ...
اثرات: عقب ماندگی ذهنی

► رعشه

در مقایسه با انواع دیگر کمتر دیده می شود
در اثر آسیب ب مخچه یا غده عصبی هسته های خاکستری
اثرات: تعادل را دچار مشکل می کند و در اندام فوقانی رشد مهارت ها را دچار مشکل می کند

▶ فعالیت ورزشی برای افراد فلج مغزی

هدف از فعالیت های ورزشی برای افراد فلج مغزی افزایش مهارت جسمانی و حرکتی است. این افراد با هر سطح از معلولیت می توانند در فعالیت های ورزشی سازگار با شرایط خودشان شرکت کنند.

گروه توانبخشی راه کمال
۰۹۰۳۳۹۵۱۱۱

ورزش های مناسب فلج مغزی



گروه توانبخشی راه کمال
۰۹۰۳۳۹۵۱۱۱

انواع رشته های ورزشی که افراد با فلج مغزی می توانند شرکت کنند
۱- بولینگ ۲- بسکتبال ۳- تنیس روی میز ۴- تیر و کمان ۵- تیراندازی
۶- سوار کاری ۷- شنا ۸- راهپیمایی ۹- فوتبال ۱۰- دو و میدانی ۱۱- والیبال

به طور کلی تمرینات کاردرمانی فلج مغزی به چند دسته تقسیم می شود. برای انجام هر تکنیک و تمرینی حتما باید با پزشک، کاردرمانگر و یا فیزیوتراپیست مشورت شود. اما به طور کلی شامل موارد زیر است:

۱- تمرینات فیزیوتراپی

۲- تمرینات توانبخشی

۳- تمرینات گفتاردرمانی

۴- تمرینات بازی درمانی

در هنگام کار با کودکان مبتلا به فلج مغزی باید به این نکته توجه شود:

▶ ورزش نباید خسته کننده باشد.

▶ بهترین راه برای جلب علاقه و انگیزه بیشتر فرزندان بازی کردن است.

فعالیت های بدنی سرگرم کننده برای کودکان فلج مغزی



تمرینات ورزشی مناسب افراد با فلج مغزی



▶ تمرینات کششی:

تمرینات کششی بهترین ورزش برای این افراد هستند
کشش عضلات ساق پا و پشت ران در پاها شایع ترین این تمرینات است.



▶ تثبیت عضلات

▶ افزایش انعطاف پذیری عضله

▶ کاهش درد

▶ جلوگیری از اقدام جراحی

▶ بهبود دامنه حرکتی مفاصل

اسب سواری: ▶

اسب درمانی یا به اصطلاح "هیپوترپی" راه رفتن و هماهنگی و تعادل را بهبود می بخشد.



تمرینات قدرتی: ▶

ورزش‌های قدرتی نیز یکی دیگر از بهترین ورزش‌ها برای افراد فلج مغزی هستند.

بیماران CP به دلیل عدم استفاده طولانی مدت از عضلات در معرض ضعف عضلانی قرار دارند.

باید با توجه به شرایطی که دارند تمرین داده شوند. تمرینات قدرتی باید حداقل دو تا سه بار در هفته انجام شوند تا نتایج مطلوب بدست آید.



دوچرخه سواری ▶

تمرینات ایروبیک ▶

شنا ▶

رقصیدن و یوگا ▶

فیلم در مورد افراد cp : پای چپ من

داستان واقعی براساس زندگی کریستی براون نویسنده و کارگردان



محصول سال (My Left Foot) "فیلم "پای چپ من ۱۹۸۹ به کارگردانی جیم شریدان، داستان واقعی زندگی کریستی براون، نویسنده و هنرمند ایرلندی، را روایت میکند. کریستی براون از بدو تولد با فلج مغزی به دنیا آمد و قادر به کنترل بدنش نبود. جز پای چپش، او با همان پای چپ توانست نه تنها بنویسد، بلکه نقاشی هم کند و به یک هنرمند برجسته تبدیل شود.

بزرگی و هنر بازیگری «#دنیل_دی_لویس» را تماشا کنید...

این فیلم بر اساس داستان واقعی کریستی براون ساخته شده؛ فردی که به فلج مغزی مبتلا بود و تنها میتواند پای چپ خود را حرکت دهد.

دی لویس برای ایفای این نقش هفته‌ها خود را محدود به نشستن روی ویلچر کرد و از حالت شخصیت خارج نشد. او حتی در حین فیلم‌برداری، دو دنده‌اش

ورزش بوچیا

بوچیا Boccia یک ورزش پارالمپیک است که برای افراد مبتلا به فلج مغزی شدید طراحی شده است.

بازیکنان توپ ها را به سمت هدف یا توپ "جک" می راند. هر طرف دارای شش توپ (قرمز یا آبی) در هر انتها برای تلاش برای کسب امتیاز است. نزدیکترین طرف به توپ هدف زمانی که تمام توپ ها بازی شده اند، گل می زند. اگر بازی پس از انجام تمام پایان ها مساوی شود، پایان تای بریک انجام می شود. بوچیا Boccia را می توان رو در رو، در تیم های سه نفره یا به صورت جفت بازی کرد. بازیکنان میتوانند توپ را به هدف پرتاب کنند، بغلتانند، یا ضربه بزنند. در صورت عدم توانایی میتوانند از رمپ استفاده کنند و با کمک اشاره گرد دست و سر توپ را هدایت کنند.

بوچیا Boccia ورزشی با دقت، تمرکز است و پیچیدگی زیادی دارد. در این بازی بازیکنان باید میزان زیادی از هماهنگی فیزیکی و آینده نگری ذهنی را به کار گیرند.

بوچیا Boccia در سال ۱۹۸۴ به برنامه پارالمپیک معرفی شد. امروزه در بیش از پنجاه کشور بازی می شود.



قهرمان ایرانی ورزش بوچیا



- ▶ بهروز بربرمقدم
- ▶ شروع سال ۹۳
- ▶ از سال ۹۴ عضو تیم ملی شده

با سپاس از توجه شما