

فعالیت‌های حرکتی تکاملی برای درمان کودکان

تألیف

کونستانس شدا
کریستین اسمال

ترجمه

امین نخستین انصاری
دانشجوی پزشکی
دانشگاه علوم پزشکی تهران

زیر نظر

دکتر صوفیا نقدی
دانشیار گروه فیزیوتراپی دانشکده توانبخشی
دانشگاه علوم پزشکی تهران



انتشارات ارجمند

امکان تکثیر صفحات این کتاب

همان گونه که در ادامه شرح داده شده، بعضی از صفحات کتاب می‌توانند برای اهداف آموزشی یا کاربردی کپی شود (نه برای فروش). برای آنکه از کتاب خود محافظت کنید از هر صفحه قابل تکثیر کپی بگیرید، سپس از آن برای کپی استفاده کنید.



انتشارات ارجمند

سرشناسه: شدا، کونستانس اچ؛ Sheda, Constance H عنوان و نام پدیدآور: فعالیت‌های حرکتی تکاملی برای درمان کودکان / تألیف کونستانس شدا، کریستین اسمال؛ ترجمه امین نخستین‌انصاری؛ زیر نظر صوفیا نقدی. مشخصات نشر: تهران: ارجمند، ۱۳۹۳. مشخصات ظاهری: ۲۷۲ ص، قطع: وزیری. شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۴۹۶-۳۰۹-۴ یادداشت: عنوان اصلی: Developmental motor activities for therapy: instruction sheets for children, 1990 موضوع: اختلالات روانی و حرکتی در کودکان؛ مهارت‌های حرکتی در کودکان؛ کودکان مبتلا به اختلالات تکاملی - پرستاری و مراقبت؛ رشد - اختلالات؛ اختلالات حرکتی در کودکان - بیماران - توانبخشی؛ کودکان ناتوان در یادگیری -- توانبخشی شناسه افزوده: اسمال، کریستین؛ Small, Christine شناسه افزوده: نخستین‌انصاری، امین، ۱۳۷۳-، مترجم؛ شناسه افزوده: نقدی دورباطی، صوفیا، ۱۳۴۵-، ناظر رده‌بندی کنگره: RJ۵۰۶/ش۴۷۱۳۹۳ رده‌بندی دیویی: ۶۱۸/۹۲۸۵ شماره کتابشناسی ملی: ۳۷۰۰۹۴۱	کونستانس شدا، کریستین اسمال فعالیت‌های حرکتی تکاملی برای درمان کودکان ترجمه: امین نخستین‌انصاری زیر نظر: دکتر صوفیا نقدی فروست: ۹۵۴ ناشر: ارجمند صفحه‌آرایی: پرستو قدیم‌خانی مدیر هنری: احسان ارجمند ناظر چاپ: سعید خانکشلو چاپ: سامان، صحافی: روشنگر چاپ اول، فروردین ۱۳۹۴، ۱۱۰۰ نسخه شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۴۹۶-۳۰۹-۴ این اثر، مشمول قانون حمایت مؤلفان و مصنفان و هنرمندان مصوب ۱۳۴۸ است، هر کس تمام یا قسمتی از این اثر را بدون اجازه مؤلف، ناشر، نشر یا پخش یا عرضه کند مورد پیگرد قانونی قرار خواهد گرفت. www.arjmandpub.com
--	---

مرکز پخش: انتشارات ارجمند

دفتر مرکزی: تهران بلوار کشاورز، بین خ کارگر و ۱۶ آذر، پلاک ۲۹۲، تلفن: ۸۸۹۸۲۰۴۰
شعبه مشهد: ابتدای احمدآباد، پاساژ امیر، انتشارات مجد دانش، تلفن: ۰۵۱-۳۸۴۴۱۰۱۶
شعبه رشت: خ نامجو، روبروی ورزشگاه عضدی، تلفن: ۰۱۳-۳۳۳۳۲۸۷۶
شعبه بابل: خ گنج افروز، پاساژ گنج افروز، تلفن: ۰۱۱-۳۲۲۲۷۷۶۴
شعبه ساری: بیمارستان امام، روبروی ریاست تلفن: ۰۹۱۱-۸۰۲۰۰۹۰
شعبه کرمانشاه: خ مدرس، پشت پاساژ سعید، کتاب‌فروشی دانشمند تلفن: ۰۸۳-۳۷۲۸۴۸۳۸

بها: ۱۵۰۰۰ تومان

با ارسال پیامک به شماره ۰۵۹۹ ۵۹۹ ۰۰۰ ۱۰۰۰ در جریان تازه‌های نشر ما قرار بگیرید:
ارسال عدد ۱: دریافت تازه‌های نشر پزشکی به صورت پیامک
ارسال عدد ۲: دریافت تازه‌های نشر روان‌شناسی به صورت پیامک
ارسال ایمیل: دریافت خبرنامه الکترونیکی انتشارات ارجمند به صورت ایمیل

فهرست

۴	درباره نویسندگان
۵	مقدمه
۶	نحوه استفاده از فعالیت‌ها
۸	تجهیزات
۱۱	طاق باز یا به پهلو خوابیده
۴۷	دمر خوابیده
۷۵	غلت زدن
۹۷	نشستن
۱۵۴	چهار دست و پا
۲۰۳	وضعیت زانو زده
۲۲۶	وضعیت ایستاده
۲۴۹	راه رفتن

درباره نویسندگان

کونستانس شدا (Constance Sheda) دارای مدرک کارشناسی کار درمانی از دانشگاه آیوا و مدرک کارشناسی ارشد در زمینه "آموزش‌های تخصصی" از دانشگاه ایندیانا می‌باشد. او در حال حاضر در مدرسه عمومی ایندیاناپولیس مشغول کار با کودکان، شامل کارهایی نظیر برنامه ریزی و کاردرمانی برای کودکان مبتلا به ناتوانی ذهنی و نقص‌های فیزیکی، و نوزادان و کودکان مبتلا به اختلالات عصبی (پیش از رفتن به مدرسه)، می‌باشد. او یکی از اعضای انجمن کاردرمانی آمریکا و انجمن درمان تکاملی عصبی است. خانم شدا در چندین پروژه ویژه نظیر تهیه ویدئو درباره نحوه غذا دادن به کودکان مبتلا به معلولیت فیزیکی و کودکان شیرخوار شرکت داشته است.

کریستین اسمال (Christine Small) یک کاردرمان در سیستم مدرسه عمومی ایندیاناپولیس است که کودکان مبتلا به فلج مغزی و سایر مشکلات مغزی را درمان می‌کند. او هم چنین در درمان و توسعه درمان خانگی برای کودکان مبتلا به مشکلات عصبی مشارکت دارد. او دارای دیپلم در زمینه کاردرمانی می‌باشد که آن را در انگلیس دریافت کرده است و در آمریکا به وسیله انجمن کاردرمانی آمریکا به تأیید رسیده است. او عضو انجمن کاردرمانی آمریکا و انجمن درمان تکاملی عصبی می‌باشد. او هم چنین دارای تعداد زیادی کارمند و چندین پست نظارتی در چندین بیمارستان در انگلیس، کانادا و آمریکا می‌باشد.

مقدمه

فعالیت‌های حرکتی تکاملی برای درمان کودکان، روش‌هایی را برای وضع دهی و حرکت درمانی کودکان مبتلا به ناتوانی فیزیکی ارائه می‌کند، که به آن‌ها اجازه می‌دهد در طی روز، پیوسته حرکات و وضعیتی صحیح داشته باشند. درمان و اداره کودکان مبتلا به ناتوانی فیزیکی، برای این که به پیشرفت مهارت‌های حرکتی و استقلال بیشتر آن‌ها منجر شود نیازمند تلاش متقابل والدین، مربیان و درمانگرها می‌باشد.

این برنامه نه یک روش کامل است و نه یک روش اصلی، بلکه مجموعه‌ای از روش‌هاست که با حضور در کارگاه‌ها و دوره‌های آموزشی و مطالعه کتب و مقالات مربوط به درمان و حرکت درمانی کودکان مبتلا به ناتوانی فیزیکی، گردآوری شده‌اند. از آنجایی که در این تمرینات، مواردی مانند مهارت‌های حرکتی ظریف یا فعالیت‌های روزمره زندگی مورد توجه قرار نگرفته یا به طور کامل پوشش داده نشده‌اند، به درمانگرها توصیه می‌شود که بخش‌ها و زیر بخشهای موجود را در صورت لزوم تکمیل نمایند.

فعالیت‌های حرکتی تکاملی برای درمان کودکان، فعالیت‌های زیادی را ارائه می‌کند که می‌توانند تعدیل یا اصلاح گردند تا جهت کسب مهارت‌های لازم برای فعالیت‌های هدفمند، به کودکان کمک کنند. نقش کاردرمان به عنوان یکی از افراد کمک کننده به کودک مبتلا به ناتوانی فیزیکی، کسب حرکات لازم برای استقلال عملکردی تا حد امکان می‌باشد.

توجه به این نکته مهم است که فعالیت‌های توصیه شده در این کتاب، برای فعالیت‌های روزانه حال حاضر و آینده کودک مناسب می‌باشند، و در همه جا عملکردی و مفید هستند. بنابراین، فعالیت‌های حرکتی تکاملی برای درمان کودکان، یک ترجمه دیداری از روش‌های درمانی بسیاری است که حرکات عملکردی را برای کودکان ناتوان تحریک می‌کنند.

نحوه استفاده از فعالیت‌ها

فعالیت‌های حرکتی تکاملی برای درمان کودکان، در نه بخش اصلی سازمان دهی شده است که نمایانگر حیطه‌های تکامل حرکتی مانند نشستن، چهار دست و پا رفتن و راه رفتن می‌باشند. این بخش‌ها به صورت مجزا ارائه شده‌اند تا یافتن آن‌ها آسان باشد. هر بخش اصلی به چهار زیر بخش تقسیم شده که هر کدام از آن‌ها درجه سختی فعالیت کودک را به طور پیشرونده نشان می‌دهند. برای مثال، فعالیت‌های ارائه شده در بخش‌های فعال-کمکی، نیازمند کمک یک فرد بزرگسال است، ولی در فعالیت‌های بخش حرکت فعال، لازم است که کودک به تنهایی حرکت کند و فقط در هنگام نیاز به او کمک شود.

در زیر هر فعالیت، عبارتی نوشته شده است که نشان می‌دهد در کدام بخش اصلی و در کدام بخش فرعی قرار دارد. بخش‌های اصلی شامل موارد زیر می‌باشند:

فعالیت در حالت طاق باز یا به پهلو خوابیده

فعالیت در حالت دمر

فعالیت‌های غلت زدن

فعالیت‌های نشسته

فعالیت‌های چهار دست و پا

فعالیت‌های چهار دست و پا رفتن

فعالیت‌های زانو زدن

فعالیت‌های ایستاده

فعالیت‌های راه رفتن

بخش‌های فرعی نیز شامل:

راستا یا وضعیت

فعال کمکی

حرکت فعال

انتقالی (یعنی انتقال از وضعیت اصلی به وضعیتی دیگر)

برای مثال، در زیر یک فعالیت از بخش اصلی چهار دست و پا رفتن، زیربخش آن در پرانتز نوشته شده، و شماره ردیف آن هم در خارج پرانتز آمده است. مثلاً عبارت: "چهار دست و پا رفتن (حرکت

فعال) ۳ " یعنی یک فعالیت چهار دست و پا رفتن، که نیازمند حرکت فعال کودک می‌باشد، و سومین فعالیت در سری مربوطه است.

این عبارات، نوع فعالیت را مشخص کرده و در انتخاب فعالیت مناسب برای کودک، به درمانگر کمک می‌کنند.

استفاده از این فعالیت‌ها آسان است. پس از ارزیابی کامل و تعیین سطح عملکرد کودک، می‌توان برای دستیابی به اهداف خاص و مهارت‌های معینی که به استقلال بیشتر کودک کمک می‌کنند، برنامه ریزی کرد. باید به خاطر داشت که همیشه برنامه‌ها باید با کمک یک کاردرمانگر یا فیزیوتراپیست، طرح ریزی شوند و جهت ایمنی کودک، فعالیت‌ها باید با حضور یک بزرگسال انجام شوند.

وقتی که برنامه‌ای انتخاب شد، باید آن را بر روی کودک امتحان کرد تا از مناسب بودنش اطمینان حاصل شود، و هر اصلاحی که برای تناسب بیشتر آن با نیازهای خاص کودک لازم است باید مورد توجه قرار بگیرد. برای مثال، وقتی یک کودک در حفظ وضعیت بدن برای یک فعالیت مشکل دارد، ممکن است استفاده از وسایل حمایت کننده بیشتر مانند یک قالیچه لوله شده یا بالش‌های سفت، برای کمک به تثبیت کودک ضرورت داشته باشد. وقتی مشخص شد که چه اصلاحاتی لازم است، کپی صفحات مربوط به فعالیت‌های مورد نظر تهیه شده و نکات اصلاحی لازم بر روی برگه‌های کپی شده، نوشته می‌شود. این روش متناسب کردن فعالیت‌ها با نیازهای فرد، نه تنها به ایجاد وضعیت پایه برای اجرای فعالیت‌ها توسط کودک کمک می‌کند، بلکه دیگران را نیز از نیازهای کودک مطلع می‌سازد. بنابراین، برگه کپی فعالیت‌ها، یک "یادآور دیداری" برای وضع دهی و الگوهای حرکتی صحیح محسوب می‌شود.

فعالیت‌های حرکتی تکاملی برای درمان کودکان می‌تواند یک منبع بسیار ارزشمند برای طرح‌ریزی، اجرا و ارزیابی برنامه‌های درمانی در مدارس، مراکز نگهداری، و خانه بیماران باشد. فعالیت‌های متناسب شده با نیاز فرد، اهداف درمانی را به تصویر کشیده و می‌توانند پیوستگی برنامه ریزی را افزایش دهند. همچنین می‌توانند آموزش اجراکننده برنامه، و ارتباط بین او و درمانگر را تسهیل کنند.

تجهیزات

در زیر لیستی از تجهیزات مورد استفاده در فعالیتهای حرکتی تکاملی برای درمان کودکان ارائه شده است. به جای هر یک از این تجهیزات می‌توان از جایگزین دیگری استفاده کرد، و بسیاری از آنها می‌توانند به راحتی با وسایل عادی خانگی ساخته شوند. درمانگر تشویق می‌شود که جهت توصیه تجهیزات لازم برای این فعالیت‌ها، از تصورات خود استفاده کند.

قوطی کنسرو آلومینیومی یا هر قوطی استوانه‌ای شکل دیگر

توپ در اندازه‌های مختلف

بشکه، خانگی یا تجاری

سبد

کیسه لوبیا

نیمکت

مکعب‌هایی از جنس چوب و فوم (ابر فشرده)، در اندازه‌های مختلف

جعبه در اندازه‌های مختلف

کفپوش فرش مربعی

تخته سیاه یا تخته مغناطیسی

تکه‌های پارچه

ابزار چهار دست و پا بردن (کراولر)

پیچ و مهره در اندازه‌های مختلف

فوم‌های دایره شکل

وسیله ایستادن آزاد (freedom stander)

حلقه یا تسمه در اندازه‌های مختلف

استخر بادی

تیوب بادی

تاب توری

دستمال

بالش در اندازه‌های مختلف

تخته برای دمر خوابیدن، خانگی یا تجاری
شیب یا سکوی گوه‌ای شکل در اندازه‌های مختلف
صفحه یا سطح غلتانک (rocker board)
فرش، فوم یا مقوای لوله شده
تخته اسکوتر
جغجغه
صندلی مخصوص
صفحه صیقلی
تاب سیستم دهلیزی
برچسب‌های ردپا
عصا
کلاف کاموا

طاق باز یا به پهلو خوابیده

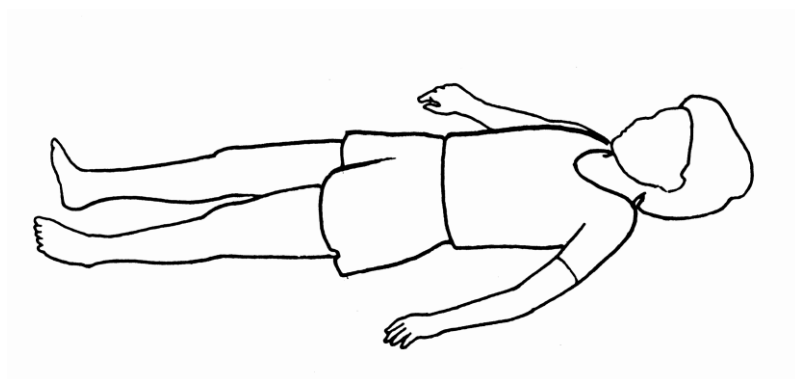
نام:

تاریخ:

هدف:

قرار گرفتن سر در خط وسط

صاف و قرینه شدن شانه‌ها، دست‌ها، تنه، لگن، و پاها



طاق باز (راستا یا وضعیت) ۱

طاق باز یا به پهلو خوابیده

نام:

تاریخ:

هدف:

قرار گرفتن سر در خط وسط و نزدیک کردن چانه به سینه

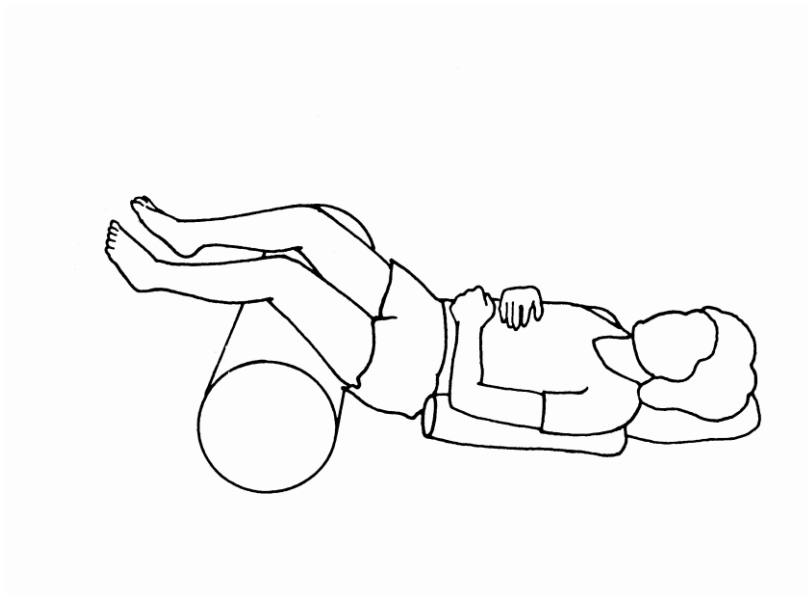
قرار گرفتن دست‌ها در خط وسط

وسایل مورد نیاز:

استوانه برای بالا بردن آرنج‌ها

استوانه‌ای در زیر زانو‌ها به طوری که پاها برای لگد زدن آزاد باشند

بالش در زیر سر



طاق باز (راستا یا وضعیت) ۲

طاق باز یا به پهلو خوابیده

نام:

تاریخ:

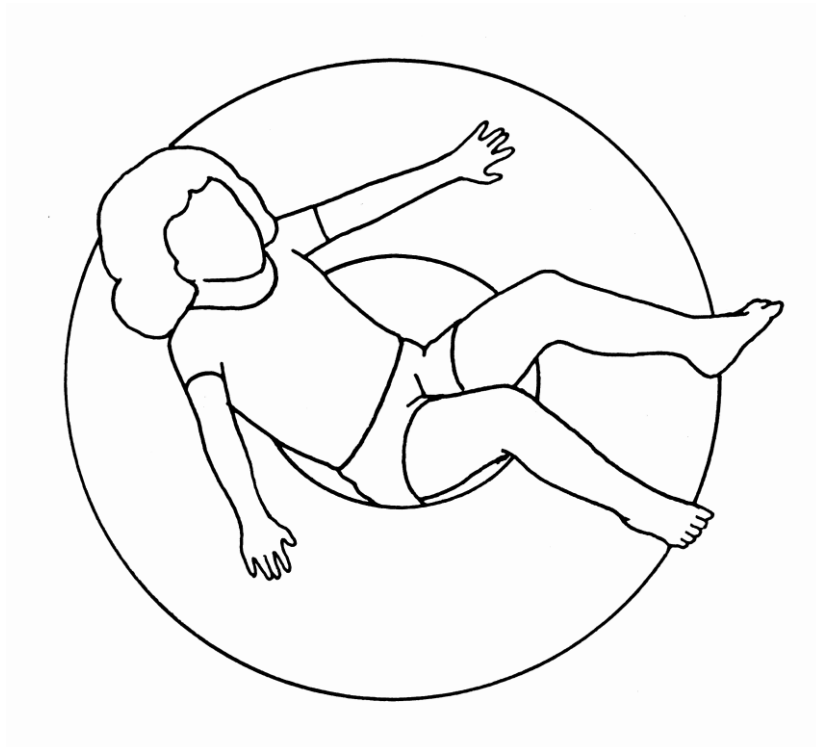
هدف:

تنظیم راستای ران‌ها و شانه‌ها

وسایل مورد نیاز:

تیوب بادی

در صورت لزوم، محافظ اضافه برای سر



طاق باز (راستا یا وضعیت) ۳

طاق باز یا به پهلو خوابیده

طاق باز یا به پهلو خوابیده

نام:

تاریخ:

هدف:

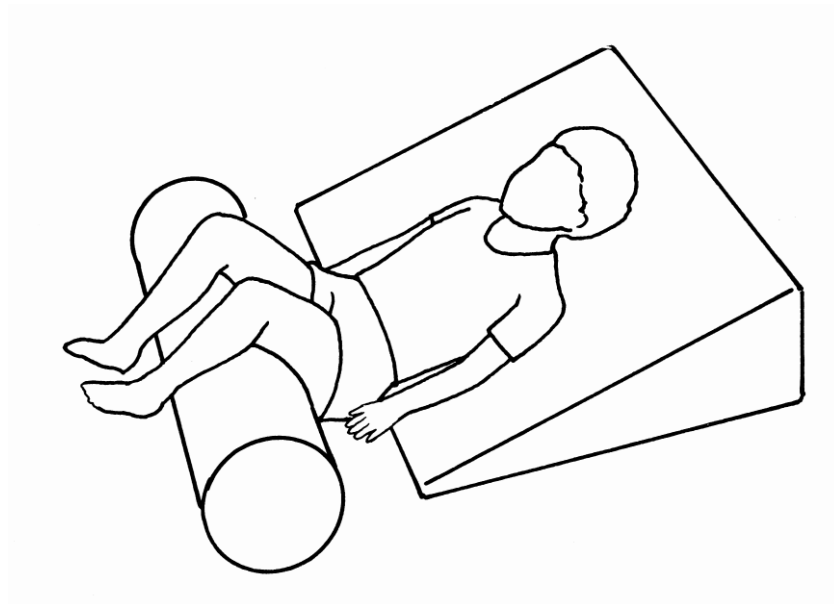
تنظیم راستای مناسب پاها، با استفاده از استوانه‌هایی با اندازه‌های مختلف

وسایل مورد نیاز:

فوم گوه‌ای شکل

فرش یا فوم لوله شده

در صورت نیاز، حوله‌های لوله شده اضافه‌ای در هر طرف سر



طاق باز (راستا یا وضعیت) ۴

طاق باز یا به پهلو خوابیده

نام:

تاریخ:

هدف:

لگد زدن آزادانه با پاها

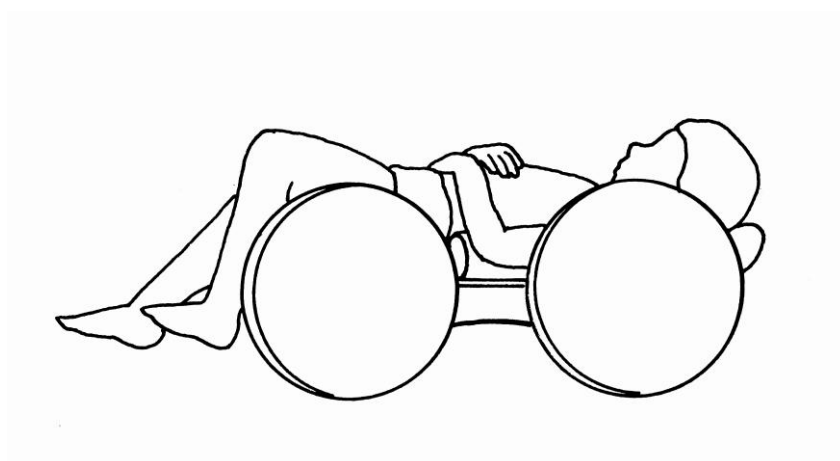
هل دادن با پای برهنه

وسایل مورد نیاز:

اسکوتر

فوم مکعبی در زیر سر، برای خم کردن سر

قالیچه لوله شده برای آوردن آرنجها به جلو



طاق باز (راستا یا وضعیت) ۵

طاق باز یا به پهلو خوابیده

نام:

تاریخ:

هدف:

خم شدن مفاصل ران
ایجاد وضعیت مناسب در زانوها

وسایل مورد نیاز:

فوم گوه‌ای شکل یا صندلی مخصوص



طاق باز (راستا یا وضعیت) ۶

طاق باز یا به پهلو خوابیده

نام:

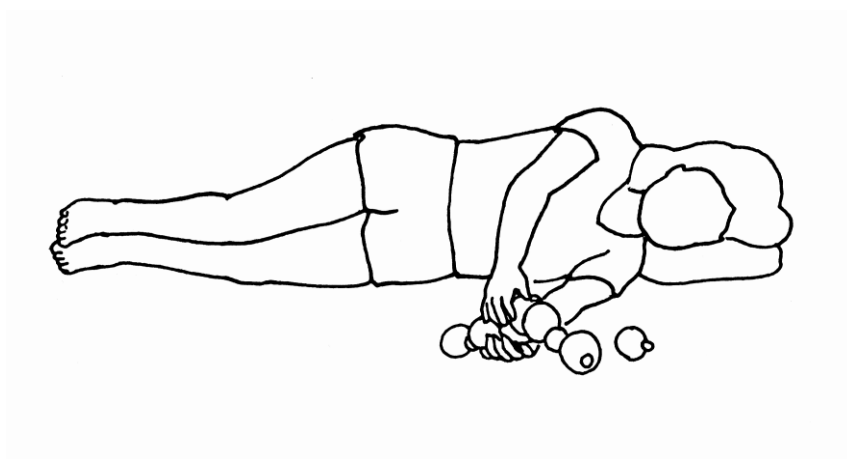
تاریخ:

هدف:

قرار گرفتن سر در خط وسط
شانه‌ها، تنه و ران‌ها موازی و قرینه
قرار گرفتن دست‌ها در کنار هم

وسایل مورد نیاز:

بالش یا فوم استوانه‌ای برای حفظ راستای مناسب سر
بالش بین پاها برای حفظ راستای مناسب ران‌ها



به پهلو خوابیده (راستا یا وضعیت) ۱

طاق باز یا به پهلو خوابیده

نام:

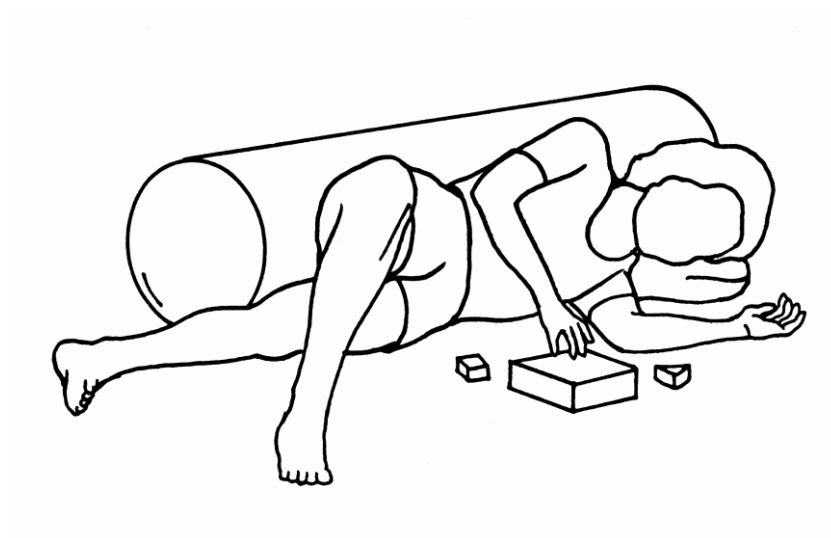
تاریخ:

هدف:

تنظیم راستای مناسب بدن
تلاش برای قرار دادن پا به صورت صاف بر روی زمین

وسایل مورد نیاز:

یک استوانه که به دیوار تکیه داده شده
بالش یا استوانه‌ای به ضخامت عرض سر شانه کودک، برای قرار دادن در زیر سرش
استوانه‌ای برای جدا نگه داشتن پاها در مواقع لزوم



به پهلو خوابیده (راستا یا وضعیت) ۲

طاق باز یا به پهلو خوابیده

نام:

تاریخ:

هدف:

تنظیم راستای مناسب ستون فقرات

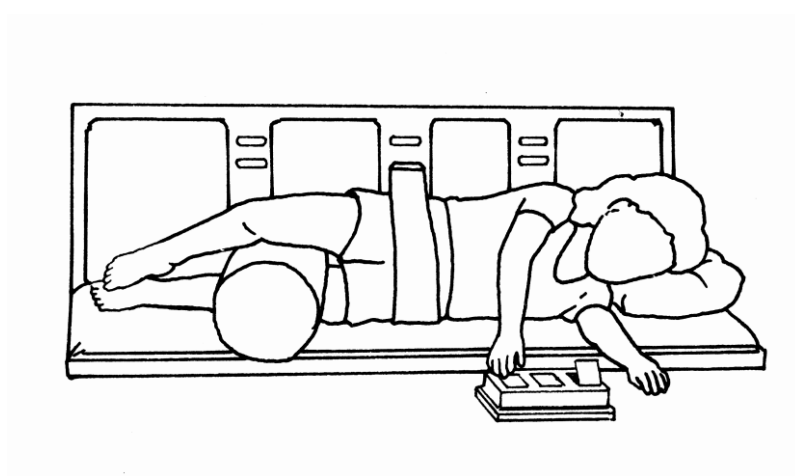
قرار گرفتن دست‌ها در کنار هم

وسایل مورد نیاز:

تسمه‌ای روی لگن، برای حفظ وضعیت به پهلو خوابیده

استوانه‌ای برای جدا نگه داشتن زانوها و تنظیم راستای ران‌ها و زانوها

بالش یا استوانه‌ای کوچک به ضخامت عرض سرشانه، برای تنظیم وضعیت سر



به پهلو خوابیده (راستا یا وضعیت) ۳

طاق باز یا به پهلو خوابیده

نام:

تاریخ:

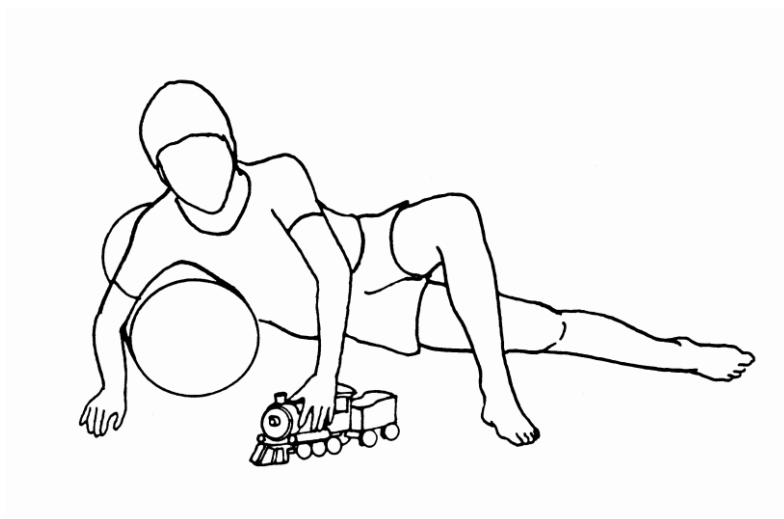
هدف:

بلند کردن سر از پهلو

قرار دادن پای رویی به صورت صاف بر روی زمین

وسایل مورد نیاز:

یک استوانه در زیر شانه‌ای که وزن بدن را تحمل می‌کند



به پهلو خوابیده (راستا یا وضعیت) ۴

طاق باز یا به پهلو خوابیده

نام:

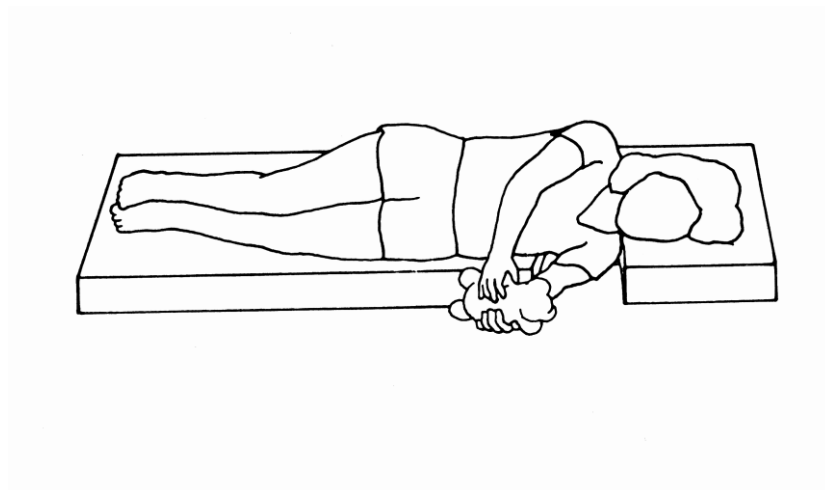
تاریخ:

هدف:

عدم تحمل وزن بر روی شانه

وسایل مورد نیاز:

بالش‌های بزرگ از جنس فوم



به پهلو خوابیده (راستا یا وضعیت) ۵

طاق باز یا به پهلو خوابیده

نام:

تاریخ:

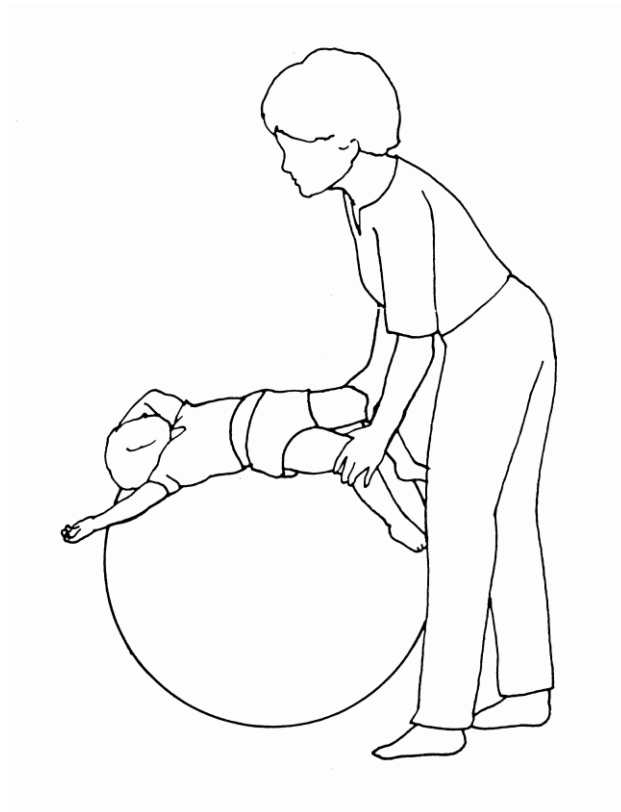
فعالیت:

حرکت نوسانی در جهات مختلف

وسایل مورد نیاز:

توپ بزرگ

توجه: در صورت نیاز باید بدن بیمار حمایت شود



طاق باز (حرکت فعال کمکی) ۱

طاق باز یا به پهلو خوابیده

نام:

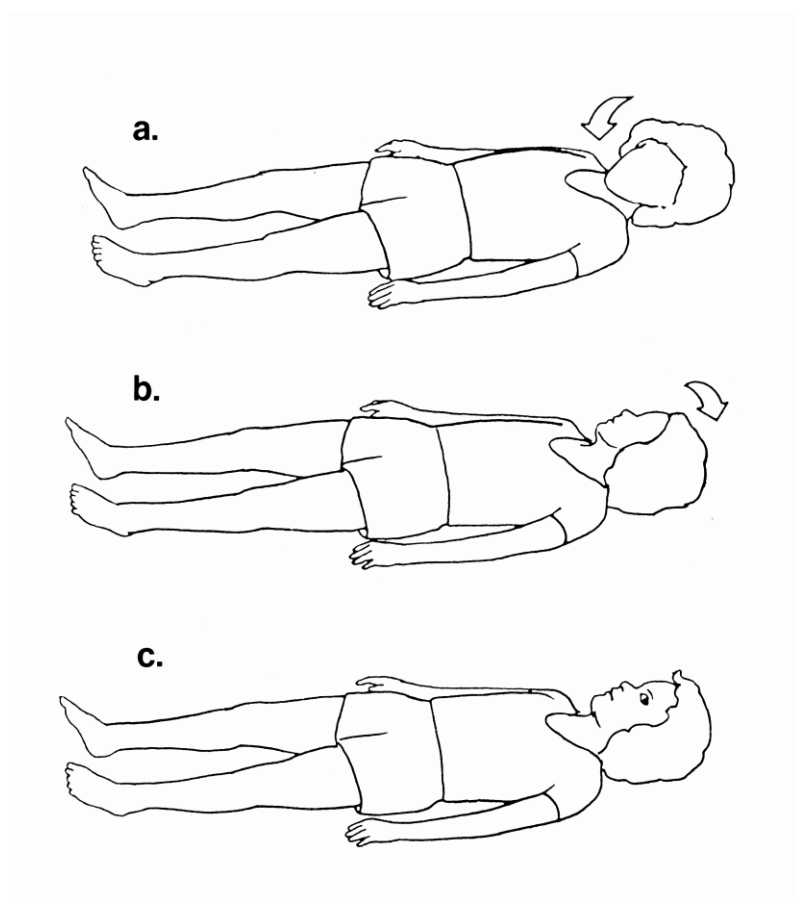
تاریخ:

فعالیت:

الف) چرخش سر تا زاویه ۴۵ درجه

ب) چرخش سر از سمت یک شانه به سمت شانه دیگر

پ) قرار گرفتن سر به صورت مستقیم و فقط حرکت چشم‌ها



طاق باز (حرکت فعال کمکی) ۲

طاق باز یا به پهلو خوابیده

نام:

تاریخ:

فعالیت:

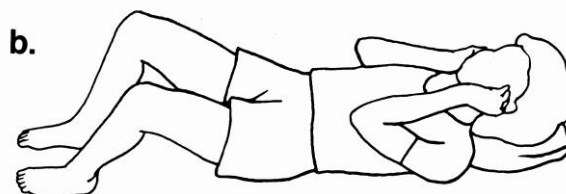
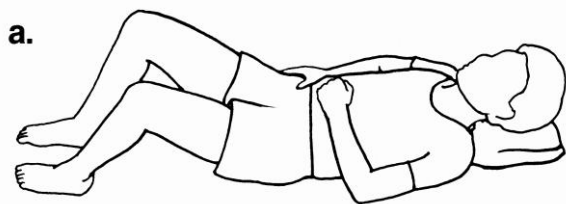
الف) حرکت دست‌ها به سمت تنه

ب) حرکت دست‌ها به سمت صورت

پ) حرکت دست‌ها به سمت خط وسط

وسایل مورد نیاز:

بالش در زیر سر



طاق باز (حرکت فعال کمکی) ۳

طاق باز یا به پهلو خوابیده

نام:

تاریخ:

فعالیت:

الف) بالا کشیدن زانوها

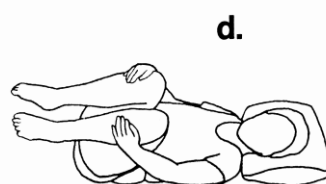
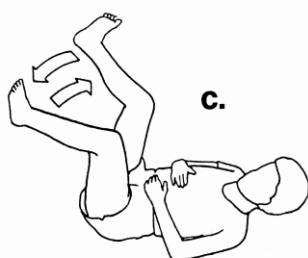
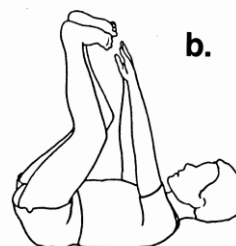
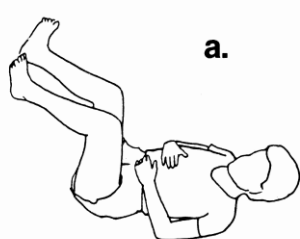
ب) گرفتن پاها

پ) لگد زدن با پاها

ت) گرفتن زانوها و غلت زدن به طرفین

وسایل مورد نیاز:

در صورت تمایل، زیر سر بالش بگذارید



طاق باز (حرکت فعال کمکی) ۴

طاق باز یا به پهلو خوابیده

نام:

تاریخ:

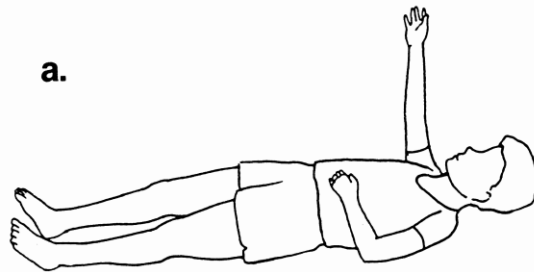
فعالیت:

الف) بالا بردن یکی از دست‌ها به سمت جلو

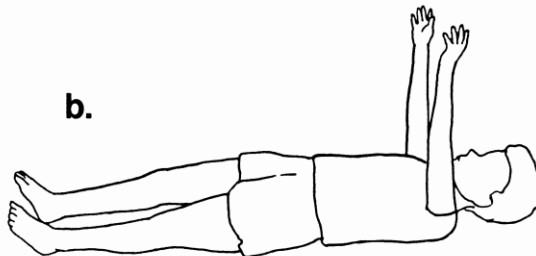
ب) بالا بردن هر دو دست به سمت جلو

پ) بردن هر دو دست به بالای سر و به یک سمت

a.



b.



c.



طاق باز (حرکت فعال کمکی) ۵

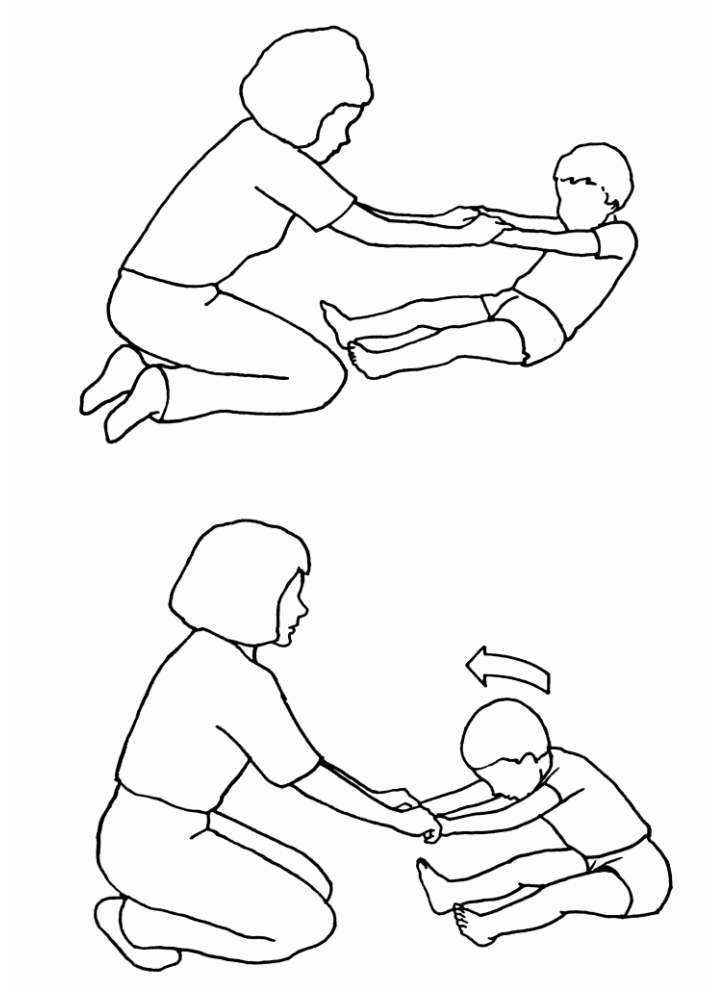
طاق باز یا به پهلو خوابیده

نام:

تاریخ:

فعالیت:

نزدیک کردن چانه به سینه در حالی که به آرامی از وضعیت طاق باز به بالا کشیده می‌شود



طاق باز (حرکت فعال کمکی) ۶

طاق باز یا به پهلو خوابیده

نام:

تاریخ:

فعالیت:

خم کردن پای زیری
حرکت نوسانی در جهات مختلف

وسایل مورد نیاز:

توپ بزرگ



به پهلو خوابیده (حرکت فعال کمکی) ۱

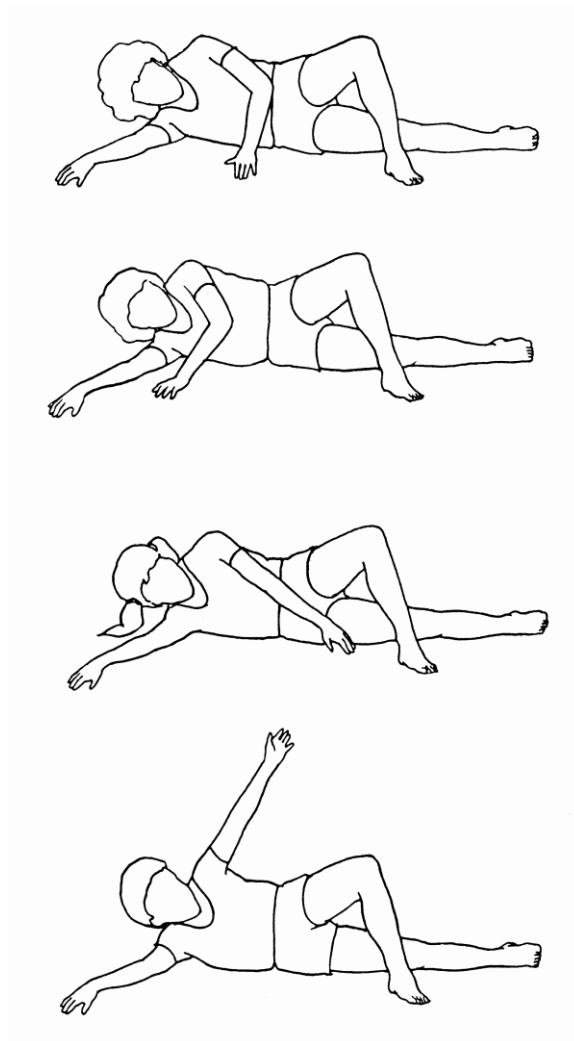
طاق باز یا به پهلو خوابیده

نام:

تاریخ:

فعالیت:

دراز کردن دست در جهات مختلف



به پهلو خوابیده (حرکت فعال کمکی) ۲

طاق باز یا به پهلو خوابیده

طاق باز یا به پهلو خوابیده

نام:

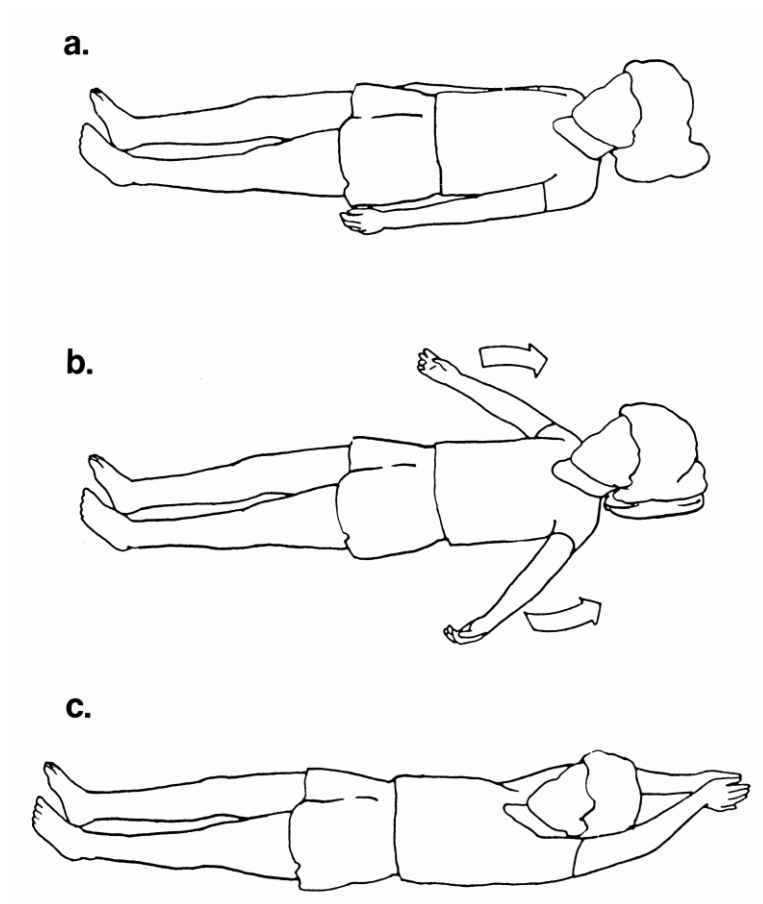
تاریخ:

فعالیت:

الف) بالا آوردن سر

ب) سر دادن دست‌ها روی سطح و بردن آن به بالای سر

پ) دست زدن



طاق باز (حرکت فعال) ۱