

الأعراض مع التمرين

المؤلف ليزا هيو سيل جيلينج

NeurologySection



الحد من الحركة: خطأ شائع

إذا كنت تعاني من الدوخة بسبب مشاكل الأذن الداخلية، والصداع النصفي، وإصابة الدماغ، أو أي شيء آخر، قد تلاحظ أنك تحد من حركة رأسك أو جسمك من أجل شعور أفضل. قد تكون قد توقفت أيضا عن الذهاب إلى الأماكن المزدحمة أو الأماكن التي بها طوابق أو جدران منقوشة بشكل معقد. قد تكون أقل نشاطا من المعتاد، وتصبح غير متوازن لمجرد أنك لا تتحدى توازنك عن طريق القيام بأنشطتك العادية في المنزل، والاندماج في المجتمع، أو المشي في الهواء الطلق. ومع ذلك، من أجل تحسين شعورك، يجب عليك القيام بالحركات أو الأنشطة التي كنت تتجنبها. ويمكن لأخصائي العلاج الطبيعي مساعدتك خلال هذه العملية مع بعض التمارين.

تمارين للدوخة

تبعاً للاحتياجات الخاصة بك، سوف يعطيك أخصائي العلاج الطبيعي تمارين استقرار النظر و/أو تمارين التعود. سوف تساعدك تمارين استقرار النظر على أن تكون قادرا على الرؤية الواضحة بينما تحرك رأسك. إنها تنطوي على تحريك رأسك مع الحفاظ على عينيك مركزة على الهدف. من أجل أن تعمل التمرينات، يجب أن تحرك رأسك بأسرع ما يمكن أثناء تصويب نظرك على الهدف. من الطبيعي بالنسبة لك أن تصاب بالقليل من الدوار أو فقدان هدفك بين الحين والآخر. تمارين التعود ستساعد عقلك ليعتاد أو يتجاهل الحركات أو المواقف التي تجعلك تشعر بالدوار. تحتاج فقط إلى تكرار القليل من هذه التمارين لتشهد التحسن. من المهم أيضا أن تتل الراحة بين التدرجات لتجعل الأعراض الخاصة بك تعود إلى المستوى الذي كانت عليه قبل بدء التمرين.

هل يجب أن تجعلني هذه التمارين أشعر بالدوار أكثر؟

ينبغي أن تتسبب هذه التمارين في زيادة خفيفة إلى معتدلة في الدوار لبضع دقائق فقط. هذا الزيادة الطفيفة في الأعراض على المدى القصير هي ما تساعد الدماغ فعلا في إجراء تغييرات دائمة لتقليل الدوخة على المدى الطويل. إذا كنت تفعل هذه التمارين ولا تشعر بأي زيادة في الدوخة، فلربما تقوم بها ببطء شديد.

يجب أن تكون حذرا وأن لا تبالغ أيضا. إذا أصبحت مصاباً بالغثيان أو الصداع خلال التمارين، أو إذا لم تنخفض الأعراض إلى مستواها السابق خلال عشرين دقيقة، عليك أن تخبر أخصائي العلاج الطبيعي الخاص بك. سوف يقوم بتغيير التمارين الخاصة بك ليكون متأكدا من أنه يمكنك القيام بها على نحو أفضل. أيضا، إذا كنت تشعر بعدم توازن بعد القيام بالتمرين، عليك بالجلوس وأخذ قسط من الراحة حتى لا تقع.

APTA
American Physical Therapy Association
Neurology Section

الإيميل neuroopt@apta.org
www.neuropt.org

متى سأرى تحسناً؟

من المهم بالنسبة لك أن تقوم بالتمارين الخاصة بك على النحو المنصوص عليه والذهاب إلى كل جلسات العلاج الخاصة بك. وهذا سوف يسمح لأخصائي العلاج الطبيعي بتحسين مراقبته للأعراض والتقدم، وإجراء تغييرات على التدريبات الخاصة بك حسب الحاجة، والتواصل مع الطبيب المعالج بخطوات أخرى في مجال الرعاية الخاصة بك يكون ضروريا. يجب أن تشعر بقلة في الدوار بعد التدريبات الخاصة بك والأنشطة اليومية خلال أسبوعين لأربع أسابيع. ومع ذلك، فإن الأمر قد يستغرق وقتا أطول اعتمادا على السبب وشدة الأعراض الخاصة بك. إذا كنت تشعر بأن الدوار لديك يزداد سوءا أو لا يتغير، قد تحتاج إلى التحدث إلى الطبيب للمزيد من الرعاية الطبية.

تمت ترجمتها بواسطة: مها المرواني

Translated by: Maha Almarwani, PT, MS

 NeurologySection



 APTA
American Physical Therapy Association
Neurology Section

الإيميل neuropt@apta.org

www.neuropt.org