



جامعة المستقبل  
AL MUSTAQBAL UNIVERSITY  
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

## رياضة الخواص

### المرحلة الرابعة



### عنوان المحاضرة: الإعاقة الجسمية

أ.م.د / محمد أمانة كيطان

أ.م.د / إيمان عبد العزيز

٢٠٢٤م

# تعريف الإعاقة الجسمية



المعاقين جسميا هم تلك الفئة من الأفراد الذين يتشكل لديهم عائق يحرّمهم من القدرة على القيام بوظائفهم الجسمية والحركية بشكل عادي، أو انه لا يمكنهم من التعلم إلى الحد الذي يستدعي توفير خدمات تربوية وطبية ونفسية خاصة.

# تصنيف الإعاقات الجسمية والصحية

## إصابات الجهاز العصبي المركزي (الشلل الدماغي)

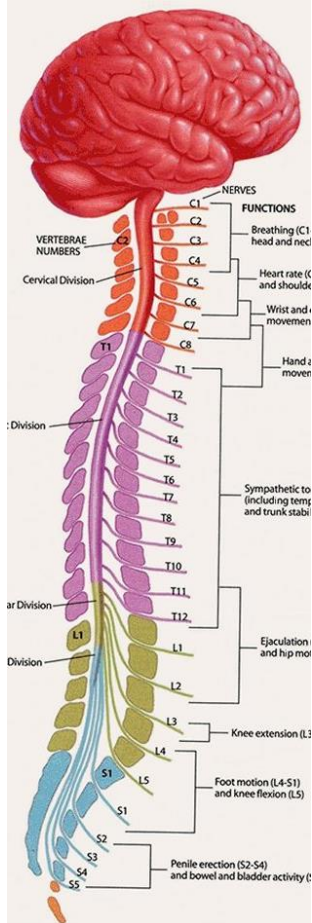
### تعريف الشلل الدماغي

هو أي تغير غير طبيعي يطرأ على الحركة أو الوظائف الحركية، ينجم عن تشوه أو إصابة الأنسجة العصبية الموجودة داخل الجمجمة.

وهو اضطراب نمائي ينجم عن خلل في الدماغ ويظهر على شكل عجز حركي تصحبه غالباً اضطرابات حسية أو انفعالية.



# اصابات الحبل الشوكي



ينتج هذا النوع من الاعاقة الحركية نتيجة كسر الفقرات العنقية او الظهرية او القطنية ويؤدي هذا الكسر بدوره الى ضغط على الجملة العصبية والنخاع الشوكي المغذية للأطراف.

فاذا حصل الضغط على الفقرات الظهرية والقطنية فيحصل شلل بالطراف السفلى.

وإذا كان الضغط على الفقرات العنقية فإنه يؤدي الى شلل بالأطراف العليا او السفلى معا ويسمى شلل رباعي ،

ويوجد عدة انواع من هذه الإصابة فقد تكون الإصابة مكتملة أي قطع كامل للحبل الشوكي فيسمى هذا شلل مكتمل او قطع جزئي ويسمى هنا شلل غير مكتمل أي انه توجد بعض الحركات لبعض الخلايا العصبية التي لم تصب .

ويمكن للشلل ان يكون حركيا فقط او حركيا وحسيا ويعتمد على مكان اصابة الجملة العصبية

# اصابات الحبل الشوكي

إن الحبل الشوكي يمتلك درجة عالية من الوقاية بوجوده داخل القناة الفقرية.

وهناك عوامل عدة تحافظ على سلامة الحبل الشوكي داخل القناة الفقرية، ومن هذه العوامل «وجود السائل العصبي الذي يحيط بالحبل الشوكي ويعمل على امتصاص الرجات والصدمات».

ويمكن للشلل ان يكون حركيا فقط او حركيا وحسيا ويعتمد على مكان اصابة الجملة العصبية

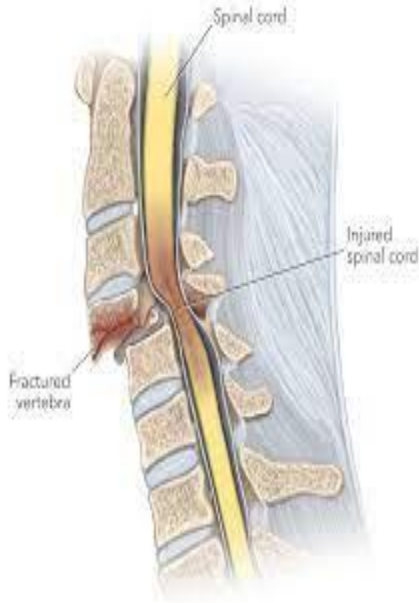
# اسباب اصابات الحبل الشوكي

## ١. اولاً- الأسباب الطبيعية والحوادث:-

- \* حوادث الطرق والتصادم
- \* حوادث السقوط حوادث العمل اصابات الرياضية

## ٢. ثانياً:- الأسباب المرضية:

- \* تشوهات العمود الفقري الخلقية والوالدية لدى الأطفال
- \* الاورام الخبيثة في العمود الفقري
- \* امراض الشلل وغيرها بالعمود الفقري
- \* امراض النخاع الشوكي العصبية



# الآثار المترتبة على العجز والإصابة بالشلل



١. ضمور العضلات نتيجة عدم الاستعمال
٢. ضعف العظام نتيجة عدم الارتكاز على الرجل
٣. هبوط في الضغط نتيجة النوم على الظهر وعدم الحركة
٤. قروح نتيجة الضغط المستمر على أجزاء الجسم بدون حركة
٥. تغيير في التمثيل الغذائي

# الانشطة الرياضية للمصابين بالجل الشوكي والعمود الفقري

يستطيع مدرس التربية الرياضية اعداد برنامج رياضي معدل لهؤلاء الفئة من المعاقين وفقا للحالات ، وفيما يلي بعض الانشطة التي يمكن ان يماسها المصابون بالشلل :-

1. **التمرينات:** البرنامج يجب ان يشمل على تمرينات للعضلات السليمة من الجسم لتقويتها وتدريبها ، وكذلك العضلات الضعيفة لتقويتها بحيث تنمي المجموعات العضلية بصورة متزنة مع التمرينات العلاجية
2. **المتوازي الارضي:** يمكن استخدامه للمصابين في الاطراف السفلى حيث تكون عامل مساعدا في الوقوف والمشي مع ملاحظة ان يكون البار مناسباً للطول والعمر
3. **الرياضات المائية:** السباحة من الرياضات المائية الهامة للمصابين بالشلل ،ولكن يجب ملاحظة مناسبة الحمام وارتفاع المياه للحالات ،كذلك يمكن استخدام الادوات المساعدة على تعلم السباحة مع توافر الامن والسلامة بالحمام، ويعد المجال المائي من احسن الوسائل العلاجية والترويحية لأنها علاج طبيعي وتأهيلي
4. **عقل الحائط:** يستطيع مدرس التربية الرياضية استخدام عقل الحائط في الانشطة الرياضية وكذلك العاب التسلق والشد لأعلى وتمرينات تقوية الذراعين ويمكن تحريك عقل الحائط لنتناسب مع الأفراد



# إعاقة البتر



يمارس عدد كبير من المعاقين بتر الاطراف المختلفة مختلف انواع الانشطة الرياضية وخاصة المعاقين بتر الاطراف السفلى من مستخدمي الاطراف الصناعية، والتي تمنعهم من اكتساب قدراتهم المهارية، وهناك عدة تمرينات بدنية خاصة بالمعاقين من مستخدمي الاطراف الصناعية بعد البتر فيما يسمى بالتمرينات التأهيلية والتي تماثل التمرينات المستخدمة للمعاقين بالشلل

وقد تطورت حاليا تقنيات صناعة الاطراف المعاونة للمعاق بالبتر لتسهيل ادائه للحركة والتمرينات والرياضة وبغرض تأهيله واعادة اندماجه في المجتمع كفرد نافع لنفسه والمجتمع

# تعريف واسباب البتر

## تعريف البتر

هو استئصال طرف او اكثر من اطراف الجسم سوا احدى الاطراف العلوية او جزء منها او السفلية او جزء منها

## اسباب البتر

١. حوادث العمل وحوادث الصدمات وغيرها وتشكل حوالي ٢٠% من حالات البتر
٢. عدم وصول كميات كافية من الدم الى الأطراف السفلى وتشكل هذه النسبة حوالي ٦٠% من حالات البتر وتضم هذه المجموعة عدة امراض ( تصلب الأوعية الدموية والشرايين - ضيق الأوعية الدموية والشرايين - امراض السكري )
٣. امراض الاورام الخبيثة والسرطان العظمي وغيره وتشكل حوالي ٦% من البتر
٤. التشوهات الخلقية بالطراف وتشكل حوالي ٦% من البتر
٥. التهابات العظام والكسور التي يستحيل اعادة العظم الى وضعه وتعفن الانسجة المحيطة وتشكل هذه المجموعة حوالي ٨% من حالات البتر

# الانشطة الرياضية المناسبة لحالات بتر الطرف السفلى



١. التمرينات بأنواعها حرة بأدوات وخاصة تمرينات الرقبة والذراعين ، ومرونة العمود الفقري والجذع ، مع عدم اهمال الطرف السليم او الجزء الباقي من الطرف وذلك بالتدريب سواء باستخدام دراجة ثابتة او عقل حائط.

٢. ألعاب القوى ويوجد في فئة الرياضيين المبتورين ٩ أصناف متماثلة بالنسبة إلى سباقات العدو ومنافسات القفز والعدو ، إذ أن بعض اصناف تخص الرياضيين على الكرسي وبعضها الاخر يخص الاشخاص الوقوف ، ويحق للبتر الثنائي السفلي المشاركة مع الوقوف في حالة استخدام طرف بديل، وفضلا عن ذلك هناك بتر أحادي وبتر ثنائي.

٣. المتوازي - الحلق - حصان الحلق

٤. السباحة بأنواعها المختلفة تعليمية وترفيهية

٥. ألعاب الحبال وتسلق الجبال

٦. الألعاب الصغیر التي تحتاج الى بذل مجهود بدني حيث تكون بسيطة .

٧. ألعاب المضرب

٨. الألعاب الجماعية: كرة اليد - كرة الطائرة - كرة السلة.

# الانشطة الرياضية لمبتوري الطرف العلوي

يمكن ممارسة اغلب الانشطة الرياضية ما عدا الانشطة التي تحتاج الى استخدام الذراع عند الاداء وذلك مثل رفع الاثقال - جمباز الاجهزة - رمي المطرقة - القفز بالزانة .

كذلك يجب ملاحظة عدم اهمال الجزء المتبقي من الذراع للمصاب بالبتير وخاصة التمرينات التعويضية.

كما يجب تعديل بعض الالعاب لتناسب مع حالة كل فرد، كما يمكن ان يمارسوا بعض الالعاب بغرض الترويح، او باستعمال ادوات بديلة مثال ذلك كرة السلة يمكن تخفيض السلة لتسهيل الحركة، والكرة الطائرة يمكن استخدام كرة اخف وزنا مع تعديل ارتفاع الشبكة، وتعطى التمرينات المناسبة والقصص الحركية

مسابقات العاب المضمار: الوثب الطويل - العالي - الثلاثي للذكور.

الجمباز: الحركات الارضية - الدرجات الامامية المكورة - الخلفية المكورة ، السباحة والالعاب الجماعية

