

برنامج "استعادة السيطرة" Back in Control

"أشعر بسيطرة أكبر على
مشكلتي مما أدى إلى
شعوري بإيجابية أكثر"

"أنا الآن أكثر نشاطًا
وأشعر بمزيد من
الإيجابية بشأن
مستقبلي"

"توجيهات جيدة للغاية في
التأقلم مع الألم وتغيرات
الحياة الواقعية والتقدم
والتخطيط وتحقيق الأهداف"

NHS

Brighton and Sussex
University Hospitals
NHS Trust

مسار لتحسين التحكم الذاتي

المحتويات

| | |
|----|------------------------------------|
| 2 | المقدمة |
| 2 | محتويات الدورة الإرشادية |
| 3 | النموذج الطبي |
| 4 | الأسلوب الشمولي |
| 5 | برنامج استعادة السيطرة (BIC) |
| 6 | الفحوصات بالأشعة والأشعة السينية |
| 7 | تشريح العمود الفقري |
| 7 | الأقراص بين الفقرات |
| 8 | المفاصل |
| 9 | الأعصاب |
| 10 | العضلات والأربطة |
| 10 | الألم |
| 13 | دورة زوال الإشراف |
| 15 | وتيرة التقدم |
| 17 | كيفية العودة إلى النشاط |
| 19 | نويات الاحتدام |
| 20 | التحكم بنوية الاحتدام |
| 22 | تحديد الهدف |
| 23 | وضع الأهداف |
| 25 | العوامل النفسية والعاطفية |
| 26 | أفكار ضارة |
| 28 | تجنب الحركة أو النشاط... |
| 31 | مخطط التمرين |
| 32 | التحرك |
| 32 | التمديد |
| 37 | التقوية |
| 40 | الحفاظ على النشاط |
| 41 | الملحق أ - الموارد المفيدة |
| 43 | الملحق ب - الموارد المحلية |
| 47 | الملحق ج - العادات الصحية للنوم |
| 48 | الملحق د - نصائح حول الدواء |
| 49 | الملحق هـ - صحيفة التخطيط الأسبوعي |
| 50 | الملحق ف - تخطيط الهدف |
| 51 | الملحق و - صحيفة تخطيط الاحتدام |

المقدمة

برنامج (استعادة السيطرة) (Back in Control (BIC) هو عبارة عن دورة إرشادية مكونة من ست جلسات توفر لك نصائح ومهارات لإدارة ألم الظهر أو الرقبة بشكل أفضل.



أجريت الأبحاث جيداً على هذا الأسلوب لمعالجة آلام الظهر والرقبة وقد وجد أنه من بين أكثر الطرق فعالية لمعالجة مثل هذا الألم المستمر. وهذه فرصة لإجراء تغييرات إيجابية في حياتك. يمكننا فقط تغيير شئين؛ ما نفكر فيه وما نفعله. تذكر: لا شيء سيتغير إذا لم تغير أنت شيئاً.

هيكل الدورة الإرشادية

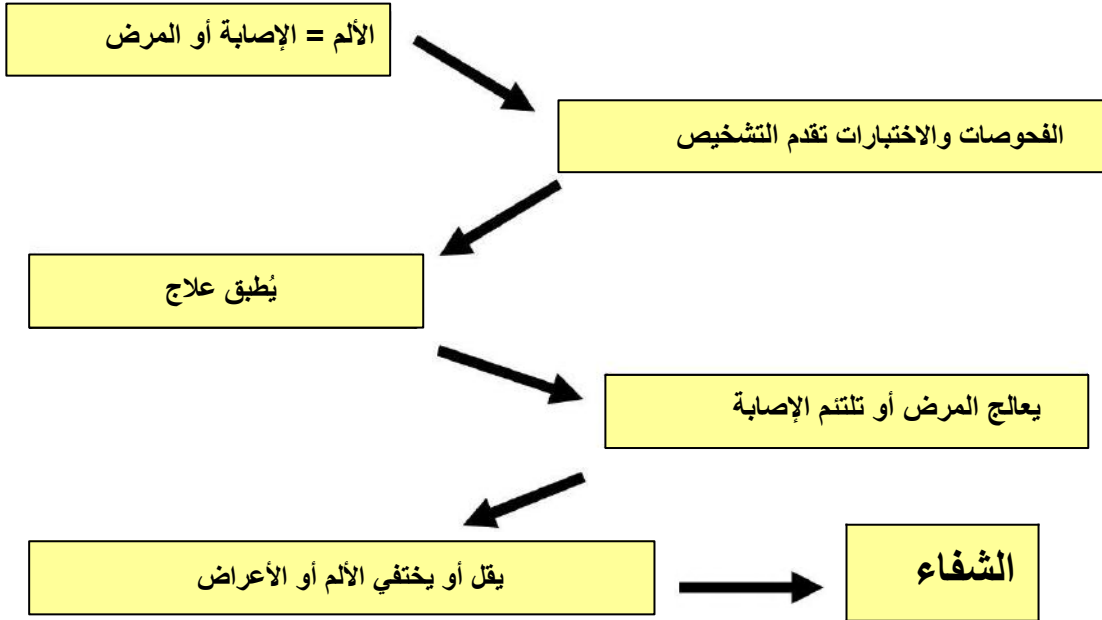
تستغرق كل جلسة ساعتين وتشمل من 5 إلى 10 أشخاص بالغين، رجالاً ونساءً. نناقش موضوعاً يتعلق بألمك (انظر الجدول أدناه)، ثم نتمرن أو نمارس أساليب الاسترخاء في كل جلسة (يجب أن تأتي بملابس مناسبة لها).

| الجلسة | المناقشة | عملي/واجب منزلي |
|--------|---|--|
| 1 | مقدمة، كيف يؤثر الألم عليك، المضي قدماً بأسلوب مختلف. | تمارين الواجب المنزلي: فكر في شيء ما تريد أن التغيير |
| 2 | تشريح عمودك الفقري، آثار عدم النشاط/ فوائد النشاط. | تمارين الواجب المنزلي: تخطيط التغيير |
| 3 | تفهم الألم. | تمارين الواجب المنزلي: أكتب هدف نشاط ما |
| 4 | ابدأ بالنشاط وتحسين اللياقة البدنية - منظور مختلف. الاسترخاء | الاسترخاء الواجب المنزلي: مارس الاسترخاء، واجعل هدف نشاطك أكثر حيوية |
| 5 | الأفكار غير المفيدة وتأثيرها على الألم. الألم وتأثيره على اللياقة البدنية. | التأمل اليقظ مقطع فيديو: أندي بوديكومب الواجب المنزلي: اكتشف فائدة اليقظة والانتباه واصل مع هدف النشاط |
| 6 | نوبات الاحتدام، استخدم العلاج، وتحديد الأهداف طويلة المدى. | مقطع فيديو: تفهم الألم في 5 دقائق الواجب المنزلي: خطط على المدى الطويل |

النموذج الطبي



نشأ الكثير منا على دراية بالنموذج الطبي لإدارة الإصابات والمعاناة والمرض. واستغرق إعداد هذا قرونًا من الزمان، وهو يسير على المبدأ التالي:

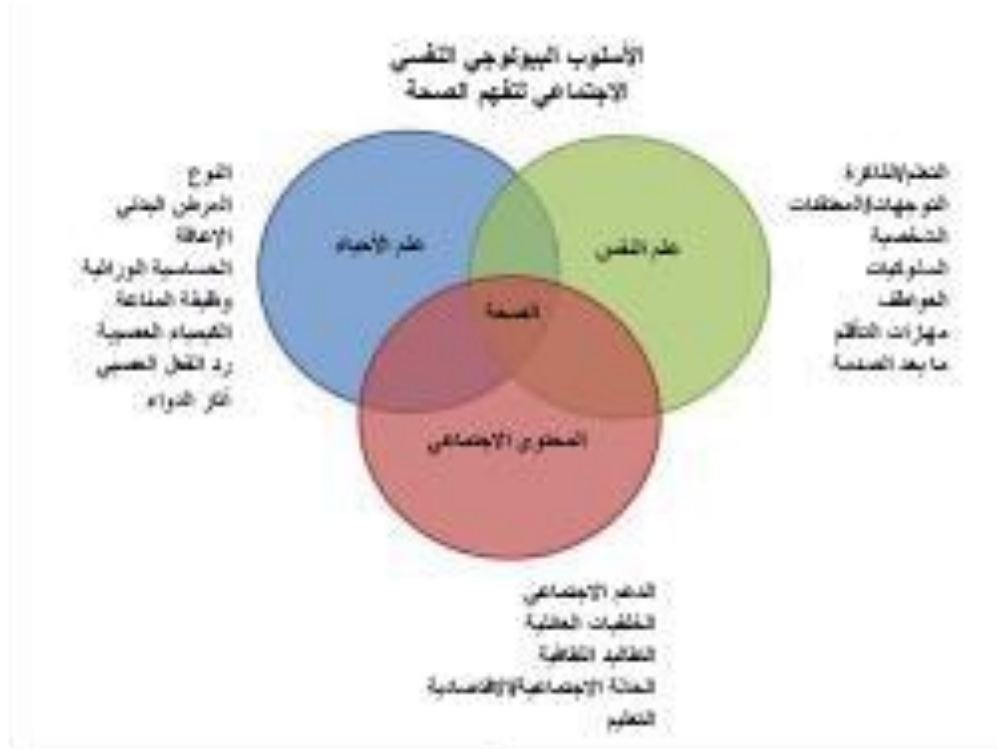


كما لعلك أدركت بالفعل، لا يستجيب ألم الظهر والرقبة دائمًا لهذا المبدأ بالطريقة التي تحدث بها المشاكل الطبية الأخرى. حيث إننا نستخدم الآن نموذجًا مختلفًا أكثر فائدة في تحديد المجالات المختلفة التي تسهم في الألم أو المشكلة.

وهذا ما يسمى النموذج البيولوجي النفسي الاجتماعي.

ملاحظات:

الأسلوب الشمولي



يدرك النموذج البيولوجي النفسي الاجتماعي أن الألم لا يعود ببساطة إلى التغيرات الجسدية أو البيولوجية في أجسامنا. ويربط النموذج بين صحتنا النفسية وكذلك سياستنا الاجتماعية وسعادتنا العامة. من خلال معالجة جميع المجالات الثلاثة فيما يتعلق بالألم، نتبع أسلوب علاج أكثر شمولية وهو في نهاية المطاف أكثر فائدة في المساعدة على إدارة الألم من النموذج الطبي التقليدي.

فكر في جميع العلاجات السابقة التي جربتها؛ هل كانت مفيدة أم لا؟ هل يمكنك أن ترى أنها قد تناولت فقط الجوانب المادية لصحتك ولم تأخذ رؤية أكثر شمولية مثل النموذج البيولوجي النفسي الاجتماعي؟

ملاحظات:



The Back in Control Programme (BIC) (برنامج استعادة السيطرة)

يدرك المهنيون الطبيون الآن أن نظامنا الحالي يواجه صعوبات في مساعدة الأشخاص الذين يعانون من آلام طويلة الأجل.

وقد أصبحت برامج الإدارة الذاتية شائعة الآن في مجال الرعاية الصحية وقد ثبت أنها تساعد الأشخاص على تحسين جودة حياتهم.

ويهدف برنامج استعادة السيطرة (BIC) إلى:

- مساعدتك على أن تصبح خبيرًا في إدارة الألم لديك
- المساعدة في التخفيف من المخاوف أو القلق لديك حول الألم الذي يسببه النشاط
- مساعدتك على أن تصبح أكثر لياقة وأكثر صحة بالرغم من الألم
- إعطائك "مجموعة أدوات" من المهارات والتقنيات والتمارين التي تساعدك على البقاء نشطًا والعودة إلى الأنشطة السابقة
- مساعدتك على فهم السبب الذي يجعل النظام الطبي في كثير من الأحيان غير مفيد في إعطائك تشخيصًا و"علاج فعال" لآلام الظهر

يعتبر برنامج استعادة السيطرة BIC ممتازًا لكن إجراء التغييرات أمر صعب ويمكن أن تقع عوائق تحول دونه. أثناء اجتيازك هذه الدورة الإرشادية، من المهم أن تبلغ عن أي صعوبات أو مخاوف لديك مع مدرب / ميسر الدورة. نريدك أن تحصل على أقصى استفادة من البرنامج.



الفحوصات بالأشعة والأشعة السينية

- لا يعتبر الفحص بالأشعة والأشعة السينية ضروريًا لكل من لديه ألم في العمود الفقري.
- فألام الظهر وحدها لا توحى بوجود حالة خطيرة رغم أنها قد تكون مؤلمة للغاية.
- يتم استخدامها بالإضافة إلى الفحص السريري للقضاء على حالات معينة مثل: الكسور والالتهابات والأورام.
- ستعرض الفحوصات بالأشعة والأشعة السينية التغييرات الطبيعية المتعلقة بالعمر مثل: داء الفقار ومرض القرص التنكسي ومرض القرص الأسود وهشاشة العظام والتهاب المفاصل والتغيرات التنكسية والقرص المجفّف ... إلى آخر هذه القائمة الطويلة.

وكثيرًا ما توجد هذه التغييرات في الأشخاص الذين لا يعانون من الألم.

لا تخبرنا فحوصات الأشعة والأشعة السينية بأي شيء عن مدى ملائمة أنسجة جسمنا أو ضيقها أو ضعفها أو حساسيتها.
ما نعرفه هو أنه كلما طالت آلام الظهر لدى الفرد كانت المساحة المحيطة به - والجسم بشكل عام - غير صحي. وهذه هي غالبًا أسباب الألم المستمر.

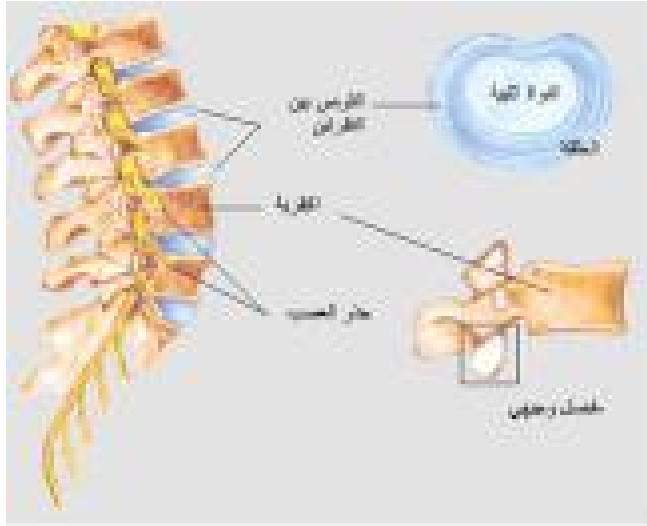
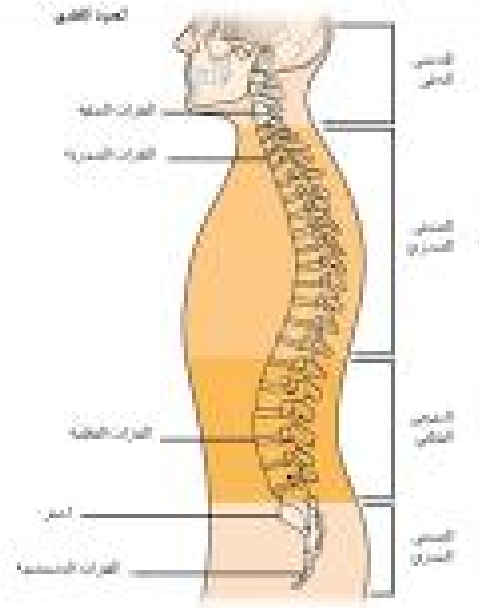
تشرح العمود الفقري

يتكون العمود الفقري من 4 منحنيات، تساعد على نقل الثقل في جميع أنحاء الظهر. يمثل أسفل الظهر منحنى الفقرات القطنية، والذي نسميه القوس.

يتكون العمود الفقري من كتل بناء عظمية (فقرات)، هي التي تعطينا الطول، وتسمح بالحركة بين أزواج من المفاصل في كل مستوى من مستويات الفقرات التي تسمى المفاصل الوجيهية.

وفيما بين هذه الفقرات يوجد ديسك الظهر (الأقراص)، الذي يتكون من الغضروف مع محتوى مائي كبير. يسمح القرص بنقل الوزن من خلال العمود الفقري.

ويحاط العمود الفقري وديسك الظهر بالأربطة. تعمل الأربطة جنباً إلى جنب مع العمود الفقري وتقدم الدعم اللازم لمنع حدوث حركة غير مرغوب فيها.



تحيط بالأربطة عضلات الظهر والمعدة، وهي بمثابة مشد طبيعي لدعم العمود الفقري والتحكم في الحركة حول الجذع.

عندما تعمل جميع العضلات بشكل جيد ويتمتع العمود الفقري بمرونة جيدة، يصل الإجهاد اليومي الذي نضعه على أجسادنا إلى الحد الأدنى.

ديسك الظهر

يتكون ديسك الظهر من جزئين. يعتبر الخارجي يسمى الحلقة ويشكل حلقات الغضروف. يحتوي الثلث الخارجي من الحلقة على إمداد عصبي يمكن من المراقبة

المستمرة، وإمداد الدم الذي يسمح له بالتنام الجروح التالية. أما الجزء الداخلي فيتألف من السوائل ويسمى النواة، ولا يحتوي على أي إمداد عصبي.

لا يمكن لديسك الظهر أن "ينحرف" لأنه متصل بشكل آمن بالعظام من كل جانب - لذا فإن مصطلح "الانزلاق الغضروفي" هو مصطلح مضلل وغير مفيد.

يمكن أن يبرز ديسك الظهر كإطارات المسطحة، ومن الطبيعي أن يحدث هذا مع تقدمنا في العمر حيث نبدأ في فقدان تركيز الماء الأعلى في النواة الداخلية.

إذا برز ديسك الظهر أو حدث له التواء/تمزق فحينئذ تبدأ عملية الالتهاب. في بعض الأحيان، يمكن أن تؤدي عملية الالتهاب هذه إلى تغيرات كيميائية حول الأعصاب القريبة منها. هذه التغيرات الكيميائية يمكن أن تهيج العصب وتسبب ألمًا في الساق والرجل، والذي غالبًا يطلق عليه اسم عرق النسا.

من غير المرجح أن يؤدي "ضغط" ديسك الظهر على العصب إلى ألم مستمر في العصب. وهذا لأنه في الدراسات التي تبحث في التصوير بالرنين المغناطيسي، فإن المرضى الذين يستمر ديسك الظهر لديهم في "لمس" العصب يقولون إن الألم ساقهم قد توقفت. لذلك نعلم أن استمرار عرق النسا هو أقرب منه إلى تغيير كيميائي يحدث بالقرب من العصب وليس الديسك الذي يلمس الأعصاب.

عندما تنتهي هذه العملية الالتهابية بعد بضعة أيام، تكون المنطقة المحيطة بالعصب قد طورت بعض الأنسجة الندبية كجزء طبيعي من عملية الالتئام والشفاء. هذا النسيج الندبي يمكن أن يتسبب في أن يصبح العصب أقل حركة، وعندما تجهد الحركات، يمكن أن يسبب نفس الألم العصبي أو عرق النسا. من المهم لك أن تتحرك في أقرب وقت ممكن للحصول على المرونة حول العصب بحيث لا يصير حساسًا للحركة.

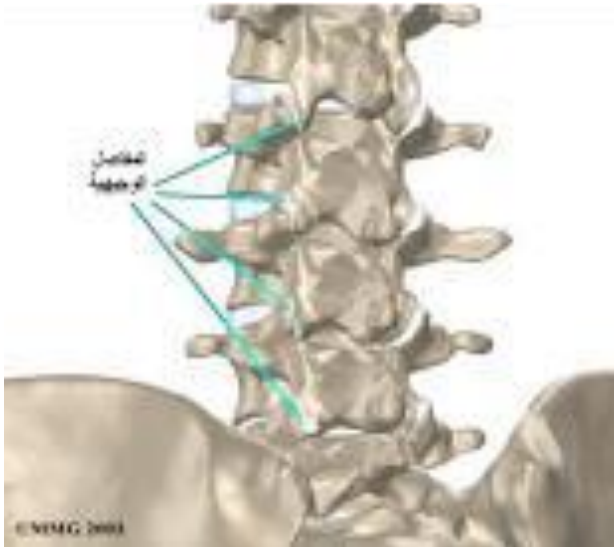
شوهدت كل هذه التغييرات في الديسك لدى الأشخاص الذين لا يعانون من الألم، لذا لا يمكننا أن نفترض أن ألمك يأتي دائمًا من الديسك.

المفاصل

توجد أزواج من المفاصل الوجيهية في كل مستوى من العمود الفقري والتي تشبه إلى حد كبير المفاصل الأخرى في الجسم.

تحتاج هذه المفاصل إلى حركة منتظمة لتشجيع إنتاج وتوزيع السائل من أجل سلامة الصحة والتغذية.

وقد أفادت الدراسات على المفاصل الوجيهية القطنية أن الألم المُحوَّل يمكن حدوثه أسفل عند القدمين عند تهيج المفصل الوجيهي. وقد أبلغ الأشخاص الذين يبحثون في ألم المفاصل الوجيهية عن ألم في الأربطة والفخذين والربلة عندما تكون هذه المفاصل متهيجة.



وهذا يدل على أنك لا تحتاج إلى المعاناة من "تهيج العصب" أو عرق النسا لتجد ألمًا أسفل الساق. يمكن أن تعاني المفاصل من نفس الأعراض في نفس المنطقة.

هذا هو أحد الأسباب الكثيرة التي تجعل من الصعب جدًا على مهنة الطبيب أن تعطيك سببًا أو مصدرًا محددًا للألم الظهر.

أما المناطق/الهياكل الأخرى التي تجري مراقبتها باستمرار من خلال إمدادات عصبية في العمود الفقري فهي المحافظ المفصالية والأربطة والعضلات. ويمكن أن تكون هذه أيضًا مصدرًا للألم عندما تصبح ضيقة وضعيفة وحساسة للحركة.

الأعصاب

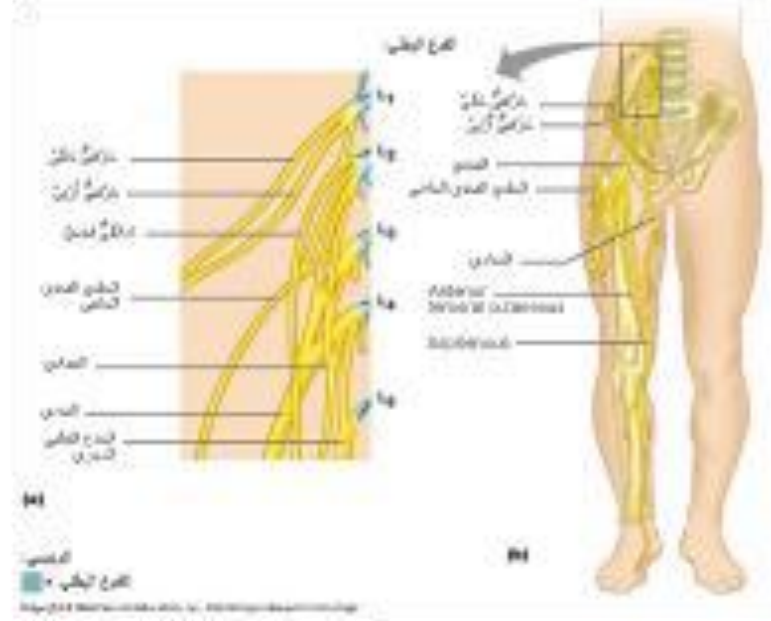
تمكن الأعصاب جسمنا ودماغنا من القدرة على التواصل وترسل رسائل من أجهزة الاستشعار في جميع أنحاء الجسم إلى الدماغ حيث يتم تفسيرها.

لدينا أجهزة استشعار في الجلد والأربطة والعضلات والأقراص الخارجية والمفاصل وغيرها من الهياكل في أجسادنا.

تراقب أجهزة الاستشعار هذه بيئتها باستمرار ولها العديد من الوظائف المختلفة، وبعضها يكتشف تغيرات

درجة الحرارة، والبعض الآخر يكشف أي ضغط/لمسة، وتوجد أجهزة استشعار متخصصة في التغيرات الكيميائية. يعتبر المعلومات عبر الأعصاب إلى الدماغ لتفسيرها.

فعندما يكون العصب الفعلي مهيجًا، يمكن أن يعطينا إحساسًا بألم الدبابيس والإبر أو الخدر أو الحرق أو إطلاق النار.



تطلب الأعصاب إمدادات دم عالية كي تعمل بشكل طبيعي. كلما أصبحنا أقل حركة أو غير متحركين، كان من الصعب على العصب أن يعمل بشكل طبيعي لذا من المهم الحفاظ على نشاطه لمساعدة إمداد الدم.

وعلى الرغم من أن ألم الأعصاب يمكن أن يكون شديدًا للغاية، وبالتالي غالبًا ما يكون مقلقًا، إلا أن حساسية الأنسجة العصبية هي التي تسبب شدة الألم، وليس مقدار الضرر الذي يُملّي ذلك. يمكن للعمود الفقري السليم تمامًا وغير المتضرر أن يطلق الرسائل ويتسبب في إيجاد الألم.

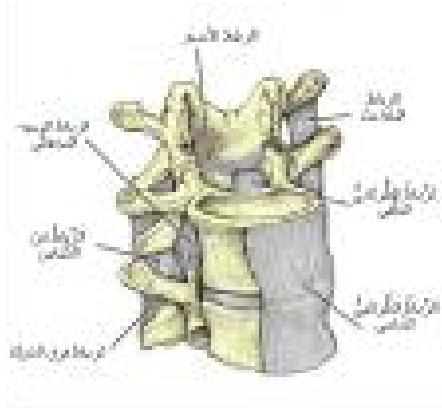
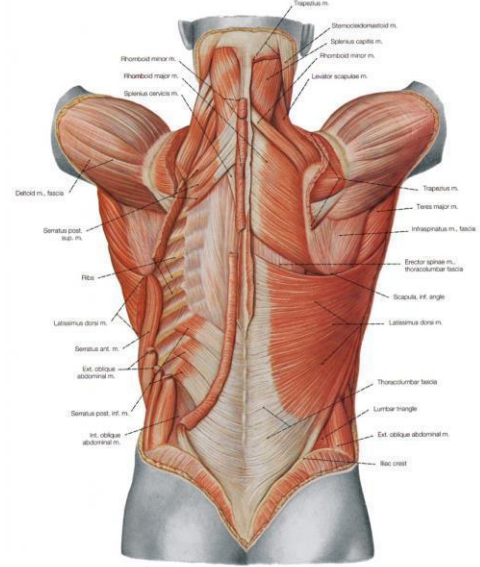
يجب على نظامنا العصبي أن يحيط بشكل وثيق بجميع التراكيب التي تشكل جسمنا. فعليه التحرك بحذر حول المفاصل والعضلات والأربطة والعظام. إذا كانت أي مناطق من أجسامنا مشدودة، فلا يمكن للأعصاب أن تتحرك بحرية، وسيخفض تدفق الدم ثم يصبح مصدرًا للألم.

وهذا هو السبب في أنه من المهم للغاية الحفاظ على أكبر قدر ممكن من المرونة.

العضلات والأربطة

تمكنا العضلات والأربطة من العمل في وضع عمودي، لكنها تسمح لنا أيضاً بالانتقال إلى مواقع مختلفة. تحافظ الأربطة على استقرار العمود الفقري، مما يحد من الحركة ويربط الفقرات بعضها مع بعض.

وتتصل العضلات أيضاً بحركة العمود الفقري والتحكم. يؤدي عدم النشاط إلى إضعاف عضلاتك ومن ثمّ يمكن أن تتعب بسرعة أكبر، مما قد يؤدي إلى الشعور بالألم. من الأمثلة على ذلك هو الجلوس لفترات طويلة في وضع واحد؛ حيث تتعب العضلات حول رقبتك وكتفك مع الوضع المتواصل، ثم تجد بعد ذلك أن لديك مناطق من الألم لأن العضلات أصابها التعب وأصبحت حساسة. إذن الحفاظ على لياقتنا وتحركنا هو ما يبقي عضلاتنا في طولها المثالي وقوتها العالية، وهذا بدوره يعني أننا مرتاحون وسعداء!



ربما يمكنك البدء في معرفة مدى صعوبة تشخيص سبب معين للألم الظهر. في كثير من الأحيان عندما يعاني الفرد من الألم لفترة طويلة، يعود السبب في ذلك إلى عدة أسباب، ويمكن للأعصاب أن تصبح حساسة ويمكن أن يصبح الجسم غير مهياً (يفقد اللياقة البدنية).

سوف نناقش هذا الأمر أكثر عندما نتحدث عن الألم في القسم التالي.

ملاحظات:

الألم



لماذا ما زلت أشعر بالألم؟

- أولاً نحن بحاجة إلى فهم الفرق بين الألم الحاد والمستمر.
- الألم الحاد هو الألم الذي نشعر به كتحذير من ضرر وشيك أو ضرر فعلي للأنسجة، مثل لمس شيء ساخن.
- فالألم الحاد هو الألم الموجود أثناء مرحلة الالتئام.

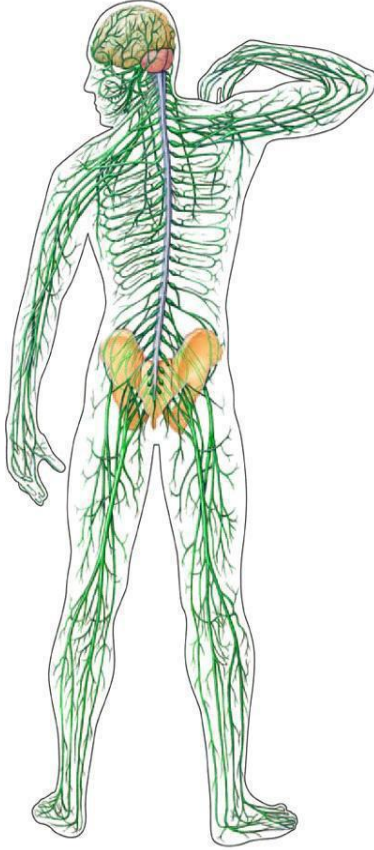
كم من الوقت يستغرق الالتئام؟

- جميع الأنسجة تلتئم بمعدلات مختلفة. يتم التئام الجلد في غضون أيام؛ بينما العضلات تستغرق بعض أسابيع في حين أن العظام تحتاج أشهر ... في خلال 3 أشهر تلتئم معظم الأنسجة. أكبر عظمة في الجسم تلتئم غالباً في خلال 6 أشهر!
- لذا، فإن ألمك الذي استمر بلا شك خلال الأشهر الستة الماضية، قد أصبح الآن يسمى ألماً مستمراً.
- فالألم المستمر هو الألم الذي يستمر بالرغم من حدوث الالتئام.
- في بادئ الأمر عندما يحدث جرح لنا، فإننا نوظف نظامنا العصبي. ويصبح نظام الألم حساساً ليكون جاهزاً لتفسير المشكلة. في بعض الأحيان، يمكن أن تظل هذه الحساسية أو "استعداد" أعصابنا لتفسير رسائل الألم متيقظة ومقبولة رغم إتمام التئام الإصابة.

ملاحظات:

انظر الملحق لقراءة المزيد

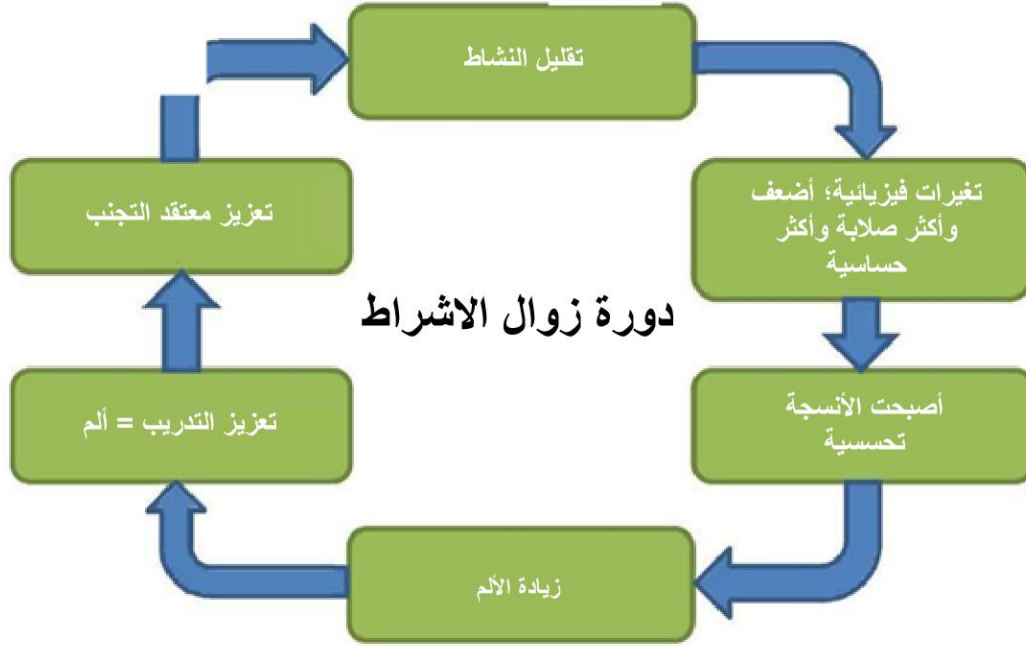
دعنا ننظر في كيفية عمل النظام العصبي!



- يفسر النظام العصبي مع الدماغ في مركزه جميع الأحاسيس ويصفي الأحاسيس غير المهمة فلا تكون أنت على علم بها، على سبيل المثال شعورك بساعة المعصم.
- ثم يعطي الجهاز العصبي مزيدًا من الانتباه إلى الأحاسيس التي نعتبرها نحن مهمة. لذا فإن الأحاسيس التي قد تهددنا ستحظى باهتمام أكبر من الجهاز العصبي، على سبيل المثال، سماع وقع أقدام خلفك حين تمشي راجعًا إلى البيت وحدك في ظلام الليل، حيث ستشعر بالتوتر.
- ويُفسر الألم من الدماغ على أنه حالة تهديد أو تهديد محتمل للجسم، وبالتالي فإن النظام العصبي سيولي المزيد من الاهتمام به.
- أما في الألم الحاد فنحن نربط الألم الذي نشعر به بإصابة أنسجتنا. وكما سبق وقلنا إن هذا لا يرتبط مباشرة مع مقدار الألم الذي نشعر به. وستتوقع أيضًا أنه عندما تلتئم الأنسجة سيزول الألم. ونعلم أن هذا لا يحدث مع بعض الأشخاص، ويُعتقد أن أحد أسباب ذلك هو أن الجهاز العصبي يصبح أكثر حساسية.
- المثال الموثق جيدًا لكيفية حدوث هذه التغييرات في النظام العصبي هو "ألم الطرف الشبكي". يحدث هذا عندما يستمر الأشخاص الذين حدث لهم بتر في الماضي لأحد أطرافهم في الشعور بالألم في نفس الطرف - على الرغم من أن الطرف لم يعد موجودًا. ومن المفهوم أن "ألم الطرف الشبكي" هذا يرجع إلى تغييرات في حساسية النظام العصبي. وهذا يعني أن رسائل الألم تُرسل من الحبل الشوكي والدماغ وليس من الساق نفسها.
- في الألم المستمر، من المفهوم الآن أن رسائل الألم تستمر بسبب التغييرات في كيفية تلقي الحبل الشوكي والمخ المعلومات والرد عليها.
- ويمكن أن يحفز التمديد البسيط، الحركة أو الضغط (حتى اللمسة الخفيفة) نظام الألم ويوجد نفس الأعراض المؤلمة أو المزيد من الأعراض المؤلمة.

في كثير من الأحيان نربط الألم بالضرر والإصابة! توجد العديد من الحسابات الموثقة لأشخاص عانوا من إصابات خطيرة ومع ذلك لا يوجد ألم، على سبيل المثال الشخص المزارع الذي يقطع ذراعه في آلة المزرعة، ومع ذلك يتمكن من السير إلى المستشفى وهو يعاني من قليل من الألم. فلا توجد صلة مباشرة بين كمية الألم التي نشعر بها ومقدار الضرر الذي يلحق بأجسادنا.

دورة زوال الاشرط



يوضح مخطط التدفق التالي كيف يتسبب الألم في تغييرات لمستويات نشاطنا، عادةً عن طريق تقليلها. وهذا يسبب تغييرات جسدية مثل تيبس المفاصل وضعف العضلات. عندما نحاول ونعود إلى الأنشطة ذات القوة واللياقة البدنية الأقل، يكون الجسم أقل قدرة على التحمل وقد يؤدي ذلك إلى المزيد من الألم الذي يعزز هذه الدورة.

بعض الناس يصرون ويحاولون جاهدين وبقوة أن يظلوا نشيطين، ليتسببوا دون قصد منهم في مزيد من الألم وبالتالي يضطرون للراحة فترة أطول. في نهاية المطاف بالنسبة للكثير من الناس، يمكن لهذه الدورة أن تؤدي فقط إلى أقل نشاط يسبب احتدامًا للألم ويضطرون إلى فعل القليل جدًا لمحاولة تجنب الألم.

يعد كسر هذه الدورة أمرًا مهمًا، يمكنك القيام بذلك عن طريق الحصول على نشاط أكثر وعن طريق إدارة الألم بشكل أفضل باستخدام المهارات التي ستتعلمها في هذه الدورة الإرشادية.

ملاحظات:



نعلم أن الأشخاص الذين يعانون من آلام طويلة الأمد يمكنهم تحسين لياقتهم البدنية. فيمكن تحسين ضعف العضلات وتيبسها عن طريق التمرين التدريجي. لقد عانى العديد من الأشخاص الذين يعانون من ألم مستمر من تجارب سيئة مع ممارسة التمارين الرياضية، حيث يتعرضون لمستوى عالٍ جدًا عليهم.

وعلى مدار البرنامج، ستتمكن من تقديم برنامج تدريبي بشكل تدريجي يكون في المستوى المناسب لك. وستتعلم المهارات التي تساعدك على ممارسة التمرين والأنشطة الخاصة بك. وهذا بدوره سيعطيك مزيدًا من التحكم في ألمك ويؤدي إلى القليل من الاحتدام.

وتيرة التقدم

- وتيرة التقدم هي مهارة أساسية لتعلم إدارة الألم الناجحة. وتيرة التقدم أداة تسمح لك بتغيير طريقة أداء أو إكمال نشاط دون زيادة ألمك.
- تتطلب وتيرة التقدم منك أن تأخذ خطوة إلى الوراء وتحليل كيفية القيام باستكمال المهام اليومية. فالأمر يتعلق بالتخطيط وتحديد الأولويات وأخذ فترات الراحة لضمان عدم قيامك بجهد أكثر أو أقل من اللازم.

مبادئ وتيرة التقدم

عند التفكير في أحد الأنشطة التي تميل إلى الإفراط أو الإهمال، كيف يمكننا تسريع وتيرة العمل بشكل أفضل وتحقيق المهمة بفعالية وفي إطار زمني جيد؟ قد تجد هذه المبادئ مفيدة عند وضع خطة عمل.

لنضرب مثالاً على ذلك بغسل سيارتك.

الأولوية

- ما أهم الأشياء التي يجب القيام بها؟ ما الذي يجب القيام به على الفور وما الذي يمكن تأجيله حتى وقت آخر؟ على سبيل المثال القيام أولاً بإزالة الغبار الذي داخل السيارة وما بها من منثورات حسب حاجتي لاستخدام السيارة لاحقاً لتوصيل شخص ما مثلاً.

التخطيط

- خطط للأنشطة بحيث يتم توزيع أكثرها صعوبة فلا تكون كلها في دفعة واحدة. قد ترغب في تحديد الترتيب الذي يتم به إنجاز الأشياء، وإذا ما كنت بحاجة إلى مساعدة للقيام بها، أو إذا كنت بحاجة إلى القيام بها بطريقة مختلفة. مثل تفريغ الجزء الخلفي من السيارة في يوم ثم الجزء الأخر في يوم آخر، أو توزيع المهمتين في الصباح والمساء. هل يمكنك استخدام خرطوم لشطف السيارة لتوفير الحاجة إلى حمل العديد من جرادل الماء؟ هل يمكنك ترك العجلات ليوم آخر؟

مستوى التحمل

- من المهم تحديد مستوى خط الأساس لكل نشاط في خطتك. كم مقدار النشاط الذي يمكنك القيام به دون مبالغة فيه؟ مثلاً نتطلع إلى قسم خط الأساس للحصول على بعض النصائح حول إنشاء مستويات مناسبة من الأنشطة

التقييم

- بعد التمسك بخطة عملك على مدى بضعة أيام، انظر مرة أخرى وحدد ما إذا كانت هناك حاجة لإجراء أي تغييرات.



فإذا لم تكن لديك مشكلة في إزالة الغبار وإفراغ السيارة من القمامة، يمكنك في المرة القادمة تجريب كنس المقاعد الخلفية بمكنسة كهربائية أيضاً ورؤية ما تشعر به.

النقاط الأخرى لوتيرة التقدم

- يقصد بوتيرة التقدم ألتوازن بين الأنشطة بحيث يقسم اليوم إلى فترات من الراحة والنشاط. وهذا يعني أنه يمكنك التحكم في مقدار ما تفعله.
- وتيرة التقدم تعني القيام بالنشاط سواء كان شعورًا جيدًا أو سيئًا، ولا تفعل الكثير جدًا ولا تفعل القليل جدًا. فالهدف هو الحفاظ على مستوى متساوي من النشاط على مدار اليوم والأسبوع

الأيام الجيدة

لا تنتظر حتى يخبرك الألم أنه يجب عليك التوقف. تمسك بالخطة الموضوعة وتجنب المبالغة في فعل الأشياء.

الأيام السيئة

استمر في المحاولة كما خططت لكن عليك تفريق الأنشطة وتوزيعها أكثر. قم بالتبديل بين نشاطاتك وأوضاعك الباقية.

كيفية العودة إلى النشاط

تحديد خط الأساس: هذا مقدار النشاط المعين الذي يمكن التحكم فيه في يوم جيد أو سيئ. تُحدد خطوط الأساس أقل مما قد تتوقعه أو تشعر بأنه يمكنك التحكم في ضمان استمراره في يوم جيد أو سيئ.

البداية

اليوم الأول:

- جرّب التمرين/النشاط ولاحظ مقدار ما يمكنك فعله بما تشعر معه أنه يمكنك التحكيم فيه.
- مارس المشي لمدة 20 دقيقة أو
- قم بفعل 15 مرة جلوس وقيام

اليوم الثاني:

- اليوم التالي هو يوم انعكاسي. هل كان ذلك قابلاً للتحكم بسهولة أم هل بلغت في الأمر؟ حتى إذا كنت تواجه يومًا سيئًا، فلا يزال من المهم تحديد المقدار التالي.
- مارس المشي لمدة 10 دقائق أو
- قم بفعل 10 مرات جلوس وقيام

اليوم الثالث:

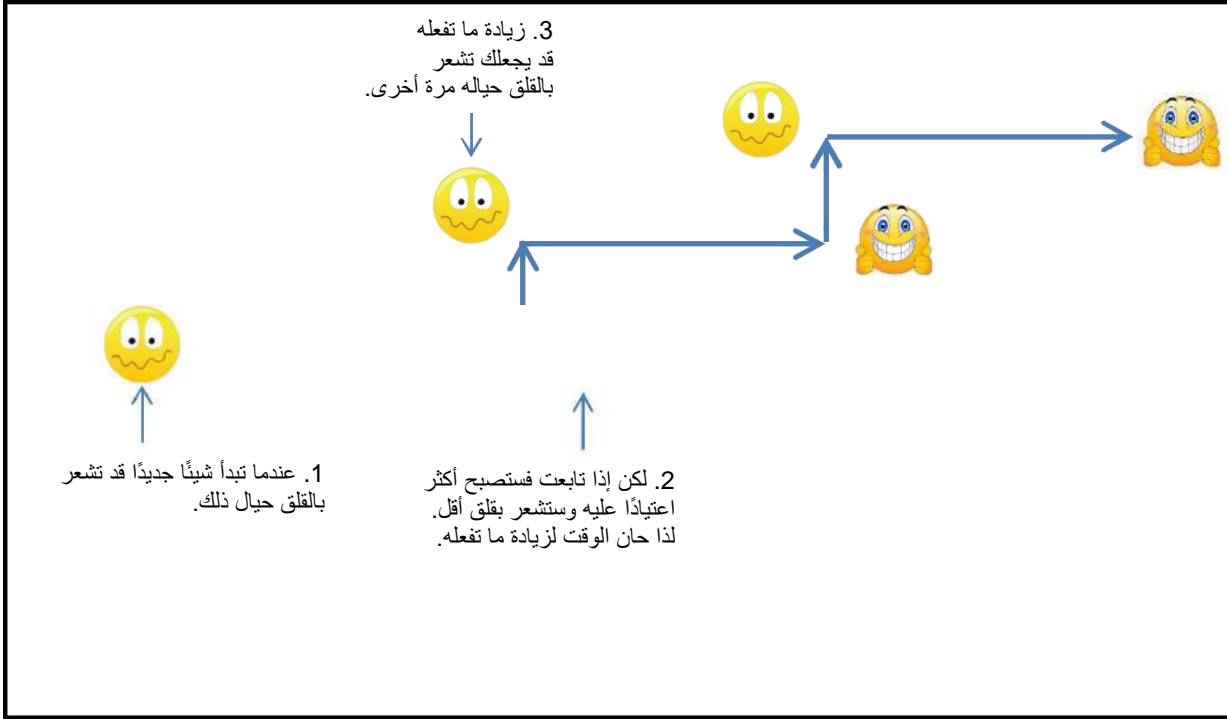
- تأمل مرة أخرى فيما جرى في اليوم السابق وقم بالقراءة للمرة الثالثة
- مارس المشي لمدة 15 دقائق أو
- قم بفعل 11 مرة جلوس وقيام

عندما تخطط لنشاطك بعد اتباع مبادئ وتيرة التقدم، يمكن أن تكون هذه الطريقة مفيدة في تحديد مستوى قدرة التحمل لهذا النشاط. حيث يقرر هذا الحد الخاص بك ويقلل من فرصة المبالغة في الأمور عند تنفيذ النشاط/التمرين.

في هذه المرحلة، يمكنك التدريب يوميًا للحفاظ على خط الأساس الذي حددته. بمجرد القيام بهذا المقدار من النشاط لفترة من الزمن، قد تجد أنك قادر على فعل المزيد. من المهم ألا تتحمس وتفرض في ذلك. من المهم أيضًا زيادة مقدار النشاط بوتيرة تتناسب معك تدريجيًا.

النشاط المتدرج

بمجرد أن تتمكن من تنفيذ نشاط خط الأساس في معظم أيام الأسبوع لمدة أسبوع واحد أو أسبوعين، يعني هذا أنه حان الوقت للتقدم! ستكون هذه زيادة صغيرة في ما كنت تتحكم فيه سابقًا. ثم تواصل التمرين/النشاط بالمقدار المحدد الجديد. بمجرد أن تجد أنك تستطيع التحمل فيمكن أن يتحقق المزيد من هذا التقدم.



في بعض الأحيان لا يمكن تحقيق الوتيرة - فلا داعي للقلق إن لم تتمكن من ذلك - فقط استفد من أفضل النتائج بعد ذلك.
قرر! في بعض الأحيان تستحق ما يجري لك من ألم زائد، على سبيل المثال، بعد ليلة من الرقص/قضاء يوم مع أحفادك! التخطيط المسبق لهذا قد يساعدك على استعادة الأشياء المرحلة.

نوبات الاحتدام

ما المقصود بنوبة الاحتدام؟

نوبة الاحتدام هي زيادة مؤقتة في الألم أو عودة أعراضه.

كم تدوم من الوقت؟

متغيرة لكن يمكن أن تدوم من بضع ساعات إلى بضعة أسابيع.

ما الأعراض العادية التي يشعر بها الشخص؟

الألم أو التورم أو التيبس أو التشنج أو الوهن أو الوخز أو الحرق أو الأوجاع أو عدم الحركة... أو أي شيء عانيت منه من قبل.

لماذا تعاد الأعراض الظهور؟

من المعقول أن نفترض أنك بذلت جهدًا كبيرًا جدًا أو قليلاً جدًا. أحيانًا يمكنك معاودة التفكير في حدوث تغيير في النشاط أو موقف حيث تم بذل جهد أكثر من اللازم أو تم فعل شيء جديد. وغالبًا ما يكون من الصعب قبول ذلك، لأن المهام التي يضطلع بها الناس هي أنشطة يومية عادية، والتي نعتبرها أمرًا مفروغًا منه.

نعلم أن الألم يمكن أن يتذبذب بشكل عشوائي وأحيانًا لن تكون قادرًا على معرفة سبب زيادة الألم. من الأشياء الإضافية التي يمكن أن تؤدي إلى نوبات الاحتدام الإجهاد أو القلق. كما يمكن أن تؤدي نزلات البرد أو الأنفلونزا أيضًا إلى إثارة نوبة الاحتدام.

ما الذي يحدث بالفعل في جسدي؟

غالبًا ما يعاني الأشخاص الذين يعانون من ألم طويل الأمد من نظام عصبي حساس، وهذا هو أحد الأسباب التي تجعل التغييرات الطفيفة في المزاج ومستويات النشاط تؤدي إلى حدوث نوبات الاحتدام.

لقد أصبح جسمك ماهرًا في حماية نفسه، ومن طرق قيامه بهذا الشعور بالالتهاب والتشنج العضلي وهي أعراض ستعاني منها وقد تكون مؤلمة.

هل يمكن أن تفكر في أي أعراض أخرى قد تواجهها أثناء نوبة الاحتدام؟ 

.....

.....

.....

هل قمتُ بإيذاء نفسي؟

لا! يجب التخطيط للطريقة التي تتعامل بها مع الأنشطة اليومية بعد ألم الظهر بشكل محدد، على سبيل المثال اللاعب الرياضي أو الشخص الرياضي عند عودته إلى التدريب بعد إصابة. وهذا يعني العودة التدريجية المتدرجة للنشاط، بحيث يمكن للجسم أن يتكيف تدريجيًا ويقوى في الاستعداد. يعرف الشخص الرياضي الذين يعانون من ألم في الركبة أنه من غير الحكمة

العودة إلى سباق 800 متر بدون تعزيز محدد ومتدرج، ولكننا نفترض أنه بعد إصابة الظهر ستتحمل أجسامنا العودة على الفور إلى جميع الأنشطة السابقة.

الصعوبة الأخرى تتمثل في عدم بذل إلا جهد قليل جدًا. ندرك الآن أن الراحة في الفراش ليست أفضل ما يمكننا القيام به من أجل ظهورنا، ولكن الإغراء في كثير من الأحيان هو تجنب أي شيء قد يسبب الألم. إذا كنا نتجنب الأنشطة التي تُثير الألم أو الحركة، يمكن أن يصبح جسمنا غير مهياً ويمكن أن يصبح الجهاز العصبي أكثر حساسية.

نوبات الاحتدام هي الحدوث الطبيعي للألم المستمر، فهي ليست مؤشرات على الضرر.

يمكن أن تؤدي أنشطة وتيرة التقدم إلى تقليل عدد مرات نوبات الاحتدام. فإذا تمكنت من تحديد الشيء المثير الخاص بك، فيمكن أن يكون من المفيد تخطيط الأشياء بشكل مختلف وتجنب حدوث نوبات احتدام مستقبلية.

التحكم في نوبة الاحتدام

تهديئة الألم

لاحظ الأشياء التي تقوم بها والتي تساعد على تهدئة الألم. ربما تكون الضمادة الساخنة أو الحمام الدافئ مفيدًا. بعض الناس يرون أن وضع كيس من الثلج لمدة 10 دقائق في وقت ما يمكن أن يكون مفيدًا. بعض الناس يجدون التدليك مفيدًا في حالة نوبة الاحتدام أو استخدام جهاز تحفيز العصب الكهربائي عبر الجلد TENS.

الاسترخاء

يجد بعض الناس الاسترخاء مفيدًا في حالة نوبة الاحتدام. خلال هذه الدورة الإرشادية، سنتعلم بعض أساليب الاسترخاء التي قد تختار استخدامها كجزء من خطة التحكم الخاصة بك.

الإلهاء

يمكن أن يكون الإلهاء قادرًا على صرف التركيز الخاص بك بعيدًا عن الألم والتفكير في شيء آخر مفيد. قد تظهر لك بعض أساليب إلهاء التصور أثناء جلسات الاسترخاء أو القيام بشيء تستمتع به.

خطط لأنشطتك

في حالة نوبة الاحتدام، قد يكون من المناسب تقليل أو تغيير مستويات نشاطك مؤقتًا. إن إتاحة بعض الوقت لاستخدام بعض الأساليب التي يُسلط عليها الضوء في هذا القسم يمكن أن تساعد في استقرار نوبة الاحتدام بسرعة أكبر.

توجد مخاطرة أنه إذا قمت بتقليل أنشطتك بدرجة كبيرة جدًا، فستفقد لياقتك البدنية. يمكن أن تستمر نوبات الاحتدام لمدة أسبوع أو أكثر، وهذا كثير من الوقت لتفقد العضلات انقباضها ويصبح نظام القلب والأوعية الدموية بطيء بعض الشيء.

تخفيف الألم / العلاج

يمكن أن يكون استخدام العلاج في حالات نوبات الاحتدام مفيدًا حقًا لاستعادة السيطرة. فبعض بعض الأشخاص يستخدمون العلاج فقط للسيطرة على نوبات الاحتدام. وهناك أشخاص آخرون اتفقوا مع أطبائهم على أنه يمكنهم تناول علاج إضافي أثناء نوبات الاحتدام. وبعض الأشخاص قلقون بشأن تناول العلاج، فالسيطرة على نوبة الخاصة بك تعد أمرًا مهمًا، ولا تسمح المسكنات لك بشكل عام بإيذاء نفسك دون أن تعلم. كلما زادت لديك مستويات الألم، أصبح نظام الألم أكثر حساسية، وكلما زادت مدة نشاطك، أصبحت أقل نشاطًا، ودخلت في دورة زوال الاشرط.

لا تتناسب جميع العلاجات مع الجميع، لذلك إذا لم يكن العلاج مناسبًا لك، فمن المهم مناقشة هذا الأمر مع طبيبك العام والعتور على علاج بديل يساعد في ذلك.

التمديد

العضلات المشدودة مصدر شائع للألم غير الضروري. فمن المهم تمديدها برفق في أقرب وقت ممكن. يمكن أن يساعد التمديد الخفيف على السيطرة على أي تشنج عضلي. وقد يكون من الأكثر فعالية تدفئة العضلات قبل تمديدها، حتى بعد الاستحمام أو الضمادة الساخنة.

الحركة

تجنب الحركة نتيجة الألم هو أسوأ شيء يمكنك القيام به، فهو يعطي الجسد رسالة مفادها أن الحركة تسبب الألم والضرر. وتوقع الألم هذا سيجعل الشعور بالألم أسوأ. عليك أن تقدم للجسم الرسالة الصحيحة التي تفيد بأن الحركة جيدة من خلال مواصلة التمارين. قد يعني هذا أنه في المراحل المبكرة يمكنك ضبط مدى أو كم ما تفعله. اعلم أن الحركة بلسم شفاء.

المزاج والأفكار

تذكر أن نوبات الاحتدام ليست جسمانية فقط. يمكن أن تؤدي زيادة الألم إلى إثارة بعض الأفكار غير المفيدة مثل "هذا أمر فظيع"، و "لا أستطيع التأقلم مع ذلك" أو "لقد عدت إلى نقطة البداية". تساعدك المهارات التي تعلمتها بما في ذلك إعادة الهيكلة المعرفية (طرح أسئلة حول الأفكار) والتأمل في إدارة أنماط التفكير هذه، وقد تساعدك على إدراك الأسباب التي أثارت نوبة الاحتدام.


نوبة الاحتدام شيء غير ممتع على الإطلاق. الألم لا يعني الضرر ولكن من الشائع أن تفكر في ذلك عندما تعود الأعراض أو تزيد. إذا كنت تخطط لحدوث الألم وتشعر بأنك المسيطر، فقد يكون من الأسهل التحكم فيه وأن تكون أقل توترًا.

خطة نوبة الاحتدام الشخصية ...

تدرب على وضع خطة نوبة احتدامك المذكورة في الملحق (هـ) باستخدام تلك الأجزاء من البرنامج التي تعد ذات الفائدة الأكبر لك. وبمجرد الانتهاء من وضع خطتك، تأكد من أنها مرنة ويمكن تعديلها عند تغيير احتياجاتك. اشرك عائلتك وأصدقائك معك في خطة نوبة احتدامك. تذكر أن نوبة احتدامك تؤثر عليهم أيضًا وقد تُثير أفكارًا ومشاعر ضارة تؤثر على قدرتك على التأقلم.

تحديد الأهداف

عندما تقوم بتغييرات مهمة في نمط الحياة، قد يكون من المفيد التفكير في سبب قيامك بذلك وما ترغب في تحقيقه.


ما أهم ثلاث قيم بالنسبة لك لكي تصبح أكثر نشاطاً؟ 

على سبيل المثال، "أريد أن أعب مع أطفالي لوقت أكبر"؛ أو "أريد أن أتمكن من قضاء مزيد من الوقت مع زوجتي" أو "أود أن أكون بصحة جيدة تمكيني من العمل ليوم كامل"

.....

.....

.....


كيف ستختلف حياتك إذا قررت أن تصبح أنشط جسدياً؟ 

فكر في ما قد يكون مختلفاً بالنسبة لك وكيف ستشعر. على سبيل المثال، "سأكون أكثر حيوية"؛ "سأشعر بتوتر أقل".

.....

.....

.....

تخيل أنك قررت ألا تتبع أسلوب حياة أكثر نشاطاً وأنت بقيت كما أنت. كيف ستكون حياتك؟ 

على سبيل المثال، "لن يكون لدي نفس القدر من الطاقة"؛ "سأحتاج إلى الاعتماد على الآخرين لمساعدتي في التنقل".

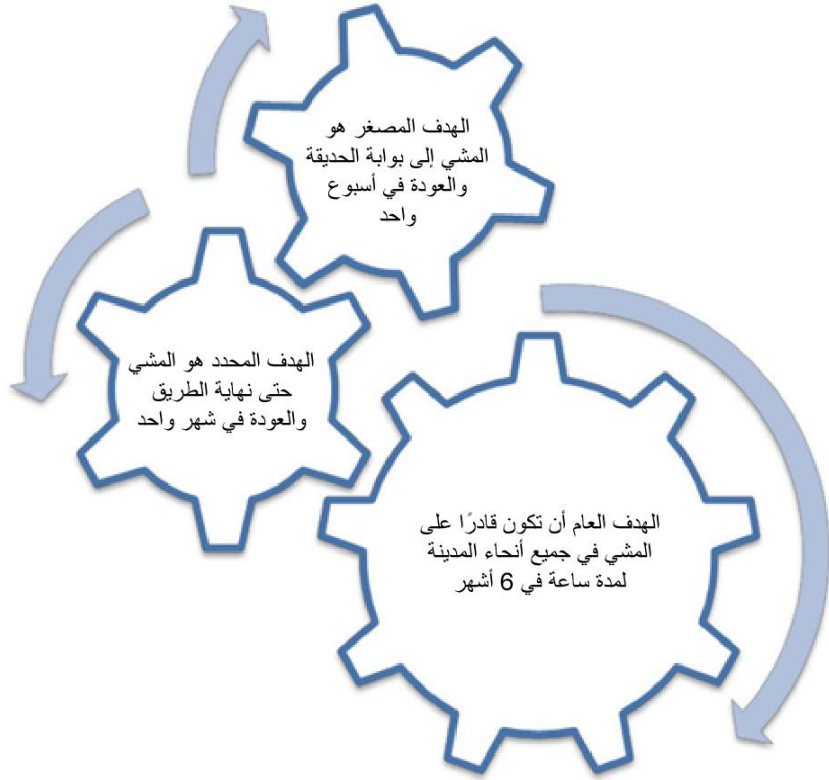
.....


.....

.....

والآن بعد أن فكرت في القيم المرتبطة بما تريد أن تكون قادرًا على القيام به، حاول الآن وضع بعض الأهداف المرتبطة بنشاط جسدي ويفضل أن تكون شيئاً تريد القيام به بمعدل أكبر.

قد يساعدك تقسيم الأهداف إلى خطوات / أهداف مصغرة في منحك إحساسًا بالإنجاز ومسارًا تتبعه لتحقيق هدفك العام؛ مثل



الآن ضع أهدافك! 

الأهداف المصغرة

.....

.....

.....

.....

الأهداف العامة

.....

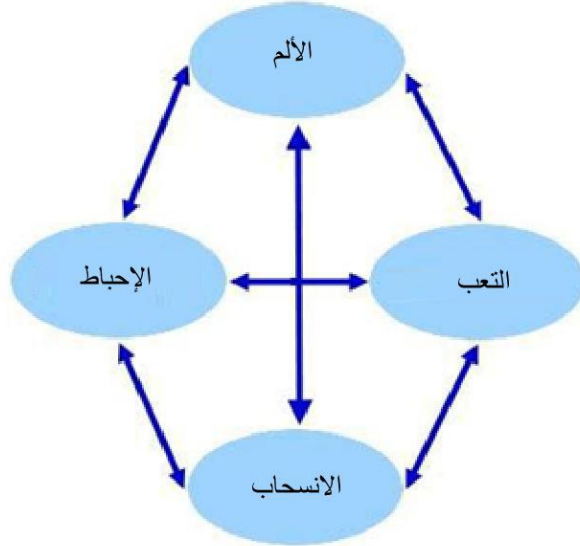
.....

.....

.....

العوامل النفسية والعاطفية

يقول طبيبي إن التوتر والقلق والاكتئاب يمكن أن يؤثروا على ألمي. هل هذا يعني أن كل المسألة متعلقة بشيء في رأسي فقط؟



- يمكن أن تؤثر العديد من عوامل الوعي واللاوعي على الألم. وتشمل هذه الضغوط والغضب والفرح والخوف والاكتئاب.
- يمكن للاكتئاب والضغط والقلق إطلاق المواد الكيميائية إلى الجسم. من هذه المواد مادة تسمى الأدرينالين. ويمكن أن يجعل هذا الجهاز العصبي أكثر حساسية مما قد يزيد الألم.
- كما يمكن أن تقلل المشاعر المذكورة أعلاه من وجود مسكنات الألم الطبيعية للجسم مثل الإندورفين والإنكفالين.
- وتلعب العوامل النفسية / العاطفية دورًا كبيرًا في إدراك الألم. ويعني هذا أن الألم ليس حقيقيًا.
- ومن المقبول الآن أن العوامل النفسية يمكن أن تؤثر على الرياضيين المحترفين بحيث يمكن لأدائهم أن يتقلب بشكل كبير دون أي تغيير في القدرة أو اللياقة البدنية. ويعد هذا أمرًا حقيقيًا مع الألم المستمر. يمكن أن تتقلب مستويات الألم بسبب مزاجنا ومخاوفنا وقلقنا دون حدوث أي تغييرات جسدية أو تركيبية.
- ويعد الخوف من الألم أثناء الحركة أمرًا شائعًا. فإذا توقعنا الألم وأصبحنا قلقين فسنشعر بمزيد من الألم. ومن المحتمل أيضًا أن نتجنب أي موقف يجعلنا نشعر بالقلق، والذي بدوره قد يكون له تأثير على الألم واللياقة العامة لأجسادنا.

أفكار ضارة

تظهر الأبحاث أنه عندما نواجه مهمة أو موقفًا ما، فإن الأفكار التي لدينا عن الوضع هي ما ينتج العواطف والمشاعر، وذلك ما يقود أعمالنا وتصرفنا حينئذٍ. تختلف الطريقة التي نفكر بها في موقف ما من شخص لآخر وتعتمد على ما حدث لنا من قبل أو ما تعلمناه من الآخرين. حيث يرتبط الشعور والأفكار والسلوك ارتباطًا وثيقًا.

يمكننا القول إنه إذا كان سلوكنا غير مفيد، فإن الفكرة وراءه كانت فكرة ضارة. بهذه الطريقة، يجدر التعامل مع الأفكار غير المفيدة حول الأمان، لمنعنا من التحكم فيها بطرق ضارة

قد تجد أنه من المفيد تحدي الأفكار والسلوكيات السلبية للتغلب عليها.

استخدم الجدول الموجود في الصفحة التالية لمحاولة التعرف على أي أفكار ضارة لديك، وكيف تجعلك تشعر وتتصرف، وإذا استطعت التوصل إلى رد عن الفكرة مرة أخرى فقل لنفسك: في المرة القادمة ستكون الفكرة لديك فكرة ضارة. توجد بعض الأمثلة للعمل من خلالها.

وعادةً ما تكون فكرة "رد الإجابة" طريقة تفكير أكثر توازنًا أو تفاعلاً ويجب أن تكون منطقية بالنسبة لك. فإذا كنت تواجه مشكلة في التفكير في الإجابة على الفكرة، فحاول أن تفكر فيما قد تقوله لصديق في نفس الموقف أو ما قد يقوله لك صديق متعاون. قد يكون من الصعب إيجاد بدائل عندما تكون مستاءً، لذا قد يكون من المفيد الرجوع إليها لاحقًا.

فلا توجد إجابة صحيحة؛ فأى شيء يشتت انتباهك عن المشاعر السلبية سيكون فكرة جيدة.

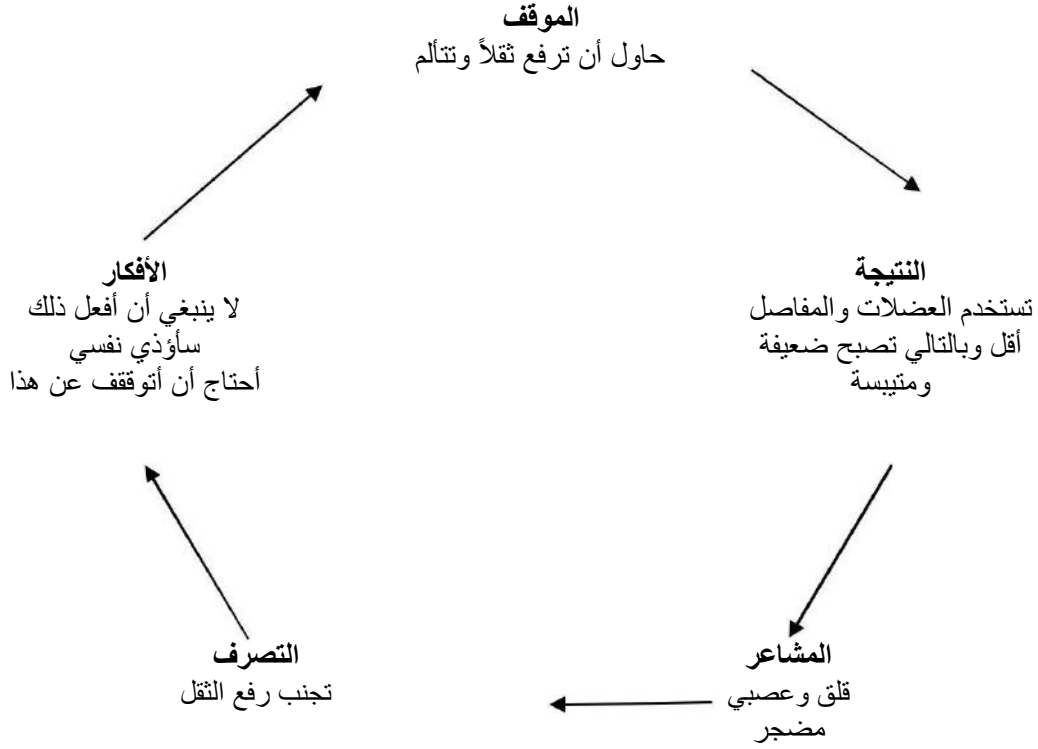
لا تثبط عزيمتك إذا كانت لديك نفس الأفكار مرارًا وتكرارًا – فهناك بعض الأمور التي يصعب تغييرها أكثر من غيرها. فكلما حدثت ووقعت الفكرة زادت الفرص أمامك لتحديها.

لا تثبط عزيمتك إذا لم تكن أفكارك البديلة قوية على الفور. كانت الأفكار السلبية موجودة منذ بعض الوقت، لذا قد يستغرق الأمر بعض الوقت للأفكار الإيجابية.

| الموقف | التفكير | الشعور | السلوك/ التصرف | الرد التفكير |
|---|---|-----------------------|--|---|
| رؤية البيت بحاجة إلى كنس | أنه لا يمكنني القيام بذلك. لا يمكنني المخاطرة بذلك. ينبغي أن أكون قادرًا على القيام بذلك. | محبط عصبي منزعج | تجنب كنس البيت. أطلب من شخص آخر القيام بذلك أدير الموقف وأفعل المنزل بالكامل و وأنسب في نوبة احتدام | سيكون من الصعب ولكن يمكنني القيام بذلك إذا التزمت بالخطة الخاصة بي لتوزيع العمل بالخارج |
| استقيظ بألم | لا يوجد نقطة تفكير. لست على ما يرام. قد أستسلم. | مضجر | أفصي اليوم في السرير. أتناول شيكولاتة! | |
| في الحديقة، يحتاج العشب للقص | ينبغي أن أكون قادرًا على القيام بذلك أعتاد قص العشب بأكمله مرة واحدة | | أدير الموقف وأفعل العشب بأكمله (بسبب نوبة احتدام) | سأقوم بذلك في وقتي الخاص لا يهم إذا لم تنته اليوم |
| الذهاب للتسوق والحاجة لشراء صندوق كبير من مسحوق الغسيل | | عصبي محدد | تجنب رفعها لتجنب الألم | |
| | | | | |
| | | | | |

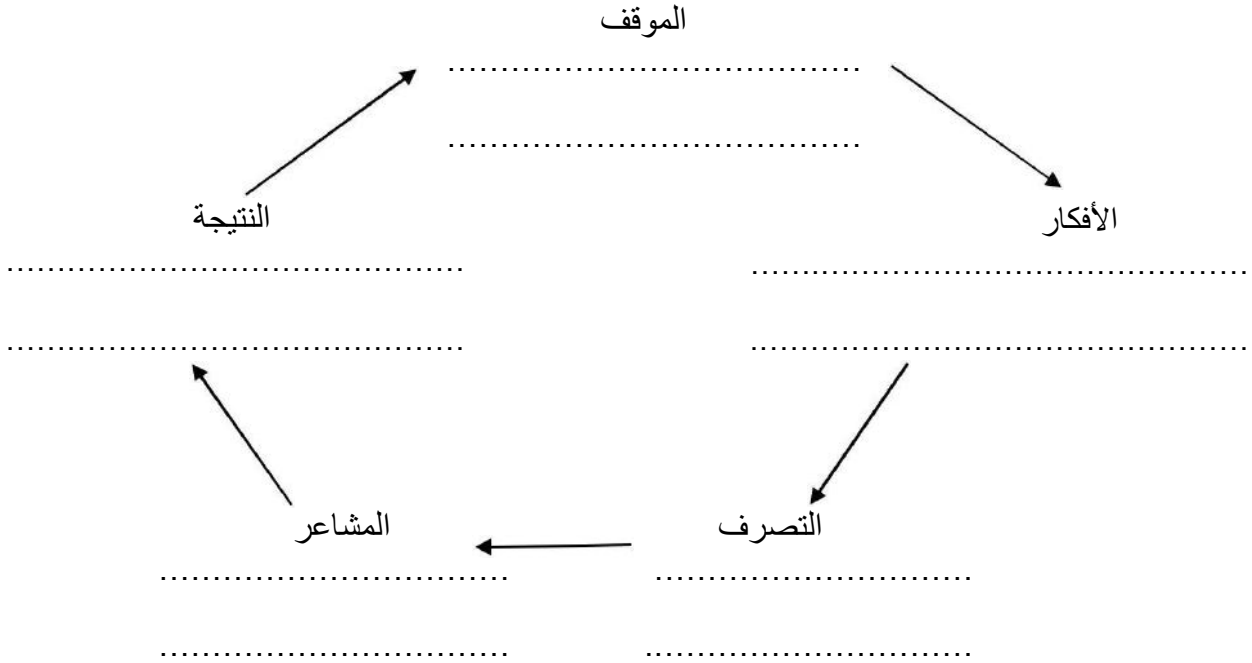
تجنب الحركة أو النشاط...

يبدو أن هناك حركات أو أنشطة نموذجية تسبب الألم عندما نفعّلها. ونتيجة لذلك، نتجنب بطبيعة الحال القيام بها في المراحل المبكرة، لأن ذلك يضر أكثر من تجاهلها. فعندما نتجنب شيئاً لفترة طويلة، يمكننا الوصول إلى هذه الحلقة المفرغة:



يمكن أن يؤدي الضعف والتيبس الناتج عن تجنب الحركة بشكل عام إلى زيادة كمية الألم التي نشعر بها عندما نحاول في المرة القادمة القيام بالحركة أو النشاط؛ فهي حلقة مفرغة.

حاول أن تفكر فيما إذا كان هناك أي شيء تجنّبته منذ أن بدأ الألم مثل الانحناء أو الرفع أو الالتواء. حاول التفكير في أفكارك ومشاعرك وأفعالك بعد ذلك وما قد يؤدي إليه ذلك كنتيجة. توجد دورة فارغة في الصفحة التالية لإكمالها.



كيف نخرج من هذه الحلقة المفرغة؟

حاول تخطيط كيفية إعادة بدء النشاط بهدف العودة إلى مستوياتك السابقة إذا كان ذلك ممكنًا. اجعل كل مرحلة سهلة! المهم أنك تشعر بالثقة مع كل مرحلة قبل أن تنتقل.

جرب أسلوبًا جديدًا.

- قد يكون من الصعب إيجاد بدائل عندما تكون مستاءً. وإذا كان الأمر كذلك، فارجع إليها لاحقًا عندما تكون أكثر هدوءًا.
- لا توجد إجابة صحيحة، فأي شيء يشتت انتباهك عن المشاعر السلبية سيكون فكرة جيدة.
- احذر من النقد الذاتي، فكل شخص لديه هذه الأفكار، والمقدار الذي يؤثر على حياتنا يعتمد على الظروف الفردية.
- لا تُتنبط عزيمتك إذا كانت لديك نفس الأفكار مرارًا وتكرارًا، فهناك بعض الأمور التي يصعب تغييرها أكثر من غيرها. الخطوة الأولى هي ملاحظة هذه الأفكار.
- لا تتوقع أن تكون معتقداتك في الأفكار البديلة قوية على الفور! فالأفكار السلبية ظلت موجودة لبعض الوقت، وسيستغرق الأمر بعض الوقت لتطوير المعتقدات في الأفكار الإيجابية البديلة.
- وبنفس الطريقة التي يمكن لأجسامنا أن تتغير ردًا على الألم يمكن أن تتأثر عقولنا أيضًا.

إذا كنت تشعر أن مزاجك يسيطر على دوافعك، وكيف تشعر حيال وضعك ونظرة حياتك، فمن المهم محاولة مناقشة هذا الأمر مع أخصائي العلاج الطبيعي أو طبيبك العام، حيث قد تحتاج إلى المزيد من المساعدة أكثر مما يمكن لبرنامج "استعادة السيطرة BIC" تقديمه لك.

نشاط: 

خطط لإعادة البدء (المراحل):

عندما تكون في حالة ألم، من الطبيعي أن يؤثر ذلك على مزاجك. الشعور بالألم وقلة النشاط شيء لا يُسعد ولا يسر. أفكار التحدي، استراتيجيات تعلم علاج الإجهاد ومعرفة المزيد للتغلب على المخاوف هي المفتاح لإدارة الألم ولاستكمال إعادة التأهيل البدني.

وهذا ليس بالتأكيد أمرًا سهلاً لكننا نعرف أنه إذا كان بإمكانك تحدي أفكارك ولياقتك فإنك ستتحدي الألم!

مخطط التمرين

توفر لك هذه الحزمة جميع المعلومات والتمارين التي ستحتاجها لتحسين المرونة والقوة واللياقة البدنية.

الهدف من مخطط التمرين هو أنه يمكنك البدء تدريجياً في زيادة نشاطك مع هذه التمارين. من خلال الاحتفاظ بسجل لبرنامج تمارينك اليومي، يمكنك ممارسة التمارين الرياضية بانتظام بمستوى مريح والتقدم التدريجي لبرنامج التمرين الخاص بك دون احتدام أي أعراض. وهذا يعني أنه يمكنك زيادة قدراتك بشكل ثابت ومراقبة درجة تقدمك.

الشيء الأكثر أهمية هو أن تجد خط الأساس الأولي الخاص بك. هذا هو مقدار التمرين الذي يمكنك التحكم فيه بشكل مريح في يوم جيد أو سيئ.. فالبدء من خط الأساس المناسب يقلل من فرص حدوث نوبة احتدام. من الطبيعي أن تتعرض لأوجاع وآلام جديدة عند بدء برنامج للتمارين الرياضية. وكلما تكيف جسمك، انخفض الألم. الشيء المهم هو الاتساق وأن تظل تمارس التمارين بانتظام على مستوى يمكن التحكم فيه.

استمرار النشاط يعد أمراً حيوياً عند عكس دورة "زوال الاضطراب". يعتمد جسمك على النشاط البدني للمساعدة في زيادة تدفق الدم، مما يوفر التغذية للعظام والعضلات والأربطة والأعصاب. يؤدي تحريك جسمك أيضاً إلى تحسين القوة والمرونة كما يقلل من حساسية الأعصاب.

تؤدي ممارسة التمارين إلى إطلاق مادة الإندورفين. وهي المواد الكيميائية الموجودة بشكل طبيعي في الجسم التي تعمل كمسكن للألم.

**التمرين هو العلاج الوحيد الذي أثبت باستمرار قدرته على تقليل آلام الظهر.
كما أن النشاط البدني قد أظهر تحسين المزاج.**

المرونة

تتكون المرونة من مزيج من تمارين التحرك وتمارين التمديد.

التحرك

تمارين الحركة اللطيفة هي طريقة جيدة لبدء برنامج التمرين. ومع وتيرة التقدم يمكنك التقدم في التدريبات الخاصة بك. تمارين الحركة سوف:

- تحرك المفاصل - التي ستقوم بتدوير السائل في المفصل الذي يوفر التغذية للغضروف.
- تحرك العضلات والأربطة - التي ستحسّن وتحافظ على دورانك.
- إلى جانب هذه التأثيرات، ستتحرك أيضًا الأعصاب، مما يساعد على تقليل حساسيتها.
- ومع مرور الوقت، ستقل حساسية العضلات والمفاصل والأربطة.

الهدف هو البدء بقدر معقول من الحركة ثم التقدم تدريجيًا.

التمديد

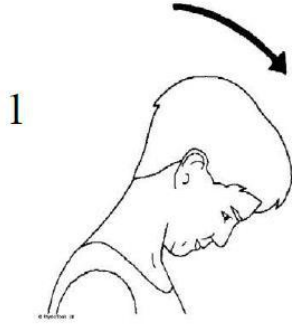
التمديد يحسّن مرونة جميع الأنسجة اللينة - وهذا يشمل العضلات والأربطة والأوتار والأنسجة الضامة والأعصاب.

يمكن أن يسبب التضيق في أي من هذه التراكيب تهيجًا يساهم في زيادة الألم.

لذا من المهم أن يكون هناك توازن صحيح بين المرونة والقوة لكي يعملوا كما ينبغي! يمكن أن يؤثر عدم التوازن في هذا النظام على القوة والوضعية والطريقة التي تتحرك بها.

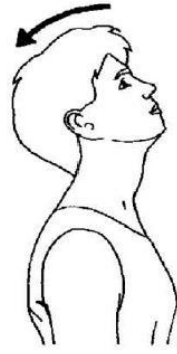
هل تعلم أن العضلات الضيقة يمكن أن تكون مسؤولة عن التسبب في الألم؟

الهدف هو البدء بمستوى مناسب من التمرين. عند إجراء التمديد يجب أن تشعر بإحساس جذب في العضلات. كنت تهدف إلى إجراء هذا التمديد لمدة 30 ثانية في نهاية المطاف. ومع ذلك، قد تتمكن فقط من الاستمرار في التمديد لمدة 5 ثوانٍ لتبدأ بها. من خلال سرعة التدريبات الخاصة بك والتقدم تدريجيًا في التدريبات، يمكنك تحقيق هدفك.



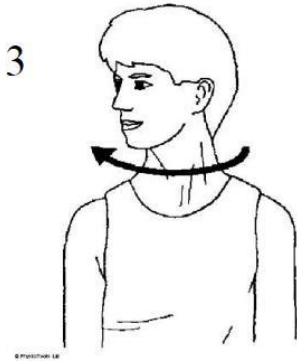
2 اجلس. 2 قم بتهيء رأسك للأمام.

للتمديد - ابق في نهاية الوضع، ثم استرخ



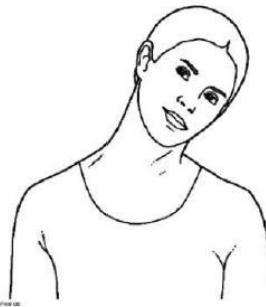
اجلس. قم بتهيء رأسك للخلف

للتمديد - ابق في نهاية الوضع ثم استرخ



4 اجلس. أدر رأسك 4 في اتجاه واحد ثم في الاتجاه الأخر.

للتمديد - ابق في نهاية الوضع، ثم استرخ

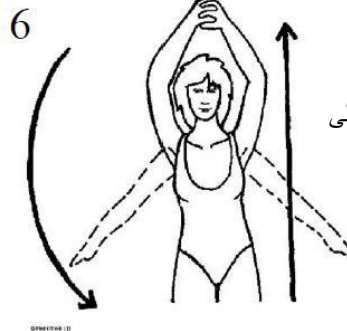


اجلس. أمل رأسك في اتجاه واحد ثم في الاتجاه الأخر.

للتمديد - ابق في نهاية الوضع، ثم استرخ

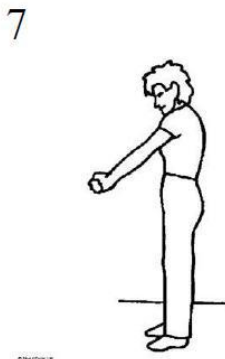


امل اكتافك في كلا الاتجاهين



ارفع ذراعيك فوق رأسك. امسكها للتمديد.

افصل ذراعيك وأنزلهما إلى الجانب.



8 بانحراف للأمام ولأسفل. للتمديد - ابق في نهاية الوضع ثم استرخ.



اشبك ذراعيك وأدر جذع جسمك إلى اليسار ثم اليمين. للتمديد ابق في الوضع النهائية.

9



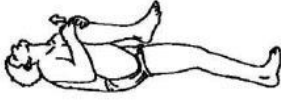
اجلس على كرسي بدون ظهر.
اترك ظهرك ينزلق ثم اجلس في
وضع رأسي.
للتمديد ابق لوضع النهاية.

10q



ابدأ ببديك على ركبتيك.
حرك أصابعك أسفل سيقانك. استمر
واسترخ بالظهر لأعلى.

11



قم بثني قدمك باتجاه
صدرك.
ارفعها لأعلى أو خلف
ركبتك. اسحب قدمك بلطف
لأعلى. للتمديد - استمر
واسترخ.

12



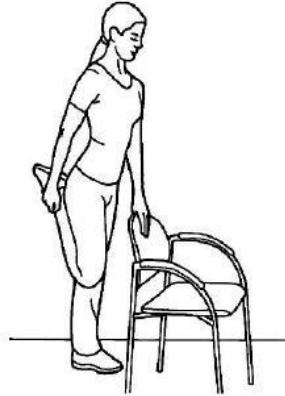
حافظ على ركبتيك معًا، ولف
ركبتيك بلطف من جانب إلى آخر.
دع وركك يرتفع عن الأرض.
للتمديد - ابق في وضع النهاية.

13



ضع إحدى يديك 14 في
وسطك و ارفع الآخر لأعلى.
انحن إلى الجانب. تأكد أنك لم
تنحني إلى الأمام.
للتمديد ابق في وضع النهاية.

14



تمسك بمسند دعم.
اثن أحد ركبتيك لأعلى وأمسك
الكاحل. اسحب قدمك بلطف باتجاه
أردافك.
للتمديد - ابق في وضع النهاية.

15



أثناء الجلوس، 16 مدد إحدى
قدميك
بشكل مستقيم. قم بالميل إلى
الأمام مع الحفاظ على ظهرك
مستقيمًا. ابق الركبة مستقيمة
واشعر بتمديدها خلف الفخذ.
استمر لنهاية الوضع.

16



تمسك بمسند. مع مواجهة القدم
للأمام، ضع إحدى قدميك أمام
الأخرى. قم بالميل للأمام وأشعر
بالتمديد في الربلة الخلفي. استمر
لنهاية الوضع.

© PhysioTools Ltd

تمرين يومي

| الأحد | السبت | الجمعة | الخميس | الأربعاء | الثلاثاء | الاثنين | تمرين الأسبوع 1 |
|-------|-------|--------|--------|----------|----------|---------|------------------------|
| | | | | | | | 1. انظر لأسفل |
| | | | | | | | 2. انظر لأعلى |
| | | | | | | | 3. أدر الرأس |
| | | | | | | | 4. أمل الرأس |
| | | | | | | | 5. لف أكتافك |
| | | | | | | | 6. ارفع ذراعيك |
| | | | | | | | 7. ادفع للأمام |
| | | | | | | | 8. دوران الجسم |
| | | | | | | | 9. ميل الحوض |
| | | | | | | | 10. الوصول لأسفل |
| | | | | | | | 11. تمديد الأرداف |
| | | | | | | | 12. لف الركبة |
| | | | | | | | 13. الانحناء الجانبي |
| | | | | | | | 14. تمديد الفخذ |
| | | | | | | | 15. تمديد أوتار الركبة |
| | | | | | | | 16. تمديد الربلة |

تمرين يومي

| الأحد | السبت | الجمعة | الخميس | الأربعاء | الثلاثاء | الاثنين | تمرين الأسبوع 2 |
|-------|-------|--------|--------|----------|----------|---------|------------------------|
| | | | | | | | 1. انظر لأسفل |
| | | | | | | | 2. انظر لأعلى |
| | | | | | | | 3. أدر الرأس |
| | | | | | | | 4. أمل الرأس |
| | | | | | | | 5. لف أكتافك |
| | | | | | | | 6. ارفع ذراعيك |
| | | | | | | | 7. ادفع للأمام |
| | | | | | | | 8. دوران الجسم |
| | | | | | | | 9. ميل الحوض |
| | | | | | | | 10. الوصول لأسفل |
| | | | | | | | 11. تمديد الأرداف |
| | | | | | | | 12. لف الركبة |
| | | | | | | | 13. الانحناء الجانبي |
| | | | | | | | 14. تمديد الفخذ |
| | | | | | | | 15. تمديد أوتار الركبة |
| | | | | | | | 16. تمديد الربلة |

تمارين يومية

| الأحد | السبت | الجمعة | الخميس | الأربعاء | الثلاثاء | الاثنين | تمارين الأسبوع 3 |
|-------|-------|--------|--------|----------|----------|---------|------------------------|
| | | | | | | | 1. انظر لأسفل |
| | | | | | | | 2. انظر لأعلى |
| | | | | | | | 3. أدر الرأس |
| | | | | | | | 4. أمل الرأس |
| | | | | | | | 5. لف أكتافك |
| | | | | | | | 6. ارفع ذراعيك |
| | | | | | | | 7. ادفع للأمام |
| | | | | | | | 8. دوران الجسم |
| | | | | | | | 9. ميل الحوض |
| | | | | | | | 10. الوصول لأسفل |
| | | | | | | | 11. تمديد الأرداف |
| | | | | | | | 12. لف الركبة |
| | | | | | | | 13. الانحناء الجانبي |
| | | | | | | | 14. تمديد الفخذ |
| | | | | | | | 15. تمديد أوتار الركبة |
| | | | | | | | 16. تمديد الربلة |

تمارين يومية

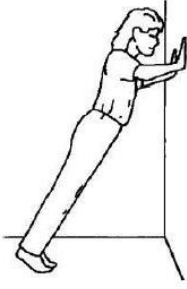
| الأحد | السبت | الجمعة | الخميس | الأربعاء | الثلاثاء | الاثنين | تمارين الأسبوع 4 |
|-------|-------|--------|--------|----------|----------|---------|------------------------|
| | | | | | | | 1. انظر لأسفل |
| | | | | | | | 2. انظر لأعلى |
| | | | | | | | 3. أدر الرأس |
| | | | | | | | 4. أمل الرأس |
| | | | | | | | 5. لف أكتافك |
| | | | | | | | 6. ارفع ذراعيك |
| | | | | | | | 7. ادفع للأمام |
| | | | | | | | 8. دوران الجسم |
| | | | | | | | 9. ميل الحوض |
| | | | | | | | 10. الوصول لأسفل |
| | | | | | | | 11. تمديد الأرداف |
| | | | | | | | 12. لف الركبة |
| | | | | | | | 13. الانحناء الجانبي |
| | | | | | | | 14. تمديد الفخذ |
| | | | | | | | 15. تمديد أوتار الركبة |
| | | | | | | | 16. تمديد الربلة |

التقوية

- قد يستغرق الأمر من بضعة أسابيع إلى بضعة أشهر لتقوية عضلاتك. من المهم أن ندرك أنه من خلال التمرينات الصحيحة والنهج المتسارع، يمكن تحقيق التقوية.
- إن تقوية العضلات ستجعل النشاط أسهل، على سبيل المثال، عند صعود الدرج أو القيام من كرسي منخفض أو التسوق.

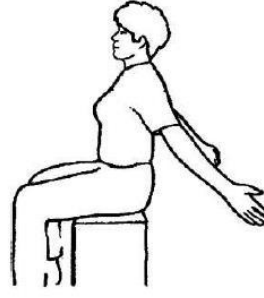
الهدف هو البدء في كمية مريحة من تمارين التقوية ثم التقدم التدريجي حتى تتمكن من العمل على كامل جسمك.

1



قف بذراعيك ممددة
لامسة الحائط. قم
بالدفع - لأعلى في
مواجهة الحائط
بالحفاظ على جسمك
مستقيماً.

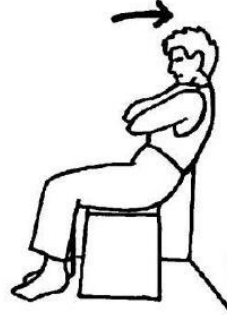
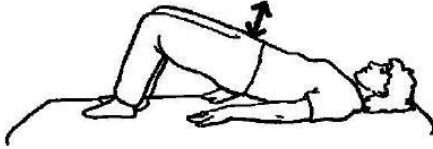
2



اجلس أو قف مع جعل
ظهرك مستقيماً. اسحب
راحتك مرة أخرى
معاً إلى ذراعيك.

3

استلق على ظهرك 4 مع ثني ركبتيك. ارفع
مؤخرتك عن الأرض ثم أنزلها مرة أخرى.



اجلس مع جعل
ذراعيك مطوية.
أحن الجزء العلوي
من الجسم للخلف ثم
عد لوضع البداية

5



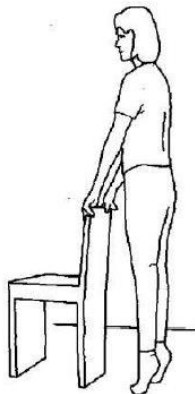
قف وأجلس ببطء على
كرسي. استخدم ذراعيك أو
غيّر ارتفاع الكرسي لتجعله
أسهل أو أصعب.

6



اصعد بساق واحدة ثم
كررها بالساق
الأخرى.

7



قف باستخدام مسند إذا لزم
الأمر. ادفع لأعلى مستنداً
على أصابع قدميك.
أخفضهم لأسفل ببطء وكرر
ذلك.

تمرين يومي

| الأحد | السبت | الجمعة | الخميس | الأربعاء | الثلاثاء | الاثنين | الأسبوع 1 |
|-------|-------|--------|--------|----------|----------|---------|-------------------------|
| | | | | | | | تمرين الضغط على الحائط |
| | | | | | | | 2. سحب الأكتاف للخلف |
| | | | | | | | 3. رفع مؤخرتك |
| | | | | | | | 4. تمرين البطن |
| | | | | | | | 5. تمرين القيام من جلوس |
| | | | | | | | 6. تمرين الصعود على درج |
| | | | | | | | 7. رفع الكعبين |

| الأحد | السبت | الجمعة | الخميس | الأربعاء | الثلاثاء | الاثنين | الأسبوع 2 |
|-------|-------|--------|--------|----------|----------|---------|-------------------------|
| | | | | | | | تمرين الضغط على الحائط |
| | | | | | | | 2. سحب الأكتاف للخلف |
| | | | | | | | 3. رفع مؤخرتك |
| | | | | | | | 4. تمرين البطن |
| | | | | | | | 5. تمرين القيام من جلوس |
| | | | | | | | 6. تمرين الصعود على درج |
| | | | | | | | 7. رفع الكعبين |

| الأحد | السبت | الجمعة | الخميس | الأربعاء | الثلاثاء | الاثنين | الأسبوع 3 |
|-------|-------|--------|--------|----------|----------|---------|-------------------------|
| | | | | | | | تمرين الضغط على الحائط |
| | | | | | | | 2. سحب الأكتاف للخلف |
| | | | | | | | 3. رفع مؤخرتك |
| | | | | | | | 4. تمرين البطن |
| | | | | | | | 5. تمرين القيام من جلوس |
| | | | | | | | 6. تمرين الصعود على درج |
| | | | | | | | 7. رفع الكعبين |

| الأحد | السبت | الجمعة | الخميس | الأربعاء | الثلاثاء | الاثنين | الأسبوع 4 |
|-------|-------|--------|--------|----------|----------|---------|-------------------------|
| | | | | | | | تمرين الضغط على الحائط |
| | | | | | | | 2. سحب الأكتاف للخلف |
| | | | | | | | 3. رفع مؤخرتك |
| | | | | | | | 4. تمرين البطن |
| | | | | | | | 5. تمرين القيام من جلوس |
| | | | | | | | 6. تمرين الصعود على درج |
| | | | | | | | 7. رفع الكعبين |

الحفاظ على النشاط

اللياقة العامة مهمة للصحة العامة، البدنية والعقلية والرفاه.

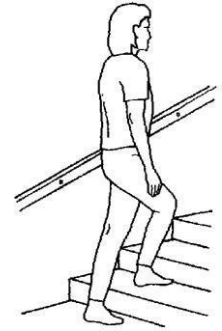
المشي.
حاول أن تتقدم في مقدار المشي الذي تقوم به. سجّل كم من الوقت تمشي أو إلى أي مدى تمشي.

| الأحد | السبت | الجمعة | الخميس | الأربعاء | الثلاثاء | الاثنين | |
|-------|-------|--------|--------|----------|----------|---------|-----------|
| | | | | | | | الأسبوع 1 |
| | | | | | | | الأسبوع 2 |
| | | | | | | | الأسبوع 3 |
| | | | | | | | الأسبوع 4 |



السلالم.
قم بالمشي لأعلى وأسفل السلالم. سجل عدد الدرج

| الأحد | السبت | الجمعة | الخميس | الأربعاء | الثلاثاء | الاثنين | |
|-------|-------|--------|--------|----------|----------|---------|-----------|
| | | | | | | | الأسبوع 1 |
| | | | | | | | الأسبوع 2 |
| | | | | | | | الأسبوع 3 |
| | | | | | | | الأسبوع 4 |



ركوب الدراجة.
إما باستخدام دراجة هوائية أو دراجة ثابتة.
سجّل طول الدورة التي تقوم بها أو أبعاد دورة.

| الأحد | السبت | الجمعة | الخميس | الأربعاء | الثلاثاء | الاثنين | |
|-------|-------|--------|--------|----------|----------|---------|-----------|
| | | | | | | | الأسبوع 1 |
| | | | | | | | الأسبوع 2 |
| | | | | | | | الأسبوع 3 |
| | | | | | | | الأسبوع 4 |



السباحة.

| الأحد | السبت | الجمعة | الخميس | الأربعاء | الثلاثاء | الاثنين | |
|-------|-------|--------|--------|----------|----------|---------|-----------|
| | | | | | | | الأسبوع 1 |
| | | | | | | | الأسبوع 2 |
| | | | | | | | الأسبوع 3 |
| | | | | | | | الأسبوع 4 |



أو أي نشاط تستمتع به أو تعتقد أنك قد تستمتع به.

الملحق أ - الموارد المفيدة

Sussex MSK Partnership (Central)

<http://sussexmskpartnershipcentral.co.uk/>

الحالات العضلية الهيكلية (MSK) هي تلك التي تؤثر على العضلات والمفاصل والعظام. إن Sussex MSK Partnership هي خدمة NHS المحلية الخاصة بنا للحالات العضلية الهيكلية MSK، التي يقدمها فريق من الموظفين السريريين من ذوي التخصصات المتعددة، بما فيهم الأطباء وأخصائيو العلاج الطبيعي وأخصائيو تقويم العظام والمعالجون المهنيون والممرضون وأطباء الأطفال وغيرهم من العاملين في مجال الرعاية الصحية والاجتماعية.

شرح الألم (Explain Pain)

باتلر د. وموسيلي ل. Explain Pain (2013). الطبعة الثانية ((Adelaide: Noigroup publications))

موقع مفيد من لوريمر موسلي

<http://www.bodyinmind.org/>

يتضمن هذا الموقع روابط المقالات المنشورة والمشروعات الحالية وموارد تعليمية للأطباء والمحاضرين، وبعض الكتب والندوات والمؤتمرات وغيرها من المعلومات التي يعتقد الفريق أنها مثيرة للاهتمام أو مهمة وجذابة.

بي بي سي هوريزون الوثائقي - العالم السري للألم الجزء 1:

<http://www.youtube.com/watch?v=I50oynsUoQ8> الجزء 2:

<http://www.youtube.com/watch?v=4dSatLgkMHc>

الجزء 3:

<http://www.youtube.com/watch?NR=1&v=9QZIDrUOnU&feature=endscreen>

الجزء 4:

<http://www.youtube.com/watch?feature=endscreen&NR=1&v=9R1kr5ywJJU>

يشرح لوريمر موسيلي الألم على ABC Classic FM

http://www.youtube.com/watch?v=6o_pB2AVuMI

اليقظة

اليقظة للصحة: دليل عملي لتخفيف الألم والحد من الضغط واستعادة الرفاه (المملكة المتحدة: Piatkus)

وليامز جيه ام جي آند بنمان د (2011) اليقظة. دليل عملي لإيجاد السلام في عالم محموم (المملكة المتحدة: Piatkus)

وليامز جيه ام جي وتيسديل جيه دي وسيغال زد في و كابات زرين جيه (2007) الطريق اليقظ من خلال الاكتئاب: تحرير نفسك من التعاسة المزمنة (نيويورك: Guildford Press)

Pain Toolkit

<http://www.paintoolkit.org/>

موقع مملوء بالموارد والمعلومات

Arthritis Research UK

<http://www.arc.org.uk>

أبحاث التمويل الخيري في المملكة المتحدة للتحقيق في أسباب التهاب المفاصل والتحكم فيه. لديهم مجموعة كبيرة من منشورات تعليمية جيدة حول العديد من الموضوعات المختلفة المتعلقة بالتهاب المفاصل والألم.
PO Box 177, Chesterfield, Derbyshire, S41 7TQ Tel: 0870850500

Pain Support

<http://www.painsupport.co.uk>

هذه خدمة دعم بسيطة ومناسبة لدعم الألم. القائمة على تنظيم الموقع هي جان سادلر، وهي تعاني من ألم مزمن نفسها.

Pain Concern

<http://www.painconcern.org.uk>

تعد Pain Concern مؤسسة خيرية تعمل على دعم وتنقيف الأشخاص الذين يعانون من الألم ومن يهتمون بهم، سواء كانوا عائلات أو أصدقاء أو أخصائيين في الرعاية الصحية.

British Pain Society: الأسئلة الشائعة

<https://www.britishpainsociety.org/people-with-pain/frequently-asked-questions/>

خط الرعاية

الهاتف: 02085141177

خدمة الاستشارة الهاتفية للأزمات السرية

Rally Round

<https://rallyroundme.com/>

تساعد الأشخاص الذين يحتاجون إلى دعم للسماح للأصدقاء الموثوق بهم وأفراد العائلة بمعرفة كيف يمكنهم المساعدة. يسمح لك بدعوة الأشخاص لمعرفة المهام التي تحتاج إلى القيام بها، ونوعية المهام، ومن هم الذين وافقوا على القيام بها، والإخبار بأية وظائف تم إنجازها بالفعل ومن الذي أنجزها.

الملحق ب - الموارد المحلية

It's Local Actually

<https://www.itslocalactually.org.uk/>

موقع مفيد لتحديد الأنشطة التي تعمل في المنطقة المحلية

تشغيل برنامج المسار الصحيح من قبل Possability People

<https://www.possabilitypeople.org.uk/>

هي خدمة تقدم دعمًا وتوجيهًا مخصصًا للأشخاص المحليين الذين يرغبون في أن يكونوا أكثر نشاطًا بدنيًا. الهاتف **01273208934** أو البريد الإلكتروني track@possabilitypeople.org.uk

Brighton

Brighton & Hove Wellbeing Service

الصحة العقلية هاتف: **03000020060**

عرّف نفسك من خلال ملء نموذج عبر الإنترنت وإرساله بالبريد الإلكتروني إلى:

BICS.brighton-and-hove-wellbeing@nhs.net

أو اطبعها ثم أرسلها بالبريد إلى: Brighton & Hove Wellbeing Service, Fourth Floor, 177 Preston Road, Brighton, BN1 6AG

نادي Dolphins Disabled Swimming Club

تساعد هذه الجلسة الأشخاص الذين يعانون من حالات أو إعاقات طبية بالاستفادة من التمارين الجماعية أو السباحة في الماء. تعقد الجلسات في King Alfred Leisure Centre, Hove, أيام الثلاثاء والخميس من الساعة 9:30 - 10:30 ص.. اتصل على Irene Thurston (السكرتيرة الشرفية) **01273307647** أو **01273479366**

عضوية نادي Freedom Leisure

يمكن ترتيب عضوية الجيم المخفضة من قبل أخصائي العلاج الطبيعي الخاص بك في الأماكن التالية:

The King Alfred Leisure Centre, Portslade Health Centre, Withdean Sports Complex, Prince Regent Swimming Complex, St Luke's Swimming Pool, Moulsecoomb Leisure Centre. اتصل بأخصائي العلاج الطبيعي الخاص بك لمزيد من المعلومات

BeeZeebodies

تهدف إلى مساعدتك على فقدان الوزن في بيئة داعمة <http://beezeebodies.com/>

Mid-Sussex

إن "Mid Sussex Wellbeing" متجر متكامل للحصول على المعلومات وشارات الخدمات الصحية والرفاهية في منطقة Mid Sussex. يقدم Hub المشورة والتوجيه والدعم لإجراء تغييرات في نمط الحياة؛ مثل تقليل الوزن وتناول الطعام بشكل جيد وزيادة النشاط والإقلاع عن تناول الكحول والتوقف عن التدخين. لمزيد من المعلومات، هاتف: **01444 477191** أو البريد الإلكتروني wellbeing@midsussex.gov.uk

إحالة المريض إلى برنامج تمارينات معين يهدف إلى الأفراد الذين لم يعتادوا على ممارسة التمارين الرياضية بانتظام، أو الذين يتعافون من مشكلة صحية أو يتعاملون معها. بعد الإحالة من قبل أخصائي صحي، يناقش المنسق سبب الإحالة ويضع برنامجًا لئتناسب مع أهدافه وقدراته. هذه الخدمة متاحة في مراكز الترفيه المحلية في منطقة Mid Sussex. الهاتف: **01444 477191** البريد الإلكتروني: wellbeing@midsussex.gov.uk

وقت التحدث هي خدمة ودية ويمكن تحقيقها تقدم العلاج الحديث للأشخاص الذين يعانون من المشاكل التالية: الإجهاد أو القلق أو القلق العام أو الاكتئاب أو نوبات الهلع أو الخوف من الأماكن المكشوفة أو الرهاب أو القلق الاجتماعي أو اضطراب الوسواس القهري (OCD) أو اضطراب ما بعد الصدمة أو القلق الصحي أو الاكتئاب بعد الولادة أو انخفاض الثقة بالنفس أو انخفاض تقدير الذات أو صعوبات في العلاقات أو الفجيرة وردود الفعل تجاه فقدان والحرمان. تتم الإحالة إلى خدمة Time to Talk من خلال الممارس العام أو غيره من المهنيين الصحيين أو عبر إحالة ذاتية. الهاتف: **01444 251084**. الموقع:

www.sussexcommunity.nhs.uk/services/servicedetails.htm.DirectoryID-16358

المشي الصحي

يقدم Mid Sussex District council Park Rangers برنامجًا مجانيًا للمشي الصحي في منطقة mid Sussex صُممت مسارات المشي لمساعدتك على الحصول على اللياقة البدنية، حيث توجد مجموعة متنوعة من مستويات المشي من المستوى 1 (المبتدئ) إلى المستوى 5 (المتقدم) بحيث تتوفر مستويات تناسب الجميع. يسمح لك البرنامج بالتقدم خلال المستويات مع تحسن لياقتك. الهاتف: **01444 477561**. البريد الإلكتروني: rangers@midsussex.gov.uk أو الموقع:

Horsham

لدى خدمة **Horsham Wellbeing Service** منسق أنشطة بدنية متاح لمساعدة الأشخاص على العودة إلى اللياقة البدنية أو النشاط من خلال إيجاد أنشطة جديدة ووضع أهداف. لمعرفة المزيد حول الحصول على المزيد من النشاط البدني بدعم من منسق النشاط البدني، يُرجى الاتصال هاتفياً على الرقم: **01403 215111** (من الاثنين إلى الجمعة من 10 ص - 4 م). البريد الإلكتروني: info@horshamdistrictwellbeing.org.uk أو أكمل استمارة إحالة وسيصل بك أحد أعضاء الفريق.

تمرين الإحالة يهدف إلى الأفراد الذين لم يعتادوا على ممارسة التمارين الرياضية بانتظام، أو الذين يتعافون من مشكلة صحية أو يتعاملون معها. بعد الإحالة من قبل أخصائي صحي، يناقش المنسق سبب الإحالة ويضع برنامجًا لئتناسب مع أهدافه وقدراته. هذه الخدمة متاحة في مراكز الترفيه المحلية في مقاطعة Horsham. الهاتف: **01403 215111**

كتيب المعلومات: <http://horsham.westsussexwellbeing.org.uk/>

Crawley

لدى خدمة **Crawley Wellbeing Service** لديه منسقو أنشطة بدنية متاحون لمساعدة الأشخاص على العودة إلى اللياقة البدنية أو النشاط من خلال إيجاد أنشطة جديدة ووضع أهداف. لمعرفة المزيد حول الحصول على مزيد من النشاط البدني بدعم من منسق النشاط البدني، يُرجى الاتصال على: الهاتف: **01293 585317** البريد الإلكتروني: wellbeing@crawley.gov.uk

أو استخدم نموذج الاستعلام عبر الإنترنت: <https://crawleybc.enquiryform>

معايير Active Life (من Dave Brice، منسق Active Life):

إن برنامج Active Life برنامج للمهنيين الطبيين لإحالة مرضاهم إليه متى يعتبرون أن جودة حياة مرضاهم يمكن تعزيزها بنشاط إضافي يتم توفيره عن طريق التمرين المستقل في الجمنازيوم K2 Gym. فهو للمرضى الذين يعانون من حالات طبية؛ مثل السرطان أو أمراض القلب أو أورثو/العضلي الهيكلي أو مرض التصلب العصبي المتعدد أو مرض السكري، إلخ. إنه ليس برنامجًا لإدارة الوزن حيث تجري رعايته من قبل WOW أو عن طريق أخذ عضوية في الجمنازيوم.

حيث تمت إحالة المرضى إلى Active Life و WOW فمن المستحسن أن يحضروا WOW أولاً قبل المشاركة في Active Life. فهذا يمنحهم الفرصة لوضع نظام للحضور بالإضافة إلى تقليل وزن الجسم وبالتالي تقليل الحمل على مفاصل المرضى أثناء ممارستهم التمارين (وهو أمر مهم بشكل خاص للمرضى الذين يعانون من السمنة المفرطة). يمكن الحصول على المزيد من معلومات عن Active Life عن طريق الاتصال بالمنسق عبر 01293-585333 أو يفضل أن تسجل الدخول إلى Hub أو إكمال النموذج الإلكتروني للإحالة من الممارس العام.

المشي الصحي (الإحالة الذاتية)

برنامج المشي من أجل الصحة المعتمد لمدة تتراوح بين 30 إلى 60 دقيقة من المشي يديره قائد مؤهل في مجال الصحة. الإحالة الذاتية - للمشاركة ما عليك سوى المشي. سيطلب من المشاة الجدد ملء استمارة تسجيل المشاة. رحلات مشي، نصف شهرية وشهرية متاحة في عدة أماكن في Crawley. للحصول على المعلومات الكاملة، قم بزيارة الموقع: www.crawley.gov.uk/healthwalks

دورات وجلسات النشاط البدني على مستوى منخفض في مختلف مواقع بالمجتمع

يقدم Crawley Wellbeing مجموعة من دورات النشاط البدني على مستوى منخفض ودورات في مواقع مختلفة في المجتمع. تشمل الأنشطة: دروس التمارين الرياضية من وضع الجلوس والتمارين الخفيفة، وتمارين الجيم في الهواء الطلق والمشي والجري وركوب الدراجات في الجبال، إلخ. 01293 585317 البريد الإلكتروني: wellbeing@crawley.gov.uk أو استخدم نموذج الاستعلام عبر الإنترنت: <https://crawleybc.enquiryform>

الوقاية من السقوط - التوازن بشكل جيد

برنامج Community Falls Prevention (تفادي السقوط) للأشخاص الذين على وشك التعرض للسقوط دورة مجانية لمدة 15 أسبوعًا لأكثر من 65 ساعة للمساعدة في منع السقوط والاستمرار في الحركة. كان هناك فصل للمبتدئين ركز على بناء الثقة من خلال التوازن والثبات وفصل متقدم لدمج القوة والمرونة والتنسيق. يقدمها مدربو الاستقرار الوضعي المؤهلين.

هاتف الإحالة الذاتية 01293 585352

ستكون أسئلة الفحص والفرز (FRAT) وأيام التقييم مطلوبة قبل بدء الدورة.

نادي السباحة Flamingos Swimming Club في K2 Crawley

تعتبر Crawley Flamingoes مجموعة سباحة للأفراد الذين تزيد أعمارهم عن 18 عامًا من ذوي الإعاقات البدنية والتعليمية، وقد بدأت في Crawley Leisure Centre و K2 Crawley منذ أكثر من 40 عامًا. يجتمع النادي مساء كل ثلاثاء ما بين الساعة 7.45 - 8.45 مساءً. نقدم جلسة عادية للأشخاص الذين يعانون من إعاقة بدنية أو تعليمية ويرغبون في السباحة داخل بيئة آمنة ومأمونة. يعتبر

النادي غير تنافسي حتى يتمكن السباحون من تطوير قدراتهم واللياقة البدنية تمامًا في وتيرة خاصة بهم.
إذا كنت ترغب في الانضمام إلى النادي، فاتصل بنا على الهاتف 07880178706 أو على Facebook www.facebook.com/K2Flamingoes أو بدلاً من ذلك يمكنك الحضور إلى K2 Crawley مساء الثلاثاء الساعة 7.45 مساءً لمعرفة المزيد عن جلسة النادي.

الملحق ج - العادات الصحية للنوم

"النوم الصحي" هو مجموعة من العادات الجيدة التي تساعد على النوم المريح. من المستحسن أن نحصل على 8 ساعات من النوم الجيد كل ليلة، لكن هذا الرقم يختلف من شخص لآخر. والأكثر أهمية من الوقت الذي ننام فيه هو جودة النوم ذاته. إذا كان نومنا متكررًا أو خفيفًا بشكل متكرر، فلن نحصل على الفوائد التي نحتاجها لمساعدتنا في التغلب على الإجهاد والحصول على استرجاع الطاقة استعدادًا لليوم التالي.

لمساعدتك في الحصول على نوم بجودة أفضل، جرّب بعضًا مما يلي:

- قم بوضع روتين لوقت نومك يشجع على "تقليل" تدريجي كلما اقترب وقت نومك. على سبيل المثال، قد تقلل تدريجيًا إضاءة المصابيح الخاصة بك أو تنتقل من المصباح العلوي الرئيسي إلى مصباح السرير.
- قم بإزالة المشتتات مثل أجهزة التلفاز أو الهواتف من غرفة النوم الخاصة بك واجعلها مكانًا يُستخدم فقط للنوم، حيثما أمكن ذلك.
- مارس الكثير من التمارين الرياضية المنتظمة كركوب الدراجات أو السباحة أو الركض، ويفضل القيام بها في الصباح أو بعد الظهر. في الليل، جرّب المزيد من أشكال الاسترخاء، مثل اليوغا أو تاي تشي.
- حاول ألا تنام أثناء النهار لأن هذا يمكن أن يخل بإيقاع النوم الطبيعي للجسم.
- قبل النوم، جرّب تجنب:
 - وضع الخطط أو التفكير في الأشياء التي تسبب التوتر أو القلق.
 - تحفيز الأنشطة، مثل مشاهدة فيلم حركة أو لعبة رياضية.
 - شرب الكافيين قبل النوم بمدة 3 ساعات على الأقل.
 - استخدام الأجهزة ذات الإضاءة الخلفية، مثل الهواتف الذكية أو الأجهزة اللوحية الإلكترونية.
- حاول الحصول على الكثير من الضوء الطبيعي خلال النهار وفصل الضوء في الليل بساتر قاتمة لمنع دخول ضوء المدينة.
- إذا كنت تعاني من مشاكل في النوم بسبب الألم، فتحدث إلى الصيدلي أو الطبيب العام حول تغيير الوقت الذي تتناولين فيه تخفيف الألم حتى تكون أكثر نشاطًا عندما تكون نائمًا.
- قد يساعدك الحمام الدافئ قبل النوم على الاسترخاء.

لمزيد من المعلومات، انظر:

<https://www.nhs.uk/oneyou/be-healthier/sleep-better/>

<https://sleepfoundation.org/sleep-topics/sleep-hygiene>

الملحق د - نصائح حول العلاج

- توجد العديد من أنواع الأدوية التي توصف للأشخاص الذين يعانون من آلام في العمود الفقري، على سبيل المثال، مسكنات الألم والمهدئات وأقراص النوم ومرخيات العضلات ومضادات الالتهاب.
- وهي قد تكون أداة مفيدة في التحكم في آلام العمود الفقري، مما يساعدك على القيام بالمزيد.
- بشكل عام، لا تسمح لك مسكنات الألم بإيذاء نفسك دون علمك.
- عادة ما يجد الناس أن تناول الجرعة الموصى بها بالكامل يمكن أن يكون أكثر فعالية. إذا انتظرت حتى يشتد الألم شديداً دون تناول أي شيء، فقد لا يعمل المسكن جيداً مثلما لو تناولت في وقت مبكر قبل اشتداد الألم. حاول تجربة هذا لمعرفة أفضل ما يناسبك.
- الدواء الواحد لا يناسب جميع الناس.
- أحياناً يمكن للأدوية أن تسبب آثار جانبية مثل: الإمساك والمشاعر الغريبة والنعاس والبقطة. إذا كانت الآثار الجانبية تفوق فوائد تخفيف الألم أو إذا كان الدواء لا يؤتي مفعوله معك، فناقش هذا الأمر مع طبيبك الذي قد ينصحك بالتخلص من الدواء أو اقتراح بديل لك.
- تذكر أنه يمكنك أيضاً التحدث إلى الصيدلي إذا لم تستطع التحدث إلى طبيبك.
- فكر في الحد من أو إيقاف الدواء خلال فترات مناسبة بالمناقشة مع طبيبك.

الملحق هـ - صحيفة التخطيط الأسبوعي

| الأحد | السبت | الجمعة | الخميس | الأربعاء | الثلاثاء | الاثنين |
|-------|-------|--------|--------|----------|----------|---------|
| | | | | | | |
| | | | | | | |

أشياء للتفكير فيها مثل:-

| | | | | |
|---------------|--------------------|--------------------------|------------------------|-----------------|
| الاسترخاء | العمل | الأعمال المنزلية | القلب والأوعية الدموية | التمدد |
| العائلة | العمل التطوعي | البيستنة (أعمال الحديقة) | النشاط المستهدف | تمارين الحركة |
| رعاية الأطفال | التنشئة الاجتماعية | التسوق | الصدقات | تمرينات التقوية |

الملحق ف - تخطيط الهدف

| الهدف | نهاية البرنامج | مراجعة 6 أسابيع | 6 أشهر | عام واحد |
|---|---|---|---------------------------|----------|
| مثال، المشي إلى المتجر المحلي والعودة بدون زيادة مستمرة في الألم. | لإيجاد خط أساسي للمشي وبدء المشي كل يوم تالي | للمشي إلى المتجر و للحاق بأتوبيس الرجوع | للمشي إلى المتجر و الرجوع | |
| مثال، للانضمام إلى مجموعة القراءة | (أ) إيجاد الخط الأساسي للجلوس (ب) إيجاد مجموعة وممارسة النقل | (أ) زيادة قدرة تحمل الجلوس (ب) ممارسة مقدمات مع صديق | للانضمام إلى المجموعة! | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |

الملحق و - صحيفة تخطيط الاحتماد

يوم التخطيط

تهدئة الألم

تمدادات محددة

خطة تمرين عامة

العلاج

الاسترخاء/ الإلهاء