



الشؤون الصحية – وزارة الحرس الوطني
Ministry of national Guard Health Affairs
MNGHA

دليل للوالدين

كيف تتعامل مع ألم طفلك أثناء العلاج التأهيل الطبي

يُعدّ الألم جزءاً طبيعياً من بعض مراحل العلاج الطبيعي للأطفال خصوصاً عند التعامل مع العضلات المشدودة أو بعد الإصابات، ودور الوالدين مهم جداً في تقديم الدعم النفسي والجسدي للطفل خلال هذه الفترة. فيما يلي مجموعة من الوسائل العلاجية المستخدمة للأطفال، وكيف يمكن للوالدين التعامل مع الألم بشكل فعال.

نصائح للوالدين في التعامل مع ألم الطفل :

١. تفهم مشاعر الطفل ابقى هادئاً ومتفهماً: واسمح له بالتعبير عن ألمه، وطمئنه أن الألم مؤقت وممكن ان يكون علامة طبيعية على التحسن .

٢. التعاون مع اخصائي العلاج التأهيل: ناقش الخطة العلاجية وشارك ملاحظاتك.

٣. شارك في العلاج: احضر الجلسات، وشارك في التمارين المنزلية بشكل مرح.

٤. راقب واستجب: انتبه لتغيرات الطفل مثل تغير تعابير الوجه، البكاء وبلغ الأخصائي عند الحاجة

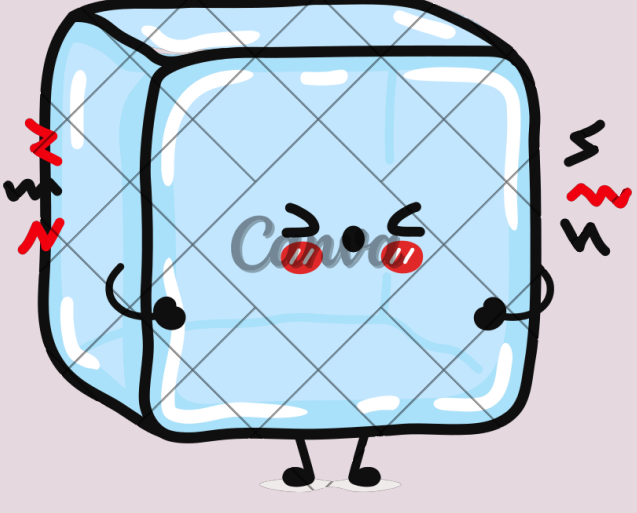
٥. استخدم أدوات التثبيت: مثل القصص، والألعاب لتخفيف التركيز على الألم

٦. اعتنِ بنفسك: فصحتك النفسية تؤثر على طفلك بشكل مباشر

٧. التشجيع وليس الضغط: امدح محاولاته دون مقارنته بغيره استخدم عبارات مشجعة مثل: "أنت بطل"، "أنت تتحسن كل يوم"، "أنا فخور بك".

٨. ساعد طفلك على القيام بالأنشطة اليومية وتنفيذها بسهولة لتقليل الضغط على المناطق المؤلمة باستخدام الاجهزة المساعدة والتعويضية وتعديل الظروف المحيطة.

1 العلاج بالبرودة (الكمامات الباردة):



- يُستخدم لتقليل الالتهاب والتورم وتخفيف الألم
- يُطبق باستخدام كمامات باردة آمنة للأطفال لمدة 10-15 دقيقة
- يمكن استخدام أكياس بشكل ألعاب لجعلها ممتعة.

2 العلاج بالحرارة (الكمامات الساخنة):

- يُستخدم لتحسين الدورة الدموية وتخفيف الألم المزمن
- يُطبق باستخدام كمامات دافئة أو في الماء الدافئ باستخدام مسابح دافئة وعمل التمارين لمدة 10-20 دقيقة
- يجب التأكد من درجة الحرارة لتكون آمنة



ملاحظة: استخدم كمامات باردة أو دافئة (حسب توصية الاخصائي) لتخفيف الألم بعد التمارين

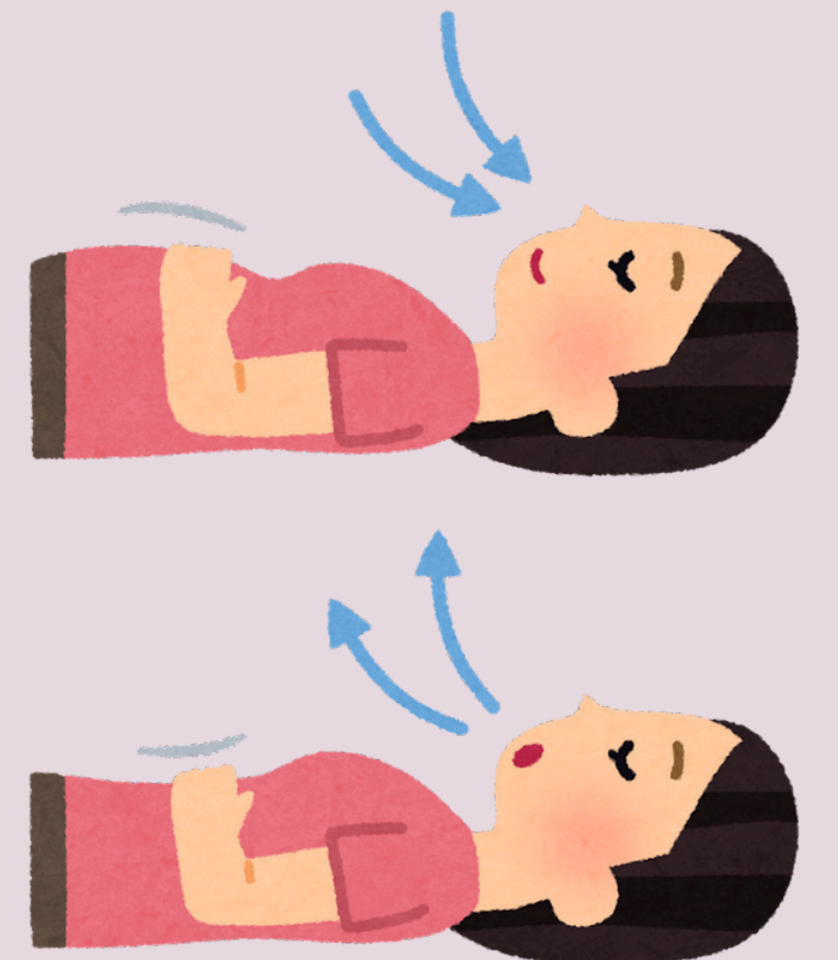
3 التمارين العلاجية:

- تُساعد على تقوية العضلات وتحسين الحركة
- تُقدّم على شكل ألعاب أو أنشطة ممتعة تُعزز من مشاركة الطفل وتحفيزه
- تأكد أن طفلك يودي التمارين كما شرحها الاخصائي
- الاداء الخاطيء قد يسبب الم غير ضروري
- ابدأ التمارين بعدد تكررات قليله ويزداد تدريجياً حسب تعليمات الاخصائي
- استخدام تقنيات وادوات تقد مدخلات حسيه للدماغ باشراف الاخصائي قد تساعد على تخفيف الالم .



4 التوعية والاسراتيجيات النفسية:

- تُساعد الطفل على فهم الألم والتعامل معه.
- يمكن استخدام القصص أو التخيل أو تمارين التنفس.
- اطلب من الطفل أن يأخذ نفساً عميقاً عبر الأنف، يحبس النفس لثلاث ثوانٍ، ثم يزفر ببطء عبر الفم كما لو كان يطفى شمعة.



تعليمات بعد اداء البرنامج المنزلي :

- تأكد من حصول الطفل على قسط كاف من الراحة
- لا تجبر الطفل على التحمل المفرط الألم البسيط مقبول أحيانًا، لكن الألم الشديد أو المستمر يجب أن يُبلغ عنه فورًا للاخصائي .
- افهم نوع الألم اسأل الاخصائي عن طبيعة الألم هل هو ألم طبيعي بسبب التمدد أو الجهد؟ أم ألم غير طبيعي يحتاج التوقف أو التقييم؟
- ساعد طفلك بوصف الألم بطريقة بسيطة: "هل هو ألم خفيف أم شديد؟ هل هو وخز أم شد؟"
- استخدم مقياس رسومي مثل الوجوه التعبيرية أو ألوان لوصف شدة الألم.

ملاحظة مهمة:

راقب أي تورم أو احمرار وأبلغ الاخصائي إذا لاحظت أي تغيير او إذا لاحظت أن الألم يزداد بشكل غير طبيعي أو يصاحبه أعراض مثل تورم كبير أو صعوبة حركة مفاجئة، يجب التوقف وإبلاغ الاخصائي فورًا.

