



World
PT Day
2026

السكتة الدماغية

سيُصاب واحد من كل أربعة أشخاص
بِالسكتة الدماغية خلال حياته
إلا أن معظم حالات السكتة الدماغية
يمكن الوقاية منها



ما هي السكتة الدماغية؟

تحدث السكتة الدماغية عندما ينخفض تدفق الدم إلى جزء من الدماغ أو ينقطع عنه بشكل مفاجئ. وتُعد السكتة الدماغية حالة طبية طارئة تستدعي التدخل والعلاج الفوري



السكتة الدماغية الانسدادية: تحدث نتيجة انسداد أحد الأوعية الدموية في الدماغ بجلطة دموية



السكتة الدماغية النزفية: تحدث نتيجة تمزق أحد الأوعية الدموية في الدماغ وحدوث نزيف



النوبة الانسدادية العابرة: هي انسداد مؤقت في تدفق الدم إلى الدماغ، ويُطلق عليها أحياناً "السكتة الدماغية الصغرى"، وقد تكون علامة تحذيرية تُنذر بحدوث سكتة دماغية في المستقبل



كيف يمكن للعلاج الطبيعي أن يساهم في الوقاية من السكتة الدماغية؟

يلعب اختصاصيو العلاج الطبيعي دورًا مهمًا في تقليل من خطر الإصابة بالسكتة الدماغية، لا سيما من خلال مساعدة الأشخاص على زيادة مستوى نشاطهم البدني وإدارة الحالات الصحية المزمنة. إن ممارسة التمارين الرياضية لمدة 30 دقيقة فقط، خمس مرات أسبوعيًا، يمكن أن تُقلل خطر الإصابة بالسكتة الدماغية بنسبة 25٪. كما أن ممارسة النشاط البدني بانتظام تساهم في تقليل خطر الإصابة بالسكتة الدماغية، وتُخفض أيضًا احتمال التعرض لسكتة دماغية أخرى بعد الإصابة الأولى

يمكن لاختصاصي العلاج الطبيعي مساعدتك على



زيادة مستوى النشاط البدني المنتظم، مما يساعد على خفض ضغط الدم، وتحسين التحكم في مستويات الكوليسترول وسكر الدم، وتقليل وزن الجسم، كما يساهم في التخفيف من الاكتئاب والتوتر وإدارتهما



تقليل الوقت الذي تقضيه في الجلوس، وإرشادك إلى كيفية إدخال مقدار بسيط من النشاط البدني في حياتك اليومية



التوصية ببرامج تمارين آمنة ومصممة وفق الاحتياجات الفردية للأشخاص الذين يعانون من حالات صحية أخرى قد تجعل ممارسة التمارين صعبة عليهم

كيف يمكن للعلاج الطبيعي أن يساعد بعد الإصابة بالسكتة الدماغية؟



يُعدّ التأهيل جزءًا أساسيًا من رحلة التعافي بعد الإصابة بالسكتة الدماغية؛ إذ يساعد التأهيل الأشخاص على استعادة قدرتهم على أداء الأنشطة اليومية، ويحسن جودة الحياة ويدعم الاستقلالية إلى أقصى حد ممكن.

ويبدأ التأهيل عادةً خلال أول 48 ساعة بعد استقرار الحالة الطبية للمريض. ويساهم البدء المبكر في التأهيل في تعزيز التعافي وزيادة الثقة بالنفس. وتتطلب مرحلة التعافي من السكتة الدماغية رعاية فريق متعدد التخصصات من مقدمي الرعاية الصحية؛ فالإ جانب اختصاصي العلاج الطبيعي، قد يضم الفريق أيضًا الأطباء، والتمريض، واختصاصي العلاج الوظيفي، واختصاصي علاج النطق واللغة. ومن المهم إعداد خطة تأهيل فردية تُصمّم بما يتناسب مع احتياجات كل شخص

كيف يُعدّ العلاج الطبيعي عنصرًا أساسيًا في تأهيل المصابين بالسكتة الدماغية؟



بعد الإصابة بالسكتة الدماغية، يعاني كثير من الأشخاص من مشكلات في الحركة، والتوازن، والمشي، واستخدام الذراعين والقوة العضلية، واللياقة البدنية، والإرهاق، والاستقلالية. ويُعد اختصاصيو العلاج الطبيعي خبراء في العلاج بالحركة والتمارين العلاجية، ويمكنهم مساعدة الأشخاص الذين تعرضوا لسكتة دماغية على

- تحسين الحركة والقوة في الذراعين والساقين، بما يساهم على استعادة استقلاليتك والعودة إلى ممارسة الأنشطة التي تُستمتع بها
- إعادة تعلم المشي، وتحسين قدرتك على المشي لمسافات أطول وبسرعة أكبر
- تحسين التوازن للحد من خطر السقوط؛ إذ يُتعرض 73٪ من الناجين من السكتة الدماغية للسقوط خلال السنة الأولى بعد الإصابة
- التخفيف من التيبس والألم وزيادة شدّة العضلات
- تحسين ليافتك البدنية، بما يساهم في القلب والرئتين على العمل بكفاءة أكبر
- تحسين حالتك النفسية، وتقليل الإرهاق، والمساعدة في مكافحة الاكتئاب
- التدريب على أداء الأنشطة اليومية، مثل النهوض من الكرسي، والمشي والتحدث في الوقت نفسه، وارتداء الملابس، واستخدام الذراعين للتعامل مع الأدوات اليومية مثل المفاتيح وصنابير المياه

ما مقدار التمارين؟

أثبتت الدراسات أن العلاج الطبيعي القائم على التمارين العلاجية يساهم في تحسين الوظيفة البدنية، والقدرة على الحركة، والتوازن، وجودة الحياة في جميع مراحل التعافي، بدءًا من الرعاية داخل المستشفى ووصولًا إلى التأهيل المجتمعي طويل الأمد. ويمكن لاختصاصي العلاج الطبيعي مساعدتك على زيادة مستوى نشاطك البدني بأمان بما يتناسب مع أهدافك وقدراتك. ويمكنك البدء تدريجيًا للوصول إلى التوصيات التالية

- ممارسة التمارين الهوائية متوسطة الشدة لمدة لا تقل عن 10 دقائق، أربع مرات أسبوعيًا
- الحفاظ على النشاط البدني طوال اليوم للحد من الوقت الذي تقضيه في الجلوس
- المشي ما بين 6,500 و 8,500 خطوة يوميًا

يلعب اختصاصيو العلاج الطبيعي دورًا مهمًا في الوقاية من تكرار الإصابة بالسكتة الدماغية، فمهم يعملون مع الأشخاص على تبني **تغييرات في نمط الحياة** اليومي من شأنها أن تُقلل خطر الإصابة بسكتة دماغية ثانية، وتعزز الصحة العامة، وتساعد على الوقاية من الإعاقة طويلة الأمد. وتوصي الإرشادات الوطنية والدولية بأن يكون **العلاج الطبيعي، الذي يُقدّم بانتظام وبشدة علاجية مناسبة، جزءًا أساسيًا من رعاية الأشخاص المصابين بالسكتة الدماغية، على أن يُصمّم بما يتوافق مع أهداف كل شخص وقدراته**.



World
Physiotherapy

#WorldPTDay

الثامن من أيلول

www.world.physio/wptday