

هر دانش آموز فلج مغزی

در ساعت ورزش

تهیه و تنظیم: زهرا جهازیان
کاردرمانگر آموزشگاه کوشا

کودک به فیکس شدن دست کمک می‌کند و در عین حال اندام دیگر برای حرکت آزاد می‌باشد.
۴- سر کودک را ثابت نگه داشته و او را تشویق کنید به اطراف، بالا، پائین نگاه کند و با وسایل مختلف که در اطراف او قرار دارند بازی کند.

روی زمین یا میز مقابل کودک، باعث فیکس شدن آن می‌شود. در این حال اندام دیگر برای حرکت آزاد می‌باشد.
۲- تمرینات تعادلی مثل راه رفتن روی خط مستقیم - نرده تعادل با ارتفاع کم
۳- گرفتن میله‌ای که خود ثابت است و یا گرفتن لبه میز توسط

یکی از عوامل مؤثر در رشد و سلامت کودکان، ورزش و فعالیتهای جسمی است. امروزه بسیاری از صاحب نظران معتقدند که اثرات ورزش تنها به پرورش جسم محدود نبوده بلکه تأثیرات عمیق ذهنی و روانی نیز دارد. از این رو لازم است که از همان نخستین سالهای زندگی به این مهم توجه کافی و لازم مبذول شود. از آنجایی که کودکان فلج مغزی در مقایسه با سایر کودکان از مهارت و توانایی‌های حرکتی کمتری برخوردار هستند، لازم است که در مدارس نیز به این مهم توجه شود. به دلیل عدم برنامه ورزشی مناسب و آگاهی معلمان نسبت به ورزش‌های خاص این گروه از کودکان، بر آن شدیم که برنامه‌ای در این خصوص هر چند مختصر که اهداف توانبخشی نیز در آن گنجانده شود، به معلمان ارائه دهیم. برنامه ارائه شده با توجه به مشکلات هر گروه از دانش آموزان در نظر گرفته شده است.

تمرینات اختصاصی دانش آموز اتوئید^۱ در ساعت ورزش

۱- قرار دادن کودک در وضعیتهای ثابت و فیکس شده و جلوگیری از حرکت اضافی وی؛ در حالیکه اندام‌های تحتانی که قرار نیست کاری انجام دهند، روی زمین ثابت و بی‌حرکت شوند با قرار گرفتن یک اندام فوقانی بر



۲- قدم گذاشتن از روی یک خط روی خط دیگر روی موزائیک
 ۳- با واگرا سطح شیب دار بالا رفتن
 ۴- راه رفتن صحیح به این شکل که یک پا جلوی پای دیگر قرار گیرد.

۵- ایستادن با شمارش
 ۶- در حالیکه دستانشان را به یک میله گرفته اند، تمرینات بشین و پاشو را انجام دهند.

تمرینات اختصاصی دانش آموز دی پلاژی اسپاستیک (ویلچری) در ساعات ورزش:

۱- حرکات آرام- هماهنگ و ریتمیک تنه و سر و گردن و دستها در حالیکه روی ویلچر نشسته است. از حرکات سریع و ناهماهنگ باید اجتناب شود. از بروز هیجانانگ و تلاش بیش از حد در موقع استراحت و کار جلوگیری شود.
 ۲- در حالیکه روی ویلچر نشسته است: لگن را بلند کند. زانوهارا در حالیکه خم می باشد صاف کند. زانوهارا خم شده بالا بیاورد. به صورت یکطرفه در حالیکه روی یک دست تحمل وزن می کند بنشیند.

۳- روی صندلی با تکیه و بدون تکیه بنشیند (برای حفظ تعادل تنه)
تمرینات اختصاصی دانش آموز آناکسی در ساعات ورزش

۱- راه رفتن روی خط مستقیم
 ۲- یک طناب را بطور مستقیم روی زمین قرار دهید و از کودک بخواهید روی طناب راه برود
 ۳- طناب کشی توسط دو دانش آموز
 ۴- کار با بازی سوزنی برای افزایش هماهنگی چشم و دست
 ۵- در حالت نشسته سر خود را به اطراف بچرخاند و با دستهای خود بازی کند و یا تنه خود را به

تمرینات اختصاصی دانش آموز دی پلاژی اسپاستیک (که از واگر استفاده می کند) در ساعات ورزش:
 ۱- کلیه تمرینات تعادلی مثل راه رفتن روی خط مستقیم

۵- کار بر روی حرکات مستقل سر: با ننگه داشتن تنه حرکات مختلف را در سر کودک تمرین کنید.



روی دستها شانه‌ها را به سمت بالا و پایین حرکت دهد.
۵- در حالیکه روی صندلی پشت میز نشسته است دستها را در یکدیگر قلاب کرده و با پشت دستها به توپ ضربه بزند

زیر نویس:

- 1- Athetoid
- 2-Fix
- 3-Diplegia
- 4- Spastic
- 5-Hemiplegia



طرفین، جلو و عقب متمایل کنندز بدون آنکه تعادلش به هم بخورد. تمام موارد فوق را باید به شکل بازی ارائه داد. مثل بازی با پلاک‌ها و قطعات- بازی با شن و ماسه و آب

۶- در حالیکه روی صندلی نشسته است، کف دستها را به ران بزند و دستها را بچرخاند (کف دستها به سمت بالا نگاه می‌کند)

۷- روی موزائیکها را علامت گذاشته، از روی یک علامت به علامت دیگر قدم بگذارد.

۸- نگه داشتن اسباب بازی نسبتاً سنگین در دست، آن هم در وضعیتهای مختلف. مثلاً نگه داشتن در کنار بدن- بالای سر- عقب تنه- جلوی تنه

تمرینات اختصاصی دانش آموز همی پلژی^۵ در ساعت ورزش

۱- در حالیکه روی صندلی نشسته است پای سمت مبتلا روی پای سالم قرار گیرد، دستها را حلقه کرده و روی زانوی سمت مبتلا قرار دهد یا اینکه دستها را در دو طرف زانو قرار دهد.

۲- در حالیکه روی صندلی نشسته است دستها را به یکدیگر برساند، کاملاً کشیده و صاف به سمت جلو بکشد و سعی نماید که لگن را از سطح نشیمنگاه بلند کند.

۳- در حالیکه ایستاده است یک چهارپایه کوچک زیر پای سالم قرار داده و پای مبتلا روی زمین قرار گیرد تا تحمل وزن کرده، در همین وضعیت کف دستها را به دیوار یا میز فشار دهد. حالت دیگر اینکه روی میز فعالیتهای دودستی انجام دهد.

۴- در حالیکه روی صندلی نشسته است، کف دستها در کنار بدن صاف و کشیده باشد و با فشار دادن