

الإرشادات العلمية للتمارين الخاصة بالبالغين المصابين بإصابة في الحبل الشوكي



الإرشادات

اللياقة

من أجل لياقة القلب و الرئتين و تقوية العضلات، يجب على البالغين المصابين بإصابة في الحبل الشوكي أن يمارسوا على الأقل:

مرتين
في الأسبوع

دقيقة من التمارين الهوائية
المتوسطة إلى المرتفعة
الشدة

20

+

مرتين
في الأسبوع

مجموعات من تمارين التقوية
المتوسطة إلى المرتفعة الشدة
للعضلات الرئيسية

3

صحة القلب الإستقلالية

من أجل صحة القلب الإستقلالية، ينصح البالغين المصابين بإصابة في الحبل الشوكي أن يمارسوا على الأقل:

3
مرات في
الأسبوع

دقيقة من التمارين
الهوائية المتوسطة إلى
العالية الشدة

30

تم تطوير هذه الإرشادات من قبل مجموعة عالمية بقيادة البروفيسورة كاتلين مارتن قينيس (جامعة كولومبيا البريطانية، كندا) و البروفيسورة فيكتوريا قومي-تولفري (جامعة لوفبرا، المملكة المتحدة).

يجب ألا تغير الإجراءات التي تجعل هذه الإرشادات مناسبة لبيئة أو وضع معين النزاهة العلمية لهذه الإرشادات و التي تم تبينها في البحث العلمي المتعلق بهذه الإرشادات (متوفر مجاناً في مجلة الحبل الشوكي عن طريق الرابط www.nature.com/articles/s41393-017-0017-3)

قام بالترجمة للعربية: د. عبدالله الرشيدى (aaalrashidi@kfmc.med.sa)، أ. هيثم غزال (hghazal@kfmc.med.sa)، نايف الراددي (nalraddadi@kfmc.med.sa)

عن الإرشادات

تقدم إرشادات التمارين الحد الأدنى للحصول على الفوائد التالية:

- تحسين لياقة القلب و الرئتين و القوة العضلية
- تحسين صحة القلب الإستقلالية

يجب أن تفوق و تتخطى هذه الإرشادات الأنشطة الحركية الاعتيادية التي يقوم بها الشخص في الحياة اليومية. يُشجع البالغون على الإنخراط بشكل دوري في تمارين تكون مستمرة و ممتعة و آمنة و سهلة الإنجاز.

هذه الإرشادات مناسبة للبالغين (أعمارهم من 18 إلى 64 عاماً) ممن لديهم إصابات مزمنة في الحبل الشوكي (مضى عليها على الأقل عاماً واحداً و يكون مستوى الإصابة من الفقرة العنقية الثالثة و أسفل منها) و أن تكون بسبب حوادث أو غيرها و أن تشمل التشلل النصفي و الرباعي و بدون النظر إلى الجنس و العرق و المعتقدات أو الوضع الإجتماعي الإقتصادي.

قبل البدء في برنامج التمارين، يجب على البالغين المصابين بإصابة في الحبل الشوكي استشارة متخصص لديه المعرفة بنوع و مقدار التمارين المناسبة لهم. و يجب على الذين لديهم إصابات في الفقرات العنقية أو الصدرية العلوية أن يكونوا على وعي بعلامات و أعراض الرد اللاإرادي العكسي (ارتفاع ضغط الدم المفاجيء و التعرق).

من الأنسب أن يبدأ البالغون الذين لم يعتادوا على التمارين من قبل بعدد قليل من التمارين و من ثم تدريجياً زيادة مدة و تكرار و شدة التمارين بهدف الوصول إلى هذه الإرشادات. أداء التمارين بمستوى أقل من الموصى به قد يكون له أثر بسيط على اللياقة أو صحة القلب الإستقلالية و قد لا يكون له أثر يذكر.

تكون المخاطر المرتبطة بهذه الإرشادات ضئيلة عند ممارستها مع متخصص بالصحة لديه المعرفة بإصابات الحبل الشوكي.

هذه الإرشادات قد تكون مناسبة لمن لديهم إصابة في الحبل الشوكي و تكون إصابتهم أقل من عام واحد أو الذين أعمارهم أكبر من 65 عاماً أو ممن لديهم أمراض أخرى مصاحبة. لكن لا يوجد حالياً دليل علمي كافٍ لاستخلاص استنتاجات قاطعة عن مخاطر أو فوائد هذه الإرشادات مع هؤلاء الأشخاص. يجب على هؤلاء الأشخاص استشارة مقدم الرعاية الصحية قبل البدء ببرنامج التمارين.

من المتوقع أن يؤدي الإكثار من هذه الإرشادات إلى فائدة مضافة في لياقة القلب و الرئتين و القوة العضلية و فوائد متعلقة بصحة القلب الإستقلالية. مع ذلك لا توجد معلومات كافية لكي نبدي الرأي في المخاطر التي قد يتعرض لها الشخص إذا تجاوز هذه الإرشادات.