



تجمع الرياض الصحي الثاني
Riyadh Second Health Cluster
شركة الصحة القابضة



مشاكل الأذن الداخلية (الداهليز)
والعلاج الطبيعي
**Vestibular Rehabilitation
Therapy**



كيف تحدث مشاكل الأذن الداخلية (الاضطراب الدهليزي)؟

هناك رابط بين أذنك الداخلية ودماعك يساعدك في الحفاظ على توازنك عند النهوض من السرير أو المشي على أرض وعرة ويسمى هذا الجهاز الدهليزي ويحدث الاضطراب الدهليزي عندما يتداخل مرض أو حالة أو إصابة مع نظام التوازن في جسمك.

أسباب حدوث مشاكل الأذن الداخلية (الاضطراب الدهليزي)؟

دوار الوضعة الانتيابي

الحميد

التهاب التيه (القوقعة)

التهاب العصب

الدهليزي

مرض مينير

الارتجاج وإصابات

الدماغ الرضحية

الشيخوخة

أمراض الأذن الداخلية

المناعية الذاتية

الدوار الرقبي	أورام العصب
الورم الكوليسترولي	السمعي
القصور الفقري	تضخم القنوات المائية
القاعدي.	الدهليزية
	الصداع النصفي
	الدهليزي

ماهي أعراض مشاكل الأذن الداخليه (الاضطراب الدهليزي)؟

- **الدوخة:** الإحساس بالدوار والإغماء
- **عدم الاتزان والسقوط المتكرر:** عدم الاتزان أو فقدان الاتزان الذي غالباً ما يكون مصحوباً بالارتباك المكاني والسقوط المتكرر
- **الدوار:** هو إدراك الحركة، سواء للذات أو للأشياء، الإحساس بدوران الذات أو دوران الأشياء المحيطة
- **طنين الأذن:** يتم إدراكه في إحدى الأذنين أو كليهما أو في الرأس، قد يكون متقطعاً أو مستمراً
- ضعف أو فقدان السمع

- ضعف او خلل في البصر
- الغثيان
- **تغيرات في الوظائف الإدراكية:** صعوبة في التفكير، والانتباه/التركيز وصعوبة في التذكر
- **التغيرات النفسية:** نظراً للطبيعة غير المتوقعة للأعراض والطبيعة المزمنة لمعظم الاضطرابات، يميل مرضى الدهليز إلى المعاناة من القلق و/أو الاكتئاب
- **دوار الحركة:** الذي يعرف أيضاً بدوار السيارات، أو القطارات، أو الطائرات، أو دوار البحر
- **اضطراب الاغتراب عن الواقع:** يشمل الشعور بالاغتراب عن محيطك، أو عن مشاعرك، أو عدم الإلمام بهم، أو خلل في الوقت، أو أحجام وأشكال الأشياء

ما هو دور العلاج الطبيعي في مشاكل الأذن الداخلية (الاضطراب الدهليزي)؟

تحسين التوازن والثبات

- من خلال تمارين التوازن والثبات، يمكن للعلاج الطبيعي تحسين قدرة المريض على الحفاظ على توازنه وثباته الذي تأثر بسبب اضطرابات الجهاز الدهليزي

التقليل من حدة الأعراض

- يمكن للعلاج الطبيعي تقليل الأعراض المرتبطة باضطرابات الجهاز الدهليزي، مثل الدوار والغثيان من خلال التمارين

تحسين التناسق الحركي

- يمكن للعلاج الطبيعي تحسين التنسيق الحركي للمريض، مما يساعده على أداء الأنشطة اليومية بسهولة أكبر

تعزيز الاستقلالية

- يمكن للعلاج الطبيعي تعزيز الاستقلالية للمريض، مما يساعده على أداء الأنشطة اليومية دون مساعدة

التثقيف والتوجيه

- يلعب العلاج الطبيعي دورًا حاسمًا في تثقيف المرضى حول حالتهم، وتحديد الأسباب التي تزيد من الأعراض، ووضع استراتيجيات لإدارة الأعراض

تمارين مفيدة لمن يعاني من مشاكل الاذن الداخلية (الاضطراب الدهليزي)

تمارين التوازن

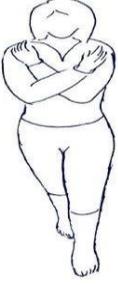
نصائح مهمة قبل بدء التمرين

- الحرص على وجود كرسي او سرير ثابت خلفك
- وجود سطح ثابت مثل طاولة أمامك مع الحرص على التمسك بها فقط عند الضرورة
- وجود شخص بجانبك عند بداية التمارين للحد من مخاطر السقوط
- كل التمارين يعاد ممارستها لمدة ١-١٥ دقيقة ويمكن أخذ راحة من ١-٥ دقائق



التمرين الأول:

قف بقدمين متلاصقة مع اغلاق العينين
لمدة ٣ ثانية.



التمرين الثاني:

قف بقدم أمام الأخرى (أصابع القدم اليمين تلامس كعب القدم اليسار) لمدة ٣. ثانية ثم قم بتبديل الأقدام.



التمرين الثالث:

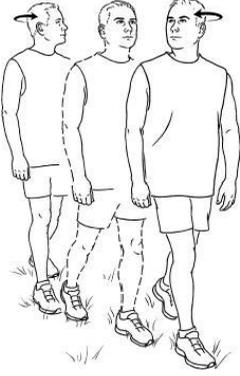
قف على قدم واحدة لمدة ٣. ثانية ثم قم بالتبديل للقدم الأخرى.

تمارين التوازن الحركي (أثناء المشي)

نصائح مهمة قبل بدء التمرين

- يجب الحرص على أداء هذه التمارين في مكان آمن مع الحرص على وجود شخص لتجنب خطر السقوط
- يتم تكرار التمارين لمدة ١. دقائق

التمرين الأول:



المشي باستقامة مع النظر إلى الأمام
ثم تبدأ بتحريك الرأس إلى اليمين،
اليسار، فوق وتحت أثناء المشي: مثلاً
المشي مع النظر إلى الأمام ثم إلى
اليمن بعدها إلى الأمام ثم اليسار
بعدها الأمام ثم فوق بعدها الأمام ثم تحت.



التمرين الثاني:

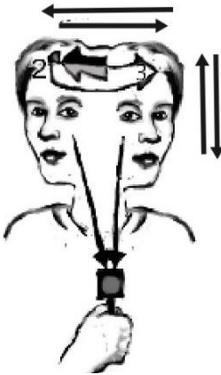
المشي والدوران عن طريق رسم دائرة
أثناء المشي نبدأ بدائرة كبيرة ثم أصغر
فأصغر

تمارين حركة الرأس والعينين للجهاز الدهليزي (الأذن الداخلية)

نصائح مهمة قبل بدء التمرين

- تهدف هذه التمارين إلى تحسين التواصل بين أذنك الداخلية، ودماغك، وعينيك لذلك سوف تساعدك على الشعور بمزيد من الاستقرار أثناء حركة رأسك وجسمك
- تكرر التمارين من ثلاث إلى أربع مرات في اليوم

التمرين الأول:



1- اكتب حرف "E" كبير على قطعة صغيرة من الورق العادي كهدف لتركيز عينيك عليه.

2- اجلس ومد الهدف أمامك على مسافة ذراع

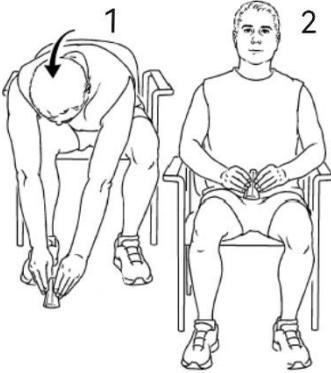
3- ثم حرك رأسك من جانب إلى آخر

(مثل هزة الرأس عند قول "لا") مع الحفاظ على تركيز

نظرك على الحرف وتأكد من أن عينيك تبقيان على الهدف والهدف يبقى واضحاً

4- كرر التمرين مع تغيير اتجاه الرأس لأعلى ولأسفل عمودياً (إيماءة رأس صغيرة مثل هزة الرأس عند قول "نعم")

5- استمر في تحريك رأسك من جانب إلى آخر لمدة دقيقة واحدة بشكل مستمر، بعدها لمدة دقيقة واحدة لفوق وتحت، وقم بزيادة سرعتك في كل مرة



التمرين الثاني:

ابدأ التمرين بالجلوس بشكل مستقيم على الكرسي.

1- ضع شيئاً صغيراً وخفيفاً على الأرض، في متناول اليد.

2- انحني للأمام، واجعل رأسك

ينزل تحت مستوى الخصر، للوصول إلى الشيء.

3- ارجع إلى الوضع العمودي، مع الشيء في يدك.

- ٤- ضع الشيء مرة أخرى على الأرض.
- ٥- قم بتطوير هذا التمرين بالبدء في وضعية الوقوف.

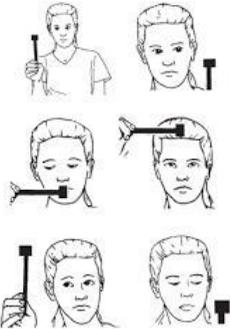
تمارين حركة العين

نصائح مهمة قبل بدء التمرين

- ابدأ بأداء كل تمرين لمدة ٢٠ ثانية وزد المدة تدريجياً إلى دقيقة واحدة
- كرر ٣-٤ مرات في اليوم

التمرين الأول:

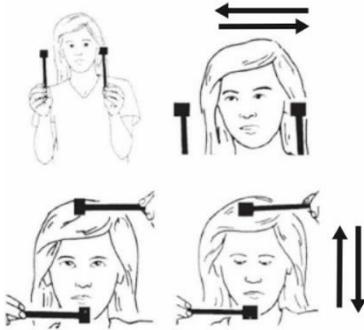
1- امسك قلمًا بمد ذراعك وبمستوى العين.



٢- ثبت عينيك على رأس القلم مع عدم تحريك الرأس.

٣- حرك القلم من جانب إلى آخر، متبعًا إياه بعينيك (يجب أن تكون

قادرًا على رؤية القلم من زاوية عينك)
٤- كرر هذا التمرين مرة أخرى أثناء تحريك القلم لأعلى
ولأسفل.



التمرين الثاني:

١- امسك قلمين أو ورقتين
أمامك على مستوى العينين
بمد اليدين بمسافة ذراع مع
المحافظة على ثبات الرأس.

٢- حرك عينيك بسرعة بين طرفي القلمين او الورقتين
٣- كرر ذلك مع الأقلام أو الأوراق بوضعية طولية ثم
عرضية.

التمرين الثالث:

١- ضع حرفين على قطعتين من الورق ثم امسكهما بمد
ذراعك أمامك وتأكد من أنهما قريبان بما يكفي من

بعضهما البعض بحيث عندما تنظر مباشرة إلى الهدف الأول يمكنك رؤية الهدف الثاني من زاوية عينك.

٢- استرح أثناء التمرين إذا لزم الأمر.

٣- كرر هذا التمرين لمدة تتراوح بين دقيقة إلى ثلاث

دقائق

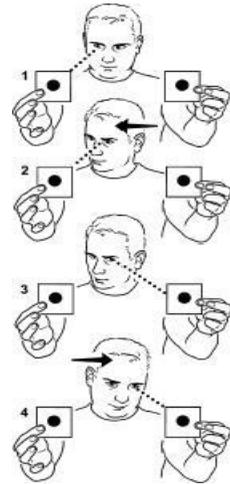
شرح التمرين:

١- حرّك عينيك بحيث تنظر إلى الحرف الأول فقط.

٢- ثم قم بلف رأسك لمواجهة الحرف الأول.

٣- حرّك عينيك بحيث تنظر إلى الحرف الثاني فقط.

٤- ثم حرّك رأسك لتواجه الحرف الثاني.



نصائح عن كيفية التعامل مع الأعراض الناتجة عن مشاكل الأذن الداخلية (الاضطراب الدهليزي)

- عند الإحساس بالدوران ابقى مستلقياً في غرفة هادئة ومظلمة لتخفيف شعور الدوران
- تجنب الحركات السريعة والمفاجئة للرأس وحرك رأسك بحذر وببطء أثناء الأنشطة اليومية
- تجنب الأضواء الساطعة والشاشات والقراءة أثناء نوبات الدوار
- اجلس على الفور عندما تشعر بالدوار
- في حال الاستيقاظ من النوم في الليل تأكد ان تكون الاضاءة جيدة
- عند النوم تأكد من رفع رأسك قليلاً على وسادة أو وسادتين

- اخرج من الفراش ببطء واجلس على حافة السرير لفترة قبل الوقوف
- عند القلق والتوتر حاول الاسترخاء وأخذ أنفاس عميقة لان يمكن للقلق أن يزيد من سوء الأعراض
- تجنب الأكل الثقيل عند ظهور الأعراض لتقليل الغثيان
- تجنب القيادة وتشغيل الآلات أو التسلق أثناء الشعور بالدوار
- تأكد من القيام بتمارينك بانتظام وبشكل يومي
- استشر طبيبك عند زيادة حدة الأعراض

نصائح لتجنب خطر السقوط

- مارس تمارين التوازن والثبات لتحسين قدرتك على الحفاظ على توازنك.
- تجنب السير في الظلام لتقليل خطر السقوط.
- لا تتردد في طلب المساعدة.
- تخلص من العقبات في منزلك أو مكان عملك لتقليل خطر السقوط.
- استخدم السجاد المضاد للانزلاق مع الحرص على تثبيته.
- تمسك بشيء ما أثناء الوقوف.
- حافظ على منزلك خاليًا من الفوضى أو القطع الصغيرة التي يمكن أن تتعثر بها.
- استخدم السلالم بحذر عن طريق الإمساك بالمقابض إذا وجد أو اطلب المساعدة.



تذكر دائماً!

إن رحلة كل مريض مع مشاكل الأذن الداخلية (الاضطراب الدهليزي) فريدة ومختلفة تماماً من مريض إلى آخر والعلاج الطبيعي دائماً يصمم وفقاً للاحتياجات الفردية لذلك لا تتردد بالرجوع إلينا عند الحاجة.

لأن الوعي وقاية

إدارة التثقيف الصحي

قسم العلاج الطبيعي

HEM1.25.0001726