

بخش نهم

بخش چهارم: روش های تسهیل تون عضلانی:

این بخش شامل موارد زیر است:

اول- ماساژ صورت

دوم- تسهیل سازی عصبی عضلانی (PNF)

- تکنیک های اختصاصی PNF
- روش دکتر فالک
- سایر تکنیک های PNF

سوم- (MFT) myofunctional therapy

*** توجه: معمولاً هنگامی که صحبت از PNF میشود، ماساژ و manipulation در ذهن تداعی می شود و کمتر به تکنیک های دیگر PNF توجه می شود. در صورتیکه بین ماساژ و PNF تفاوت های بسیاری هم در اهداف درمانی و هم در اجرا وجود دارد.



@goftardarmanifars

پس در اینجا بصورت مختصر توضیحاتی در زمینه ماساژ، تکنیک ها و اهداف درمانی آن داده خواهد شد و سپس اهداف و تکنیک های PNF مورد بررسی قرار خواهد گرفت تا مشخص گردد در چه بیمارانی و چه هنگام از ماساژ و در چه مواردی از PNF استفاده شود.

@goftardarmanifars

اول: ماساژ صورت

ماساژ شامل حرکاتی است که در لمس، مالش، فشار و پیچش انجام میشود. با استفاده از این مهارت های دستی می توان گیرنده های حس خارجی را در عمق و گیرنده های حس عمقی را در بافت های عمیق تحریک نمود، بنابراین می تواند در مورد درمان حس های کاهش یافته دهانی موثر واقع شود. در ماساژ باید جهت حرکت، فشار وارده به بافت های نرم و مدت زمان، بسامد و نوع حرکت رعایت شود.

اهداف ماساژ شامل موارد زیر است:

- ۱- افزایش جریان خون و در نتیجه بهتر رسیدن مواد غذایی به نسوج بطور موضعی
- ۲- گرم شدن پوست و بهبود شرایط تغذیه ای آن
- ۳- دفع مواد زائد
- ۴- نرم شدن چسبندگی بافت ها
- ۵- کاهش توم نسوج و نرم شدن آنها و تاندون های سفت شده
- ۶- اثرات آرام بخش بر سلسله اعصاب محیطی و مرکزی
- ۷- افزایش دامنه حرکتی

انواع حرکات massage:

۱- استروکینگ: افلوراژ (با ماساژ سطحی):

شامل حرکت تمام کف دست یا قسمت هایی از آن روی منطقه نسبتا وسیعی از بدن می باشد و فشار وارده در طول استروک کم و بیش ثابت و بدون تغییر می ماند.

@goftardarmanifars



این حرکت فقط در یک جهت انجام می شود هر کدام از حرکت های استروکینگ ۱۴ مرتبه در طی ۱۰ ثانیه انجام شود.

@goftardarmanifars

استروک به دو صورت انجام می گیرد:

- استروک سطحی - با فشار اندک و با استفاده از تمام سطح کف دست انجام می گیرد و برای آرامش دادن به بیمار مفید است.
- استروک عمقی - با فشار بیشتر متناسب با بیمار صورت می گیرد. این نوع استروک به گردش وریدی و لنفاوی کمک می کند.

*** توجه ۱: این نوع ماساژ به دلیل ایجاد کشش و در نتیجه تنش بهتر است در مراحل ابتدایی درمان در افراد اسپاستیک مورد استفاده قرار نگیرد ولی برای افراد هایپوتون مفید است.

*** توجه ۲: در پایان استروک دست در تماس با بدن باقی می ماند و با استروک سطحی از روی همان ناحیه به محل اول برمی گردد. هدف از حفظ تماس دست، جلوگیری از تحریک رفلکسی پایانه های عصبی پوست است.

@goftardarmanifars



معمولا قبل از تجویز اکثر ماساژ ها، از نوع ماساژ استروکینگ به عنوان مقدمه استفاده می کنیم تا نسوج بیمار آمادگی برای انواع دیگر ماساژ را کسب کند.

@goftardarmanifars



افلوراژ- نوعی استروک عمقی است که در جهت جریان گردش خون و لنف انجام می گیرد.



@goftardarmanifars

۲- نیدینگ یا کامپرشن:



به این تکنیک خمیری نیز گفته می شود که شامل گرفتن و رها کردن مکرر بافت با یک یا هر دو دست بصورت حرکات بلند کردن، غلتاندن و فشردن می شود.

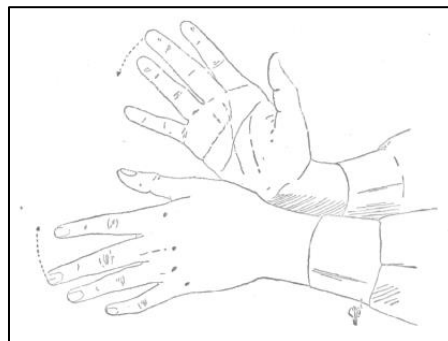
@goftardarmanifars

۳- پرکاشن:

حرکات پرکاشن شامل یک سری حرکات کوتاه، سریع و جهشی تمام دست یا قسمتی از دست ها به تناوب با بدن می باشد.

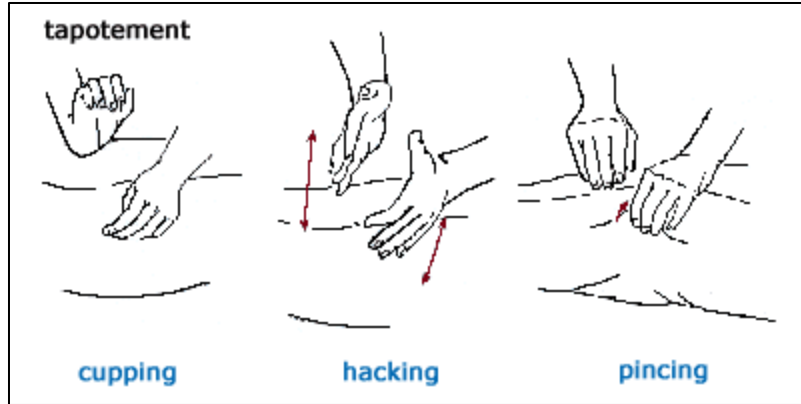
این حرکات می تواند بصورت ضربه ای (tapotment) و یا لرزشی (vibration) بکار رود.

الف) حرکات ضربه ای به صورت های زیر انجام می گیرد:



- Hacking : ضربات متوالی با کنار خارجی دست

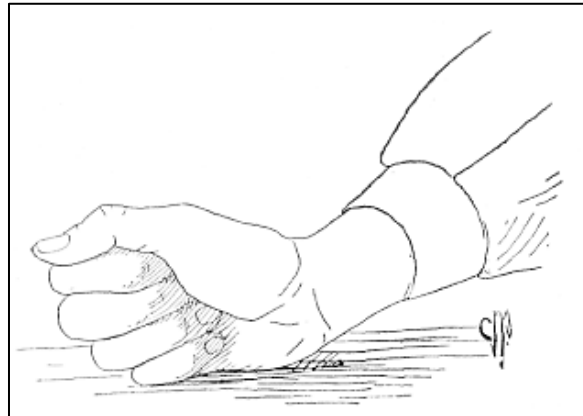
@goftardarmanifars



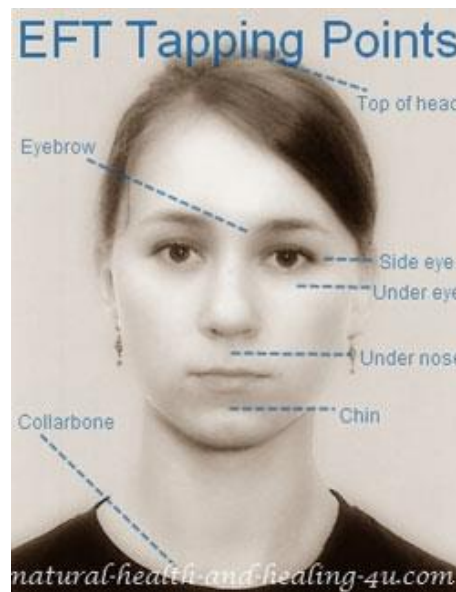
– (clapping) Cupping : ضربات متوالی درحالیکه دستها فنجانی شکل هستند.

– Pincement: نیشگون گرفتن ملایم، سریع و متناوب

–



– Beating: ضربات متوالی با مشت نیمه بسته



@goftardarmanifars



- Tapping: ضربات متوالی با نوک انگشتان



- Slapping: ضربات متوالی توسط انگشتان

(ب) حرکات لرزشی vibration:

لرزش ملایمی که توسط نوک انگشتان یا دست ها به بدن اعمال می شود. در این تکنیک ها دست ها در تماس با بدن باقی مانده و لرزش خفیف انجام می شود.

*** توجه ۱: در ماساژ تمامی تکنیک ها به صورت دستی (manipulation) و منفعل (بدون تلاش بیمار) انجام می گیرد.



*** توجه ۲: هدف اصلی تحریک حس عمقی نیست. هرچند که در این تکنیک (ماساژ) حس عمقی نیز تحریک می شود ولی اهداف آن بیشتر در جهت ایجاد آرامش و کاهش تون عضلانی بکار می رود.

همچنین در CP چون عملکرد و تون عضلانی مختل و نیز سوخت و ساز و سیستم گردش خون در عضلات تا حدی ناقص و نا منظم است، بنابراین در این گروه کاربرد انواع تکنیک های ماساژ در مراحل اولیه بسیار سودمند خواهد بود.

*** توجه ۳: تکنیک های افلوراژ، نیدینگ و پرکاشن همراز با کشش عضلانی می باشند از آنجایی که یکی از عواملی که سبب افزایش تون عضلانی می شود کشش زیاد است - در این کشش ها گیرنده های حساس به کشش در دوک های عضلانی تحریک شده و سبب افزایش تون عضلانی میشوند و هدف در افراد اسپاستیک کاهش تون عضلانی است، بنابراین در مورد این افراد از تکنیک هایی که سبب آرامش سازی عضله شده و با کشش های کم اعمال می شوند (مانند استروک سطحی و تاپینگ آرام و با ریتم آهسته) تمرینات را شروع کرده و بتدریج که تون عضلانی کم شد از تکنیک های دیگر با رعایت میزان کشش و فشار و مقاومت به صورت حساب شده استفاده می شود.