**دور اللياقة البدنية والصحية في تأهيل الإعاقة البدنية والحركية**

ورشة مقدمة الى وحدة الشؤون العلمية

تلقيها

أ.م. د لمياء عبد الستار خليل

المعنى العام لمفهوم الإعاقة

مفهوم الإعاقة البدنية والحركية

التكيف مع الاعاقة

دور اللياقة البدنية والصحية في تأهيل الإعاقة البدنية

**الأهداف**

1-التعرف على المعنى العام لمفهوم الإعاقة.

2-التعرف على مفهوم الإعاقة البدنية والحركية.

3- معرفة التعامل والتكيف مع الإعاقة.

4-معرفة دور اللياقة البدنية والصحية في تأهيل الإعاقة البدنية.

**دور اللياقة البدنية والصحية في تأهيل الإعاقة البدنية والحركية**

**المعنى العام لمفهوم الإعاقة:**

الإعاقة هي حالة تعرقل أو تقيد القدرة الطبيعية للفرد على القيام بالأنشطة اليومية المعتادة بنفس الطريقة التي يقوم بها الأشخاص الآخرون الذين لا يعانون من هذه الحالة. تشمل الإعاقة مجموعة واسعة من الحالات التي قد تكون طارئة أو مزمنة، وتؤثر على مجموعة متنوعة من القدرات البدنية، العقلية.

تختلف أنواع الإعاقة وتأثيراتها باختلاف الأسباب والظروف، ومن بين الأمثلة الشائعة على الإعاقة البدنية، السمعية، البصرية، والعقلية. الإعاقة قد تكون ولادية، مكتسبة، أو ناتجة عن حوادث أو أمراض.

على الرغم من أن الإعاقة قد تكون تحديًا، إلا أن الأشخاص الذين يعانون من الإعاقة قادرون على الازدهار والمشاركة بشكل كامل في المجتمع بمساعدة الدعم المناسب والموارد المتاحة. وتتضمن الجهود الجماعية لتحسين تجارب الأشخاص ذوي الإعاقة توفير الدعم العاطفي والاجتماعي، وتحقيق الوصول إلى الخدمات الطبية والتعليمية والمهنية المناسبة، وتعزيز الوعي والتفهم في المجتمع بشأن قضايا الإعاقة.

**مفهوم الاعاقة البدنية والحركية:**

لأعاقه البدنية والحركية تشير إلى أي نوع من الإعاقة يؤثر على القدرة الجسدية للشخص وقدرته على الحركة. تتنوع العاقة البدنية والحركية بشكل كبير ويمكن أن تكون نتيجة لعوامل مختلفة مثل الإصابات الجسدية، الأمراض العصبية أو العضوية، الولادة المبكرة، أو الأسباب الوراثية.

تتضمن أنواع العاقة البدنية والحركية مجموعة واسعة من الظروف مثل الشلل الدماغي، التصلب اللويحي، التصلب المتعدد، الشلل الرباعي، فقدان الأطراف، تشوهات العمود الفقري، والإصابات النخاعية، بالإضافة إلى العديد من الحالات الأخرى.

يمكن أن تؤدي العاقة البدنية والحركية إلى صعوبات في التنقل، القيام بالأنشطة اليومية، والمشاركة في الأنشطة الرياضية والاجتماعية. ولكن يمكن تقديم الدعم والموارد لتحسين جودة الحياة والتكيف مع العاقة، ويمكن تقديم العلاج الطبيعي والعلاج الوظيفي والتقنيات المساعدة والتكيفات للمساعدة في تحسين القدرة على الحركة والتكيف مع الحياة اليومية.

**التكيف مع الإعاقة:**

التكيف مع الإعاقة يعني تغيير الطريقة التي يعيش بها الفرد أو يؤدي فيها الأنشطة اليومية بناءً على القدرات والحواجز التي يفرضها الإعاقة. هذا يشمل التكيف مع التحديات اليومية بطرق مبتكرة وفعالة، بحيث يمكن للفرد تحقيق أقصى استفادة ممكنة من قدراته والمشاركة بشكل كامل في مختلف جوانب الحياة.

تكون استراتيجيات التكيف متنوعة وتعتمد على نوع الإعاقة ومدى تأثيرها على الحياة اليومية للشخص. وتشمل هذه الاستراتيجيات:

1- استخدام التقنيات المساعدة: مثل الأطراف الصناعية، والعكازات، وأدوات المساعدة في الحركة والتنقل، وأجهزة التكييف في المنزل والعمل.

2- تطوير المهارات البديلة: تعلم مهارات جديدة أو تحسين المهارات الحالية لتعويض القدرات التي تفتقر إليها نتيجة الإعاقة.

3- الحصول على دعم اجتماعي: الاعتماد على الدعم من الأصدقاء والعائلة والمجتمع للمساعدة في تقديم الدعم العاطفي والعملي.

4- المشاركة في البرامج التأهيلية والتعليمية: الانخراط في برامج التأهيل والعلاج الطبيعي والتعليم الخاصة التي تساعد على تعزيز القدرات وتحسين الاستقلالية.

5- تغيير البيئة: تكييف المحيط الذي يعيش فيه الشخص لجعله أكثر مناسبة لاحتياجاته، مثل تخصيص المساحات أو توفير وسائل النقل المناسبة.

6- تطوير استراتيجيات التفكير الإيجابي: تشجيع الفرد على تطوير نظرة إيجابية للحياة وتعزيز الاعتماد على النفس والتفاؤل.

تكون عملية التكيف مع الإعاقة عملية فردية وشخصية، ويمكن أن تتطلب وقتًا وجهدًا للتكيف مع التحديات الجديدة، ولكن بالدعم المناسب والاستراتيجيات الملائمة، يمكن للأفراد تحقيق نجاح ورضا أكبر في حياتهم اليومية.

**دور اللياقة البدنية والصحية في تأهيل الأعاقة البدنية:**

اللياقة البدنية والصحية تلعب دورًا مهمًا في تأهيل الأشخاص ذوي الإعاقة البدنية. إليك بعض الأدوار الرئيسية التي تقوم بها اللياقة البدنية والصحية في هذا السياق:

1- تحسين القدرة البدنية: يساعد التمرين الرياضي وبرامج التمارين البدنية على تحسين القوة العضلية، والمرونة، والتوازن، والقدرة على التحمل لدى الأشخاص ذوي الإعاقة البدنية. هذا يمكن أن يساعدهم في التحكم بشكل أفضل في حركاتهم وتحسين قدرتهم على أداء الأنشطة اليومية.

2- تعزيز الصحة العامة: النشاط البدني المنتظم يساهم في تعزيز الصحة العامة، بما في ذلك تقليل مخاطر الأمراض المزمنة مثل أمراض القلب والسكتة الدماغية والسكري. وهذا يعتبر أمرًا مهمًا خاصة للأشخاص ذوي الإعاقات البدنية الذين قد يكونون أكثر عرضة للمشاكل الصحية الإضافية.

3- تعزيز الاستقلالية والجودة الحيوية: من خلال تحسين القوة والقدرة البدنية، يمكن للأشخاص ذوي الإعاقة البدنية أن يصبحوا أكثر استقلالية في أداء الأنشطة اليومية والمهام الحياتية، مما يساهم في تحسين جودة حياتهم اليومية وزيادة شعورهم بالراحة والرضا.

4- تعزيز الثقة بالنفس: عندما يرى الأشخاص ذوو الإعاقات البدنية تحسنًا في قدراتهم البدنية والقدرة على التحكم بجسدهم بشكل أفضل، فإن ذلك قد يزيد من ثقتهم بأنفسهم ويعزز شعورهم بالاستقلالية والقدرة على تحقيق الأهداف.

5- المشاركة الاجتماعية والاندماج: من خلال ممارسة النشاط البدني والرياضي، يمكن للأشخاص ذوي الإعاقات البدنية أن يشاركوا في الأنشطة الرياضية والاجتماعية مع الآخرين، مما يعزز من اندماجهم في المجتمع ويسهم في بناء علاقات اجتماعية قوية.

باختصار، اللياقة البدنية والصحية تلعب دورًا أساسيًا في تحسين جودة الحياة وزيادة الاستقلالية والرفاهية لدى الأشخاص ذوي الإعاقات البدنية.