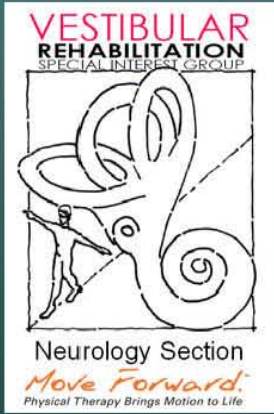


# الارتجاج (Concussion)

المؤلف: لورا موريس، أخصائي علاج طبيعي

Neurology Section



## معلومات حول الارتجاج، الدوخة، والتوازن

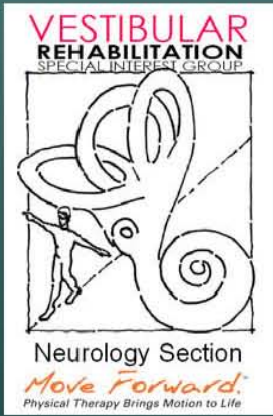
### ما هو الارتجاج؟

يحدثُ الارتجاج بعد التعرض لضربة على الرأس (مع أو بدون فقدان الوعي). الارتجاج يضم العديد من الأعراض التي تُؤثرُ على الحالة البدنية والعاطفية والعقلية. الأعراض الجسمانية قد تتضمن صداع ودوخة وعدم توازن، وغثيان / تقيأ أو إعياء أو صعوبة في النوم أو ضعف أو تشوش في الرؤية وحساسية تجاه الضوء والصوت. الأعراض العاطفية قد تتضمن تهيج، تملُّل، قلق، كآبة، تقلب في المزاج، عدوانية، أو تناقص تحمُّل الضغط. والأعراض الإدراكية (التفكير) قد تتضمن صعوبة في التذكر لفترة قصيرة أو طويلة، ارتباك، التفكير ببطء، "ضباب"، صعوبة في التركيز. فبسبب هذه الأعراض المتنوعة والمحتملة التي يُمكن أن تُضعف من نشاطاتك اليومية، من المهم جداً الذهاب لذوي الخبرة الملائمين في الرعاية الصحية، من بينهم الأطباء

APTA

المتخصصين في علم النفس العصبي و أخصائي العلاج الطبيعي.

NeurologySection



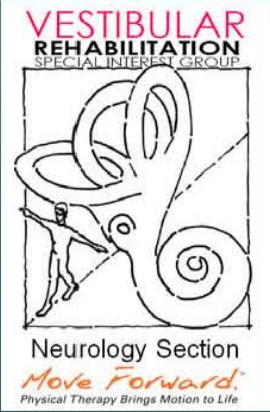
يعد الارتجاج مشكلة من المشاكل التي غالباً لا تشخص بسبب كونها لا تعد شيئاً يمكن أن يوجد في التصوير التشخيصي، مثل التصوير بالرنين المغناطيسي (MRI) أو مَسْ مُقطعي محوسب (CT). تحدث أعراض ما بعد الارتجاج بسبب تغييرات في الطاقة وبسبب تغييرات كيميائية تحدث في الدماغ بسبب الإصابة. يُصبح الدماغ غير كفء في تنفيذ العمليات الفسيولوجية الطبيعية التي تؤدي بعد ذلك إلى الأعراض المذكورة سابقاً.

ما هي الخطوات التي يجب اتخاذها في حالة حدوث ارتجاج؟

بعد حدوث الارتجاج، من المهم الحد من الاجهاد الجسماني والإدراكي، لأن الدماغ لا يستطيع الاستجابة إلى المتطلبات الطبيعية بشكل كافي. زيادة الإجهاد الجسماني في وقت قريب بعد الارتجاج مثل العودة إلى النشاطات الاجتماعية أو الألعاب الرياضية، أو الإجهاد الإدراكي، مثل العودة للمدرسة أو العمل، لا يسمح للدماغ بالشفاء، وقد يسبب تفاقم الأعراض. عندما تتحسن

الأعراض، يُمكنك أن تبدأ باستئناف نشاطاتك الطبيعية طالما ليس هناك زيادة واضحة في الأعراض.

NeurologySection



يتفاوت العلاج الطبيعي لأولئك الذين يعانون من ارتجاج، من شخص إلى شخص على حسب أعراضهم ومحدودياتهم. سيقوم الأخصائي العلاج الطبيعي بعمل تقييم شامل لتقييم المشاكل الحالية. يُمكن أن يُعَبَّ العلاج الطبيعي دوراً في إعادة نشاطك الطبيعي. العودة إلى نشاطك الطبيعي يكون تدريجياً لأنه من المهم أن لا تزيد الإجهاد على جهاز تم تضرره بالارتجاج. يجب أن تكون خالياً بصورة نسبية من الأعراض لتزيد مستويات نشاطك.

إذا كان الشخص مصاباً بالدوار أو يعاني من صعوبة في التوازن، فإن إعادة التأهيل الدهليزي قد يكون ملائماً. الجهاز الدهليزي، الذي يتضمّن الأذن الداخلية وارتباطاته بالدماغ، مسئول عن الإحساس بحركة الرأس ويساعد على إبقاء التوازن. بالإضافة إلى ذلك، يتولى الجهاز الدهليزي مسؤولية إبقاء عيونك ثابتة عند تحرك الرأس. إن تركيب الأذن الداخلية صغیر وهشّ جداً ويقع في الجمجمة وراء الأذن. الصدمة (الرضة) في الرأس يُمكن أن تلحق أضراراً بالأذن الداخلية. ويُمكن التقليل والتخلص من الدوخة بعمل تمارين خاصة والقيام بمهارات التحكم،

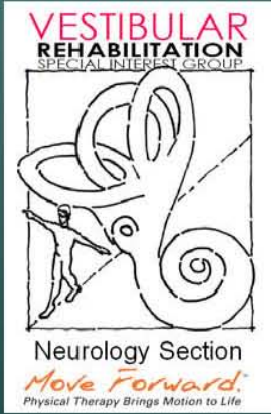
APTA

بعد ذلك فالدوخة بشكل ملحوظ سوف تقل أو تقلص، كما  
يمكن للتوازن أن يتحسن.

من المهم أن تكون توصيات الأطباء ذوي الخبرة مُتبعَة  
لكي تزيدَ من التحسّن في أقصر فترة من الوقت.

تمت ترجمتها بواسطة : مها المرواني  
Translated by: Maha Almarwani

NeurologySection



APTA