

بعد إعادة الوضعية لدوار الوضعية الاتيابي

الحميد

NeurologySection

الكاتب: يوسف لاكوار, اخصائي العلاج الطبيعي



ما يتوقع بعد العلاج - وما بعد علاج دوار الوضعية الاتيابي الحميد؟

أحياناً السبب الذي يجعل الناس يُصبحون مصابون بالدوخة أو يشعرون بالدوران هو أن الأجسام الصغيرة في الأذن -البثورات الصغيرة جداً- تدخل في جزء من الأذن لمكان لا ينتمون إليه. فإذا كان هذا هو سبب الدوار، فإن أخصائي العلاج الطبيعي قد يقوم بعمل "محاولة إعادة وضعية" والذي يتضمن لف رأسك بينما أنت تميل للأسفل - لإعادة البثورات إلى مكانها. في أغلب الأحيان، تنجح هذه المحاولة من المرة الأولى. وأحياناً، إعادة الوضعية تُعاد لمرة أخرى أو للعديد من المرات للحصول على أفضل النتائج. أحياناً البثورات تلتصق ولا تترجع من مكانها بسرعة كما ينبغي. إذا كانت هذه هي الحالة، فإن معالجك الطبيعي قد يستعمل أداة اهتزاز أثناء مزيد من محاولات إعادة الوضعية لتحرير البثورات وحثها على التحرك.

APTA

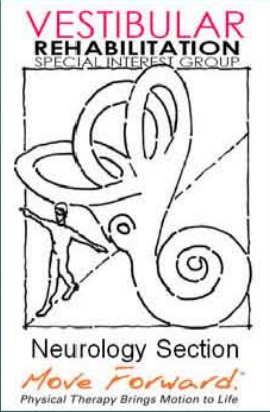
كيف أعرف بأن العلاج يعمل؟

سَتَعْرِفُ بِأَنَّ الْعِلَاجَ يَعْْمَلُ، لِأَنَّ الْحَرَكَاتَ الَّتِي أَصَابَتْكَ بِالِدُوخَةِ سَتَكُونُ أَسْهَلَ فِي التَّحْمَلِ عَنِ ذِي قَبْلٍ. إِذَا مَرَّتْ بَضْعَةُ أَيَّامٍ وَلَا تَزَالُ مَصَابَا بِالِدُوخَةِ أَوْ تَشْعُرُ وَكَأَنَّكَ مَا زِلْتَ تَدُورُ، فَإِنَّ الْمَعَالِجَ الطَّبِيعِيَّ قَدْ يَقْرَرُ عَمَلُ الْعِلَاجِ مَرَّةً أُخْرَى.

تُظْهِرُ الْأَبْحَاثُ أَنَّ مَحَاوِلَةَ إِعَادَةِ الْوَضْعِيَّةِ تَعْْمَلُ عَلَى الْجُهْدِ الْأَوَّلِ، تَسْتَغْرِقُ 80-90% مِنْ الْوَقْتِ. بَعْدَ هَذَا الْجُهْدِ، قَدْ تَشْعُرُ بِالْغَثِيَانِ، وَالِدُورَانِ، أَوْ تَوَاجِهَ مَشْكَلَةَ عَدَمِ الْإِتِّزَانِ أَكْثَرَ مِنْ ذِي قَبْلٍ. هَذَا يُمَكِّنُ أَنْ يَدُومَ لِعِدَّةِ سَاعَاتٍ. تَقَادُ الْأَنْشِطَةَ الْخَطِرَةَ أَوْ التَّعْرِضَ إِلَى خَطَرِ السَّقُوطِ لِبَقِيَّةِ الْيَوْمِ بَعْدَ أَدَاءِ مَحَاوِلَةَ إِعَادَةِ الْوَضْعِيَّةِ. فِي النِّهَايَةِ، قَدْ يَعْطِيكَ الْأَخْصَائِيُّ تَمَارِينَ لِنَتِجْزَاهَا فِي الْبَيْتِ لِنُتْسَاعِدَكَ فِي عَمَلِيَّةِ التَّوَازِنِ وَالِدُوخَةِ الَّتِي لَا تَزَالُ مَوْجُودَةً عِنْدَكَ.

ما الذي علي أن أقوم به أيضا بعد العلاج؟

لِعِدَّةِ سَاعَاتٍ، لَا يَجِبُ أَنْ تُحْرِكَ رَأْسَكَ بِسُرْعَةٍ أَوْ تَمِيلُ بِرَأْسِكَ لِفَوْقِ (كَمَا لَوْ أَنَّكَ تَنْظُرُ إِلَى السَّمَاءِ) أَوْ لِلْخَلْفِ



جداً (مثلاً : عندما تستندُ على ظهركِ، أو النظر أسفل إلى أذنيكِ، أو التقاط شيءٍ من الأرضية). يُمكنُ أن تتَّام تلك الليلة في أي وضعية تختارها. في بداية اليوم التالي، يَجِبُ أن تُواصلَ نشاطكَ الطبيعي وتُحرِّكُ رأسكَ كما اعتدت بقدر الإمكان. هذا سوف يُساعدك على الشعور بالتحسُّن أسرع، وفي ذلك الوقت، لَنْ يُسبَّبَ تحريك الرأس في رجوع المشكلة.

هل يمكن أن تعود الدوخة؟

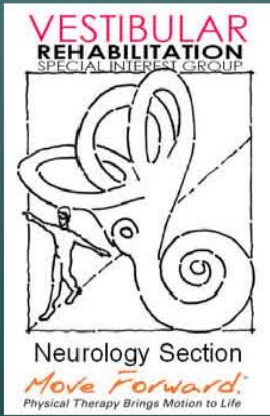
في السَّنوات الثلاث بعد العلاج، تَعوِّدُ الأعراضَ في 30 % من الناس الذين كانوا يعانون من دوار الوضعة الانتيابي الحميد . فإذا كان هذا يحدثُ، فيَجِبُ أن تتَّصلَ بالأخصائي الطبيعي الخاص بك. إذا ما وُجد أن البلورات أصبحت خارج المكان، فقد يقومون بعمل محاولة إعادة الوضعية مرة ثانية. تُظهر الأبحاث أن أفضل علاج هو محاولة إعادة الوضعية، و يُمكنُ أن تُستخدم مراراً وتكراراً، وأحياناً تستخدم بسرعة أكبر أو أبطئ.

في حالة عودة الدوخة، فإن البلورات قد تكون أصبحت في مكان مختلف، لذا إعادة الوضعية القادمة قد تكون مختلفة عن السابقة . لا يَجِبُ أبداً أن تُحاول إعادة البلورات بطريقتك الخاصة ما لم يقرر الأخصائي بأنه

ينبغي عليك ذلك ويوضح لك طريقة إعادتها. فعمل ذلك
يمكن أن يجعل المشكلة أسوء.

تمت ترجمتها بواسطة : مها المرواني
Translated by: Maha Almarwani

 NeurologySection



 APTA