

## کمک به بازگشت توان از دست رفته

وقتی سکتة مغزی اتفاق می‌افتد، خون‌رسانی به قسمتی از بافت مغز بر اثر خونریزی یا ایجاد لخته، قطع یا بشدت کاهش می‌یابد و این اتفاق به مرگ سلول‌های مغزی آن منطقه منجر می‌شود.



وقتی سکتة مغزی اتفاق می‌افتد، خون‌رسانی به قسمتی از بافت مغز بر اثر خونریزی یا ایجاد لخته، قطع یا بشدت کاهش می‌یابد و این اتفاق به مرگ سلول‌های مغزی آن منطقه منجر می‌شود.

اما نکته مهم اینجاست که هر چه مدت این اختلال خون‌رسانی طول بکشد و بسته به این که کدام قسمت مغز درگیر شده است، نوع علائم، شدت بروز ناتوانی‌ها و در واقع عوارض سکتة مغزی متفاوت خواهد بود. از مهم‌ترین شکایات مبتلایان به سکتة مغزی؛ اختلال بلع، تکلم و حافظه، تغییرات خلق و خو و رفتار، ضعف عضلات، سرگیجه و سردرد، نداشتن تعادل و کاهش سطح هوشیاری است.

از آنجا که هر قسمت مغز، مسئول برخی فعالیت‌هاست مثل مرکز بلع، تکلم و مراکز حسی و حرکتی، در صورت وارد شدن آسیب به سلول‌های مغزی واقع در منطقه حرکتی، ضعف حرکتی رخ می‌دهد به طوری که اگر نیمکره راست مغز درگیر شود، فلج حرکتی در سمت چپ و در صورت آسیب به نیمکره چپ مغز، فلج حرکتی در سمت راست رخ می‌دهد و شدت این آسیب باتوجه به وسعت ناحیه درگیر، مدت قطع خون‌رسانی به ناحیه، سن بیمار، وضع سلامتی و بیماری‌های زمینه‌ای همراه، فاصله زمانی تا شروع درمان طبی اولیه و البته زمان شروع برنامه توانبخشی برای بیمار متفاوت خواهد بود.

### دست و پنجه نرم کردن با ضعف عضلانی

از علل دیگری که باعث ضعف عضلات به دنبال سکتة مغزی می‌شود، بی‌حرکی و استفاده نکردن از عضلات است. همچنین اختلال بلع و به دنبال آن سوء تغذیه و تحلیل رفتن عضلات هم می‌تواند از علل ضعف کلی بیمار محسوب شود که معمولاً این نوع ضعف، موضعی نیست.

### ضرورت انجام درمان توانبخشی

آنچه مسلم است مشکلاتی مثل سرگیجه، نداشتن تعادل، ضعف و فلج عضلات روی فعالیت‌ها، حرکات و راه رفتن بیمار تاثیر گذار است و بیمار در انجام کارهایی مثل خوردن، آشامیدن، نوشتن، بهداشت فردی، راه رفتن و ... با مشکل مواجه خواهد شد.

به همین دلیل بعد از وقوع سکتة مغزی باید درمان دارویی هرچه سریع‌تر زیر نظر یک متخصص نورولوژی شروع شود و بعد از پایدار شدن شرایط بیمار، بلافاصله و معمولاً طی 24 تا 48 ساعت اول پس از سکتة، درمان توانبخشی زیر نظر یک تیم شامل پزشک متخصص طب فیزیکی و توانبخشی، متخصص مغز و اعصاب، فیزیوتراپیست، کاردرمانگر، گفتار درمانگر و کارشناس ارتوپدی فنی شروع شود.

### انجام ورزش‌های تقویتی، تعادلی و استقامتی

روش‌های توانبخشی برای کاهش ناتوانی‌های حرکتی بسیار متنوع است که بر اساس شرایط، شکایات و توانایی‌های هر بیمار فرق می‌کند.

روش‌هایی مثل ورزش درمانی شامل تمریناتی که به بهبود دامنه حرکتی مفاصل کمک می‌کند، تمرینات تقویتی و تعادلی و حتی تمریناتی که سبب بهبود انعطاف‌پذیری عضلات می‌شود. تمرینات هوازی و آبی نیز می‌تواند به بهبود وضع قلبی - عروقی بیمار کمک کند. آموزش نشستن، ایستادن، حفظ تعادل، راه رفتن روی سطح صاف، انجام ورزش‌های تقویتی و استقامتی برای افزایش قدرت و استقامت عضلات بسیار کمک‌کننده است.

### تمرین راه رفتن

در بسیاری از بیماران سکتة مغزی، پذیرش و انجام راه رفتن روی سطح صاف به علت ناتوانی در تحمل وزن از سوی نیمه فلج یا ترس از سقوط و افتادن وجود دارد. برای رفع این مشکل، چند سیستم ترمیم برای تسهیل تمرین راه رفتن در دسترس بیمار قرار می‌گیرد که یکی از شایع‌ترین آنها استفاده از ترمیم در حالتی است که تعادل و ایمنی بیمار به وسیله تسمه‌هایی که از بالا آویزان است،

حفظ می شود و بیمار با استفاده از آنها روی تردمیل راه می رود.

برنامه های توانبخشی پس از سکته مغزی

این برنامه ها عبارت است از:

- تحریک الکتریکی عضلات در بیمارانی که قادر به تولید نیروی عضلانی کافی نیستند برای حفظ انقباض پذیری فیبرهای عضلانی.

- تحریک الکترو مغناطیس مغز که روشی غیرتهاجمی محسوب می شود و در این بیماران با امواج الکترومغناطیس سلول های مغزی آسیب دیده را تحریک می کنند که باعث می شود سلول های سالم موجود در ناحیه آسیب دیده شروع به تشکیل زواید عصبی و ارتباطات جدید با سلول های اطراف بکنند که به این فرآیند سازماندهی مجدد مغزی می گویند و بر پایه همین فرآیند است که بسیاری از برنامه های توانبخشی برنامه ریزی شده است.

- استفاده از بیو فیزیک و نورو فیزیک.

- تجویز وسایل کمکی حرکتی مثل انواع واکر .

- روش های جراحی مثل آزاد کردن یا جابه جایی تاندون.

برای گرفتن نتیجه مطلوب صبور باشید

معمولا بیماران مبتلا به سکته مغزی به درمان و توانبخشی طولانی مدت نیاز دارند و اثرات دیررس آن ممکن است پس از یک تا دو سال دیده شود. البته معمولا بیشترین میزان بهبودی طی شش ماه اول پس از سکته مغزی اتفاق می افتد.

دکتر سید احمد رئیس السادات / دبیر انجمن طب فیزیکی ایران