



مركز مكة الطبي
Makkah Medical Center

شلل الضفيرة العضدية Brachial Plexus Palsy

شلل الضفيرة العنقية ناتج عن إصابة في أعصاب الذراع. وقد تسبب في ضعف العضلات، ونقص الحركة، و/أو عدم الشعور في ذراع طفلك. من المرجح أن يتحسن طفلك مع تقدمه في السن. يعتمد مقدار تحسن الذراع على نوع الإصابة والعلاج الذي يتلقاه طفلك. يمكن أن يساعد العلاج الطبيعي (PT) أو العلاج الوظيفي (OT) طفلك على استخدام ذراعه المصابة بشكل أفضل. ويلعبون دور مهم في علاج طفلك. يمكن للمعالجين العمل معك لتعزيز وتشجيع المهارات الحركية والحفاظ على المدى الحركي في الذراع المصابة

Brachial Plexus Palsy is caused by trauma to the nerves of the arm. This trauma may have caused muscle weakness, lack of movement, and/or lack of feeling in your baby's arm. Your child will most likely improve as they get older. How much the arm improves depends on the type of injury and the treatment your child receives.

Physical therapy (PT) or occupational therapy (OT) can help your baby best use their affected arm. You play an important role in your child's therapy. Therapists can work with you to promote movement, encourage motor skills and maintain motion in the arm. The activities in this booklet should be performed under the guidance of a physical or occupational therapist.

المدى الحركي

يجب أن تتم التمديدات الموضحة والمصورة أدناه عندما يكون طفلك في وضع مدعوم. ستحافظ هذه التمديدات على نطاق حركة طفلك وتمنع تصلب المفاصل. قم بالتمديدات من ٣ إلى ٥ مرات كل يوم. يمكنك القيام بالتمارين كجزء من الأنشطة اليومية لطفلك. فكر في تمديد الذراع أثناء إرضاع طفلك أو أثناء تغيير الحفاضات. حركي ذراع طفلك برفق قدر الامكان دون مقاومة أو ألم.

Range of motion

The stretches described and pictured below should be done when your baby is in a supported position. These stretches will maintain your child's range of motion and prevent the joints from becoming permanently stiff.

Do the stretches ٣ to ٥ times each day. You can do the stretches as part of your baby's daily activities. Think of stretching the arm while your baby is feeding or during diaper changes. Gently, move your baby's arm as far as you can without resistance or pain.

الدوران الخارجي للكتف

هذه التمديدات هي الأكثر أهمية لطفلك. ستساعد في الحفاظ على كتف طفلك مرناً. إذا أصبح الكتف مشدوداً، يمكن أن يخلع المفصل. أداء هذه الامتدادات بشكل صحيح لن يؤذي طفلك أو كتفه، والقيام بها هي أفضل طريقة للحفاظ على صحة مفصل الكتف.

قم بكل من هذه التمديدات من ٣ إلى ٥ مرات كل يوم.

ضع ذراع طفلك على جانبه مع ثني الكوع بزاوية ٩٠ درجة وراحة اليد للأعلى. ضع إحدى يديك خلف كتف طفلك ويديك الأخرى عند كوعه. باستخدام يدك على الكوع، قم بتدوير ذراع طفلك بعيداً عن جسمه. تأكد من إبقاء الجزء العلوي من الذراع ملائماً للجسم أثناء التمدد. ثبت لبضع ثوان.

اجلب الذراع مباشرة إلى الجانب مع ثني الكوع. أدر الذراع ببطء بحيث تكون راحة اليد متجهة للأعلى واستمر في ذلك لبضع ثوان.

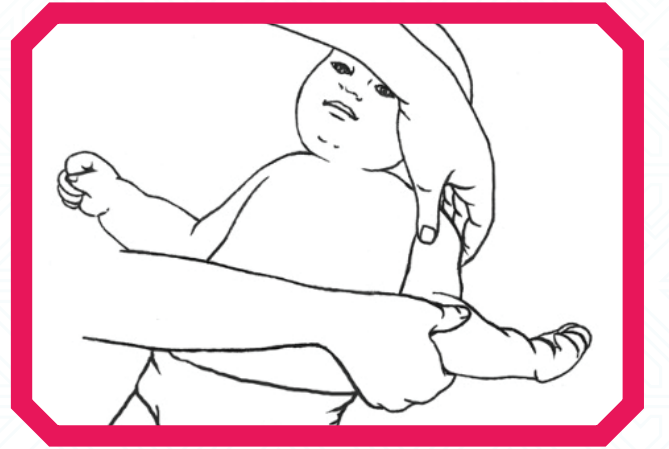
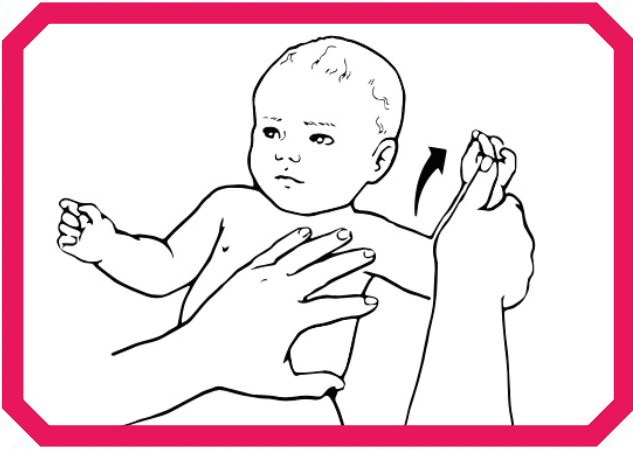
Shoulder External Rotation

These ٢ stretches are the most important for your baby. They will help keep your baby's shoulder flexible. If the shoulder becomes tight, the joint can dislocate. Performing these stretches correctly will not hurt your baby or their shoulder. In fact, doing these stretches is the best way to keep the shoulder joint healthy and prevent dislocation.

Do both of these stretches ٣ to ٥ times each day.

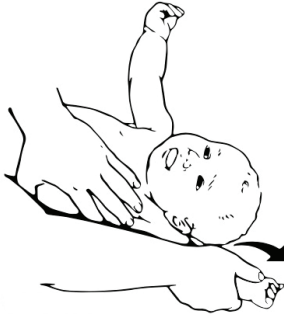
Position your child's arm at their side with the elbow bent at ٩٠ degrees and the palm of the hand facing up.

Place one hand behind your baby's shoulder, and your other hand at their elbow. Using your hand at the elbow, rotate your baby's arm away from their body. Be sure to keep the upper arm touching the body during the stretch.



ثني الكتف

ارفع الذراع ببطء للامام وفوق الرأس. انتظر لبضع ثوان ثم اسحب الذراع للأسفل مرة أخرى.



Shoulder flexion

Slowly lift the arm forward and over the head. Hold for a few seconds and then bring the arm back down.

ثني الكوع وتمديده

اثن مرفق طفلك. ارفع اليد إلى الفم ، وحافظ على مواجهتها للأعلى. انتظر لبضع ثوان ثم افرد الكوع تماما. ثبت الوضع المستقيم لبضع ثوان.

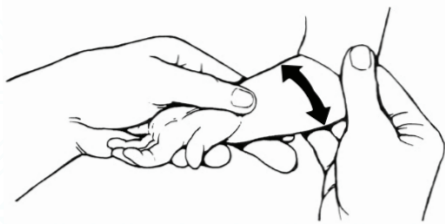


Elbow flexion and extension

Bend your baby's elbow. Bring the hand up to the mouth, keep the palm facing up. Hold for a few seconds and then completely straighten the elbow. Hold the straightened position for a few seconds.

بسط الساعد

ادعني مرفق طفلك بزاوية ٩٠ درجة بيد واحدة، وأمسك ساعد طفلك فوق المعصم بيدك الأخرى. أدر الساعد برفق بحيث تواجه راحة يدهم للأعلى. ثبت الوضع لفترة وجيزة. احرص على عدم ثني معصم طفلك.



Forearm supination

Support your baby's elbow at ٩٠ degrees with one hand, and hold your baby's forearm just above the wrist with your other hand. Gently turn their forearm so that their palm is facing upward. Hold this position briefly. Be careful not to twist your baby's wrist.

تمديد المعصم والاصابع

افتح أصابع طفلك وإبهامه برفق بحيث تكون يده مفتوحة ومسطحة. حرك الرسغ للأعلى، وحافظ على استقامة الاصابع. ثبت لبضع ثوان.



Wrist and finger extension

Gently open your baby's fingers and thumb so the hand is open and flat. Move the wrist up, keep the fingers straight. Hold for a few seconds.

حركة المعصم من جانب إلى جانب

(انحراف نصف قطري وزندي): حرك معصم طفلك برفق جانبا نحو الابهام ثم باتجاه الاصبع الصغير. ثبت كل منصب لفترة وجيزة.



Shoulder flexion

Slowly lift the arm forward and over the head. Hold for a few seconds and then bring the arm back down.



ثني الكوع وتمديده

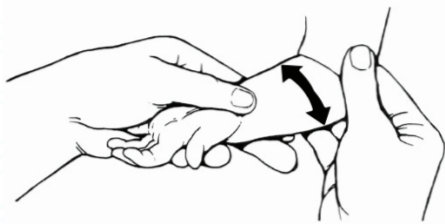
اثن مرفق طفلك. ارفع اليد إلى الفم ، وحافظ على مواجهتها للأعلى. انتظر لبضع ثوان ثم افرد الكوع تماما. ثبت الوضع المستقيم لبضع ثوان.

Elbow flexion and extension

Bend your baby's elbow. Bring the hand up to the mouth, keep the palm facing up. Hold for a few seconds and then completely straighten the elbow. Hold the straightened position for a few seconds.

بسط الساعد

ادعمي مرفق طفلك بزاوية ٩٠ درجة بيد واحدة، وأمسك ساعد طفلك فوق المعصم بيدك الاخرى. أدر الساعد برفق بحيث تواجه راحة يدهم للأعلى. ثبت الوضع لفترة وجيزة. احرصي على عدم ثني معصم طفلك.



Forearm supination

Support your baby's elbow at ٩٠ degrees with one hand, and hold your baby's forearm just above the wrist with your other hand. Gently turn their forearm so that their palm is facing upward. Hold this position briefly. Be careful not to twist your baby's wrist.

تمديد المعصم والاصابع

افتح أصابع طفلك وإبهامه برفق بحيث تكون يده مفتوحة ومسطحة. حرك الرسغ للأعلى، وحافظ على استقامة الاصابع. ثبت لبضع ثوان.

Wrist and finger extension

Gently open your baby's fingers and thumb so the hand is open and flat. Move the wrist up, keep the fingers straight. Hold for a few seconds.



Your baby may not have feeling in their arm. Without this feeling they may not be aware of where their arm is when lying or rolling. They may not be able to move the arm into the best position on their own. You may need to help position your baby's arm safely throughout the day. Do not pin or wrap your baby's arm close to their body. This may cause arm tightness that may not stretch out later.

قد لا يكون لدى طفلك شعور في ذراعه. بدون هذا الشعور قد لا يكونون على دراية بمكان ذراعهم عند الاستلقاء أو التدحرج. قد لا يتمكنون من تحريك الذراع إلى أفضل موضع بمفردهم. قد يحتاج إلى المساعدة في وضع ذراعه بأمان طوال اليوم. لا تقم بتثبيت أو لف ذراع طفلك بالقرب من جسمه. قد يتسبب ذلك في زيادة شد الذراع.

من ٠ إلى ٣ أشهر

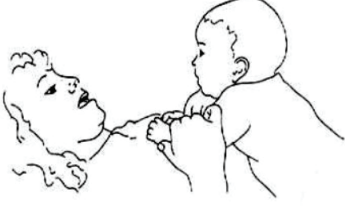
يحتاج طفلك إلى قضاء بعض الوقت في مجموعة متنوعة من الوضعيات للمساعدة في النمو والتطور الحركي. عندما تستيقظ، ضع طفلك على ظهره، على بطنه أو على كلا الجانبين. تأكد من أن طفلك لا ينام ورأسه بنفس الطريقة في كل مرة. قد يؤدي هذا الوضع إلى شد أحد جانبي عنق طفلك أو حدوث تغييرات في شكل رأسه.

3 to 6 months

If your baby is not moving their affected arm, continue to provide support. Review the positioning section on pages ٤ and ٥. Have your child play on their tummy several times each day. Your baby's elbows should be in front of their shoulders. Use a small rolled towel under their chest and behind their elbows to help support the affected arm. This position will help your baby strengthen their neck and shoulders and experience some weight bearing through their affected arm.

الظهر

شجع طفلك على إدارة رأسه إلى كلا الجانبين للنظر إلى العاب أو الصور. اجلس على جانب ذراع طفلك المصاب حتى يحرك رأسه وينظر باتجاهك

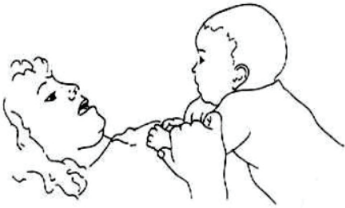


Back:

Encourage your baby to turn their head to both sides to look at toys or pictures. Position yourself on the side of your baby's affected arm so that they will turn to that side to look at you.

البطن

من المهم لطفلك أن يقضي وقتاً يقضا على بطنه عدة مرات خلال اليوم. احرص بشكل خاص على حماية الذراع المصابة عن طريق إبقاء الذراع بالقرب من جسمه. قد يتحمل طفلك هذا الوضع بشكل أفضل عند وضع لفة صغيرة تحت صدره.



Tummy:

It is important for your baby to spend awake time on their tummy many times during the day. Take special care to protect the affected arm by keeping the arm close to their body. Your baby may tolerate this position better on a small roll or wedge. Even brief periods of tummy time are helpful.

دعم جانبي

يجب أن يقضي طفلك بعض الوقت مستلقي على كلا جانبيه، يمكنك استخدام لفافة أو وسادة خلفهم للدعم. - اجمع كلتا يديه معا الى أمام. تأكد من عدم وضع الذراع المصابة تحت الجسم عند الاستلقاء على هذا الجانب.



Supported sidelying

Your baby should spend time lying on both sides. You may use a roll or pillow behind them for support. Bring both hands together in front.

Make sure the affected arm is not positioned underneath the body when lying on that side.

الحمل والرضاعة

عندما تحملين طفلك ، قدمي له الدعم خلف الكتفين. اجلب الذراع المصابة لمام وحافظ على دعمها. يجب ألا تتدلى الذراع أو تقع خلف الجسم. لا ترفعي طفلك من ذراعيه.



Carrying and feeding:

When you pick up your baby, provide support behind the shoulders. Bring the affected arm forward and keep it supported. The arm should not hang or fall behind the body. Do not lift your baby by the arms.

مقعد السيارة والتأرجح

استخدم المناشف الملفوفة على طول جانب جسم طفلك للمساعدة في دعم الذراع المصابة



Car seat and swing

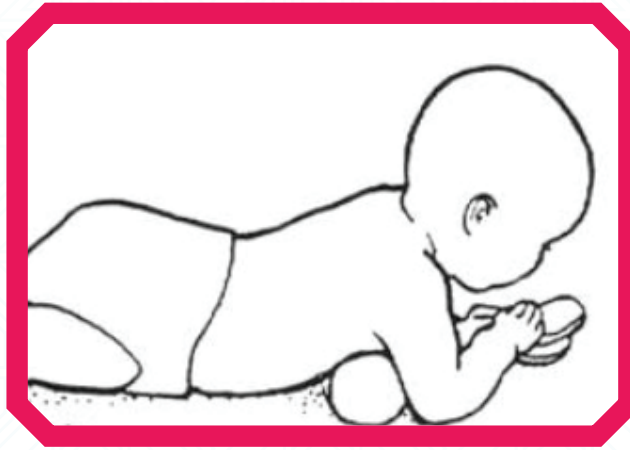
Use rolled towels along the side of your baby's body to help support the affected arm.

من ٣ إلى ٦ أشهر

إذا كان طفلك لا يحرك ذراعه المصابة، فاستمر في تقديم الدعم وأداء التمارين له. اجعل طفلك يلعب على بطنه عدة مرات كل يوم. يجب أن يكون مرفقي طفلك أمام أكتافه. استخدم منشفة صغيرة ملفوفة أسفل صدره وخلف مرفقيه للمساعدة في دعم الذراع المصابة. ستساعد هذه الوضعية طفلك على تقوية رقبته وكتفيه وتجربة بعض الوزن من خلال ذراعه المصابة.

3 to 6 months

If your baby is not moving their affected arm, continue to provide support. Review the positioning section on pages ٤ and ٥. Have your child play on their tummy several times each day. Your baby's elbows should be in front of their shoulders. Use a small rolled towel under their chest and behind their elbows to help support the affected arm. This position will help your baby strengthen their neck and shoulders and experience some weight bearing through their affected arm.



تقوم أعصاب الموجودة في ذراع طفلك بتزويدك بحساس بالذراع. من الصعب أن تعرف بالضبط ما يشعر به طفلك بذراعه المصابة. في البداية، قد لا يظهر طفلك وعيه بذراعه المصابة. يساعد وقت اللعب على أن يصبح أكثر وعي بذراعه المصابة، وعندما تصبح العضلات أقوى، فأنت تريد أيضاً تشجيع طفلك على استخدام ذراعه المصابة بأفضل ما يمكن أثناء اللعب. فيما يلي بعض الطرق التي يمكنك من خلالها مساعدة طفلك أثناء اللعب

Playtime

The nerves in your baby's arm provide sensation or feeling to the arm. It is hard to tell exactly what your baby is feeling with their affected arm. At first, your baby may not show awareness of the affected arm. Playtime will help your baby become more aware of their affected arm. It can provide an opportunity for the recovering arm to become used to feeling touch. As the muscles become stronger, you also want to encourage your baby to use their affected arm the best they can during play. Here are some ways you can help your baby during playtime.

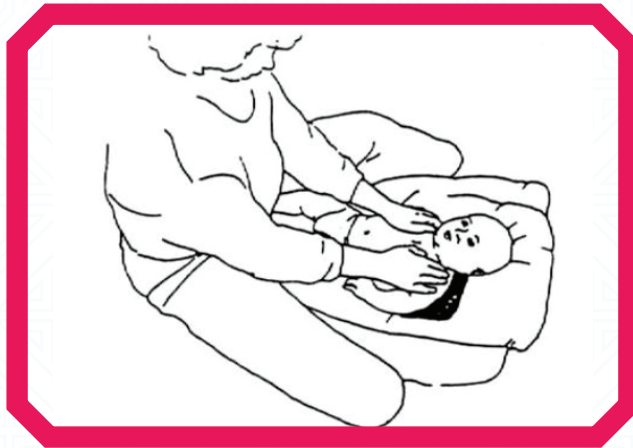
من ٠ الى ٦ أشهر

التدليك: التدليك طريقة لطيفة لمساعدة طفلك في أي عمر على أن يصبح أكثر وعي بذراعه المصابة. استخدم حركات بطيئة ولطيفة لتدليك الذراعين. ضع طفلك الصغير في وضع مدعوم على ظهره. يمكنك دعم ذراعه المصابة بمنشفة ملفوفة خلف الكتف.

0 to 3 months

Massage:

Massage is a nice way to help your baby of any age become more aware of their affected arm. Use slow and gentle strokes to massage both arms. Place your young baby in a supported position on their back. You may support their affected arm with a rolled towel behind the shoulder.



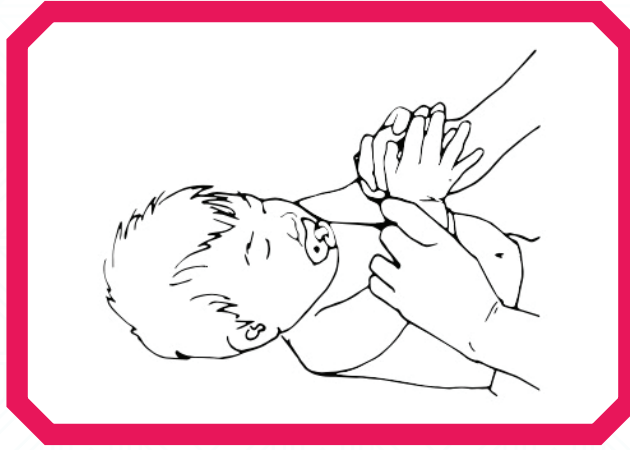
من ٦ أشهر

ساعدى طفلك على أن يصبح أكثر وعياً بالجانب المصاب. اجلب ذراعه أمام وجهه وامسحه أو قبّ له أو صفق يديه معاً. في عمر شهرين إلى ثلاثة أشهر، يمكنك البدء في وضع خشخيشات أو ألعاب صغيرة في يدهم المصابة. وقت الاستحمام هو فرصة رائعة للمس واللعب بكلا الذراعين. استخدم قطعة قماش ناعمة لغسل ذراعي طفلك. بعد الاستحمام، جففيها بمنشفة ثم ضعي اللوشن على كلا الذراعين.

0 to 3 months

Help your baby become more aware of their affected side.

Bring their arm up in front of their face and stroke it, kiss it, or clap their hands together. At ٢ to ٣ months of age, you can start placing small rattles or toys into their affected hand. Bath time is a nice opportunity to touch and play with both arms. Use a soft cloth to wash both of your baby's arms. After bath time, dry with a towel and then apply lotion to both arms.



من ٦ الى ١٢ شهرا

قد يستمر طفلك في الاستمتاع بتدليك ذراعه ويده المصابة. يبدأ العديد من الاطفال في الاستمتاع بأنشطة اللعب التي توفر إحساسا باللمس للذراع المصابة

6 to 12 months

Your baby may still enjoy massage of their affected arm and hand. Review the massage section above. Many babies begin to enjoy play activities that will provide touch sensation to the affected arm.

من ٣ الى ٦ أشهر

استمر في توفير اللمس والتدليك لكل من ذراعي طفلك. عندما ينمو طفلك ويصبح أكثر نشاطا، من المهم مساعدته على استخدام ذراعه المصابة قدر الامكان. وفر ألعابا خفيفة الوزن يمكنهم الوصول إليها للامساك والاستكشاف.

ساعده على اللعب بذراعه المصابة، بعض امثلة هي اللعب على صينية الكرسي العالي؛ واللعب بإسفنجية، منشقة او برغوة الصابون عند الاستحمام. ساعده على استخدام ذراعه المصابة قدر الامكان وبطرق مختلفة عديدة على مدار اليوم. اصنع لعب مختلفة لتشجيعه على تحريك يده، ساعده على مديده للوصول الى اللعبة لتمديد واستطالة العضلات برفق.

3 to 6 months

Continue to provide touch and massage to both of your baby's arms. See the massage section above for more information. As your baby grows and is more active, it is important to help them use their affected arm as much as possible. Provide lightweight toys they can reach for, bat, move, grasp and explore.

Some examples are playing with pudding on a high chair tray; and playing in the bath with a sponge, washcloth, or bath foam. As your baby grows, help them to use their affected arm as much as possible and in many different ways throughout the day. Make a game to encourage active reaching. Use songs with hand motions to engage your baby and gain their cooperation. Help them reach forward to a toy or mirror to use and stretch the affected arm. If your baby is having trouble learning to roll, crawl or come into standing, your therapist will give you some ideas to help them.

خلع ووضع الملابس

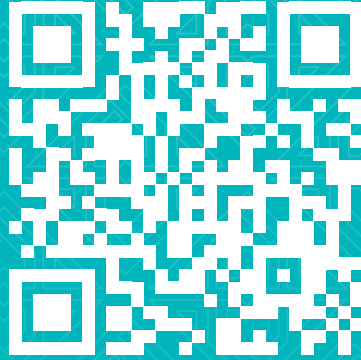
عند وضع الملابس ضع الملابس على الذراع المصابة عند خلع الملابس، قم بإزالة الملابس من الذراع المصابة أولا. وسيمنع هذا من الإفراط في شد الذراع.

Dressing

Put clothes on the affected arm first. When you undress your baby, take clothes off the affected arm last. This will prevent overstretching of your baby's arm.



تواصل معنا



مركز مكة الطبي
Makkah Medical Center



هاتف 0125222222 تحويلة 5104

+966593783705

f mmc_med_sa

Mmc_Med_sa

mmcofficial1

mmc.med.sa