

# الحركة المفيدة للصحة يمكن أن تتعلمها

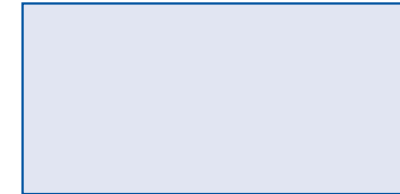


للمزيد من المعلومات يمكن لك خلال أيام  
العمل الاتصال ب:  
الجمعية الهولندية للعلاج التدريبي مُسنديك  
(NVOM)  
السيكريتارية (من الساعة 9.00 إلى 13.00)  
Kaap Hoordreef 54  
3563 AV Utrecht

التليفون: (030) 262 56 27  
الفاكس: (030) 262 31 45  
nvom@nvom.nl  
www.menssendieck.nl

عضو في الجمعية الدولية للعلاج التدريبي  
مُسنديك للمعالجين والمعلمين والتربية  
(IAMTTE)

حقوق الطبع 2002 ل NVOM



## الحركة المفيدة للصحة يمكن أن تتعلمها

### العلاج التدريبي مَسْنديك (Mensendieck) معالجة وتجنب آلام الجهاز الحركي

لمن يصلح العلاج التدريبي مَسْنديك؟ تنتج آلام العضلات والمفاصل في غالب الأحيان عن وضع غير سليم (طريقة الجلوس والوقوف والنوم) أو بسبب حركات تتطلب جهوداً كبيرة من العضلات مع احتمال أن تكون متماشية مع مرض جسمي. عن طريق العلاج التدريبي مَسْنديك تتعلم بنفسك كيف تتخلص من هذه الآلام وكيف تتجنب التعرض إليها.

مثلاً: الآلام المترتبة عن أمراض عصبية أو عن التجبير أي تقويم إوجاج الأعضاء، آلام الروماتيزم في العضلات والمفاصل، اضطرابات التنفس أو في سير الدم، آلام التوتر، آلام الرأس، آلام في الحوض، الظهر، الرقبة والكتف والآلام الناتجة عن التكرار في الحركة مثل استعمال الكمبيوتر.



إن العلاج التدريبي مَسْنديك مخصص أيضاً للمجموعات المعرضة بشكل أكثر للإصابة. يتعلق الأمر هنا بالأشخاص الذين يتعرضون أكثر من غيرهم لمشاكل تتعلق بالجهاز الحركي. مثل النساء الحوامل والأطفال الذين هم في طور النمو والذين يتخذون أوضاعاً غير سليمة (عند الجلوس أو الوقوف أو النوم). لكن حتى الناس الكبار الذين يقومون بعمل شاق أو يكررون في قطاع نفس الحركة. لنذكر مثلاً العاملين في قطاع البناء، السائقين، الممرضين أو العاملين أمام الشاشة.

### تخفيف الألم

إن الخطوتين الأولتين في العلاج التدريبي مَسْنديك تتكون من حوار تمهيدي وبحث أو فحص. سيحاول المعالج التدريبي عن طريق عدد من الأسئلة معرفة سبب الآلام. ما هي أشغالك اليومية؟ ما هي الحركات أو الأوضاع المسببة في الألم؟ بعد ذلك تنظر مع المعالج عن طريق مرآة إلى حركاتك وأوضاعك ليبين لك المعالج بعد ذلك العلاقة الموجودة بين الطريقة التي تتحرك بها وبين آلامك.

الخطوة الثانية هي خطوة التدريب. بواسطة تدريبات معينة تدرك أوضاعك المختلفة وتدرك أيضاً الطريقة التي تتحرك بها وتتعلم بالتالي إدخال تحسينات على ذلك. إلى جانب ذلك تتلقى أيضاً تدريبات لتخفيف الألم وللإرتخاء ولتقوية بعض العضلات. مع الإشارة إلى أن هذه التدريبات مرتبطة بوضعيتك (العملية).



### تجنب رجوع الآلام

إن قوة العلاج التدريبي مَسْنديك هي أنك تتعلم كيف تتجنب رجوع وتكرر الآلام. إذ تقوم صحبة المعالج بتحديد أوضاعك وعاداتك المتعلقة بالحركة. تسهر هذه التدريبات -التي يمكن أن تقوم بها في منزلك أيضاً- وتساعدك على التعرف وفهم جسمك وعلى تحسين أوضاعك المتعلقة بكيفية الجلوس والوقوف وما إلى ذلك.

في الأخير تستطيع بنفسك وبشكل أفضل أن ترى وتحس وتحكم على وضعك وعلى حركاتك. هل هي سليمة أم لا؟ ولا ترجع إلى عاداتك القديمة وستصبح معالجا لنفسك إن صح التعبير: تطبق ما تتعلمه في حياتك اليومية. وبذلك تتجنب وتتفادى رجوع الآلام.

**اختر عن وعي العلاج التدريبي مَسْنديك!** إن الألم الناتج عن العمل الشاق أو عن عادات سيئة مقلق للإنسان. لذلك فإنه من المهم معالجة أساس المشكل.

إن معالجي العلاج التدريبي مَسْنديك لا ينظرون إلى الألم فقط بل يتجاوزون هذه المرحلة ويفعلون أكثر من محاربة الأعراض فقط. إذ يحاولون الوصول إلى أصل الألم والقضاء على السبب. إن كنت ترى بأن هذا مفيداً، فإن أحسن عنوان هو مؤسسة العلاج التدريبي مَسْنديك.

### عيادة مستقلة أو مؤسسة

يشتغل المعالجون في غالب الأحيان في عيادة شخصية. لكن يمكن أن تلتقي بمعالج العلاج التدريبي مَسْنديك بالمستشفيات أيضاً. بمراكز استعادة القوى، ديار العناية، بعيادات خاصة، وبمراكز العلاج اليومي.

### عرض دروس للخواص والشركات

بالنسبة للناس الذين يتعرضون أكثر من غيرهم للألم تقدم مؤسسة العلاج التدريبي مَسْنديك دروساً خاصة بالنساء الحوامل، بعد الولادة، للناس الكبار (الحركة عن وعي ل +55) ودروس خاصة بالشركات تهم ظروف العمل.

### الجمعية الهولندية للعلاج التدريبي مَسْنديك (NVOM)

تأسست هذه الجمعية عن ما يقرب 100 سنة بهولندا. مع الإشارة إلى أن عدد المعالجين الذي يزيد عن ألف معالج مجتمعون تحت هذا الإطار، أي إطار NVOM.

فيما يخص المعلومات المتعلقة بتعويض مصاريف العلاج يمكن أن تطلبها من شركة تأمينك للعناية أو من المعالج التدريبي. تجد عناوين المعالجين التابعين للجمعية في دليل أرقام التليفون وفي الدليل الذهبي تحت فقرة Mensendieck وعن طريق: [www.mensendieck.nl](http://www.mensendieck.nl)