

تقنية تفريش الضغط العميق والضغط على المفاصل

ابتكر هذه التقنية أخصائي العلاج الوظيفي بات ويلبارجر

معلومات عامة

ما المقصود بهذه التقنية؟؟

تفريش الضغط العميق والضغط على المفاصل هي تقنية مصممة لخفض الدفاعية اللمسية عند ذوي التوحد، ويمكن استخدامها لخفض النزعة إلى السقوط (عدم الشعور بالجاذبية الأرضية)، وتحسين الوعي بالجسد، ومساعدة الأطفال الذين يواجهون صعوبات في المعالجة الحسية على تنظيم المعلومات التي يستقبلونها بشكل أفضل، ويستغرق تنفيذ هذه التقنية خمس دقائق تقريباً ويستمر تأثيرها لمدة ١:٣٠ - ٢:٠٠ ساعة تقريباً.

هل هذا هو المقصود بهذه التقنية فقط؟؟

يجب عدم استخدام هذه التقنية بشكل معزول بل يجب دمجها ضمن الحماية الحسية، وهذا يتضمن مجموعة من الأنشطة التي يتم تنفيذها على مدار اليوم لتزويد النظام الحسي بمجموعة متنوعة من المثيرات، وهاتان التقنيتان (تفريش الضغط العميق والضغط على المفاصل) تهدفان إلى تزويد الطفل بتوازن مناسب من المثيرات الحسية لتمكينه من الاستجابة والعمل بفعالية في البيئة وبطريقة ملائمة.

كم مرة يجب القيام بها؟؟

التأثير الفوري لتفريش الضغط العميق يبقى في النظام الحسي لمدة ١:٣٠ - ٢:٠٠ ساعة تقريباً، لذا فمن الضروري محاولة تفريش الطفل كل ساعتين تقريباً ولمدة أسبوعين، ولا يوجد حاجة لتطبيقها خلال الليل، وإذا استطعنا تطبيقها (٥ مرات) يومياً بحد أدنى، فهذا شيء جيد.

وخلال هذه الفترة عليك أن تكون على اتصال مع أخصائي العلاج الوظيفي لتطرح عليه أي أسئلة تخطر لك أو لتناقش معه أي تفاعلات أو مشكلات لم تكن متوقعة.

وماذا بعد؟؟

بعد هذه الفترة قلل من عدد مرات التفريش لتصبح ٣ مرات يومياً لبضعة أيام واستمر بخفضها اعتماداً على استجابة الطفل، حيث لا يوجد حاجة لأن يستمر التفريش بالضغط العميق بنفس الشدة أو الكثافة لمدة غير محددة، وعليك أن تحدد الأوضاع التي تتفاهم خلالها مشكلات المعالجة الحسية عند الطفل، ثم استخدام هذه التقنية قبل وبعد هذه الأوضاع، آملي أن يكون هذا كافياً بالنسبة لطفلك مع ضرورة الأخذ بعين الاعتبار أن كل طفل مختلف.

ماذا إذا لم تنجح هذه الطريقة؟؟

لا حاجة للقول بأن كل طفل مختلف وأننا نعرف القليل جداً عن الدماغ وامتداداته الواسعة من النبضات العصبية، فبعض الأطفال يستجيبون بشكل جيد لهذه التقنية ولا يظهر بعضهم الآخر أي تحسن، فيما يتفاعل بعضهم بشكل عدواني وسلبى.

في البداية تحقق مع أخصائي العلاج الوظيفي بأنك تقوم بذلك بالطريقة الصحيحة، وهذا يعني أن تذهب إلى الأخصائي ليطبّقها أمامك، كما أن عليك أن تقوم بتطبيق تقنية التفريش على جسم الأخصائي ليتأكد بأنك تقوم بتطبيق القدر المناسب من الضغط على الفرشاة وبأنك تطبق مبادئ التفريش بطريقة صحيحة.

ومن جهة ثانية فالتفريش قد لا يكون التدخل المناسب لكل الطلاب، وقد لا نستطيع معرفة ذلك في البداية، فإذا كان تفاعل طفلك عدوانياً وسلبياً فمن الأفضل أن تقوم بالتوقف واستخدام تدخل آخر بعد التشاور مع الأخصائي.

نقاط عامة :

١. تأكد أن يقوم أخصائي علاج وظيفي متمرس وذو خبرة بعرض هذه التقنية أمامك في البداية.
٢. حالما تضع يدك على الطفل فلا ترفعها قبل أن تنتهي العملية بأكملها، وهذا يعني أن تضع يدك الثانية على جسمه قبل أن تسحب يدك الملامسة له حالياً.
٣. تأكد أن تكون قبضتك (طريقة امساك جسد الطفل) دائماً ثابتة مع تجنب غرز أصابعك.
٤. تجنب المبالغة في تعديل ملابس الطفل حيث أن اللمس الخفيف يعتبر مزعجاً للطفل وأحد أسباب عدم تقبله لللمس.
٥. تجنب الانحناء القريب جداً من الطفل أو التفريش الخفيف جداً فهذا قد يكون مزعجاً جداً له.
٦. يفضل أن تفرش مباشرة على الجلد ولكن هذا لا يمنع التفريش على الملابس.
٧. تأكد من تسوية شعيرات الفرشاة بسطح الجلد عند ضغطك عليها، وعندما تقوم بتمسيد الجلد بالفرشاة عليك أن تكون حذراً لعدم رفع الفرشاة عن الجلد عند انتهاء التمسيدة وعليك بدلاً من ذلك أن تحاول ابقاء الضغط ثابتاً.
٨. قم بتطبيق تقنية ضغط المفاصل مباشرة بعد التفريش دائماً.
٩. استخدم الجزء العريض من الفرشاة دائماً خلال التفريش.
١٠. الحد الأدنى هو ثلاث تمسيدات لكل منطقة في الجلد.

تقنية التفريش – كما تطبق من قبل أخصائيي العلاج الوظيفي :

١. يجلس الطفل على كرسي بدون ظهر، أمسك يده وقم بتفريش الجزء الخلفي من الذراع وذلك من الرسغ وحتى أعلى الذراع ثلاث مرات.
٢. أقلب الذراع وقم بتفريش الجزء الداخلي منه وذلك من الرسغ وحتى الكوع فقط، وتجنب تفريش الجزء العلوي الداخلي من الذراع فهو حساس جداً.
٣. قم بفرك راحة يد الطفل – يفضل بسرعة ولكن مع ضغط ثابت، ويجب أن لا يؤدي ذلك إلى شعوره بالدغدغة.
٤. قم بتفريش الجزء العلوي من الظهر بشكل عمودي وافقي وقطري، ولا يوجد حاجة للالتزام بثلاث تمسيدات.
٥. أعد الخطوات (١ - ٣) على الذراع الثاني.
٦. قم بإمساك الكاحل وتفريش الجزء العلوي من الساق وذلك من الكاحل إلى الفخذ.
٧. قم بتفريش الجزء الداخلي من الساق وحتى الركبة فقط، ولا تفرش الجزء الداخلي من الفخذ فهي منطقة حساسة جداً.
٨. قم بفرك باطن القدم.
٩. أعد ذلك على الساق الثانية.
١٠. وبهذا تكون عملية التفريش قد اكتملت ، ضع الفرشاة جانباً مع الاستمرار بإمساك الطفل.

تقنية الضغط على المفاصل

كما تطبق من قبل أخصائيي العلاج الوظيفي (تذكر أن يكون الطفل جالساً في كرسي بدون ظهر وازعاً ذراعيه في حضنه وقدميه على الأرض)

الذراعان:

١. ضع احدى يديك فوق كتفه والأخرى تحت كوعه، قم وبرفق بدفع المفاصل باتجاه بعضها عشر مرات).
٢. أعد هذه العملية بين الكوع والرسغ (وضع اليد مشابه ليد الشرطي عندما يقول "قف"
٣. ضع يدك على أحد طرفي مفاصل الأصابع (البراجم) قم بعمليتي سحب ودفع وبرفق عشر مرات.
٤. ضع يدك على أحد طرفي قاعدة اصبع الابهام ، قم بعمليتي سحب ودفع وبرفق عشر مرات.
٥. أعد العملية للذراع الأخرى.

الساقان:

١. ضع احدى يديك خلف الحوض (على قاعدة الطفل) ويديك الثانية مقابل الركبة ، وقم بدفعها باتجاه بعضها عشر مرات برفق.
٢. أعد العملية مع الساق الثانية.
٣. ضع يديك فوق الركبتين وقم بالدفع برفق باتجاه الأرض عشر مرات.

الجزع:

١. ضع يديك على الكتفين وادفع باتجاه الأسفل عشر مرات.
٢. ضع احدى يديك على قمة الظهر والأخرى على عظمة الصدر ، ادفع للأسفل وباتجاه الصدر ببطء أربع مرات فقط، وإذا سمعت صوت زفير الطفل فهذا يعني أنك تضغط بشكل زائد.