



توان بخشی در سندرم داون با رویکرد فعالیت بدنی

مؤلفان

دکتر علی کاشی

دکترای رفتار حرکتی، استادیار پژوهشگاه تربیت بدنی و علوم ورزشی

دکتر محمود شیخ

دکترای رفتار حرکتی، دانشیار دانشگاه تهران

دکتر اصغر دادخواه

فوق دکترای روان شناسی توان بخشی، استاد دانشگاه علوم بهزیستی و توان بخشی



مقدمه دکتر مهدی نمازی زاده

مهارت های حرکتی کودکان مبتلا به سندرم داون اغلب، با تأخیر و دیر هنگام رشد و گسترش می یابند؛ اما از نظر اهمیت و اهمیت مولف، بدان از همتایان آن ها متفاوت نیست؛ به طوری که نرخ و سرعت پیشرفت در این گونه حرکات و مهارت ها در مقایسه با افراد سالم، از آهنگ مشابهی پیروی می کند. در واقع، مهارت های حرکتی مبتلایان به سندرم داون، نیازمند مشارکت و کسب تجربه در محیطی غنی تر برای بهبود فرایند رشد و تکامل حرکتی است. نکته به ویژه، در تکالیفی که نیازمند حفظ تعادل و وضعیت قامتی است، به صورت دوپندار، اساس می شود. اگر برنامه های مناسب حرکتی برای مبتلایان به سندرم داون طراحی و تدوین شود، اغلب کودکان مبتلا به سندرم داون به درجه ای از شایستگی در زمینه مهارت های حرکتی درشت و ظریف دست یابند. البته این فرایند در این افراد، نسبت به همتایان سالم دیگرشان با سرعت کمتری اتفاق می افتد.

این کودکان به رغم نرمی و شل بودن رباط های مفصلی خود و احتمال عارضه ضعیف تونسیته عضلانی می توانند تمامی حرکات خود را به خوبی، به واسطه سیستم عصبی حرکتی کنترل کنند و در بسیاری از مواقع، در زمینه متغیرهای یادشده، اعمال جبرانی انجام دهند. نوجوانان مبتلا به سندرم داون ممکن است در موقعیت خاصی، حرکات و مهارت های خود را آهسته تر از افراد سالم اجرا کنند. این موضوع به عنوان نشانه ای از کندی پردازش اطلاعات، در زمینه شناسایی محرک و انتخاب پاسخ و برنامه ریزی پاسخ های حرکتی آن ها بروز می کند. این افراد در مقوله تمرکز و دقت در عمل نیز از خود نارسایی هایی نشان می دهند.

تمامی مشکلات ذکر شده، نشان می دهد متخصصان باید در بخش های مختلف، اعم از تربیت بدنی و توان بخشی و روان شناسی، با طراحی روش های نوآورانه، برای برطرف کردن مشکلات این

افراد و افزایش سلامتی آن‌ها بکوشند. این مهم فقط در سایه تحقیق و پژوهش و همکاری متخصصان بخش‌های مختلف علوم میسر می‌شود.

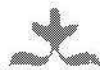
ورود متخصصان تربیت‌بدنی در این بخش و تلاش آن‌ها برای برطرف کردن مشکلات افراد کم‌توان، تحول بزرگی در جامعه ماست. سال‌هاست که اصلی‌ترین رسالت متخصصان تربیت‌بدنی در کشورهای پیشرفته دنیا، کمک به حل مشکلات افراد مختلف جامعه و کاهش عوارض بیماری‌های مختلف جسمی و روانی بوده است. این دانشمندان در این راه، موفقیت‌های بسیاری به‌دست آورده‌اند. شاید این متخصصان تربیت‌بدنی کشور ما نیز در این راه گام‌های جدی بردارند تا بتوانیم در حل مسائل و مشکلات افراد کم‌توان، موفقیت‌های بیشتری را به‌دست آوریم.

مؤلفان کتاب حاضر می‌توان تیمی موفق از اساتید رشته تربیت‌بدنی و روان‌شناسی توان‌بخشی قلمداد کرد که با استفاده از توانایی خود و فعالیت تحقیقی بین‌رشته‌ای توانسته‌اند بسته آموزشی تمرینی مختص بزرگسالان مبتلا به سندرم داون را طراحی کنند؛ همچنین، اثربخشی این بسته آموزشی تمرینی را در بیش از صد منبع معتبر علمی برای سلامتی مبتلایان به سندرم داون اثبات و گزارش کرده‌اند. بدون شک، ارائه چنین بسته‌های آموزشی به نفع آنها در ایران، بلکه در عرصه بین‌الملل نیز ابزاری مناسب برای استفاده مربیان و متخصصان است تا بتواند کم‌توان کار می‌کنند. کمبود منابع علمی مهم و به‌خصوص منابع کاربردی در این بخش، دنیا را کاملاً به چشم می‌خورد. امید است مؤلفان کتاب حاضر با تلاشی بیشتر، یافته‌های ارزشمند خود را در عرصه بین‌الملل منتشر کنند و جامعه جهانی را از این راهکارهای علمی و تحقیقی بهره‌مند سازند.

اثر حاضر تألیف شده و به‌دست آمده از چند سال مطالعات و پژوهش در موضوع شناسایی و توان‌بخشی جسمی و ذهنی مبتلایان به سندرم داون است. این کتاب می‌تواند به‌عنوان یکی از تمرینات مفید ورزشی، می‌تواند منبعی ارزشمند برای تمرین ورزشی مبتلایان به سندرم داون باشد. این کتاب نتیجه تلاش علمی همکاران گرامی، آقای دکتر علی کاشی و دکتر محمود شیخ و سایر اساتید و دانشجویان است. امید است که کانون توجه دانشجویان، اعضای هیئت علمی دانشگاه‌ها، مراکز درمانی و خانواده‌های افراد کم‌توان ذهنی، به‌خصوص مبتلایان به سندرم داون قرار گیرد.

مهدی نمازی‌زاده

تابستان ۱۳۹۲



پژوهش‌های فلسفی و فلسفه ذهن در دانشیار دانشگاه علوم پزشکی اصفهان

آشنایی با پدیده معلولیت در بسیاری افراد، از طریق برخورد با شخصی که مبتلا به سندرم داون است، صورت می‌گیرد. چنین رویکردی، دومین داشتنی آنان تصویری خوشایند را در ذهن می‌آورد که تصورات القاشده برخی رسانه‌ها را در مانع معلولیت از ذهن می‌زداید. با این حال، پدیده نگرش منفی به معلولیت در جوامع بشری آن قدر قوی نیست که در نهایت، تصویر ذهنی و عینی از مبتلایان به سندرم داون را هم از آن مستثنا نمی‌کند. همچنین گاهی دیگران از افراد که ناتوانی یا معلولیت آن‌ها نیز حجم فراوانی از جامعه را در بر می‌گیرد، ضعیف بودن میزان هوشی و قرار گرفتن آنان در حیطه کم‌توانی ذهنی، موقعیتی را فراهم کرده است که نیاز به انجام دادن برنامه‌های توان‌بخشی را به‌طور جدی مطرح می‌کند. با این حال، تمرکز بیشتر بر شناخت پدیده وضعیت ذهنی روانی آن‌ها، به کار کمتر در حیطه توان‌بخشی و برنامه‌های مرتبط با آن انجامیده است.

در این سال‌ها، کار نسبتاً مناسبی درباره ادبیات کم‌توانی ذهنی صورت گرفته است؛ اما در حال حاضر، دسترسی به مجموعه مناسب برای ارائه برنامه‌های توان‌بخشی در مبتلایان به سندرم داون با محدودیت روبه‌رو است. تحقیقات متنوع در دانشگاه‌های مختلف درباره موضوع صورت گرفته و پایان‌نامه‌هایی هم نگاشته شده است؛ ولی به‌نحو مناسبی انتشار نیافته‌اند. این موضوعی سبب شده که محتوای علمی ضروری در اختیار دست‌اندرکاران قرار نگیرد. این موضوع، خود، زمینه‌ای را فراهم می‌کند تا نیاز به ارائه مطالعات و تحقیقات جدید احساس شده و نیز امکان انتشار کتاب‌های مناسب در این زمینه بیش از پیش فراهم شود.

از جمله موضوعات مهمی که در برنامه‌های توان‌بخشی مبتلایان به سندرم داون معمولاً به آن توجهی نمی‌شود، مبحث وضعیت بدنی آنان است. نگاه متخصصان توان‌بخشی گاه بر این موضوع

است. با توجه به اینکه مشکل حرکتی و جسمی در این افراد به شکل ناهنجاری دیده نمی‌شود، نیاز آنان به انجام دادن فعالیت‌های بدنی نیز همچون افراد عادی است و برنامه خاصی نباید مدنظر قرار گیرد. متأسفانه، این دیدگاه آن‌قدر شایع است که در بسیاری مواقع، برنامه‌های ویژه برای برون‌رفت از ناهنجاری‌های جسمی ایجاد شده، بعدی ضروری می‌شود. در خاطرم هست آقای مجید مجیدی، کارگردان توانای سینمای ایران که فیلم‌های متعدد و ارزشمندی در بخش ناتوانی و معلولیت ساخته است. بر من توصیه‌ای درباره فیلم خوب «رنگ خدا» گفته بود: ما برای صحنه‌ای از فیلم نیازمند آن بودیم که محمد، هنرپیشه نابینای فیلم، در فضایی از علف‌زار بدود. متأسفانه، محمد می‌گفت: «نمی‌تواند بدود.» زمان نسبتاً طولانی صرف کردیم تا دویدن را به او آموختیم. این موضوع نشان‌دهنده آن است که در بخش حرکت و کم‌توانی، نه تنها در خانواده که گاه در نظام‌های آموزشی و توان‌بخشی نیز به برخی از مسائل‌ها توجه نمی‌شود؛ به دلیل آنکه مشکل خاصی در وضعیت جسمی فرد وجود ندارد. این در حالی است که در برنامه‌های توان‌بخشی و تربیت بدنی و ورزش همیشه از جایگاه مستحکمی برخوردار بوده است. می‌توان بخشی، نگاه به ورزش و تربیت بدنی نه تنها به روش درمانی، بلکه به ضرورت و هدفی در برنامه‌های توان‌بخشی تبدیل می‌شود.

متأسفانه، در حیطه مبتلایان به سندرم داون نسبتاً پدیده روبه‌رویم. معمولاً وضعیت نسبتاً مناسب بدنی آنان سبب می‌شود تا در خانواده و در برنامه‌ریزی توان‌بخشی وی نیز غفلت صورت بگیرد که به شکل توجه نکردن به ورزش برای وی ظهور می‌کند. خوشبختانه، نویسندگان کتاب حاضر با درک صحیح از این موضوعات و در نظر گرفتن نقش مهم تربیت بدنی در توان‌بخشی مبتلایان به سندرم داون، مجموعه درخور توجهی از مفاهیم نظری و برنامه‌های عملیاتی گردآوری و تألیف کرده‌اند که جای خالی آن همیشه احساس می‌شد. خوشبختانه، آن‌گونه که از محتوای این کتاب آشنایان مجموعه نمود پیدا کرده است، این کتاب حاصلی از رساله تحقیقی دکتری و چند تحقیق عملی است که به همت عزیزان، بدین شکل ارائه شده است و قوت اساسی این کتاب به‌شمار می‌آید.

از مزیت‌های این کتاب، پرهیز از هرگونه نظریه‌پردازی و داشتن تمرین‌هایی عملی است. این تمرین‌های عملی به خوانندگان می‌آموزد چگونه می‌توانند با کمک و بهره‌گیری از برنامه‌های مشخص و ادغام‌یافته تربیت بدنی و با توان‌بخشی، این افراد را به جامعه بازگردانند. درواقع، نویسندگان تلاش کردند وضعیت بدنی فرد مبتلا به سندرم داون را بیان کنند. وضعیت بدنی فرد مبتلا به سندرم داون یکی

بسم الله الرحمن الرحيم

از منابع توجه در برنامه‌های توانبخشی است و کمک می‌کند آنان بسیار سریع‌تر و بهتر به اهداف بلندمدت توانبخشی خویش دست یابند.

لازم می‌دانم از استادان محترم، جناب آقای دکتر کاشی و جناب آقای دکتر محمود شیخ و استاد ارجمند جناب آقای دکتر دادخواه تشکر کنم که زحمت کشیده‌اند و این مجموعه وزین را به جامعه علمی توانبخشی ارائه کرده‌اند. در پایان، آرزو می‌کنم دوستان متخصص در حیطه توانبخشی و نیز خانواده‌های محترم از این کتاب بهره بیشتری ببرند.

و من الله التوفیق

تیرماه ۱۳۹۲

www.ketab.ir