

ندوة فيروس كوفيد-19 عبر الإنترنت من الاتحاد العالمي للهيموفيليا (WFH):  
الحفاظ على صحة المفاصل للأشخاص الذين يعانون من اضطرابات نزفية في ظل انتشار فيروس كوفيد-19  
الخميس، 30 يوليو 2020

جلين بيرس، طبيب، حاصل على درجة الدكتوراه (الولايات المتحدة الأمريكية)  
جريج بلامي، حاصل على بكالوريوس في التربية البدنية وبكالوريوس العلوم في العلاج الطبيعي، اختصاصي معتمد للعلاج اليدوي (كندا)  
بامبلا نارايان، بكالوريوس في العلاج الطبيعي، ماجستير في العلاج الطبيعي (الهند)  
سيزار حداد، اختصاصي علاج طبيعي متخصص في رعاية مرضى الهيموفيليا (لبنان)  
أندرو سيلفاجي، مدرب شخصي مؤهل (أستراليا)

يعرب الاتحاد العالمي للهيموفيليا عن شكره تحالف الهيموفيليا لدعمه التمويلي لسلسلة ندوات فيروس كوفيد-19 عبر الإنترنت التابعة للاتحاد العالمي للهيموفيليا (WFH).

#### تأثير الجائحة في صحة المفاصل والعضلات

جريج بلامي، حاصل على بكالوريوس في التربية البدنية وبكالوريوس العلوم في العلاج الطبيعي، اختصاصي معتمد للعلاج اليدوي  
كان لانخفاض النشاط البدني تأثيرات سلبية في صحة المفاصل والعضلات لدى العديد من الأشخاص في ظل ظروف الإغلاق بسبب جائحة كوفيد-19. لكن كانت هناك بعض الفوائد.

#### صحة المفاصل

- تعد كثافة العظام أحد مؤشرات صحة العظام. وتعد ممارسة تمارين تحمل الوزن أمرًا مهمًا لبناء كثافة العظام والحفاظ عليها. ويكون لانخفاض مستوى أنشطة تحمل الوزن لمدة أسابيع قليلة تأثيرات ضئيلة. ولكن على مدى عدة أشهر، قد تكون هناك تغييرات ملموسة في كثافة العظام لدى الأفراد الذين لم يمارسوا أنشطة وتمارين تحمل الوزن.
- ومع ذلك، فإنه بالنسبة إلى الأشخاص الذين يعانون من حالات مثل التهاب المفاصل المزمن أو تلف المفاصل في المفاصل الحاملة للوزن في الكاحلين والركبتين والوركين، فقد يكون انخفاض مستوى النشاط والراحة التي تفرضها قيود الإغلاق قد جلبت بعض الفوائد.
- بالنسبة إلى الأنسجة الرخوة في المفاصل مثل المحفظة المفصليّة والبطانة الزليلية للمفصل والأربطة داخل المحفظة المفصليّة، قد يكون هناك أيضًا بعض الإيجابيات والسلبيات المحتملة. يعاني الكثير من المصابين بالهيموفيليا من الالتهاب الزليلي المزمن – بطانة زليلية سميقة ناتجة عن حالات نزف متعددة. بالنسبة إلى الأشخاص الذين فرض عليهم الإغلاق بسبب جائحة كوفيد-19، قد يؤدي قضاء مزيد من الوقت في المنزل، الأمر الذي ينتج عنه مزيد من الراحة وتأثير أقل في المفاصل، إلى تحسين الالتهاب الزليلي المزمن لديهم.

#### الأنسجة الرخوة

- يتمثل أحد الجوانب المهمة لصحة مفصل الأنسجة الرخوة في استقبال الحس العميق، الذي يشير إلى الإحساس بالوضعية والقدرة على التحكم في جسمنا ديناميكيًا في أثناء تحركنا، وذلك بفضل مستقبلات الأعصاب الموجودة في المحفظة المفصليّة. تأتي أغلب هذه المهارة من الاستخدام الاعتيادي والمنتظم. يعد استقبال الحس العميق مهمًا للحفاظ على توازننا عندما نكون دائمي النشاط والحركة أو نمشي على أسطح غير مستوية أو بين الحشود ونغير الاتجاهات لتجنب الاصطدام بأشخاص آخرين – ويساعد التغلب على مثل هذه التحديات التي تواجه توازننا بانتظام في الحفاظ على الصحة. في ظل الإغلاق على مدار عدة أشهر، قد تكون هذه المهارات معرضة للخطر بعض الشيء.

#### العضلات

- بالنسبة إلى معظم الأشخاص، كان الإغلاق ضارًا بالأنسجة العضلية من حيث القوة والمرونة والقدرة على التحمل. إن كثرة الجلوس وانخفاض استخدام العضلات وعدم الانخراط في برنامج منزلي للتمارين الرياضية على مدار أسابيع لا يمثل مشكلة بشكل عام – لكن الإقلال من النشاط لفترة طويلة على مدار عدة أشهر سيؤدي إلى انخفاض القوة.
- تتخفف أيضًا مرونة العضلات، خاصة تلك المحيطة بالركبتين والرفقين، مع قلة النشاط البدني والتمارين الرياضية المنتظمة. مع أنماط الحياة التي تتسم بقلة الحركة في المنزل، قد يقل استخدام المرفقين والركبتين ونقل وتيرة بسطهما بالكامل. من المهم الانتباه للخشارة البيئية والتدرجية لقدرة العضلات على الوصول إلى التمدد الكامل على مدى فترة زمنية طويلة، خاصة تلك المحيطة بالركبتين والوركين.

- يشير التحمل العضلي إلى القدرة على أداء المهام مرارًا وتكرارًا، لذلك فإنه بالنسبة إلى الأشخاص الأقل نشاطًا بسبب القيود المفروضة جراء فيروس كوفيد-19، كلما استمرت الجائحة لفترة أطول، زاد خطر تدهور التحمل العضلي.

#### تأثيرات جائحة كوفيد-19

- تأثيرات الجائحة ليست متماثلة في كل جزء من العالم. فالإغلاق لم يكن ممتثلًا عند الجميع. في العديد من البلدان، يتم تصنيف القطاعات المهمة وبعض الفئات الوظيفية على أنها خدمات أساسية – ففي قطاع الصحة، يعد الأطباء والمرضى واختصاصيو العلاج الطبيعي ومقدمو خدمات الرعاية الصحية الآخرين "عمالاً أساسيين". استمر العمال الذين يقدمون الخدمات الأساسية في أداء وظائفهم بشرط ألا تظهر عليهم أعراض عدوى كوفيد-19.
- كان جميع العمال في سلسلة الإمدادات الغذائية أساسيين أيضًا في أثناء الجائحة بما فيهم: المزارعون وعمال تجهيز الأغذية وموزعو الأغذية والبائعون في السوق وعمال البقالة وما إلى ذلك. كان العديد من العمال الأساسيين يعملون بجد ولأيام أطول من المعتاد في أثناء الجائحة، وربما مارسوا كذلك الكثير من الحركة أو ربما تفاقمت لديهم الأعراض الموجودة مسبقًا مثل التهاب المفاصل.
- بالنسبة إلى الأشخاص الذين يعانون من اضطرابات النزف والذين كانوا أقل حركة في ظل ظروف الإغلاق وبظهورون بمستويات منخفضة من اللياقة البدنية، من المهم استئناف الأنشطة تدريجيًا وبشكل آمن حتى لا يثيروا الإصابات القديمة أو يخلقوا إصابات جديدة.

#### التمارين الرياضية المنزلية – نصائح من الميدان

بامبلا نارايان، بكالوريوس في العلاج الطبيعي، ماجستير في العلاج الطبيعي (الهند)

- هذه التمارين الرياضية عبارة عن نصائح عامة حول الطرق التي يمكنك من خلالها ممارسة التمارين الرياضية في المنزل وليست إلزامية. استشر اختصاصي العلاج الطبيعي أو فريق الهيموفيليا لطلب المشورة بشأن المناسب لك. كن حذرًا جدًا عند البدء في برنامج للتمارين الرياضية، خاصة إذا لم يكن لديك قدرة على الحصول على عامل التخثر.
- ساعد في العروض طالب يبلغ من العمر 20 عامًا مصاب بحالة شديدة من الهيموفيليا ويتعافى من حالات نزف في المرفق مؤخرًا. رغم أنه يتلقى أحيانًا علاجًا وقائيًا منخفض الجرعة عندما يكون عامل التخثر متوفرًا، فإن مشكلات العضلات الهيكلية لديه تتم معالجتها في الغالب بالعلاج الطبيعي.
- تتكون العروض مما يأتي:
  - تمرين بسيط للقوة والمرونة وتأدية الوظائف الأساسية؛ و
  - تمارين الكوع الثابتة البسيطة، التي يمكن للمرء ممارستها بعد توقف النزف وفي أثناء زوال الإصابة، لتسهيل استخدام الكوع بشكل تدريجي.

#### الإحماء

- يمكن للمرضى المصابين بالهيموفيليا الخفيفة/المتوسطة مع مرض التهاب المفاصل الخفيف والأشخاص المصابين بالهيموفيليا الشديدة استخدام روتين الإحماء هذا. يمكن تعزيز بعض التمارين وتحويلها إلى تمارين قوة باستخدام كيس رمل صغير (على سبيل المثال، كيس رمل 250 جرامًا) أو حبال المقاومة.
- تحرك بانتباه وليس من دون تفكير: ركز على مفاصلك وعضلاتك في أثناء تحركك - فهذا يجعل التمرين أكثر فعالية. يجب أن تتم هذه الحركات برفق وببطء، من 5 إلى 7 مرات تقريبًا في كل جلسة تمارين. تأكد من أن لديك مساحة لأداء التمارين بأمان وتأكد من أن حركاتك في حدود قدراتك.
- في هذا العرض، بدأ الطالب في وضعية الوقوف ويداها مرتختان على جانبيه.
- حركات تمايل الرأس/الرقبة:
  - قم بأمالة رأسك بلطف إلى الأمام وإلى الخلف.
  - قم بأمالة رأسك (بحيث تصل الأذن إلى الكتف) من جانب إلى آخر.
  - أدر رأسك (الذقن تجاه الكتف) من جانب إلى آخر.
  - أسقط ذقنك على صدرك ولف رأسك في حركات دائرية جانبية وإلى الخلف وإلى الجانب الآخر وإلى الأمام. كرر هذا التمرين في الاتجاه الآخر.

- تدوير الكتف:
  - حرك كتفيك إلى الأعلى وإلى الأسفل.
  - اجعل كتفيك في وضع مستوٍ وشدهما إلى الأعلى وإلى الخلف، ثم أرجهما.
  - أدر كتفيك في حركات دائرية إلى الأمام ثم إلى الخلف.
- تدوير الذراع وتمارينها:
  - ارفع ذراعيك واجعلهما تشيران إلى أعلى وقم بحركات دائرية إلى الأمام ثم إلى الخلف.
  - ابسط ذراعيك أفقيًا على كل جانب وبالتوازي مع الأرض وافردهما إلى الخلف بقدر ما هو مريح؛ ثم حرّكهما إلى الأمام بحيث يتقاطعان في شكل "X" أمام جسمك ثم عد إلى الوضع الأفقي مبسوط الذراعين.
  - حرّك ذراعيك إلى الأعلى وإلى الأسفل/إلى الأمام وإلى الخلف في الوقت نفسه ولكن في اتجاهين متعاكسين.
  - أبق مرفقيك قريبين من جانبيك وارفع ساعديك واخفضهما باتجاه جسمك وبعيدًا عنه في حركات تشبه رفع الأثقال.
- تدوير الرسغ وتمارينه:
  - ابسط ذراعيك أمامك بالتوازي مع الأرض وأدر الرسغين في حركات دائرية، ثم أدرهما في الاتجاه المعاكس.
  - ابسط ذراعيك أمامك بالتوازي مع الأرض بحيث تكون راحتي اليدين إلى أسفل وابتسط أصابعك بشكل مستقيم، ثم أغلق كل يد على شكل قبضة.
- انثناءات الجذع:
  - اثن جسمك إلى الأمام عند الخصر حتى تصل إلى أصابع قدميك (ليس من الضروري لمسها)، ثم قف مفردًا مرة أخرى.
  - أثناء وضع يديك على وركيك، مل للخلف ثم قف مفردًا مرة أخرى.
  - مل بشكل جانبي مع جعل يدك تصل إلى ركبتيك بقدر ما يمكنك بشكل مريح، ثم قف مفردًا مرة أخرى. كرر هذا التمرين للجانب المقابل.
  - أدر الجزء العلوي من جسمك من جانب إلى آخر.
- تدوير الورك:
  - أثناء وضع يديك على وركيك، أدر وركيك في حركات دائرية في اتجاه واحد ثم في الاتجاه الآخر.
- تدوير الركبة:
  - أثناء وضع يديك على فخذيك، أدر ركبتيك في حركات دائرية في اتجاه واحد ثم في الاتجاه الآخر.
- رفع الساق:
  - أثناء وضع يدك على سطح ثابت للدعم، حرّك إحدى رجليك إلى الخلف وإلى الأمام. كرر هذا التمرين مع الساق الأخرى.
  - أثناء وضع يدك على سطح ثابت للدعم، حرّك إحدى رجليك من جانب إلى آخر. كرر هذا التمرين مع الساق الأخرى.
- تدوير الكاحل:
  - أثناء وضع يدك على سطح ثابت للدعم، أدر كاحلك في حركات دائرية في اتجاه واحد ثم في الاتجاه الآخر. كرر هذا التمرين مع الكاحل الآخر.
- تمارين الجلوس والوقوف:
  - مع عقد الذراعين على الجزء العلوي من الجسم والوقوف مع جعل كلتا القدمين على الأرض، اجلس على كرسي وقف مرة أخرى.

#### تمارين الكوع الثابتة:

- بعد توقف النزف الحاد ومع زوال الإصابة، يبدأ المرفق في استرداد نطاق حركته ويكون عادةً في النطاق المتوسط بعد 3-10 أيام. قبل إعادة بدء التمارين، من المهم التأكد من أن التورم قد اختفى؛ ويجب ألا يكون هناك دفاء حول الإصابة ويجب أن تكون درجة الألم حوالي 5 أو أقل. هذه مرحلة جيدة للتمارين إسوية القياس/الثابتة، التي لا تنطوي على حركة للمفصل – فهي تتكون من انقباض العضلات حول المفصل وإرخائها.
- التمرين الكتفي الثابت:
  - استلق على ظهرك مع وضع مرفقيك على جانبيك وارفع ساعديك بشكل عمودي على جسمك (عند 90 درجة) مع توجيه راحة اليد إلى أعلى وادفع كتفيك مرة أخرى في مقابل السطح واثبت لمدة 5 ثوانٍ ثم استرخ.
- تمرين العضلة ذات الرأسين الثابت:
  - ارفع ساعديك في حركة تشبه رفع الأثقال تجاه جسمك (عند 90 درجة) ثم ضع يدك على الثلث السفلي من الساعد الآخر وادفع إلى الأسفل مع الدفع للخلف بالساعد في الوقت نفسه واقبض العضلة ذات الرأسين لمدة تصل إلى 5 ثوانٍ، ثم استرخ.

• تمرين العضلة ثلاثية الرؤوس الثابت:

- أمسك مرفقك بيدك وادفع إلى أسفل مع استخدام يدك في الوقت نفسه للدفع مرة أخرى إلى الأعلى واقبض العضلة ثلاثية الرؤوس لمدة تصل إلى 5 ثوانٍ، ثم استرخ.

العلاج الطبي عن بُعد – أفضل الممارسات والنصائح العملية لتكون أكثر فعالية

سيزار حداد، اختصاصي علاج طبيعى متخصص في رعاية مرضى الهيموفيليا (لبنان)

- في أثناء فترة الإغلاق بسبب فيروس كوفيد-19، اضطر العديد من الأشخاص للبقاء في المنزل باستثناء حالات طارئة محددة. وهذا جعل من الصعب للغاية مواصلة روتيننا وأنشطتنا اليومية. بالنسبة إلى العديد من الأشخاص الذين يعانون من اضطرابات النزف، أدى عدم ممارسة الرياضة إلى مزيد من المشكلات – ضعف العضلات وزيادة آلام المفاصل والتئس وحتى خلل في تأدية الوظائف.
- كان على متخصصي الرعاية الصحية إيجاد طرق للتكيف مع هذا الوضع الجديد والاستمرار في العمل في أثناء وجود قيود ضد السفر غير الضروري. فأدخل الكثيرون العلاج الطبي عن بُعد – المعالجة عن بعد – للاستشارات والمتابعة لمواصلة توفير الحصول على الرعاية والحفاظ على تحفيز المرضى للالتزام ببروتوكولات إعادة التأهيل الخاصة بهم.
- يتمثل المعيار والغرض الرئيسي من العلاج الطبي عن بُعد في تقديم الدعم السريري وتحسين النتائج الصحية العامة. فالهدف الرئيسي هو التغلب على الحواجز الجغرافية. يمكن أن يكون العلاج الطبي عن بُعد غير تفاعلي، على سبيل المثال، مشاهدة مقاطع الفيديو على الإنترنت – ولكن من المهم جداً معرفة كيفية إجراء التمارين بشكل صحيح وأنها مناسبة، وإلا فقد تكون ضارة بالمفاصل والصحة العضلية الهيكلية. يمكن أن يكون العلاج الطبي عن بُعد تفاعلياً أيضاً، على سبيل المثال، مكالمات الفيديو أو الدردشة عبر الإنترنت – وهذا يسمح للمريض بشرح مخاوفه ومشكلاته ويتيح لمتخصص الرعاية الصحية بعد ذلك تطوير برنامج إعادة التأهيل وفقاً لذلك.
- في بعض البلدان، قد يكون العلاج الطبي عن بعد صعباً بسبب محدودية الوصول إلى الإنترنت أو انقطاع التيار الكهربائي. ويمكن أن تكون الاستشارة عبر الهاتف بديلاً لذلك لكنها ليست فعالة مثل مكالمات الفيديو حيث يمكن لاختصاصي العلاج الطبيعى رؤية ما يفعله المريض وتوجيهه.
- يوصى بالاستشارة عبر الإنترنت للأشخاص الذين هم في عزل ذاتي و/أو الذين تظهر عليهم أعراض كوفيد-19 و/أو المعرضين بدرجة كبيرة لخطر الإصابة بالعدوى و/أو الذين يعانون من حالات طبية أو صحية معقدة. بالإضافة إلى ذلك، فهي تفيد الأشخاص الذين يعانون من مشكلات في المفاصل والحركة والأشخاص البعيدين عن مراكز العلاج.
- خلال الاستشارة عبر الإنترنت، سيسأل متخصص الرعاية الصحية عن التاريخ الطبي للمريض وتكرار النزف ومواقفه ونظام العلاج وحالة المفاصل متكررة النزف المرتبطة بالعضلات الهيكلية. قد يُطلب من المريض إظهار نطاق حركته وقوته ومرورته وما إلى ذلك. ومن المهم للغاية مناقشة ما إذا كان المريض يعاني من الآلام العضلية الهيكلية ومتى يحدث ذلك وعدد مرات حدوثه ومستويات الألم التي يعاني منها مع الأنشطة المختلفة حتى يتمكن متخصص الرعاية الصحية من تصميم برنامج التمارين وفقاً لذلك.
- لا يُنصح بالاستشارة عبر الإنترنت التي تتضمن تمارين علاج طبيعى للمرضى الذين لديهم استعدادات عالية للنزف والذين ليس لديهم مركزات عوامل التخثر في المنزل أو المرضى الذين يعانون من التهاب المفاصل أو الحالات الصحية؛ وفي مثل هذه الحالات، ينصح بالاستشارة وجهاً لوجه.

نصائح لمقدمي خدمات الرعاية الصحية

- يتضمن العلاج الطبي عن بُعد طريقة جديدة في التفكير ونهجاً جديداً للرعاية. لا يستطيع مقدمو خدمات الرعاية الصحية استخدام أيديهم للمس وقياس الخفجان كجزء من التقييم السريري. ولكن يتطلب الأمر مهارات تقييمية قوية للمريض ومهارات تعليمية وتواصلية قوية عن بُعد.
- من الضروري الاستماع بعناية إلى مخاوف المريض واحتياجاته وشرح التشخيص وخيارات العلاج والتكيف مع احتياجاته. يجب أن تكون جلسات العلاج عن بُعد تفاعلية، حيث يشارك كل من مقدم خدمات الرعاية الصحية والمريض في المناقشات والقرارات.
- يجب على مقدمي خدمات الرعاية الصحية ضمان سرية معلومات المريض وخصوصيتها، وفقاً للقوانين واللوائح المحلية.

نصائح عملية للأشخاص الذين يعانون من اضطرابات النزف

- تأكد من وجود تقنية جيدة. إذا كنت تستخدم هاتفًا محمولاً أو كمبيوتر محمولاً لإجراء مكالمة فيديو، فتأكد من تحديث البرنامج وأن الجهاز به سعة كافية. يعد الاتصال الجيد بالإنترنت أمرًا مهمًا حتى تتمكن من معرفة التعليمات واتباعها ولكي يتمكن اختصاصي العلاج الطبيعي من مشاهدة ما تفعله وتوجيهك لمنع الإصابة أو الضرر.
  - تأكد من وجود مساحة كافية للقيام بالتمارين.
  - اعرف حدودك واحترمها. من المهم جدًا أن تضع في حسابك أن مقاطع فيديو التمارين ليست كلها مناسبة للأشخاص الذين يعانون من اضطرابات النزف – فالأمر يختلف من شخص لآخر. قد تلزم مواءمة بعض التمارين لكي تتناسب مع قدرتك. من المهم أيضًا أن تتذكر عدم الإفراط في ممارسة التمارين الرياضية بعد فترة طويلة من عدم النشاط.
- تحديات العلاج الطبي عن بُعد

- في بعض الأحيان، تكون البنية الأساسية للاتصالات عن بُعد والكهرباء في البلدان النامية غير كافية للعلاج الطبي عن بُعد. بالإضافة إلى ذلك، يعارض بعض اختصاصيي العلاج الطبيعي استخدام هذه التقنيات. تشمل العوائق الأخرى الاختلافات اللغوية والثقافية، التي قد تكون أكثر صعوبة في الاستشارات عبر الإنترنت من الاستشارة وجهاً لوجه. هناك أيضًا قوانين ولوائح يجب اتباعها.
- يتطلب استخدام العلاج الطبي عن بُعد أيضًا تغييرات كبيرة في الأدوار التنظيمية وإعادة التفكير في تقديم الخدمات السريرية، خاصةً لأن اختصاصيي العلاج الطبيعي لا يمكنهم استخدام أيديهم لإجراء التقييمات العضلية الهيكلية. يجب أن يكون هناك أيضًا تقييم مفصل ودقيق للممارسات الجديدة لضمان سلامة المرضى والحصول على النتائج الفعالة.
- اتصل بمقدم خدمات الرعاية الصحية أو مركز العلاج للحصول على معلومات حول ما إذا كانت استشارة العلاج الطبي عن بُعد متوفرة ومناسبة.

#### تحديات "البقاء في المنزل" التي تواجه المرضى

أندرو سيلفاجي، مدرب شخصي في ملبورن، أستراليا

- هذه لحظة عن حياتي على مدار الأشهر الستة الماضية هنا في أستراليا أثناء تعاملنا مع جائحة كوفيد-19. أبلغ من العمر 33 عامًا وأعيش في ملبورن. أنا مريض بالهيموفيليا أ الشديدة ولديّ مثبطات مستمرة ومزمنة. أنا مدرب شخصي مؤهل، وأعمل أيضًا كمدير مشروعات أول في جامعة ملبورن. عندما كنت في العشرين من عمري، كنت أجلس على كرسي متحرك، ثم فقدت 30 كيلوجرامًا وتمكنت من النهوض والتجول. لقد أجريت عمليتين لاستبدال الركبة بالكامل، وعملية إيثاق مفصل الكاحل، و6 عمليات جراحية كبيرة لتقويم العظام، كما أنني أعاني من التهاب مزمن في المفاصل متكررة النزيف. كان برنامج علاجي على مدار السنوات الأربع الماضية هو تناول دواء هيميلبرا (إيميسيزوماب).
- يعد إجمالي عدد حالات الإصابة بفيروس كوفيد-19 في أستراليا منخفضًا نسبيًا مقارنة ببعض الدول الأخرى، ولكن عدد السكان في بلادنا صغير إلى حد ما. لقد قمنا بعمليات إغلاق على مستوى البلاد من أواخر مارس إلى مايو ثم تخفيف القيود على حسب كل ولاية في يونيو. ولسوء الحظ، كانت هناك موجة ثانية قوية جدًا في أواخر يونيو أدت إلى مزيد من عمليات الإغلاق على حسب كل ولاية لمدة ستة أسابيع على الأقل من 9 يوليو إلى 20 أغسطس، وكان من بينها ولاية فيكتوريا. لقد شهدنا زيادة كبيرة في انتشار العدوى في المجتمع وكان الإغلاق أشد في المرة الثانية مقارنةً بالمرة الأولى.
- يبلغ معدل الحالات اليومية لدينا حوالي 28 حالة لكل مليون مقارنة بحوالي 213 حالة لكل مليون في الولايات المتحدة؛ وحوالي 10 حالات لكل مليون في كندا؛ وحوالي 36 حالة لكل مليون في الهند. تتميز أستراليا بوضع فريد لأنها بلد كبير نوعًا ما. ولاية فيكتوريا التي أعيش فيها هي المكان الأساسي الذي يحدث فيه جميع الإصابات – ويبلغ عدد سكانها حوالي 6 ملايين، ومعدل الإصابة بها حوالي 113 حالة لكل مليون. يعد فيروس كوفيد-19 خطيرًا للغاية هنا ما أدى إلى إجراء عمليات إغلاق شديدة للغاية.

#### الإغلاق الأول

- لقد كانت عمليتا إغلاق مختلفتين تمامًا بالنسبة إليّ. كان أول إغلاق شاملًا ومفاجئًا. فبمجرد تسجيل حالتين هنا، أغلقت الحدود وفُرضت قيود على الجميع للبقاء في المنزل والسماح لهم بالخروج فقط للذهاب إلى المتاجر لشراء الأطعمة والسلع والخدمات الأساسية؛ مع استثناء العمال الأساسيين فقط. في البداية كانت هناك بعض المكاسب الجيدة بسبب عدم النشاط؛ لكن على المدى الطويل، ظهرت العديد من المساوي.
- أغلقت جميع الصالات الرياضية والمنتزهات في أستراليا. لم يكن يُسمح بركوب الدراجات إلا في منطقة محدودة للغاية في إطار المكان الذي تعيش فيه. وكان الخروج للجري من بين الطرق المحدودة للخروج لممارسة الرياضة. وكان هذا مستحيلًا بالنسبة إليّ بسبب عمليات

يثاق مفصل الكاحل واستبدال الركبة، لذا لم يكن أمامي إلا البقاء في المنزل. على مدى السنوات العشر الماضية، كنت أعمل كمدرّب للياقة البدنية، لكن لم يكن لدي صالة رياضية منزلية أبدًا. أنا أتحدث الآن من صالة الألعاب الرياضية المنزلية – وكانت هذه نتيجة الإغلاق الثاني. لطالما اعتمدت بشكل كامل على الصالات الرياضية الخارجية. وقد قامت جميع المتاجر في معظم أنحاء العالم ببيع جميع المعدات لديها بالكامل بمجرد البدء في الإغلاق.

- المعدل الأساسي لي عادة هو 10000 خطوة في اليوم؛ وقد انخفض بسبب الإغلاق إلى حوالي 2000 خطوة. انخفضت مستويات نشاطي بحيث أصبحت منعومة؛ حيث أوضحت أداة تتبع النشاط الخاصة بي أنه بالنسبة إلى مجموعة الأنشطة والأوقات التي أمضيتها في الوقوف والمشي والتمرين، لم أحقق النسب المطلوبة يوميًا في شهر إبريل.
- كانت الأسابيع الأربعة الأولى من الإغلاق رائعة بالنسبة إليّ – فقد قلّ تورم المفاصل، وشعرت بتحسّن في الحركة، وتوقفت التشنجات. ثم في الفترة من الأسبوع الخامس إلى الأسبوع الثاني عشر، انخفضت حركة مفاصلي ووظيفتها فجأة وبسرعة. وعادت آلام المفاصل وكان الخروج من السرير مهمة صعبة. وكان نظامي الغذائي والنوم والوعي الذاتي/استقبال الحس العميق يتفاوت من يوم إلى آخر. كما عانيت من توتر في العلاقات وإجهادات عقلية؛ فقد كنت أعمل من المنزل وكانت مستويات القلق مرتفعة.

### الإغلاق الثاني

- في أواخر شهر يونيو، تم رفع الإغلاق وأعيد فتح الصالات الرياضية، ولكن بعد 10 أيام أغلق كل شيء مرة أخرى مع الإغلاق الثاني. بعد 10 أيام من العودة إلى صالة الألعاب الرياضية، بدأت أشعر بتحسّن وكان لدي المزيد من الطاقة وكانت مستويات حماسي عالية.
- مع دخول الإغلاق الثاني، تحديث نفسي – في الحفاظ على الحماس والاستمرار. لذلك وضعت لنفسي تحديًا لمدة 6 أسابيع خلال فترة الإغلاق لأكون أكثر لياقة مما كنت عليه قبل 10 سنوات. نظرًا إلى عدم خروجي من المنزل، فقد قمت بتجهيز صالة ألعاب رياضية منزلية وركزت على تمارين الدراجات الرياضية الثابتة وتمارين الكارديو وتمارين وزن الجسم الفعالة.
- أصبح استخدام أداة تتبع اللياقة البدنية والنشاط فعالاً حقًا بالنسبة إليّ – حيث تتيح لي تتبع حركتي وتسجيل نشاطي البدني اليومي لمعرفة ما إذا كنت نشطًا بدرجة كافية. أقوم بتمرينين يوميًا وأستخدم جدول بيانات لتتبع أنشطتي اليومية، بما في ذلك المدة ومعدل ضربات القلب والسرعات الحرارية ونوع التمارين، وألتقط صورة يومية لنفسي لتتبع تطور جسدي. كما أحتفظ برسوم بيانية لمتوسط معدل ضربات القلب وأعلى أداء. يُعد تسجيل هذه المعلومات يوميًا أداة قوية – إنها بمنزلة مذكرة يومية للعلاج فقط، كما أن لديّ أيضًا مذكرة يومية للتمارين.

### النتائج والمشورة

- من المهم أن تحافظ على نشاطك على جميع المستويات، سواء كان ذلك يتضمن النهوض من السرير مبكرًا أو المشي بالخارج ذهابًا ورجوعًا في الشارع. إذا كان التنقل مشكلة، فافعل ما بوسعك في حدود إمكانيات جسمك وبناء على مستويات لياقتك وقدرتك على الحركة. يمكن أن يكون استخدام جبال المقاومة مفيدًا في تدريب مناطق معينة من الجسم.
- لقد لاحظت أن الحفاظ على النشاط أدى إلى تحسّن وظائف المفاصل وتقليل آلام التهاب المفاصل.
- كانت أي حركة بالنسبة إليّ أفضل من عدم الحركة نهائيًا؛ لذلك كنت أمشي وأختار الطريق الطويل للانتقال من مكان إلى آخر في منزلي، على سبيل المثال، الذهاب من الباب الأمامي إلى الخلفي. أدى ذلك إلى الحصول على نوم أفضل ونظام روتيني أفضل – وفي الغالب، عند زيادة نشاطك، تكون أكثر حرصًا على نظامك الغذائي والحفاظ على وزنك وصحتك.
- انخفضت مستويات التوتر لديّ ولاحظت أنني أصبحت أكثر تركيزًا وإنتاجية أثناء العمل من المنزل. كما تحسّن مزاجي وعلاقاتي في المنزل بشكل كبير لأن حياتي أصبحت أكثر توازنًا.

### فترة الأسئلة والأجوبة

أعاني من نزيف متكرر في الكتف. وبدأت في ممارسة التمارين إسوية القياس، ولكنني أصبت بالنزيف مرة أخرى. كيف أقيس بشكل صحيح القدر المناسب من التمارين في مقابل خطر حدوث النزيف؟ كيف يمكن للأشخاص الذين ليس لديهم تغطية لعامل التخثر القيام بالتمارين دون التعرض لخطر النزيف؟

- يعد التعرف على النزيف مهارة أساسية يجب أن يمتلكها كل شخص مصاب بالهيموفيليا. اتصل بفريق الهيموفيليا الخاص بك في أي وقت لفحص علامات النزيف الفعلي وأعراضه. نزيف الكتف ليس شائعًا جدًا. وإذا حدث نزيف أثناء ممارسة التمارين الرياضية، فمن المهم أن تفهم ما يحدث.

- يجب ألا تؤدي تمارين المفاصل أو العضلات إلى زيادة مستويات الألم أثناء ممارستها أو بعدها مباشرة. قد تسبب فترات التمرين الطويلة المآ في العضلات. ولكن إذا تسبب التمرين في حدوث زيادة كبيرة في الألم، فتوقف عما تفعله واتصل بفريق الهيموفيليا لدراسة ما تفعله وتحديد ما إذا كان هذا هو التمرين المناسب لحالتك العضلية الهيكلية الحالية أم لا.
- بالنسبة إلى الأشخاص الذين يعانون من محدودية الوصول إلى عامل التخثر، غالبًا ما يحدث النزيف مرة أخرى إذا لم يحصل المفصل أو العضلة على القدر المناسب من الراحة بعد النزيف. من المهم جدًا إعطاء الوقت الكافي حتى يشفى التمزق داخل المفصل تمامًا قبل استئناف نظام أو برنامج التمارين. يجب أن تكون العودة إلى الأنشطة، حتى التمارين الرياضية الثابتة، تدريجية وتزايدية.

#### هل يوصى باستخدام مسكنات الألم أثناء العلاج الطبيعي؟

- لا – من الخطر استخدام مسكنات الألم على وجه التحديد كجزء من برنامج العلاج الطبيعي أو لكي تكون قادرًا على ممارسة التمارين الروتينية. هذا أمر خطير لأنك تخفي أي علامة تحذير بيولوجية داخلية تشير إلى وجود خطأ. لكن ثمة منظور آخر إذا كان تناول مسكن الألم لغرض آخر غير العلاج الطبيعي أو ممارسة الرياضة؛ أو بعد استبدال المفصل ومع وجود مستويات عالية من العلاج الوقائي، كجزء من العلاج الطبيعي لاستعادة حركة المفصل.

ألزم العديد من الأشخاص بالبقاء في المنزل بسبب الإغلاق الناتج عن فيروس كوفيد-19 وأصبحوا أقل قدرة على التنقل لعدة أشهر. هل كانت هناك آثار مفيدة نتيجة السماح للمفصل متكرر النزيف بالراحة خلال هذه الفترة الممتدة؟

- من الأسباب الشائعة لعدم راحة المفصل متكرر النزيف الاضطراب إلى الذهاب إلى المدرسة أو العمل، لذا يعد الإغلاق فرصة للسماح للإصابات المزمنة والمفاصل متكررة النزيف بالراحة. لكن عند انتهاء الإغلاق بعد فترة راحة طويلة، من الضروري العودة إلى الأنشطة تدريجيًا. وبشكل عام، أثناء إراحة المفصل متكرر النزيف، من الجيد الحفاظ على نشاط باقي الجسم.

هناك العديد من مقاطع الفيديو الخاصة بالتمارين الرياضية المتاحة عبر موقع **YouTube** ومواقع الويب الأخرى المخصصة للأشخاص المصابين بالهيموفيليا. هل يمكن استخدام هذه التمارين أو تكييفها من قبل الأشخاص المصابين بالهيموفيليا؟

- ينبغي أن يعمل الأشخاص المصابون بالهيموفيليا بالتعاون مع اختصاصي العلاج الطبيعي للتأكد من أن روتين وأنظمة التمارين الرياضية مناسبة. على سبيل المثال، يمكنهم البحث عن مقاطع الفيديو التي تجذب اهتمامهم والتشاور مع الاختصاصي أو فريق الهيموفيليا للتأكد من أن هذه المقاطع مناسبة.

- في حين أن مقاطع الفيديو المتوفرة على الإنترنت مفيدة في توفير إرشادات حول كيفية القيام بتمارين رياضية محددة، فإن العديد من الأشخاص يحاولون غالبًا تجاوز حدود قدراتهم بأداء تمارين غير مناسبة لهم. هناك عدد كبير من الموارد المتاحة – لذا من الجيد أن تحصل على موافقة اختصاصي العلاج الطبيعي أو فريق الهيموفيليا قبل البدء في ممارسة تمارين جديدة. احرص دائمًا على احترام قدرات جسدي وحدوده وتوقف عند الشعور بأي ألم.

ما هو المقترح للحفاظ على النشاط والحركة للأطفال الصغار الذين تتراوح أعمارهم بين 2 إلى 4 سنوات؟

- من الصعب جعل الأطفال الصغار يقومون بأداء التمارين الرياضية الروتينية. بالنسبة إلى الأطفال في هذا العمر، يصب التركيز على الجوانب التنموية الأساسية والنشاط والتمرين من خلال اللعب. أثناء فترة الإغلاق، يُحظر على الأطفال الذهاب إلى المدرسة والحضانات والمنتزهات، لذا من المهم تخصيص وقت للتأكد من حصولهم على فرصة للعب والنشاط. من المهم أيضًا إجراء تقييم منتظم لطفلك والاتصال بفريق الهيموفيليا إذا كانت هناك أي علامات تدل على وجود إصابة.

أشعر أحيانًا بتتميل أو إحساس بصدمة كهربائية في ساقي بعد الجلوس لفترة طويلة – ماذا أفعل؟

- يسبب الجلوس لفترات طويلة ضغطًا مستمرًا في العمود الفقري يسري عبر الفقرات وجذور الأعصاب. والحل هو تغيير الأوضاع بانتظام للحفاظ على سلامة الأنسجة. قد يفكر أولئك الذين يعملون من المنزل في الحصول على مكتب يعملون عليه وهم واقفون. والكرسي المريح الذي يوفر دعمًا جيدًا مهم أيضًا.
- من المهم أيضًا أخذ فترات راحة للتجول وممارسة بعض التمارين الرياضية. على سبيل المثال، يمكنك ضبط المنبه لأخذ فترات راحة منتظمة لأداء التمارين الرياضية لمدة 5 دقائق.

ما الطريقة التي يجب أن يتبعها المصابون بالهيموفيليا الذين لديهم مفاصل متكررة النزيف لمحاولة استعادة الحركة والقوة دون التسبب في زيادة النزيف؟

- يعود العديد من الأشخاص الذين لديهم إمكانية الوصول إلى عامل التخثر إلى ممارسة أنشطتهم الطبيعية بمجرد زوال الألم، لكن حينها يعود النزيف. من المهم جدًا منح نزيف المفصل الكثير من الوقت للشفاء. يعتمد طول الفترة الزمنية اللازمة على كمية الدم التي توجد في تجويف المفصل؛ قد يستغرق النزيف البسيط يومين ويحتاج النزيف الأكثر خطورة إلى فترة أطول. بعد توقف النزيف وبدء عملية الشفاء، يمكن البدء في إعادة التأهيل ببطء لاستعادة المرونة والقوة ونطاق الحركة – ولكن يجب أن تكون العملية تدريجية لتجنب عودة النزيف أو حدوث نزيف جديد.

هل من الآمن استخدام مكملات البروتين لبناء العضلات؟

- قبل البدء في تناول أي مكملات بروتينية، من المهم استشارة متخصص الرعاية الصحية للتحقق من المعلومات الغذائية لأن بعض المنتجات تحتوي على خصائص مضادة للتخثر.

هل زيت السمك والثوم يمنع التخثر؟

- إن تناول كميات طبيعية من الثوم لا يمنع التخثر. يجب تناول زيت السمك من قبل الأشخاص المعرضين لخطر الإصابة بالتجلط، وأولئك الذين يعانون من ارتفاع نسبة الدهون وثلاثي الغليسريد؛ لا توجد مخاوف كبيرة حول تثبيط التخثر.