



شعبہ برائے جسمانی بحالی (خصوصی بچے)

جسمانی طور پر مشکلات سے دوچار بچوں کی بحالی کیلئے ہدایات:

محترم والدین !

موجودہ حالات کے پیش نظر کسی بھی تعلیمی ادارے یا کمزور بچوں کی تھیراپی کی سہولیات براہ راست حاصل کرنا ممکن نہیں، ایسے میں آپکی ذمہ داری ہے کہ جسمانی طور پر مشکلات سے دوچار بچوں کی گھر پر تھیراپی میٹنگ میں تجویز کردہ ٹریٹمنٹ پلان کے مطابق جاری رکھیں۔

فزیکل تھیراپی، آکوپیشنل تھیراپی اور سینسری تھیراپی سے متعلقہ ہوم پلان جو کہ پچھلی پیرنٹ ٹیچر میٹنگ میں بتائے گئے، ان پر عمل درآمد یقینی بنائیں۔

ذیل ہدایات پر عمل کر کے والدین نہ صرف اپنے بچوں کے ساتھ موثر طریقے سے کام کرسکیں گے بلکہ روزمرہ زندگی میں اپنے بچوں کی اہم ضروریات کا بھی خیال رکھ سکیں گے

مندرجہ ذیل طریقوں کو اپنے بچے کی ضرورت کے مطابق اپنائیں :

اٹھنے اور بیٹھنے کے درست طریقے:

اپنے بچے کو درست پوسچر میں زمین یا بیڈ پر بیٹھنے کا کہیں مثلاً سائڈ سیٹنگ، کراس سیٹنگ۔ ڈبلیو سیٹنگ سے پرہیز کریں۔ اگر بچہ عمل درآمد کرنے سے قاصر ہے تو اسکا بیٹھنے کا طریقہ درست کروائیں اور اسے برقرار رکھنے پر دھیان رکھیں۔

بیٹھنے کے غلط طریقے:



ڈبلیو سیٹنگ

بیٹھنے کے درست طریقے:



Rising Sun Institute for Special Children

بیٹھنے کے دوران کمر سیدھی رکھنے کی کوشش کریں:

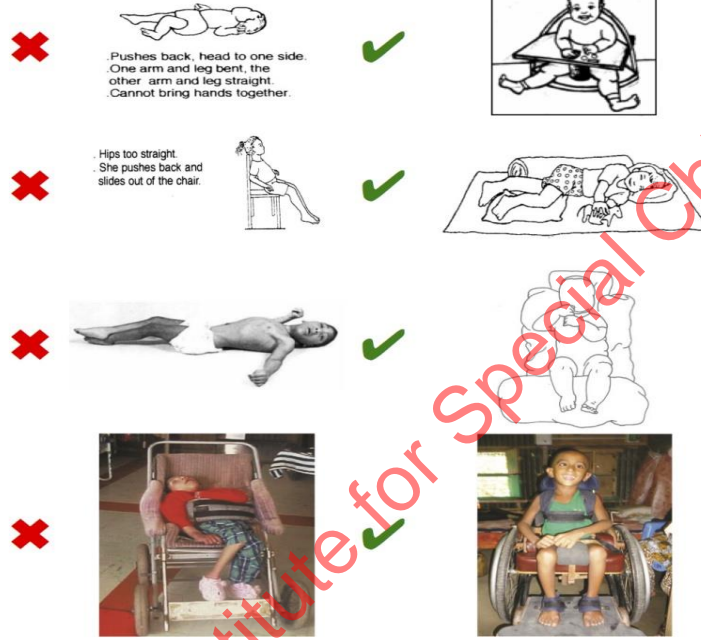


Extracts from "You know you have HMS/EDS when..."
by Hannah Enoc, 3rd edition.

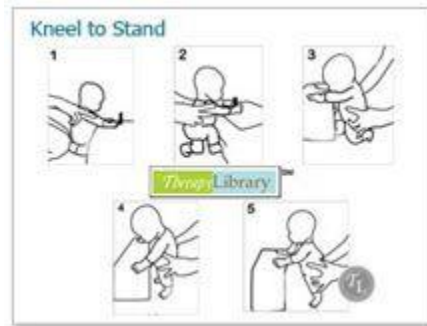
StickmanCommunications.co.uk

وہ بچے جن کو سیدھا لیٹنے میں مشکل پیش آتی ہے یا وہ کرسی پر صحیح انداز میں نہیں بیٹھ سکتے ان کی مدد کے لیے تکیہ یا ہیڈنگ استعمال کر سکتے ہیں

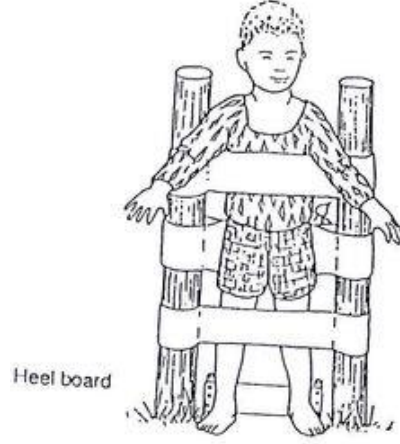
Fig.1 Child with Global Pattern of Extension



کوشش کریں کہ بچے ان پیٹرن کو روزمرہ کے کاموں کے دوران استعمال میں لائیں مثلاً اگر بچہ کھڑا ہونے کی کوشش کرتا ہے تو پہلے وہ دونوں گھٹنے کے بل کھڑا ہو (نیلنگ) اور پھر ایک گھٹنے کے بل (ہالف نیلنگ) کھڑا ہو پھر مکمل کھڑا ہو جائے۔ والدین کو چاہیے کہ اگر وہ بچے کو کھڑا ہونے میں مدد کر رہے ہیں تو وہ اوپر بتائے گئے طریقے ہی اپنائیں نا کہ بازوؤں سے کھینچ کر سیدھا کھڑا کریں۔



اگر تھیراپسٹ نے سہارے کیساتھ کھڑا ہونا (سیورٹڈ سٹینڈنگ) تجویز کیا ہے اور آپکے پاس گھر میں سٹینڈنگ ٹیبل موجود ہے تو آپ بچے کو 15_30 منٹ بالکل سیدھا بغیر جھکے کھڑا کریں۔ جو بچے اپنا بیلنس برقرار رکھ سکتے ہیں انہیں دیوار کیساتھ سیدھا کھڑا کریں مزید برآں آپ گیند پکڑنا پھینکنا، فٹ بال کیک کرنا بھی شامل کر سکتے ہیں۔



Rising Sun Institute for Special Children

اگر آپ اپنے بچے کو روزمرہ کے معمولات مثلاً کھانا سیکھا رہے ہیں تو اسے (پوری گروپ سے) چمچ پکڑنے کی کوشش کروائیں اور کمزور ہاتھ کے استعمال کو فوقیت دیں کیونکہ بچے جسم کے کمزور حصے کے استعمال کو نظر انداز کرتے ہیں۔ بچے کو اپنے کام خود سر انجام دینے کیلئے وقت دیں نا کہ وقت بچانے کیلئے اسے اپنا عادی بنائیں۔



میز پر ایکٹیویٹرز پر فارم کرتے ہوئے اس بات کو یقینی بنائیں کہ کرسی اور میز کی اونچائی بچے کیلئے مناسب ہو تاکہ وہ با آسانی دھیان سے اپنا کام کر سکے۔



بچے کی سنسری ضروریات کا خاص خیال رکھیں:

میٹنگ کے دوران سنسری تھیراپسٹ کی جانب سے دی گئی تجاویز پر عمل درآمد یقینی بنائیں۔

Rising Sun Institute for Special Children

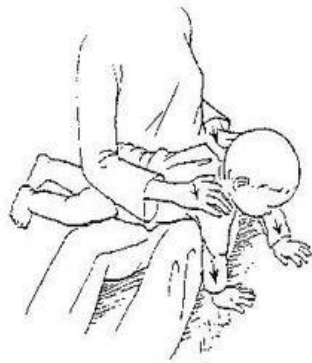
دودھ پیتے یا چھوٹے بچوں کیلئے ہدایات (جسمانی مراحل):

چھوٹے بچوں کی مائیں گھر میں اسی طرح ورزشیں کروائیں جس طرح سیشنز کے دوران تھیراپسٹ کو کرواتے دیکھا ہے جیسا کہ کروٹیں لینا (رولنگ)، گردن اور سر سنبھالنے کی ورزشیں، بیٹھنے کے پوسچر (کراس اور سائڈ سیٹنگ)، گھوڑا بننا اور چلنا، کرانگ، بیٹھنے سے کھڑے ہونے کے طریقے، سائڈ واک (میز یا چارپائی وغیرہ کیساتھ)۔ بیلنس کیلئے روکنگ ہارس/ گاؤ تکیہ/ جھولے کا استعمال جاری رکھیں۔ آپ بچے کو اپنی زیر نگرانی میٹرس پر جمپنگ بھی کروا سکتے ہیں۔

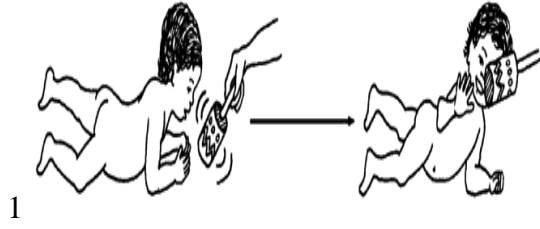


مختلف جسمانی مراحل:

ہاتھوں پر وزن ڈال کر گردن اور سر کو سنبھالنا:



کروٹ لینے کے مراحل (Steps to Rolling):



کروٹ لے کر بیٹھنے کی کوشش کرنا:

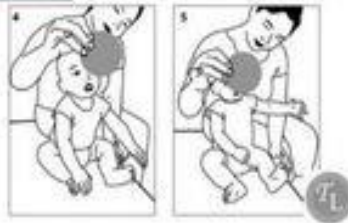


سہارے کیساتھ بیٹھنے کے مراحل:

Facilitating Dynamic Sitting



Therapy Library



سہارے کیساتھ بیٹھنا:



بیٹھنے کے بغیر سہارے کیساتھ بیٹھنا:



بچے کا پیٹھ کے بل چلنا (Creeping):



سہارے کیساتھ گھوڑا بننا:



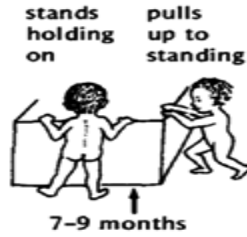
بچے کو گھوڑا بنوا کر چلانا:



گھٹنوں کے بل کھڑا ہونا (Kneeling):



بیٹھنے سے سہارا لے کر کھڑے ہونے کی کوشش کرنا:



نوٹ: اوسطاً 7-9 ماہ کی عمر میں بچے سہارے کیساتھ کھڑے ہو جاتے ہیں مگر خصوصی بچوں کیلئے مختلف ہے۔

بچے کو سہارا دے کر (کولہوں سے پکڑ کر) کھڑا کرنا:



غیر ہموار سطحوں پر بچوں کو جسم پر گرفت/ باڈی کنٹرول سکھانا:



دائیں یا بائیں پہلو میں چلنا

: Sideways walk

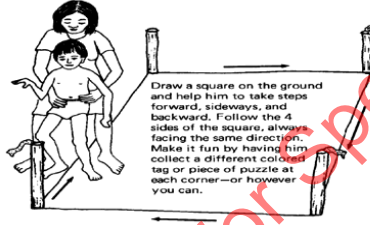


Rising Sun Institute for Special Children

سہارے کے بغیر کھڑے ہونے یا چلنے کے مراحل:

جب آپکا بچہ سہارے کے بغیر یا کسی سہارے کے آلے (فریم) سے چلے تو اس کے چلنے کے طریقے پر توجہ دیں کہ چلتے ہوئے اُسکی کمر سیدھی رہے اور پاؤں مکمل زمین پر لگائے جیسا کہ تھیراپسٹ نے میٹنگ کے دوران آپکی راہنمائی کی۔

سہارے کیساتھ سیدھا چلنا:



سہارے کے بغیر کھڑے ہونا:



LIKE THIS

Rising Sun Institute for Special Children

واکر کا استعمال (Walker):



نوٹ: جیسے جیسے بچے کا بیلنس اور باڈی کنٹرول بہتر ہوتا ہے، یہ سہارے کے بغیر قدم اٹھانا شروع کر دیتا ہے لیکن اس کے لیے بچے کی تشخیص اور صلاحیت کے مطابق کچھ وقت درکار ہوسکتا ہے۔

سیدھی لائن پر چلنا (خصوصاً جو بچے پاؤں زیادہ باہر نکال کر چلتے ہیں):



Play-based
activities that help
develop motor skills

Rising Sun Institute for Special Children

آرتھو ٹک ڈیوائس کا استعمال روزانہ کریں (Orthotic Device):

خاص جوتوں اور آلات مثلاً کے اے ایف او، اے ایف او، بیک سلیب، میڈیل آرچز، کوک آپ سپلنٹ اور ہارنس بیلٹ کا استعمال تھیراپسٹ کے بتائے ہوئے اوقات خصوصاً چلتے پھرتے اور رات کو سوتے ہوئے ضرور کریں۔



مندرجہ ذیل علامات کی صورت میں ورزش سے گریز کریں۔

1. بخار
2. شوگر لیول کا کم ہونا
3. کوئی بھی دوائی، انفکشن مثلاً فلو جسکے زیر اثر بچہ ورزش کرنے کا خواہاں نہ ہو
4. پانی کی کمی (دست واسہال/ قے)
5. جلد کے موزی امراض مثلاً خسره، گلہڑ، چکن پاکس وغیرہ
6. کم یا زیادہ بلڈ پریشر
7. دل کی بے ربط دھڑکن

Rising Sun Institute for Special Children