



Parachute

سلسلة الارتجاج الدماغى

بعد الارتجاج الدماغى:

# استراتيجية العودة إلى الرياضة

## الخطوة 1: أنشطة الحياة اليومية والراحة النسبية (أول 24 إلى 48 ساعة)

خلال الـ 24 إلى 48 ساعة الأولى بعد الإصابة، يمكنك المشاركة في أنشطة الحياة اليومية مثل المشى الخفيف، وتحضير الوجبات، والتفاعل الاجتماعى داخل المنزل. قلل من وقت الجلوس أمام الشاشة.

## الخطوة 2: ممارسة تمارين هوائية خفيفة إلى متوسطة الجهد

2 أ: ابدأ بالتمارين الهوائية الخفيفة مثل المشى أو ركوب الدراجات الثابتة بوتيرة بطيئة إلى متوسطة. يمكنك البدء في تمارين المقاومة الخفيفة، بشرط ألا تؤدي إلى تفاقم الأعراض إلا بشكل طفيف ومؤقت.

2 ب: قم بزيادة شدة التمارين الهوائية تدريجيًا إلى جهد معتدل، مثل ركوب الدراجات الثابتة أو المشى بوتيرة سريعة. يعنى الجهد المعتدل أن النشاط قد يتسبب في تسريع التنفس ومعدل ضربات القلب، على ألا يمنع ذلك من التحدث بشكل مريح.

## الخطوة 3: ممارسة الأنشطة الرياضية الفردية الخاصة بالرياضة، دون التعرض لخطر اصطدام الرأس غير المقصود

أضف أنشطة خاصة بالرياضة، مثل تمارين الجري أو التزلج أو الرمي، والتي يمكن إجراؤها بشكل فردي (بعيدًا عن المشاركين الآخرين) في بيئة منخفضة المخاطر. يجب أن يشرف على الأنشطة مدرب رياضى أو مدرب أو مدرس أو ولي أمر / مقدم رعاية. استمر في التقدم في هذه الخطوة حتى زوال الأعراض، حتى عند ممارسة الرياضة.

يجب الحصول على الموافقة الطبية قبل الانتقال إلى الخطوة 4.

تُعدُّ العودة إلى الأنشطة، بما في ذلك المشاركة الرياضية، بعد الارتجاج الدماغى عملية تدريجية.

في استراتيجية العودة إلى الرياضة:

• كل خطوة 24 ساعة على الأقل.

• من الشائع وطبيعى أن تزداد الأعراض بشكل طفيف ومؤقت\* خلال خطوات العودة إلى الرياضة. ولكن إذا ساءت الأعراض أكثر من ذلك، فيجب عليه إيقاف النشاط والمحاولة مرة أخرى في اليوم التالي في نفس الخطوة.

• إذا عادت الأعراض بعد الحصول على التصريح الطبي، فتابع مع الطبيب لإعادة التقييم.

\* يجب ألا يستمر تفاقم الأعراض أكثر من ساعة واحدة.



Concussion Ed

للحصول على معلومات عن الارتجاج الدماغى أثناء التنقل، قم بتنزيل التطبيق

Parachute هي مؤسسة خيرية وطنية رائدة في كندا مكرسة للوقاية من الإصابات

Parachute  
PREVENTING INJURIES. SAVING LIVES.

## الخطوة 4: التدريبات والأنشطة التدريبية بدون احتكاك

التقدم إلى التمارين بالشدة المعتادة وإضافة تدريبات أكثر تحديًا مثل تدريبات التمرير. المشاركة في التدريبات الجماعية (إن أمكن) والحصول على التدريبات بدون احتكاك. يجب تجنب الأنشطة التي تتضمن احتكاكًا جسديًا، مثل الالتحامات أو ضرب الكرة بالرأس.

## الخطوة 5: العودة إلى الأنشطة غير التنافسية وممارسة الاحتكاك الكامل وأنشطة التربية البدنية

تقدم إلى الأنشطة البدنية النموذجية، باستثناء اللعب التنافسي. استعيد الثقة والمهارات.

## الخطوة 6: العودة إلى الرياضة والنشاط البدني دون قيود.

إلى ساعة واحدة، فلا بأس بذلك. ولكن إذا شعرت بسوء لفترة أطول من ذلك، أو إذا شعرت بسوء كبير، خذ استراحة من النشاط وحاول مرة أخرى في نفس الخطوة في اليوم التالي.

يجب ألا تعود الأعراض بعد الموافقة الطبية (أي خلال الخطوة 4 أو 5 أو 6). إذا عادت الأعراض، فارجع إلى الخطوة 3 حتى تزول الأعراض. يجب إعادة تقييمك للحصول على موافقة طبية مرة أخرى قبل الانتقال إلى الخطوة 4.

لا تعود أبدًا إلى الأنشطة التي تنطوي على خطر الاحتكاك إلا بتقرير طبي من الطبيب!



### موارد إضافية

امسح رمز الاستجابة السريعة  
ضوئيًا أو قم بزيارة

[parachute.ca/concussion](http://parachute.ca/concussion)

## كم من الوقت تستغرق هذه العملية؟

كل مرحلة لا تقل عن 24 ساعة ولكنها قد تستغرق وقتًا أطول. نظرًا لأن كل ارتجاج يختلف عن الآخر، فإن سرعة التعافي والتقدم تختلف من شخص لآخر. بالنسبة لمعظم الأشخاص، تتحسن الأعراض في غضون أربعة أسابيع. إذا كنت قد تعرضت لارتجاج دماغي سابقًا، فقد يستغرق شفاؤك وقتًا أطول في المرات التالية.

إذا لم تتحسن أعراض طفلك أو استمرت لأكثر من أربعة أسابيع، فيجب عليك مراجعة أخصائي رعاية صحية مرخص وخبير في إدارة الارتجاج الدماغى.

## ماذا لو عادت الأعراض أو ساءت أثناء هذه العملية؟

من الشائع أن تزداد الأعراض بشكل طفيف ومؤقت خلال خطوات العودة إلى الأنشطة. إذا شعرت أن الأعراض أسوأ قليلًا لمدة تصل