



تقرير عن أنشطة خدمة المجتمع بقسم العلاج الطبيعي للعام الجامعي 1442هـ

إن للعمل التطوعي من الأهمية بمكان لأثاره الاجتماعية الهامة والتي تأخذ بالمجتمع إلى الرقي والتقدم والازدهار وذلك بما يفسحه العمل التطوعي من فرص التعاون بين أفراد المجتمع وينمي في الفرد حالة من احترام الآخرين وتقدير العمل المفيد والعطاء مضيفاً بذلك إكساب المتطوعين خبرات ميدانية وإدارية في العمل الخيري وما تتاح لهم من فرصة للتدريب على المساهمة في الأعمال والمشاركة في اتخاذ القرار.

ولقد كشفت رؤية المملكة العربية السعودية 2030 عن هذا الجانب المهم من جوانب التطوير الاجتماعي التي يسعى إليها الوطن وهو جانب العمل التطوعي حيث تطمح السعودية من خلال رؤيتها 2030 إلى تطوير وتنمية مجال العمل التطوعي ، ورفع نسبة عدد المتطوعين من 11 ألفاً فقط إلى مليون متطوع قبل نهاية عام 2030 وهو ما يعد دليلاً على النظرة الثاقبة بأهمية العمل التطوعي وأثره في التنمية الشاملة والنهضة للمجتمع ، ودوره في تطوير الأفراد من خلال مؤسسات المجتمع المدني ، وبالتالي بناء شخصيات أبناء الوطن ، وتعزيز القيم الإيجابية لديهم ، وإكسابهم المهارات والصفات الحميدة ومن أهمها روح المبادرة والمثابرة والقيادة وحب الخير للغير.

وتنقل رؤية 2030 العمل التطوعي في المملكة من الفردية إلى المؤسسية، ومن العطاء التقليدي القائم على توزيع المعونات والاتكالية في العمل، إلى العمل المنتج الذي ينمي القدرات بالتدريب والتأهيل.

ومن هذا المنطلق وفي ضوء برنامج التحول المؤسسي لتحقيق (رؤية المملكة العربية السعودية 2030) يحرص قسم العلاج الطبيعي على تعزيز مفهوم العمل التطوعي بين طلابها وطالباتها وكذلك أعضاء هيئة التدريس بالقسم وذلك لإيمانها بالدور الوجب عليها تجاه مجتمعها وذلك من خلال القيام بالعديد من الأنشطة والفعاليات السنوية وذلك خدمة للمجتمع وأفراد

ولقد اقام قسم العلاج الطبيعي بالعديد من الأنشطة المجتمعية وذلك عبر وسائل التواصل الاجتماعي وهي كما موضحة بالجدول المرفق وكذلك نماذج من هذه الأنشطة المقدمة



جدول (12) أنشطة خدمة المجتمع للعام الجامعي 1442

(عن طريق وسائل التواصل الاجتماعي)

الأعضاء المقترح تفعيله	التاريخ	الحدث
د أشرف - د علاء - د جهان	29 سبتمبر 2020	اليوم العالمي للقلب
د أشرف - د علاء - د جهان	1 أكتوبر 2020	اليوم العالمي لكبار السن (المسنين)
د محمد إبراهيم - د أنور - د عبد الجليل - د هشام - طلاب ماجستير عظام	12 أكتوبر 2020	اليوم العالمي لالتهابات المفاصل
د محمد إبراهيم - د على - د قدرية - طلاب ماجستير عظام	20 أكتوبر 2020	اليوم العالمي لهشاشة العظام
د أشرف - د علاء - د جهان	14 نوفمبر 2020	اليوم العالمي للسكري
د محمد الغامدي - د أيهاب - د شامخ - أ امامه - طلاب ماجستير أطفال	20 نوفمبر 2020	اليوم العالمي للطفل
د محمد الغامدي - د أيهاب - د شامخ - د أمير - د هيام - أ امامه - أ بيان - طلاب ماجستير أطفال واعصاب	3 ديسمبر 2020	اليوم العالمي لذوي الاعاقة
د أشرف - د علاء - د جهان - د عبير - د محمد صلاح - د أحمد عبد الرحمن	4 مارس 2021	اليوم العالمي لمكافحة السمنة
د علي - طالبات السنة الدراسية الرابعة	5 مارس 2021	اليوم العالمي للمشي
د علي - د قدرية - د هشام - أ دالين	8 مارس 2021	اليوم العالمي للمرأة
د وسام - د علي - د عبير - طلاب الماجستير طب رياضي	6 ابريل 2021	اليوم الدولي للرياضة
جميع أعضاء القسم - جميع طلاب الماجستير	7 ابريل 2021	يوم الصحة العالمي
جميع أعضاء القسم	الربع الأول من 2021	العيادة الافتراضية



نماذج من الأنشطة المقدمة

المملكة العربية السعودية
وزارة التعليم
جامعة أم القرى

كلية العلوم
الطبية التطبيقية
Faculty of Applied
Medical Sciences

WORLD
HEART
DAY
29 SEPTEMBER

ماهو التأهيل القلبي؟

هو برنامج تأهيلي لمرضى القلب الذين قد اجروا عملية قلب او تلقوا علاج لمرض القلب ويهدف الي مساعدة المريض للعودة لوضعه الطبيعي ما قبل العملية او الاصابه بمرض قلبي ويساعد المريض في المحافظه على تحسين حياته اليومية وإعطاء المريض المعلومات الكافية للتعامل مع حالته المرضيه ولكي يحافظ على صحته في المستقبل

من هم الذين يستفيدون من التأهيل القلبي ؟

هم المرضى الذين يعانون من نوبه قلبيه او انسداد في الاوعيه التاجيه للقلب او من اجروا عملية قلب سواء عملية قلب مفتوح او بالمنظار بسبب انسداد احد شرايين القلب او بسبب خلل في صمامات القلب او زرعوا جهاز القلب او لديهم جهاز منظم لضربات القلب وكذلك مرضى الفشل القلبي

"هذه معلومات توعويه ولا تمثل نصيحة طبية.. نرجو مراجعة مختص في تأهيل القلب لتقييم ووصف الخطة العلاجيه المناسبه"

المشاركة من د. علاء خوش حال - استاذ مساعد في تأهيل القلب بقسم العلاج الطبيعي- جامعة أم القرى

تصميم : ريم امين



ما فوائد التمارين العلاجية في التأهيل القلبي لمرضى القلب؟



- يزيد كفاءة الجسم
- يقلل الضغط والكوليسترول والسكر
- يقلل الاكتئاب والضغط النفسي
- يقلل احتمالية حدوث النوبة القلبية او مرض قلب للمرة الثانية
- يقلل من حدوث مضاعفات بسبب مرض القلب
- يحسن كفاءة الحياه عند المريض
- يقلل ويساعد في علاج ضيق التنفس

بعض موانع عمل التمارين العلاجية لمرضى القلب :



- عدم ثبات الذبحه الصدريه
- سكر او ضغط غير منضبط
- الفشل الرئوي
- فشل قلبي غير منضبط
- نبضات القلب اكثر من 100 نبضه في الدقيقه في وضع الراحة
- بدايه عدم انضباط ضربات القلب
- نوبه قلبيه حديثه



"هذه معلومات توعويه ولا تمثل نصيحة طبية.. نرجو مراجعة مختص
في تأهيل القلب لتقييم ووصف الخطة العلاجية المناسبة"

-المشاركة من د. علاء خوش حال - استاذ مساعد في تأهيل
القلب بقسم العلاج الطبيعي- جامعة أم القرى



تصميم : ريم امين



كلية العلوم
الطبية التطبيقية

Faculty of Applied
Medical Sciences

تقرير أنشطة خدمة المجتمع

قسم العلاج الطبيعي

العام الجامعي 1442هـ

سلسلة الموضوع



كلية العلوم التطبيقية @FAMS_UQU ١٠ أكتوبر
اكتشفوا معنا يائري ماهو الرابط
بين الصور التالية! 🤔?



كلية العلوم التطبيقية @FAMS_UQU ١٠ أكتوبر
بما أن اليوم هو #اليوم_العالمي_للمسنين فعلينا أن نتذكر دائماً كيف نستطيع أن
نُقدّم لهم رعاية جيدة! ✨





سلسلة الموضوع



كلية العلوم التطبيقية @FAMS_UQU ١٠ أكتوبر
بما أن اليوم هو #اليوم_العالمي_للمسنين فعلينا أن نتذكر دائمًا كيف نستطيع أن
نُقدّم لهم رعاية جيدة ✨



لكن السؤال

ما علاقة هذا اليوم بالصور السابقة ??



كلية العلوم التطبيقية @FAMS_UQU ١٠ أكتوبر
أولاً ما هي العوامل المحفزة لزيادة خطر السقوط لدى كبار السن ؟
١- العمر
٢- الجنس
٣- عوامل سلوكية
٤- عوامل اجتماعية واقتصادية
وغيرها



لكن صورة جهاز Xbox في #اليوم_العالمي_للمسنين !

يا ترى ما القصة 🙄



تغريد



#



كلية العلوم التطبيقية @FAMS_UQU ١٧٠ س



تعرفوا معنا بمناسبة #اليوم_العالمي_لانتهاج_المفاصل
ماهو التهاب المفاصل؟ وكيفيه الوقاية منه
وماهو دور العلاج الطبيعي في العلاج !!

#MadeByFams

#FamsInfogs

التهاب المفاصل

دور العلاج الطبيعي في علاج التهاب المفاصل:
يعتبر العلاج الطبيعي من أهم طرق العلاج التلطفي في علاج التهابات المفاصل حيث أنه يعيد التوازن على إعتدالته ويقلل الألم و يخفف الآثر و يقلل على التهابات المفاصل و يحسن قوة العضلات المتروكة ويحفظ و يعيد التوازن و يعيد التوازن الطبيعي للمفاصل و يعيد التوازن الطبيعي للمفاصل.

التهاب المفاصل

أنسجة المفاصل و الأنسجة المحيطة بها و التهاب المفاصل
حالات التي تؤثر في المفاصل

من مائة نوع من التهابات المفاصل، ومعظمها بسبب الألم، و بدرجات متفاوتة داخل المفصل المصاب و حوله، كما أن بعض أنواع التهاب المفاصل تؤثر أيضا في الجهاز المناعي، وبعض الأعضاء الداخلة في الجسم.

معظم أنواع التهاب المفاصل تصيب النساء، أو ينادى والتهابات الوراثة - السمنة و زيادة الوزن - العدوى -

التهاب المفاصل
تمثلت بظهور التهاب المفاصل الذي يأتى مع التهاب المفاصل

١- التهاب المفاصل: وهو التهاب في المفاصل بين العظام و يحدث في المفاصل الصغيرة و يحدث في المفاصل الصغيرة و يحدث في المفاصل الصغيرة.

٢- التهاب المفاصل: وهو التهاب في المفاصل بين العظام و يحدث في المفاصل الصغيرة و يحدث في المفاصل الصغيرة.

٣- التهاب المفاصل: وهو التهاب في المفاصل بين العظام و يحدث في المفاصل الصغيرة و يحدث في المفاصل الصغيرة.

٤- التهاب المفاصل: وهو التهاب في المفاصل بين العظام و يحدث في المفاصل الصغيرة و يحدث في المفاصل الصغيرة.

٥- التهاب المفاصل: وهو التهاب في المفاصل بين العظام و يحدث في المفاصل الصغيرة و يحدث في المفاصل الصغيرة.

٦- التهاب المفاصل: وهو التهاب في المفاصل بين العظام و يحدث في المفاصل الصغيرة و يحدث في المفاصل الصغيرة.

٧- التهاب المفاصل: وهو التهاب في المفاصل بين العظام و يحدث في المفاصل الصغيرة و يحدث في المفاصل الصغيرة.

٨- التهاب المفاصل: وهو التهاب في المفاصل بين العظام و يحدث في المفاصل الصغيرة و يحدث في المفاصل الصغيرة.

٩- التهاب المفاصل: وهو التهاب في المفاصل بين العظام و يحدث في المفاصل الصغيرة و يحدث في المفاصل الصغيرة.

١٠- التهاب المفاصل: وهو التهاب في المفاصل بين العظام و يحدث في المفاصل الصغيرة و يحدث في المفاصل الصغيرة.

١١- التهاب المفاصل: وهو التهاب في المفاصل بين العظام و يحدث في المفاصل الصغيرة و يحدث في المفاصل الصغيرة.

١٢- التهاب المفاصل: وهو التهاب في المفاصل بين العظام و يحدث في المفاصل الصغيرة و يحدث في المفاصل الصغيرة.

١٣- التهاب المفاصل: وهو التهاب في المفاصل بين العظام و يحدث في المفاصل الصغيرة و يحدث في المفاصل الصغيرة.

١٤- التهاب المفاصل: وهو التهاب في المفاصل بين العظام و يحدث في المفاصل الصغيرة و يحدث في المفاصل الصغيرة.

١٥- التهاب المفاصل: وهو التهاب في المفاصل بين العظام و يحدث في المفاصل الصغيرة و يحدث في المفاصل الصغيرة.

١٦- التهاب المفاصل: وهو التهاب في المفاصل بين العظام و يحدث في المفاصل الصغيرة و يحدث في المفاصل الصغيرة.

١٧- التهاب المفاصل: وهو التهاب في المفاصل بين العظام و يحدث في المفاصل الصغيرة و يحدث في المفاصل الصغيرة.

١٨- التهاب المفاصل: وهو التهاب في المفاصل بين العظام و يحدث في المفاصل الصغيرة و يحدث في المفاصل الصغيرة.

١٩- التهاب المفاصل: وهو التهاب في المفاصل بين العظام و يحدث في المفاصل الصغيرة و يحدث في المفاصل الصغيرة.

٢٠- التهاب المفاصل: وهو التهاب في المفاصل بين العظام و يحدث في المفاصل الصغيرة و يحدث في المفاصل الصغيرة.

٢١- التهاب المفاصل: وهو التهاب في المفاصل بين العظام و يحدث في المفاصل الصغيرة و يحدث في المفاصل الصغيرة.

٢٢- التهاب المفاصل: وهو التهاب في المفاصل بين العظام و يحدث في المفاصل الصغيرة و يحدث في المفاصل الصغيرة.

٢٣- التهاب المفاصل: وهو التهاب في المفاصل بين العظام و يحدث في المفاصل الصغيرة و يحدث في المفاصل الصغيرة.

٢٤- التهاب المفاصل: وهو التهاب في المفاصل بين العظام و يحدث في المفاصل الصغيرة و يحدث في المفاصل الصغيرة.

٢٥- التهاب المفاصل: وهو التهاب في المفاصل بين العظام و يحدث في المفاصل الصغيرة و يحدث في المفاصل الصغيرة.

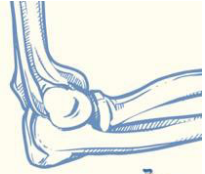
٢٦- التهاب المفاصل: وهو التهاب في المفاصل بين العظام و يحدث في المفاصل الصغيرة و يحدث في المفاصل الصغيرة.

٢٧- التهاب المفاصل: وهو التهاب في المفاصل بين العظام و يحدث في المفاصل الصغيرة و يحدث في المفاصل الصغيرة.

٢٨- التهاب المفاصل: وهو التهاب في المفاصل بين العظام و يحدث في المفاصل الصغيرة و يحدث في المفاصل الصغيرة.

٢٩- التهاب المفاصل: وهو التهاب في المفاصل بين العظام و يحدث في المفاصل الصغيرة و يحدث في المفاصل الصغيرة.

٣٠- التهاب المفاصل: وهو التهاب في المفاصل بين العظام و يحدث في المفاصل الصغيرة و يحدث في المفاصل الصغيرة.



التهاب المفاصل

دور العلاج الطبيعي في علاج التهاب المفاصل:

يُعتبر العلاج الطبيعي من أهم طرق العلاج التحفظي في علاج التهابات المفاصل حيث أنه يساعد المريض على إستعادة وظائف المفاصل وتخفيف الألم والقضاء على التهابات المفصل وإستعادة قوة العضلات المحيطة بالمفصل و المعدن الحركي للمفاصل المصابة

التمرينات العلاجية

تكون تحت إشراف أخصائي العلاج الطبيعي وطبقا لشدة الإصابة يتم عمل برنامج التمرينات التي يتناسب مع كل حالة على حد

العلاج المائي

العلاج المائي يزيد من المعدن الحركي للمفاصل وقوة العضلات ويخفف من الشد العضلي ويحسن من حالة المريض

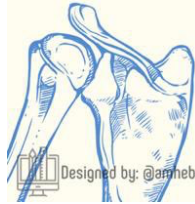
الكمامة الباردة او الساخنة

الكمامة الساخنة او الباردة لها دور في علاج التهاب المفاصل حيث الكمامة الباردة تستخدم في الحالات الحادة ، و الساخنة في الحالات المزمنة فالكمامة الساخنة تساعد في الإسترخاء و إراحة العضلات و لتزيد من النتاج بفضل إستخدامها قبل التمارين عدة الموصى بها للكمامات هي من 10- 20 دقيقة مرة او مرتين في اليوم على حسب وصف الطبيب العالج

العلاج بإستخدام الموجات فوق الصوتية

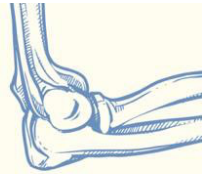
و الليزر العلاجي و الموجات الكهرومغناطيسية

وهي طرق حديثة للعلاج الطبيعي تقلل من الألم و الالتهابات



Designed by: @amebaaa

written by: Shahad aldahhas



التهاب المفاصل

نصائح لممارسة النشاط البدني بأمان مع التهاب المفاصل:

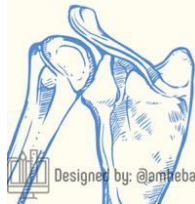
1- البدء ببطء وعلى نحو تدريجي
على سبيل المثال : ممارسة النشاط بين 3 و5 دقائق مرتين في اليوم، ثم زيادة الدقائق في كل مرة، كإضافة نشاط مدته 5- 10 دقائق في المرة الواحدة، وترك وقت كافٍ لضبط الجسم على المستوى الجديد، قبل إضافة دقائق أخرى من النشاط

2- تعديل النشاط عند ازدياد أعراض التهاب المفصل
مثل: الألم، والتصلب، والتعب، مع محاولة البقاء نشطا قدر الإمكان دون تفاقم الأعراض

3- لا بد أن يكون النشاط البدني غير عنيف فيؤدي المفصل
لذا يجب اختيار الأنشطة السهلة على المفاصل، مثل: المشي، وركوب الدراجات المناسبة ، أو التمارين الرياضية المائية

4- ممارسة النشاط البدني في الأماكن الآمنة
كالمناطق التي تكون فيها الأرضية، أو العمارات مستوية وخالية من العوائق وتكون مضاءة جيدا، ويتم فصلها عن حركة المرور الكثيفة

5- التحريث مع أخصائي العلاج الطبيعي
حول النشاط البدني المسموح به بما يتوافق مع قدرات المصاب، وأهدافه الصحية



Designed by: @amebaaa

written by: Shahad aldahhas





كلية العلوم
الطبية التطبيقية
Faculty of Applied
Medical Sciences

المشي هو أفضل دواء للإنسان

تعد رياضة المشي من أقل الأنشطة البدنية تكلفتاً وأبسطها وهي وسيلة لتحسين اللياقة البدنية والحفاظ على الصحة والحد من التوتر

الطريقة الصحيحة للمشي

إن تحويل المشي العادي إلى مشي صحي يتطلب الوقوف بوضعية مناسبة والقيام بحركات معينة ذات معنى كالتالي :

- رفع الرأس، والنظر إلى الأمام وليس إلى الأرض .
- استرخاء الرقبة والأكتاف والظهر وعدم جعلهم متحنين إلى الأمام .
- تحريك الذراعين بحرية مع الحناء بسيط بالمرفقين، مع العلم بأن حركات الذراعين تأتي من الكتف وليس من المرفق .
- شد عضلات البطن، والحرس على استقامة الظهر بشكل مناسب .
- مراعاة مرونة حركة الركبة وعدم تحريك الساق والتخذ معاً .
- المشي بسلاسة، مع جعل كعب القدم يلامس الأرض أولاً ثم الأصابع .

FAMS_UQU



كلية العلوم
الطبية التطبيقية

Faculty of Applied
Medical Sciences

تقرير أنشطة خدمة المجتمع

قسم العلاج الطبيعي

العام الجامعي 1442هـ

تغريد



...

كلية العلوم التطبيقية @FAMS_UQU ٦٠ مارس

تزامناً بـ #اليوم_العالمي_للمشي

نذكركم بأن الوقاية خير من العلاج، ورياضة المشي خير وقاية وبداية لطريق حياة صحية أفضل ✨



#





خدمة العيادة الافتراضية بقسم العلاج الطبيعي كلية العلوم الطبية التطبيقية

الرؤية :

الريادة في تقديم الاستشارات الطبية التطوعية في مجال العلاج الطبيعي و التأهيل بإنشاء بيئة جاذبة للكفاءات من المتطوعين من داخل و خارج جامعة أم القرى و صنع بيئة تعاونية تشمل تطورهم المهني و صقل مهاراتهم ، مما يساهم في تجويد واثراء الخدمة المقدمة واستدامتها.

الرسالة :

السعي في تقديم مبادرات تطوعية متميزة و استباقية تنسجم مع توجه رؤية المملكة ٢٠٣٠ من خلال استثمار المعرفة العلمية لمنسوبي القسم و المتطوعين من خارج أسوار الجامعة للمساهمة في خدمة كافة شرائح المجتمع عن طريق تقديم الاستشارات الطبية في مختلف تخصصات العلاج الطبيعي .

اهداف الخدمة :

- المساهمة في تلبية احتياجات المجتمع من خلال تقديم الخدمات الصحية الاستشارية بمختلف تخصصات العلاج الطبيعي .
- الرقي بسمعة مهنة العلاج الطبيعي من خلال تقديم الخدمات الصحية على نطاق واسع و شامل و سهل من قبل مختصين بمختلف تخصصات العلاج الطبيعي افتراضيا " عن بعد " .
- تنمية المسؤولية المجتمعية و دور منسوبي و طلبة العلاج الطبيعي في خدمة المجتمع من خلال تقديم المبادرات التطوعية .
- خلق بيئة تعاونية بين اعضاء هيئة التدريس و الطلاب المتطوعين ليشمل تطورهم المهني و صقل مهاراتهم .
- اشراك طلبة قسم العلاج الطبيعي في ادارة و تنظيم العملية الفنية لهذه الخدمة مما يزيد من حس المسؤولية لديهم و يعزز من ثقافة العمل التطوعي للطلبة و صقل مهاراتهم .



كلية العلوم
الطبية التطبيقية

Faculty of Applied
Medical Sciences

تقرير أنشطة خدمة المجتمع

قسم العلاج الطبيعي

العام الجامعي 1442هـ

	د.علي ثابت	منسق خدمة المجتمع بالقسم
	د. محمد الغامدي	رئيس القسم
	د. راضي الصافي	عميد الكلية
28/11/1442		التاريخ
8/7/2021		