



W-SITTING

قسم العلاج الطبيعي بمراكز الرعاية الصحية الأولية
إعداد و ترجمة أخصائية العلاج الطبيعي . حوراء سلمان
إشراف . فريق الاصدارات و أدلة العمل



Primary Healthcare Centres
مراكز الرعاية الصحية الأولية

ماهي طريقة الجلوس على هيئة W ؟

هي وضعية شائعة الاستعمال بين الأطفال , يكون فيها الطفل جالساً على مقعدته و الركبتان مثنيتان على الجانبين بحيث تشير القدمان للخارج. عند النظر للطفل من الأعلى و هو جالس في هذا الوضع, نجد ساقيه على شكل حرف W.



الجلوس على هيئة W غير موصى به على الإطلاق. العديد من الأطفال قد يتخذون هذه الوضعية أثناء اللعب, لكن على الوالدين الانتباه إلى أن الجلوس لفترات طويلة على هذا الشكل خلال مرحلة النمو قد يؤدي إلى مشاكل صحية و أضرار عديدة في المستقبل.

لماذا يجلس الأطفال بهذه الطريقة؟

اللعب من الحاجات الأساسية لكل طفل, و غالباً يندمج الأطفال في اللعب دون التركيز على التوازن المثالي. يعتمد الأطفال غالباً على الجلوس بطريقة W لزيادة ثبات و توازن الجذع و الحوض بحيث يتيح لهم الحركة و اللعب بسهولة أكثر.

ماهي الآثار الجانبية للجلوس بهذا الطريقة؟

الأطفال الذين يجلسون بهذه الطريقة لفترات طويلة من الزمن, هم أكثر عرضة للمشاكل التالية:

- ♦ **فسخ الحوض:** الجلوس بهذه الطريقة قد يسبب ضغط على عضلات الحوض مما يؤدي لزيادة عرضة الطفل إلى فسخ الحوض لديه , خاصة للأطفال الذين سبق تشخيصهم بخلل أو مشاكل في الحوض.
- ♦ **زيادة الشد العضلي:** جلسة ال W تجعل عضلات الحوض والركبة والكاحل في وضع غير مريح, مما يعرضها إلى حدوث شد قوي وقصور في العضلات (خاصة في الأطفال المعرضين لحدوث تقلصات عضلية).
- ♦ **قصور وضعف في عضلات الجذع:** في الجلوس بهذه الطريقة, لا يحتاج الطفل إلى استعمال عضلات الجذع للمحافظة على الاستقامة المطلوبة للقيام بالأنشطة المختلفة. في المقابل يكون اعتماده بشكل أساسي على قاعدة التوازن الواسعة التي يحصل عليها من شكل الأرجل المتباعدة.
- ♦ **نقص في حركة اليد للجانبين:** قد تؤدي جلسة ال W إلى وجود صعوبة لدى الطفل في لف الجزء العلوي من جسمه و تناول الأدوات أو الألعاب على جانبي الجسم بيد واحدة أو كلتا يديه.
- ♦ **التأثير على تطور مهارات اليدين:** لأن الجلوس بهذه الطريقة لا يتطلب دوران الجذع, يميل الطفل لتناول الأشياء على جانبه الأيمن بيده اليمنى, والأشياء التي على جانبه الأيسر بيده اليسرى. وهذا قد يؤثر على تطوير بعض المهارات في المستقبل مثل مهارة الكتابة.

ماهو الحل؟

الحل الأمثل و الأسهل للتغلب على هذه المشكلة, هو **منع حدوثها من البداية** كي لاتصبح عادة لدى الطفل.

من الضروري تنبيه الطفل باستمرار عندما يجلس بطريقة ال W لتغيير وضعه والجلوس بطرق أخرى مثل:



جلسة اليوغا

(نفس طريقة التربع لكن مع التقاء القدمين
(both legs bent with feet touching))



الجلوس الجانبي

(الركبتين مثنيتين لأحد جانبي الجسم)



جلسة التربع

(من الأفضل التبديل بين
الرجلين)



الجلوس الطويل

(الرجلين مفردتين للأمام)

- هذه الوضعيات تمكن الطفل من استخدام كلتا يديه في الوقت نفسه و على جانبي الجسم. بالإضافة إلى ذلك فإنها تساعد الطفل على التوازن و نقل مركز ثقل الجسم من جانب إلى آخر بسهولة. كما تحفز الطفل على استخدام عضلات الظهر و البطن للحفاظ على الاستقامة أثناء الجلوس.
- في البداية, قد يبدي الطفل مقاومة وإنزعاج عند توجيهه للتغيير عن وضعية جلوس ال W إلى أوضاع أخرى. ومع ذلك يجب الإلحاح على الطفل وتذكيره باستمرار لتعديل وضعية جلوسه لما لذلك من أثر مهم على النمو والتطور.



- من المفيد, الأخذ بعين الاعتبار توفير خيارات من المقاعد بأشكال مختلفة للطفل. هذه البدائل تحفز الطفل على الحركة و تساعد على التوازن وتقلل من الضغط المحتمل على عضلات الرجلين.



- من المهم تشجيع الطفل على الحركة بطرق متنوعة لتحفيز نموه الحركي. هذه الطرق قد تشمل ممارسة رياضة اليوغا و اللعب الحر باستخدام وسائل لعب مختلفة مثل لوح التوازن الثابت والزحلاقة وغيرها.