

## الحركات اللاإرادية . . إزعاج مستمر وإحراج كبير



تعد الحركات الغريبة والمتكررة والتي تعرف بالحركات اللاإرادية أو اللزمات العصبية، إزعاج يعانیه البعض حيث تظهر على الوجه أو الجسم كرمش العين وهز الكتفين، وتحريك الفم أو الكتف أو اليد، وجميعها حركات لاإرادية تأتي بصورة مفاجئة وسريعة على وتيرة واحدة، مما تسبب لصاحبها بعض التوتر والقلق وتؤثر في علاقاته الاجتماعية، فتوقعه أحياناً في حرج كبير، وربما تدخله في حزن شديد يميل فيه إلى العزلة، تفقده الثقة بنفسه مما يزيد المشكلة . تفاقماً . وفي هذا التحقيق نتعرف إلى مسببات هذه الحركات وأنواعها وكيفية التخلص منها

ما هي اللزمات العصبية؟

الحركات اللاإرادية أو اللزمات العصبية هي عبارة عن حركات غير طبيعية لا إرادية غالباً ما تصيب عضلات الوجهة - والرقبة أو الأحبال الصوتية والحنجرة، ويؤدي ذلك إلى نشأة حركات مفاجئة ومتكررة ونمطية لكن ليس بالضرورة أن تكون منظمة . وقد أثبتت الدراسات أن الحركات اللاإرادية تكثر عند الأطفال في سن المدرسة كما تزيد عند الذكور عن الأنثى .

ويحدث اضطراب اللزمات المؤقت بنسبة تتراوح من 5-15% من أطفال المدارس، بينما يمثل اضطراب العرات المزمّن من 7-34% من الأطفال الذين يعانون من نقص الانتباه المصحوب بزيادة النشاط الحركي .

## الأسباب

هناك أسباب عدة تؤدي للزمات العصبية وأهمها

### العامل الوراثي

أوضحت الدراسات اشتراك اللزمات مع مرض الوسواس القهري في معظم العوامل الوراثية . ويضيف بعض العلماء أن الأول يمثل نوعاً مخففاً من الأخير . ويحدث المرض بسبب سبعة تكرارات في القواعد النيروجينية للجين، أما النوع الثاني فتحدث فيه اضطرابات في الناقلات الكيميائية وخصوصاً زيادة نشاط مستقبلات الدوبامين

### العوامل النفسية والبيئية

عندما نبحث ما إذا كانت الحركات اللاإرادية اضطراباً أم لا، فإننا نعتد في الواقع على درجة تدخلها بوظائف الطفل الفيزيائية الجسدية أو العاطفية والنفسية أو الاجتماعية والبيئية . ومن جهة أخرى، فإن بعض العادات إنما تكتسب من تقليد الصغار للكبار . وبعض العادات تبدأ كحركة ذات قصد وغرض، مثلاً طفل لديه تهيج في عينيه فهو يحاول إغلاق عينيه بسرعة بضع مرات لئلا يذرف الدموع وتزعجه عيناه، وهذه العملية يمكن أن تصبح متكررة، وتندمج مع سلوك الطفل بشكل لاشعوري وتأخذ دورها كمتنفس لحالات التوتر التي يمر بها، أو الطفل الذي تتكون لديه قشور داخل أنفه فإنه يحاول استخراجها، ومع الزمن تصبح هذه عادة لديه، وتتعمق لتأخذ دورها كنافذة للترويح عن الذات، هذه الأمور تترسخ عند الطفل أكثر مع انتباه الوالدين أو الآخرين إليها وبلغت نظر الطفل سواء بالإشارة أو المنع أو التوبيخ، وحينذاك يصبح ما هو مؤقت عادة مستمرة مزمّنة، وما هو نموذج سلوكي مألوف جداً في الطفولة الأولى عرضاً عصابياً في مراحل الطفولة الأخرى، وفي هذه العادات يمثل العقاب الوالدي نموذجاً صارخاً للمفعول العكسي الذي يضر ولا ينفع .

### أنواعها

تظهر الحركات اللاإرادية (أو اللزمات العصبية) في أشكال عدة في الوجه والجسم، وتتناول فيما يلي أكثرها شيوعاً

### اللزمات الحركية

المقصود بالحركة البسيطة هو الانقباض السريع المتكرر لمجموعة من العضلات تؤدي وظيفة مماثلة كأن تكون كل المجموعة تساعد على حركة في اتجاه واحد أو تؤدي وظيفة مشابهة على سبيل المثال

(ارتجاج العينين) (البربشة -1)

تحريك الرأس -2

تحريك الكتف -3

. أو عمل حركات بالفم وغيرها -4

أما الاضطرابات الحركية المركبة فانها تبدو كأنها عمل له هدف وليس حركة عفوية، وهي بالطبع حركة من الحركات المعتادة اليومية في حياة الطفل، فيبدو الطفل لمن يراه وكأنه

يتجمل أو يحاول التعديل من مظهره العام (مثل المسح على الشعر أو خفض الرأس للنظر إلى المرآة أو التمايل يمناً -1 . (ويسرة

. يتكرر من الطفل شم الأشياء بصورة متكررة، شم الأصابع، شم الأطعمة، شم الأطفال، شم الجوارب، شم الصابون -2

. القفز المتكرر وسلوكيات لمس الأشياء بشكل متكرر -3

محاولة تقليد ما يراه الطفل من حركات يقوم بها شخص ما أمام الطفل -5- سلوكيات الطفل حركات جنسية . 4 . فاحشة قدرة

:اللزيمات الصوتية تظهر في صورة

لزيمات صوتية بسيطة: مثل الكحة أو صوت تنظيف الحلق (أحج- أحج) أو صوت يشبه صوت الشخير أو يصدر -1 . صوت كالنباح

لزيمات صوتية مركبة: تتضمن تكرار كلمة أو جملة والتي غالباً ليس لها علاقة بالموقف الذي يعيشه الطفل في لحظة -2- حدوث اللازمة، أو تكرار الطفل للتلفظ بكلمات أو عبارات بذئئة أو تكرار الطفل لكلماته أو تكرار الطفل لآخر كلمة . سمعها من شخص آخر

:متلازمة توريت

وهي عبارة عن خلل عصبي وراثي يظهر منذ الطفولة المبكرة تظهر أعراضه على شكل حركات عصبية لإرادية متلازمة يصحبها متلازمات صوتية متكررة، حيث كانت متلازمة توريت تعتبر مرضاً أو عرضاً غريباً شاذاً نادراً خاصة أنه . يصحبه في العادة ألفاظ بذئئة تخرج بشكل لا إرادي، إلا أن ذلك العرض نادر مع مصابي المرض

أما أعراضها فتشمل السعال في منتصف الكلام، وتقطعاً في استرسال الحديث، وحركة لا إرادية للعين غمز وإغماض أو تكرار حركة لليدين أو حركات للوجه بشكل عام مع أصوات متكررة وتزداد حدة الأعراض أثناء مرور الأطفال . بمرحلة المراهقة

شلل الرعاش

يعتبر الدكتور محمد حمدي اختصاصي أعصاب ومخ، موضوع الحركات اللاإرادية من المواضيع المهمة التي نرى فيها حالات كثيرة في مجال أمراض المخ والأعصاب، كما أن لها أنواعاً عديدة، تختلف حسب سن المريض، والحالة الطبية له، إلى جانب توصيف الحركات اللاإرادية، بمعنى أن هناك حركات لا إرادية لها نمط فردي يقرر من خلاله إن كان المريض لديه هذا المرض، وأشهر هذه الحركات اللاإرادية طبيعاً هو مرض شلل الرعاش، كما ان هناك بعضاً من

التشنجات العصبية التي تحدث حركات لإرادية متكررة نمطية، إلى جانب الكثير من الأمراض كل منها مصاحبة حركات لإرادية . وأضاف، أشهر الحركات اللاإرادية هو مرض شلل الرعاش، يظهر دائماً في سن متقدمة من العمر، تساعد على حدوثه بعض من العوامل، إضافة إلى العامل الوراثي، الذي تعاني منه أغلب العائلات، إلى جانب بعض الأمراض التي تساعد على حدوث مرض الرعاش، مثل الجلطات المخية في مركز معين من الدماغ ينتج عنه الإصابة بمرض شلل الرعاش، الخبطات المتكررة في الرأس، التعرض لبعض السموم أو بعض المواد التي تسبب ضموراً في مراكز معينة من المخ .

وتحدث الدكتور حمدي عن الشكل النمطي للحركات اللاإرادية في هذا المرض، قائلاً: هي رعشة تأتي في اليد وتصيب منطقة اليد والكف، ودائماً تكون الحركة لإرادية بصورة تسبب، تظهر للمريض في اليقظة، وعند النوم تختفي، وهذا يعد عنصراً مهماً في التشخيص، كما أن هناك حركة تظهر بصورة انقباض وانبساط في اليد، والمريض لا يستطيع أن يتوقف عنها، وتزداد لدرجة يحس فيها المريض بالتوتر والقلق وقلة النوم، وهي حركات لإرادية لا يتحكم بها المريض . على الإطلاق .

عدم توقف حركة القدم

وهناك شكل آخر من الحركات اللاإرادية يتمثل في اهتزاز القدم وعدم توقف حركتها، وعن هذه الحركة يقول الدكتور حمدي ان حركات القدم تندرج تحت بند الحالات المرضية الناتجة عن عدم توقف حركة القدم، وتظهر بشكل أكثر أثناء فترة النوم، وبعض المرضى يشتكي من هذه الظاهرة خاصة عند الأزواج، حيث هناك بعض الزوجات تشتكين من تحريك أزواجهن لأقدامهم طيلة فترة النوم، مما يتسبب لهن بقلق وإزعاج وعدم الراحة في النوم .

tics متلازمة جفن العين

والتي تتحول إلى عادة tics ومن الحركات اللاإرادية التي تظهر في الوجه حركة جفن العين، أو ما تعرف باسم متلازمة عند الشخص، وقد تكون ناتجة عن بعض الأمراض مثل تقلصات في نصف عضلات الوجه، وقد تصاحبها أحياناً حركة الفم، عند بعض المرضى أو الأشخاص ممن يعانون التهاباً في العصب السابع بعد ما يحدث التئام للعصب السابع أو تحسن، كما تصاحب حركة الجفن حركة بالفم . وقد تبدأ هذه الحركات اللاإرادية من مشكلة في الجهاز العصبي إلى مشكلة نفسية ثم تمتد للجسم، وهي تصيب الأطفال بشكل أكثر، نتيجة الضغط العصبي والمشكلات التي يتعرض لها في البيت أو المدرسة، فتظهر له حركات لإرادية في الفم، اليد، القدم، ودائماً يكررها في المناسبات . والأوقات التي تستدعي فيها شد انتباه الآخرين، وعندما يصبح وحده تختفي تماماً .

حركات التيكس

أو متلازمة أو عادة يقوم بها الأطفال، tics ولفت الدكتور حمدي إلى أن هناك من الحركات اللاإرادية ما يعرف بال حيث تكون في تحريك العين أو اليد، أو الفم، وهي حركات لإرادية، إذا لم يكن لها سبب واضح ومعروف يطلق عليها تيكس وهذه النوعية من هذه الحركات اللاإرادية تظهر عند وجود الآخرين وتختفي عند النوم، وإذا كان العكس وحدثت حركات لإرادية للشخص أثناء نومه يطلق عليها التشنجات العصبية والتي تصيب أطراف اليد اليمنى واليسرى لمدة . دقيقتين ثم تتوقف بعدها، وتكرر عدة مرات في الليلة الواحدة أو في الأسبوع .

كوريا

ومن جانبه تناول الدكتور فراس الجراد طبيب قسم طوارئ في مستشفى كلية الخليج الطبية، أحد أنواع الحركات اللاإرادية، التي تعرف باسم كوريبيا، وقال: تصيب الكوريبيا المراهقين وخاصة الإناث بسبب الحمى الرثوية، وبعض الأطفال الذين لا يتعالجون جيداً من التهابات اللوز أو بعض أنواع الالتهابات البكتيرية، مما يحدث تراكمًا للسموم في الدم فيؤدي إلى مهاجمة الأطراف العصبية فتؤدي بالنهاية إلى حركة الكوري موفمينت أو الكوريبيا وهذه تكون بسبب ضرر عصبي أصاب الطفل أدى إلى ظهور حركات لاإرادية تستمر إلى آخر العمر . وأضاف: ومن الأمراض المسببة للحركات اللاإرادية مرض هنجت نتمس وهو مرض عصبي وراثي، يبدأ عند البعض بعد عمر ال 40 سنة، تنتج عنه حركات معينة اثيتوتس وهو نوع من الحركات اللاإرادية يتمثل في تحريك اليدين كرجال الخدع السحرية، علاجه يكون . في إعادة التأهيل وفي بعض الأدوية، التي تهدئ من الحالة المناعية

## الأمراض المصاحبة

يشير الدكتور محمد حمدي إلى أن بعض الأمراض التي تصاحب ال التيكس مثل، التوتر، والقلق، فقدان التركيز والحركة المفرطة، التبول اللاإرادي، كما أنها تشير إلى الضغط العصبي الموجود عند الطفل، الذي يجعله يقوم بشد انتباه الآخرين، أما الحركات اللاإرادية التي تصيب الأشخاص في سن متقدم تصاحبها أمراض، شلل الرعاش أو الكوريبيا ، وقد يكون سببه ضغط في المخ، أو إصابة مباشرة في الدماغ، أو جلطة قديمة، أو نزيف، جميعها أعراض يتم . على أساسها البحث عن أسباب هذه الحركات اللاإرادية فيكتشف أن هناك أمراضاً أخرى هي سبب فيها

## الحركات اللاإرادية والفئات العمرية

وأوضح أن أكثر الفئات العمرية إصابة بالحركات اللاإرادية تمتد إلى جميع الأعمار، إلا أن بعض الأعمار تكون فيها بعض الحركات اللاإرادية سائدة، مثل الحركات الناتجة عن مرض شلل الرعاش والذي يصيب المتقدمين في السن بين 50- 60 سنة، والحركات الناتجة عن نوبات البؤرات الصرعية الصغرى وتأتي للأشخاص بين عمر 15-40 سنة أثناء النوم أو اليقظة، والتيكس التي تصيب الأطفال في عمر معين 10 سنوات، كما أن لكل عمر حركات لاإرادية سائدة فيه .

## احتمالية انتقالها في الجسم

أما عن احتمالية انتقالها لاماكن أخرى من الجسم، فقال: تأخذ الحركات اللاإرادية في الجسم مكان واحد، فالشخص الذي لديه حركة في عينه اليمنى أو يده اليمنى، تسمى بتوريكس اندروم والتي تكون تيكس تصاحبها بعض الكلمات أو الأصوات، وإذا لم تكن هناك علامات في الفحص تدل على إصابة أخرى في الجهاز العصبي، فهذه الحركات لا تشكل خطر كبير على المريض، ويتم تقييم هذه الحركات من خلال إجراء محادثة مع أهل المريض ومع المريض نفسه بما يسمى التاريخ الطبي، كما يتم فحص المريض سريرياً واكليينيكياً، وإذا اتضح أنه ليس هناك شيء في حالة المريض يتم إخبار الأهل بعدم القلق أو التركيز في هذه الحركات، إضافة إلى ضرورة بحث الأهل عن السبب الحقيقي للمشكلة التي . يعاني منها الطفل

## العامل النفسي

وعن الجانب النفسي للحركات اللاإرادية وتأثيرها على المريض فتحدث الدكتور رعد الخياط - طبيب نفسي، قائلاً: حركة الإنسان في الحياة والمجتمع هي جزء مهم من طبيعته وبقائه، ولكي يحقق بها المحافظة على صحته، ولياقته،

وهي في غالبها إرادية وهادفة ومنظمة، ولكن من الممكن أن تظهر في الشخص حركات تشذ عن هذه القاعدة وتكون لإرادية ولا تحقق هدفاً مفيداً بل بالعكس تدل على اضطراب أو حالة مرضية كما في حالات الرعشة أو الارتجاف وهي التقلصات في عضلات الوجه أو الحركات Tics بمختلف أسبابها ومواصفاتها، أو الغمز وهو ما يسمى Tremor التموجية أو التي تشبه الرج في الأطراف وتكون لإرادية وغير هادفة ومنها ما يسمى بالمصطلح الطبي وهي حالات ترجع في معظمها إلى أسباب عضوية في الجملة العصبية ويكون athetosis (و)الكناع chorea((الرقص . العامل النفسي عاملاً إضافياً يزيد من شدة الحالة ويساهم في زيادتها واستمرارها

وأضاف: أما الحركات التي ترجع إلى أسباب نفسية بحتة والتي تدل على توتر وشد نفسي شديد أو غضب مكبوت، والذي لا يتيح للشخص تفريغه بالتكلم أو التعبير عنه لفظياً، ينعكس ذلك على الجهاز العضلي والحركي في الجسم مما يؤدي إلى حركات تحتوي على تقلصات عضلية تشمل مجموعة معينة من العضلات بصورة لإرادية ومن دون قصد أو وعي لها كما في قضم الأظافر وعض الشفة أو الإصبع أو مصه وصكيك الأسنان (سواء في حالات الصحو أو أثناء النوم) وكلها أعراض لتوتر نفسي شديد لا يجد الشخص طريقة أخرى للتخلص منه أو التغلب عليه، ومن الممكن أن يحصل في مختلف الأعمار وحتى الأطفال قد يصابون بها مما يضع الأهل في حرج وحيرة كيف يساهمون في تخليصهم منها .

## العلاج

يؤكد الدكتور محمد حمدي أن العلاج في الحركات اللاإرادية يكون حسب حالة المريض، فلو كان المريض يعاني من جلطة في المخ ونتج عنها حركات لإرادية، حينها يتم معالجة الجلطة ثم بعدها الحركات اللاإرادية، ولو المريض يعاني من الضغط والسكر، ففي هذه الحالة يعالج الضغط والسكر وسيولة الدم حتى يتم علاج الحركات اللاإرادية، أما إذا كان هناك مريض يعاني من حركات لإرادية ناتجة عن بؤرة صرعية، يتم تقييم البؤرة ما اذا كان سببها طبيياً أم لا، وإذا كان طبيياً يتم وصف علاج طبي لها، أما الحركات اللاإرادية الناتجة عن ضغط نفسي، في هذه الحالة يكون العلاج بالتحدث مع المريض وأهله وإعادة تصحيح مفهومهم بخصوص هذه الحركات، والاستجابة والتحسين يكون حسب الحركة . اللاإرادية وأسبابها

وأضاف: أما بالنسبة لحركات التيكس نستخدم التوعية، ثم نقوم بالمعالجة النفسية من قبل الطبيب النفسي، لمعرفة أسباب هذه الحركات، وكيف يتجنبها، ومنع شد الانتباه إذا لم يكن هناك سبب واضح لهذه الحركات، والكثير من المرضى يستجيب للعلاج دون اللجوء إلى الأدوية، أما عن العلاج الطبيعي فيكون في مرض شلل الرعاش والحركات اللاإرادية التي تنتج عنه، حيث يكون للجسم كله وليس للحركات فقط، إذا ينتج عنه بطء في الحركة وتخشب في العضلات، والعلاج الطبيعي في هذه الحالة سيفيد أكثر، أما الحركات اللاإرادية كالرعشة مثلاً فهذه تستجيب بالأدوية

## علاج متلازمة توريت

وبالنسبة لعلاج متلازمة توريت أشار الدكتور فراس الجراد إلى أن أغلب الحركات اللاإرادية أمراض عصبية مثل متلازمة توريت تختلف أعراضها عن التيكس حيث يقوم فيها المريض فجأة بالتحدث بشكل عصبي، وبألفاظ سيئة والتي تسمى كوبرولاليا ، أما التيكس فتكون في الرقبة في عضلات الوجه، بتحريك العين أو الفم، ويحتاج مريضها إلى جلسات علاجية طويلة الأمد، فإذا كانت الأعصاب مسؤولة عن هذه الحركات، فيجب العلاج بالأدوية والتأهيل، والذي يعد الأهم حتى يكون المريض مقبولاً مجتمعيّاً وأن لا يكون مرفوضاً من الآخرين، إضافة إلى العلاج النطقي من قبل

اختصاصي نطق، فبعض الحركات الارادية تؤثر في النطق، من خلال الأعصاب المتحكمة بحركة اللسان الذي بدوره يتحكم بمخارج الحروف، فيتم علاج النطق لديه حتى يسترجع المريض قدر الإمكان القدرات الكلامية الذي كان عليها سابقاً .

## العلاج النفسي

وفي ما يتعلق بالعلاج النفسي أكد الدكتور رعد الخياط أن الحركات اللاإرادية ليست أمراضاً بالمفهوم العلمي للكلمة بل لكثرة تكرارها، neurotic habits هي ظواهر وعلامات قد تصل إلى حد أن توصف عند البعض بالعادات العصبية وهي تشير وتدل على وجود عامل نفسي هو السبب في حصولها وهو الذي يجب أن يكون هدفاً في علاج مثل تلك الحالات لا أن تكون هي المستهدفة لوحدها مع إغفال أبعادها النفسية .

Cognitive وأوضح أن أفضل الطرق في علاج مثل تلك الحالات هي الطريقة المسماة العلاج السلوكي المعرفي والذي يعطي أفضل النتائج على المدى البعيد، وتشمل التغيير والتقويم سلوكياً مع (CBT) behavioral therapy التعامل مع أسباب التوتر والغضب المكبوتين في الأفكار والنظر إلى الأمور وقد يتطلب الأمر استشارة ذوي الاختصاص في العلاج النفسي للحصول على أفضل النتائج للتغلب على مثل هذه الحالات .

"حقوق النشر محفوظة" لصحيفة الخليج. © 2023.