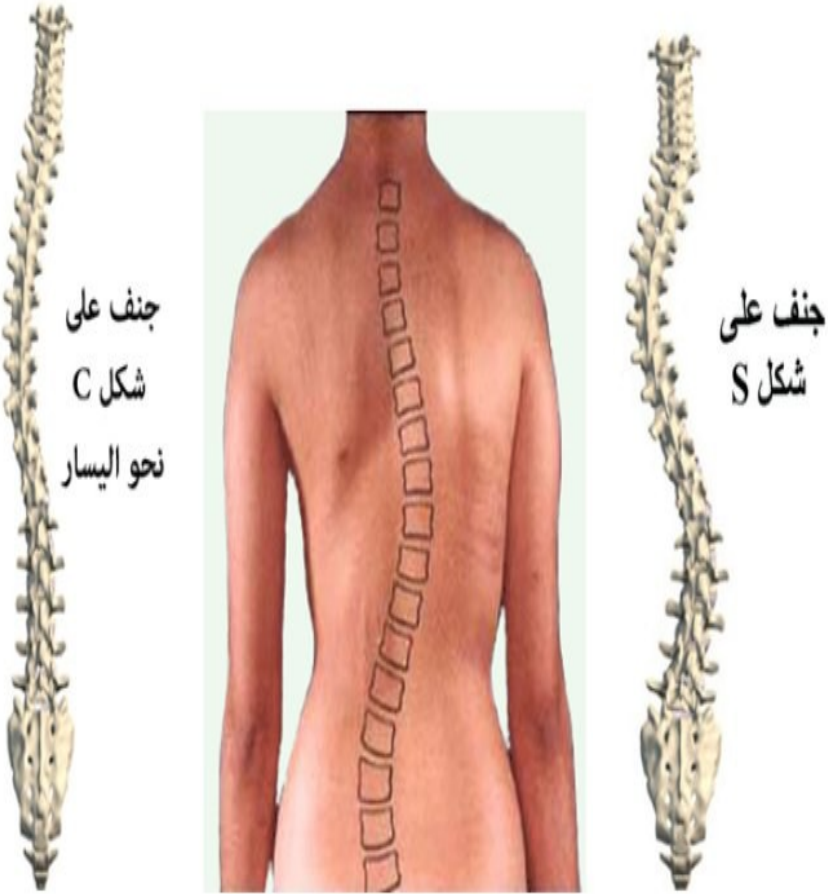


محاضرة (٥) تربية القوام الفرقة الثالثة

التشوهات القوامية:

* تشوه الانحناء الجانبي



- المنطقة المصابة
- اسباب التشوه
- الاعراض او العلامات الظاهرة
- التغيرات التشريحية
- التمرينات العلاجية
- انواع و درجات التشوه

٢- تشوه الانحناء الجانبي "Scoliosis:"

هو عبارة عن تقوس بالعمود الفقري مصحوب بدوران اجسام الفقرات للجهة الاقل في الضغط حيث تبعد النتوءات الشوكية عن خط منتصف الظهر وتكون جهة التحذب والانحناء الجانبي قد يكون مفرد علي هيئة حرف (c) ويعرف بانحناء C CURVE او قد يكون مركبا علي شكل حرف (s) ويسمي بالانحناء المزدوج ، واذا كان انحناء c مقعرا في اتجاه اليسار يقال انه انحناء جانبي ايسر والعكس صحيح ، وبالنسبة للانحناء المركب الذي يتخذه حرف s فان الجزء الأعلى يسمي بالانحناء الابتدائي لأنه يتكون في البداية وفي اغلب الانحرافات من هذا النوع يكون الانحناء العلوي انحناء ايسر ، وقد يحدث الانحناء الجانبي في المنطقة الصدرية او في المنطقة القطنية.

انواع تشوه الانحناء الجانبي

١- انحناء جانبي وضعي:

وهو انحراف بسيط يحدث في الاطفال الصغار نتيجة لوضع خاطئ في الجلوس او الوقوف ويظهر والطفل واقف ويختفي عندما ينحني الطفل للأمام ولا يحدث معه دوران للضلوع وعادة يختفي فيما بعد وهو الاكثر شيوعا .

٢- انحناء جانبي تعويضي :

ويحدث لإصلاح وضع الجسم مثل وجود ساق اقصر من الاخري فينحني العمود الفقري في المنطقة القطنية للناحية الاخري لتبقي الراس معتدلة

٣- انحناء جانبي بنائي :

هو الذي يستمر واضحا عند انحناء الفرد للأمان كما ان الفقرات تستدير علي محور راسي ويصبح جسم الفقرات ناحية التحدب والنتوءات ناحية التقعر وايضا تدور الاضلاع للخلف في اتجاه التحدب وللأمام في اتجاه التقعر وهذا النوع من الانحناء يمكن علاجه فقط بالوسائل الطبية والجراحية.

درجات التشوه:

١- انحناء جانبي من الدرجة الاولى :

اي نتيجة للتعود علي عدم اعتدال القامة ولا يوجد اي تغير لا في الانسجة الرخوة ولا في العظام واذا طلب من الشخص اصلاح الانحناء تمكن من ذلك فهذا النوع من الانحناء يعالج بتمارين حرة عاملة لتقوية العضلات المادة للظهر وتمارين اعتدال القامة .

١- انحناء جانبي من الدرجة الثانية :

في هذه الحالة لا يمكن للشخص اصلاح الانحناء نتيجة وجود تغيرات بالانسجة الرخوة (العضلات والاربطة) والعلاج يكون عن طريق التمرينات القسرية .

٣- انحناء جانبي من الدرجة الثالثة:

ويسمي بالثابت وفي هذه الحالة لا يمكن اصلاح الانحناء عن طريق الشخص نفسه ولا عن طريق التمرينات العلاجية ولكن تعطي التمرينات لمنع حدوث مضاعفات .

اسباب الانحناء الجانبي :

- . الوراثة
- . وضع خاطئ للجنين في الرحم
- . العادات السيئة في الوقوف و الجلوس
- . نتيجة الالم الشديد في احد الجانبين

- نتيجة لانكماش الانسجة بعد الحروق او الجروح
- عدم اتزان العضلات حول الفقرات نتيجة بعض الامراض
- اثار حادث او عملية جراحية كبيرة
- بعض الامراض مثل شلل الاطفال او الشلل الدماغي او مرض ضمور العضلات
- اسباب وراثية تتعلق بشذوذ في نمو الفقرات في العمود الفقري

العلامات او الاعراض الظاهرة للانحناء الجانبى:

- ارتفاع احد الكتفين عن الاخر او سقوطه عند وضع الذراعين بجانب الجسم
- ارتفاع احد حلمتي الثديين عن الأخرى
- ملاحظة بروزات النتوءات الشوكية التي يمكن من خلالها تحديد وجود الانحناء من عدمه سواء كان بسيطا او مركبا بالإضافة لتحديد اتجاهه
- تجنح عظمة لوح الكتف

التغيرات التشريحية المصاحبة للانحناء الجانبى :

- لف اجسام الفقرات ناحية تحذب القوس والنتوء الشوكي للفقرات ناحية تقعر القوس
- استطالة وضعف العضلات علي جانب العمود الفقري ناحية تحذب القوس مع قصر العضلات بالجانب المقعر للقوس

التمرينات العلاجية

- ١- **التعلق** : تعلق علي العقلة
- ٢- **الدفع باليد اليسرى** : من وضع الوقوف مع وضع اليد اليمنى علي الفخذ ادفع باليد اليسرى بقوة لأسفل علي امتداد الجسم . احتفظ بهذا الوضع لست ثوان مع مراعاة عدم ثني الجسم للأمام او للخلف
- ٣- **دفع الضلع** : من وضع الوقوف والذراع اليمنى عاليا فوق الراس ، ضع اليد اليسرى علي الضلوع اليسرى بجانب الجسم وادفع الضلوع باليد اليسرى واثن الجذع لجهة اليسار واثبت لمدة ست ثوان