

محاضرة (٦) تربية القوام الفرقة الثالثة

التشوهات القوامية:

* تشوه تحدب الظهر

- المنطقة المصابة

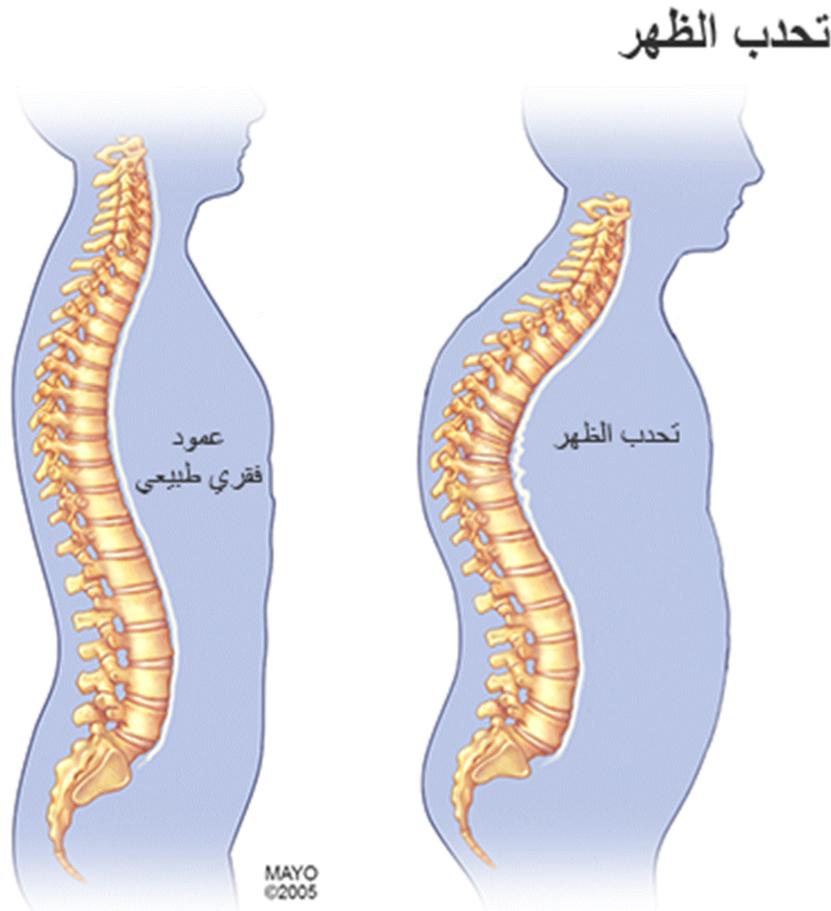
- اسباب التشوه

- الاعراض او العلامات الظاهرة

- التغيرات التشريحية

- التمرينات العلاجية

- انواع و درجات التشوه



٣- تشوه تحذب الظهر :

هو عبارة عن زيادة غير عادية في تحذب العمود الفقري في المنطقة الظهرية للخلف مما يتسبب عنها دوران الظهر. وهذا التشوه يمكن ان يتخذ شكله ومظهره في اي فترة من فترات الحياه ولكنه شائع الظهور في مرحلة الطفولة والمراهقة وعند كبار السن وهو اكثر انتشارا بين تلاميذ المدارس واصحاب المهن التي تتطلب الجلوس علي المكاتب لفترة طويلة .

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 .

١- 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 تحذب الظهر :

- اسباب في مرحلة الطفولة :
- . العادات السيئة في الجلوس الخاطيء علي الدرج او المكتب او الوقوف او النوم علي وسائد لينة او عالية
- . بعض امراض الجهاز التنفسي التي تسبب ضيق القفص الصدري وتسطحه فينحني الظهر
- . مرض الكساح
- . ضعف البصر او السمع

٢- اسبابه في مرحلة المراهقة والشباب:

. بعض الاعمال والمهن (المكوجي - الكاتب-الحمال.....)

. الحوادث والاصابات

. نتيجة لتشوهات اخري مثل استدارة الكتفين او سقوط الراس اماما

. بعض العوامل النفسية مثل الخجل وضعف الثقة بالنفس

اسبابه في مرحلة الشيخوخة:

. بعض الاسباب التي حدثت في مراحل الطفولة والشباب

. ضعف العضلات

. تأكل الغضاريف بين الفقرات او الفقرات نفسها

العلامات او الاعراض الظاهرة لتحذب الظهر:

- يتحذب الظهر للخلف ويستدير الكتفان مع تباعد عظمتي اللوحين وتنسحب الراس قليلا للأمام
- يتسطح الصدر ويضيق القفص الصدري

التغيرات التشريحية المصاحبة لتحذب الظهر:

- ضعف واستطالة الاربطة والعضلات الخلفية لل فقرات
- تقصر الأربطة الامامية التي تربط الفقرات ببعضها
- في مرحلة المراهقة تظهر الفقرات وكأنها مشطوفة من الامام فتضيق اجسام الفقرات من الامام اكثر من الخلف للضغط علي الحواف الامامية

التمرينات العلاجية

١ - القوس الادمي:

من وضع الانبطاح والذراعان ممدودتان عاليا امام الراس يقوم الفرد برفع المنطقة الصدرية عن الارض بتقويس الظهر للخلف مع مراعاة ملاصقة البطن للأرض ويمكن تسهيل عملية السند بمساعدة زميل بالضغط علي الحوض لأسفل.

٢ - المغرور:

من وضع الوقوف من تشبيك اليدين خلف الظهر يقوم الفرد بمحاولة تقريب المرفقين مع بعضهما البعض عن طريق قبض عضلات اعلي الظهر ، ويحتفظ بهذا الوضع (انقباض ثابت) لست ثوان.

٣ - شد منطقة اعلي الظهر:

من وضع الجلوس طولا مع تشبيك اليدين خلف الراس ، سند الظهر علي ركبة الزميل الذي يقوم بالقبض علي المرفقين وجذبهما للخلف مع الضغط بركبته للأمام .الضغط لمدته ست ثوان.

٤ - زيادة التقعر القطني ” Lordosis

هو عبارة عن زيادة غير عادية في انحناء المنطقة القطنية من العمود الفقري للأمام عن الوضع الطبيعي

اسباب زيادة التقعر القطني :

- الضعف الوراثي في الفقرات والاربطة
- السمنة وضعف عضلات البطن وترهلها
- المبالغة في التدريبات الرياضية التي تتطلب جهد زائد علي المنطقة القطنية مثل رياضة الجمباز وسباحه الفراشة والصدر وكرة الماء
- الوقفة العسكرية التي تجعل الفرد قابضا علي عضلات الفخذ الامامية فتقوي وتقصر وبالتالي تضعف العضلات الخلفية مما يساعد علي دوران الحوض للأمام ويحدث تشوه
- ارتداء الاحذية ذات الكعب العالي عند السيدات حيث يجعل مركز الثقل يميل للأمام فيعوض عن ذلك بدفع الكتفين للخلف والحوض للأمام

العلامات او الاعراض الظاهرة لزيادة التقعر القطني:

- تحدث زيادة غير عادية في تقعر المنطقة القطنية
- ترهل عضلات البطن وبروزها للأمام
- تغير زاوية ميل الحوض للأمام مما يجعل طريقة الوقوف والمشي خاطئة وغير متزنة.

التغيرات التشريحية المصاحبة لزيادة التقعر القطني:

- قصر في عضلات منطقة اسفل الظهر
- تطول عضلات جدار البطن وتضعف
- تطول عضلات خلف الفخذ ويحدث قصر في الرباط الحرقفي الفخذي
- يزداد سمك الاقراص الغضروفية من الامام عن سمكها من الخلف بالمنطقة القطنية

التمرينات العلاجية

١- الجلوس الي الحائط

من وضع الجلوس علي مقعد القطن الحائط والظهر مواجه للحائط يقوم الفرد بضغط الجذع للخلف بحيث يلامس

٢- الجلوس علي الارض

يؤدي نفس التمرين السابق من وضع الجلوس الطويل علي الارض

٣- الطي الكاذب

من وضع الرقود علي الظهر تضمك الركبتان علي الصدر وتستخدم الذراعان لضغط الركبتين علي الصدر ويكرر التمرين من عشر الي خمس وعشرين مرة