

محاضرة (٧) تربية القوام الفرقة الثالثة

التشوهات القوامية:

الحالة الطبيعية استدارة الكتفين



استدارة الكتفين :: Round Shoulders

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

٥- تشوه استدارة الكتفين: Round Shoulders

هو تشوه لا يصيب العمود الفقري باي اعوجاج امامي او جانبي وانما يتباعد فيه لوحا الظهر عن بعضهما ويتقدم الطرفان الخارجيان للترقوتين للأمام وفي هذا الوضع تطول عضلات المنكبين وتقتصر العضلات الصدرية ، وهو تشوه قوامي ينحرف فيه الكتفان مع استدارة للأمام وقصر عضلات الصدر وعادة ما يكون هذا التشوه مصحوبا باستدارة الظهر نتيجة لضعف عام في عضلات منطقة اعلي الظهر بكاملها مقابل قصر وقوة في عضلات الصدر وخاصة العضلة الصدرية العظمي والعضلة الصدرية الصغري

اسباب التشوه

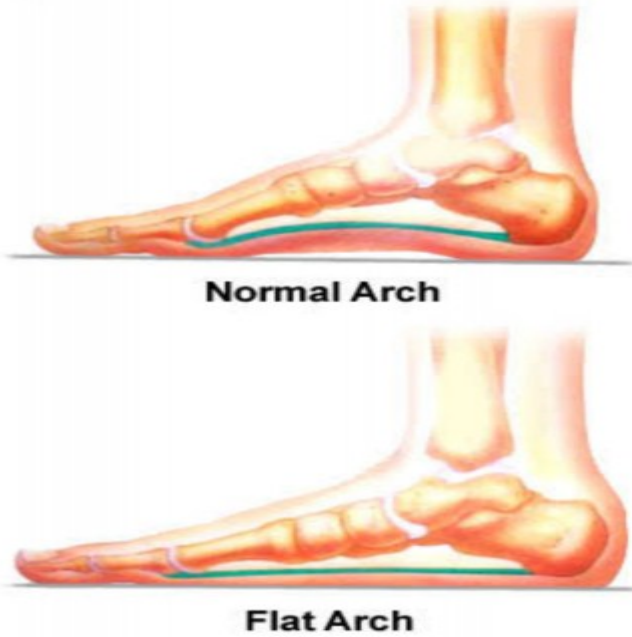
- . الجلوس لفترات طويلة امام المكاتب للموظفين و التلاميذ
- . جميع المهن التي تتطلب استخدام اليدين في مساحة امام الجسم

التغيرات التشريحية المصاحبة لاستدارة الكتفين:

- . ضعف واطالة عضلات الظهر العليا وقصر عضلات الصدر
- . تتقدم النهايات الخارجية للترقوتين
- . حدوث الضغط علي النهايتين الداخليتين للترقوتين
- . تباعد المسافة بين الزاويتين الداخليتين الموجودتين باللوحين وكلما زاد هذا التشوه زادت هذه المسافة في الاتساع

٦- تفلطح القدمين : Flat Food

التركيب التشريحي للقدم :



يحتوي عظام القدم علي ٢٦ عظمة في شكل ثلاث مجموعات من العظام :

- ١- عظام رسغ القدم
- ٢- عظام مشط القدم
- ٣- عظام السلاميات

١- عظام رسغ القدم :

عبارة عن سبعة عظام غير منتظمة يتمفصل بعضها مع بعض في ثلاث

صفوف

- . الصف الاول الخلفي : يحتوي علي العقب والعظم القنزعي
- . الصف الثاني (الاوسط) : ويشمل العظم الزورقي

. الصف الثالث (الامامي) : يحتوي علي العظام الاسفينية الثلاثة و عظم المكعب

ثانيا عظام امشاط القدم :

تشبه عظام مشط اليد و عددها خمسة عظام كذلك ، ولكل عظم قاعدة في الخلف تتمفصل مع عظام رسغ القدم ، وراس الي الامام تتمفصل مع قاعدة احدي سلاميات الصف الاول لكل منها سطح علوي محدب ، و سطح سفلي مقعر قليلا و سطح وحشي اضيق واصغر من السطح الانسي ، ويتميز عظم مشط القدم الاول مع العظم الاسفيني الوحشي اما الرابع والخامس فيتمفصلان مع العظم الكعبي لتكوين المفاصل الرسغية المشطية

ثانيا عظام السلاميات :

هي عظام الاصابع ثلاثة منها لكل اصبع السلامية الاولى هي اكبرهم و تتمفصل مع راس عظم مشط القدم من الخلف بواسطة قاعدتها و تتمفصل براسها من الامام بقاعدة السلامية الثانية وهي

اصغر منها واكبر من السلامية الثالثة اي الاخيرة اما الاصبع الكبير ففيه سلاميتان فقط وهما اكبر حجما من سلاميات الاصابع الاخرى .

اقواس القدم: Arches Of the Foot

فوائد اقواس القدم :

- قوس القدم من طبيعة التكوين الخلفي لتسهيل المشي والجري ودوران ان يحس الانسان بالم كما يساعد علي تحمل ثقل الجسم
- . يعتبر قوس القدم من مقومات الجسم الرياضي اذ يساعد علي خفة الحركة وسرعة اداء التمرينات الرياضية ، تعتبر سلامة قوس القدم من اهم العوامل المؤثرة في الشخص الرياضي .
- . هو مهم جدا في امتصاص الصدمات الواقعة علي القدم نتيجة للجري او الوثب وغير ذلك من الحركات التي ينتج عنها صدمات للقدم.
- . يعمل علي وقاية الاوعية الدموية والاعصاب الموجودة بالقدم وحفظها من الصدمات والضغط بين العظام
- . يكسب القدم المرونة ويعطي حركتها الخفة والرشاقة
- . يعمل علي توزيع وزن الجسم علي العظام المختلفة للقدم

انواع اقواس القدم

- ١- القوس الطولي الانسي
- ٢- القوس الطولي الوحشي
- ٣- القوس المستعرض

اسباب تفلطح القدمين

- يحدث نتيجة لضغط ثقل الجسم علي القدم لدرجة لا تحتمل تؤدي الي انهيار القوس وحدوث فلطحة في القدم ، وهذا النوع هو المقصود عند ذكر القدم المفلطحة
- تحدث الفلطحة نتيجة كسر في عظام القدم يؤدي لآلي اختلال وعدم توازن القدم
- بسبب اصابة عظام القدم بمرض مثل سل العظام مما ينتج عنه ضعفها وحدوث انهيار بقوس القدم
- يكون السبب هو العضلات الرافعة لقوس القدم كالعضلة القصبية الخلفية والشظيية الطويلة وغيرها
- تصاب هذه العضلات بتصلب او تشنج وتسمي المفلطحة بتفطح تقلصي
- تحدث نتيجة مرض شديد او خلع او كسر بعظام القدم فتصاب الاربطة بتمزق او يحدث بها التهابات تؤدي الي خلل في قوس القدم وحدوث الفلطحة الثابتة.

اعراض تفلطح القدمين :

- يشعر الفرد بالآلام في القدم وخاصة في الجهة الانسية عند الوقوف او المشي حيث يزداد الشد علي الاربطة عظام القدم كما يزيد الثقل الواقع عليها
- لا يستطيع المصاب الوقوف او المشي مدة طويلة اذ تزيد هذه الالام خاصة في مشط القدم من الانسية ، كما انه لا يستطيع الجري او القفز او القيام بالتمارين الرياضية علي الوجه المطلوب
- يلاحظ علي المصاب بتفلطح في القدمين طريقة خاصة في المشي فهو يرفع قدمه مره واحده اي العقب وبطن القدم فالأصابع سويا في واحد
- عند فحص قدم هذا الشخص نلاحظ التفلطح بها وهبوط قوس القدم الطولي ويظهر هذا التفلطح مطبوعا علي الارض كما يلاحظ اتجاه القدم للخارج
- التعب المبكر وذلك نتيجة الالام في باطن القدم خاصة في الجانب الانسي منها بعد الوقوف او المشي نتيجة للضغط علي الاوعية الدموية والاعصاب المؤدية الي الانامل بسبب سقوط القوس الطولي للقدم.

درجات تشوه تفلطح القدمين:

الدرجة الاولى

هي التي يكون فيها قوس طبيعي ولا توجد فلطحة ظاهرة ولكن توجد الام في اربطه عظام رسغ القدم ويظهر ورم بالقدم نتيجة لذلك ولا يستطيع الفرد الوقوف او المشي كثيرا ويمكن علاج هذه الحالة بسهولة حيث اهمالها يؤدي الي فلطحة القدم من الدرجة التالية

الدرجة الثانية :

فيها يظهر تفلطح القدم عند وقوف الفرد ومشيه ويختفي عندما يجلس ويشعر بألم في القدم ويمكن علاج هذه الحالة ايضا بنجاح

الدرجة الثالثة:

هي التي نجد تفلطح القدم فيها ثابتا ودائما سواء في الوقوف او المشي او في الجلوس كما يشعر الانسان بألم في القدم خاصة عند الحركة ويمكن ارجاع وعمل قوس القدم بواسطة الضغط علي العظام المكونة لها بأصابع اليد ، وعلاج هذه الحالة تتطلب مجهودا كبيرا حيث يستمر مدة طويلة للحصول علي نتيجة مناسبة بالتمارين العلاجية وليس الحذاء المناسب ثم تغير القوس ويرجع في ذلك المختصين واهل الخبرة في العلاج الطبيعي .

الدرجة الرابعة :

فيها تفلطح القدم قد يكون دائما ولا يمكن التأثير علي القوس او إرجاعه بالضغط كما في الدرجة السابقة ويحس الفرد بألم بسيط او لا يحس بألم احيانا ولذلك فغن هذه الحالة لا تحتاج الي علاج او تدخل طبي حيث ان يصاحبها لا يشكو من الم او الالم الذي عنده يكون محتملا .