

## المحاضرة الخامسة :

### الانحرافات القوامية الشائعة:

#### أ- سقوط الرأس :

يصيب الفقرات العنقية نتيجة ضعف العضلات والأربطة الخلفية للرقبة مما يؤدي إلى طولها . يصاحب ذلك قصر في العضلات والأربطة الامامية للرقبة وينتج عن ذلك عدم توازن فيسقط الرأس للأمام.

#### \* الاسباب:

-الجلوس لمدة طويلة للقراءة أو الكتابة.

-الخجل والانحناء للأمام والنظر للأسفل.

- طبيعة الوظيفة والمهنة.

- الاختلالات السمعية والبصرية.

\***التمارين المساعدة:** تقوية عضلات الرقبة الخلفية وإطالة عضلات الرقبة الامامية وتنمية المرونة في الفقرات العنقية والظهرية.

#### \* نماذج التمارين:

- وضع ثقل على الرأس والمحافظة على التوازن.

- ثني الرأس للأمام والخلف والجانبين ولف الرأس.

-ثني الرأس لتلمس الذقن.

-مقاومة اليدين مشبوكة على الرأس من الخلف.

#### ب-سقوط الكتفين:

يعتبر تشوه سقوط أو انخفاض الكتفين أحد التشوهات التي يمكن أن تصيب الفرد نتيجة لعوامل نفسية، وهو عند النساء أكثر انتشاراً مقارنة بالرجال وقد يأتي هذا التشوه في أحد الكتفين فقط، وعادة ما يكون مصحوباً بحدوث إنحراف في الرأس.

#### ج- استدارة الكتفين:

في هذا الانحراف تأخذ عظمتا اللوح وضع القبض ويزداد المنحنى الصدري ودائماً ما تنجح برامج التمرينات القوامية في تصحيح هذه الحالة.

#### د- التحذب الظهرية:

-انحراف يصيب العمود الفقري في منطقة الفقرات الظهرية ينتج عنه مبالغة في انحناء تقوس الظهر نتيجة قصر عضلات الصدر وطول عضلات الظهر.

#### \* الاسباب:

-الضعف الجسدي العام وافتقار العضلات للشدة العضلية المطلوبة.

-الامراض العضوية، امراض الجهاز التنفسي، العينين ، السمع ، الأم العمود الفقري ، هشاشة العظام.

- نتيجة الانحرافات الاخرى مثل : سقوط الرأس أو استدارة الكتفين

#### \*العلاج:

- تقوية عضلات الظهر وإطالة عضلات الصدر . يختلف حسب شدة الحالة ويمكن معالجة الدرجة الأولى بالتمارين الرياضية

- حركة دائرة بندولية أماماً وخلفاً.

- رفع الجذع لأعلى من تشبيك الذراعين خلف الرقبة.

- التعلق على جهاز العقلة وسحب الجسم للأعلى.

تمارين إطالة العضلات الصدرية

**ه- الانحناء الجانبي:**

\* انثناء جانبي للعمود الفقري لأحد الجانبين مصحوب بدوران الفقرات للجهة الأقل ضغطاً.

\* يحدث نتيجة ضعف وطول العضلات في إحدى جوانب العمود الفقري وقوة العضلات على الجانب الآخر مما يؤدي إلى عدم الاتزان وسحب العمود الفقري في تلك المنطقة نحو العضلات الأقوى.

**\*الاسباب:**

- قصر في إحدى القدمين.

- بتر أحد الذراعين.

- اسباب مهنية.

- آلام العمود الفقري والانزلاق الغضروفي.

- التمارين العضلية الغير سليمة

**\*العلاج :** يهدف إلى تقوية العضلات الضعيفة والمساعدة في تصحيح التقوس ومساعدة العمود الفقري على قدرته على الاداء السليم للحركات.

- تمارينات التعلق.

- تمارينات دفع الحائط.

**و- التجويف القطني:**

انحراف يصيب المنطقة القطنية من العمود الفقري وهو مبالغ في تقعر المنطقة القطنية للأمام يصاحب سقوط البطن واستدارة الحوض يحدث نتيجة طول وضعف عضلات البطن وقصر في عضلات اسفل الظهر وتحدث استدارة الحوض وسقوط العظم العانة في حالة كان هناك ضعف في عضلات الفخذ الخلفية.

**\*الاسباب:**

- السمنة خصوصاً ذوي البطن الكبير.

- زيادة رفع العقبين.

- زيادة دفع الكتفين.

- نتيجة تعويضية لتحذب الظهر واستدارة الكتفين.

- عدم التوازن في التدريبات بالتركيز على العضلات الفخذ الامامية فتضعف الخلفية.

- ضعف عضلات البطن وارتخائها.

**\* العلاج:** يتم تقوية عضلات البطن وإطالة عضلات الظهر وتقوية عضلات الفخذ الخلفية وإطالة عضلات الفخذ الامامية.

**ز- اصطكاك الركبتين:**

أن التغيرات العضلية والمفصالية والعظمية التي تحدث للركبة بسبب هذا الانحراف:

- استئطالة وضعف العضلات والأربطة الداخلية للركبة.

- قصر العضلات والأربطة الخارجية للركبة.

ح- تقوس الساقين:

عظم الفخذ يميل إلى الداخل ابتداء من تمفصله مع الحوض وذلك لكي تقع نقطة الارتكاز عند مفصل الركبة أقرب ما تكون تحت مركز ثقل الجسم.

ط- القدم المفلطة :

المقصود بالقدم المفلطة هو هبوط في الحافة الإنسية للقوس الطولي للقدم، وقد يكون ارتفاع هذا الجانب من القوس شديداً، وقد يكون هذا الارتفاع متوسطاً وهذه حالة القدم العادية، وقد ينخفض إلى درجة التسطح حيث يلامس الجانب الأنسي للقدم الأرض عند الوقوف وهذه ( الثالثة ) هي حالة تفلطح القدم التي نتحدث عنها هنا.

اثر انحرافات القوام على الفرد:

أ- اثره على المفاصل والعضلات والعظام:

وجود الانحرافات القوامية يقلل من كفاءة عمل المفاصل والعضلات العاملة في منطقة الانحراف سواء كان ذلك من الناحية الوظيفية او الميكانيكية .

ب-اثره على الاجهزة الحيوية:

ان الاصابة بالانحرافات القوامية تؤثر على الاجهزة الحيوية الداخلية و يقلل من كفاءتها.

ج-اثره على بعض المهارات الحركية:

الانحرافات القوامية بالجسم قد تغير من ميكانيكية اداء المهارات الحركية المختلفة وتشتت القوى في مسارات جانبية لا تخدم المهارة نفسها.

د-اثره على الحالة النفسية:

ان الصحة النفسية هي قدرة الفرد على التوافق مع نفسه ومجمعه ، ولا يتأتى هذا التوافق الا اذا كان الفرد متكاملأ من النواحي الجسمية والنفسية والعقلية والاجتماعية.