

المحاضرة الثالثة

اثر القوام السليم على الفرد

أ) من الناحية الصحية:

1- اكتساب الفرد الصحة الجيدة لان الاجهزة الحيوية الداخلية تستطيع القيام بوظائفها بدرجة كبيرة من الكفاءة لتواجهها فى الوضع الطبيعى لها مثل الرئتين والكبد والامعاء.

2- تأخر ظهور التعب عند الفرد حيث ان الوضع السليم لاي اداء حكى يقلل من المجهود والطاقة المبذولة.

ب) من الناحية الجمالية:

1- يعتبر القوام السليم انعكاساً لصورة الفرد المتكاملة.
2- يعطى صاحبه الاحساس بالكمال والمظهر اللائق كما يساعده فى اداء حركاته بطريقة منسقة يظهر فيها التوافق بين اعضاء الجسم المختلفة.

ج) من الناحية النفسية:

1- يزيد القوام السليم من شعور المرء بالثقة بالنفس وقوة شخصيته.
2- يعكس القوام السليم مدى ما يتمتع به الفرد من شخصية سوية بين زملائه.
ومن اجل هذا اهتم علماء وخبراء التربية الرياضية فى الدول المتقدمة بالقوام ووضعوا له المناهج والبرامج لوقايته والعناية به فى المراحل السينية المختلفة.

الانحراف القوامى:

"هو تغيير فى شكل عضو من اعضاء الجسم كله او جزء منه وانحرافه عن الشكل الطبيعى المسلم به تشريحياً وبالتالى يبذل الفرد مجهود كبير وبكفاءة اقل."

درجات الانحراف القوامى

(1) الانحراف من الدرجة الاولى:

وفيها يحدث تغير بسيط فى النغمة العضلية لمكان الانحراف ، ولا يحدث ذلك تغيير فى العظام ويمكن معالجة الانحرافات القوامية من هذه الدرجة بالتمارين التأهيلية وباحساس الفرد نفسه بالخطأ فيحاول اصلاحه.

(2) الانحراف من الدرجة الثانية:

وفيها يكون الانقباض العضلى واضحاً وبالتالى تزيد النغمة العضلية لمكان الانحراف على العضلات المقابلة لها ، وايضاً يحدث الانحراف فى الاربطة بجانب العضلات وبالتالى يحدث تغيير بدرجة خفيفة فى العظم المرتبط بمكان الانحراف.

و الانحراف القوامى من الدرجة الثانية يحتاج الى خبير العلاج الطبيعى للتغلب عليه.

(3) الانحراف من الدرجة الثالثة:

وفيها يكون التغير شديداً ويصل الى العظام بجانب تغيير العضلات والاربطة ومن الصعب الاصلاح من خلال التمرينات بالعلاج الطبيعى ، بل تحتاج هذه الدرجة الى التدخل الجراحى ، وتعطى التمرينات العلاجية لتجنب حدوث انحرافات اخرى.

اسباب الانحرافات القوامية

هناك الكثير من الاسباب التى ينتج عنها الانحرافات القوامية وهى :

اولاً : اسباب وراثية:

بمعنى ان هناك بعض الانحرافات القوامية تأتى عن طريق الوراثة ولقد ثبت من بعض الدراسات ان بعض تشوهات اصابع القدمين وزيادة تحدب المنطقة الظهرية العليا يأتى بطريق الوراثة اى نتيجة عدم توافق الجينات للوالدين.

ثانياً : اسباب خلقية:

وتكون نتيجة لعوامل خلقية لا ترجع الى الوراثة ولكنها تحدث بسبب اوضاع خاطئة فى فترة الحمل والطور الجنينى للطفل مثل:

-وضع خاطئ للجنين فى رحم الام.

- تعاطى الام لبعض العقاقير ، او التدخين اثناء الحمل.

-اصابة الام ببعض الامراض التى ترفع درجة الحرارة بشدة اثناء الحمل

-سوء تغذية الام.

ثالثاً : اسباب تكتسب من البيئة:

1- الاصابة:

فعندما تصاب عظمة او عضله او رباط ، يخلل الاتزان العضلى للجسم ، ويضطر لاتخاذ اوضاع خاطئة لتخفيف العبء الملقى على العضو المصاب.

2- المرض:

الامراض التى تصيب العظام او العضلات او المفاصل تؤثر الى حد كبير فى حالة القوام وهذه الامراض مثل شلل العضلات - الكساح - مرض لين العظام - اصابات الغدد.

3- العادات الخاطئة:

فى كثير من حالات الانحراف القوامى ينشأ العيب تدريجياً عن طريق اتخاذ التلميذ وضعاً خاطئاً فى جلسته او وقفته او اثناء المشى ، وغالباً هذه الاوضاع تكون غير سليمة . ونتيجة لاستمرار ممارسة الفرد لهذا الوضع الخاطئ فإنه يعتاد عليه ويترتب على ذلك ان تقوى بعض العضلات وتقصّر فى حين تطول العضلات المقابلة لها وتضعف ، وهنا يحدث الخلل فى الاتزان العضلى الذى يسبب الانحراف القوامى.

ومن هذه العادات الخاطئة عادة حمل الحقيبة بيد واحدة معينة باستمرار وعادة الانحناء اكثر من اللازم عند المذاكرة.

4- المهنة:

قد تكون المهنة التى يزاولها الشخص سبباً فى انحراف قوامى يصيبه مثال ذلك مهنة الساعاتى وبائع العرقسوس والحلاق ، وينتج عن ممارسة هذه المهنة ان تقوى مجموعات

عضلية على حساب مجموعات اخرى .. ولذلك يجب ان تعطى لمثل هؤلاء الافراد تمارينات تأهيلية تناسب حالة كل منهم على حده وتعمل على تقوية المجموعات العضلية الضعيفة.

5- الملابس:

تعوق الملابس الضيقة بعض اجهزة الجسم عن القيام بوظائفها كما يجب . فمثلاً الحزام الضيق يعوق حركة الحجاب الحاجز ، ويؤدى الى عدم انتظام التنفس والحذاء الضيق او ذو الكعب العالى خصوصاً عند السيدات يؤدى الى حدوث زيادة التقعر القطنى.

6- سوء التغذية:

عادة ما يصاب الجسم بالضعف نتيجة سوء التغذية وقلتها ، كما ان الافراط فيها يؤدى الى السمنة المفرطة ، ومن هذه وتلك يتأثر قوام الفرد وتصيبه الانحرافات

7- الحالة النفسية:

احياناً ما تكون الحالة النفسية للفرد سبباً من اسباب ضعف قوامه وانحرافه فالفرد المنشرح السعيد تملؤه الثقة بالنفس ومن ثم يستقبل الحياة بالرضا رافعاً الرأس ، منتصب اقامة ، وعلى العكس من ذلك يلاحظ ان الشخص المهموم عادة ما يستقبل الحياة باليأس والانكماش والانحناء امام كل مشكلة.

8- الحواس:

قد تكون الحواس سبباً فى حدوث انحراف قوامى مثل ضعف السمع الذى يجعل الفرد يعتاد ميل الرأس لاحد الجانبين باستمرار للتمكن من السماع ، وكذلك ضعف احد العينين.

9- مزاوله بعض الالعاب الرياضية:

قد تؤثر ممارسة بعض الالعاب الرياضية فى حدوث انحرافات قوامية اذا لم ينتبه الفرد الى ممارسة تمارينات رياضية تعويضية تساعد على تقوية العضلات المقابلة للعضلات العاملة فى النشاط الممارس ، مثل لاعب التنس الذى يلعب بيد واحدة باستمرار ولاعب الملاكمة ولاعب السلاح.