

الفرقة الأولى / بنات

مقرر

تربية القوام

د. أمل حسين

التقعر القطني (Lordosis)

التجوف القطني



الحالة الطبيعية



التعريف

هو عبارة عن زيادة

التقعر الطبيعي الموجود في

المنطقة القطنية للأمام

المكان

المنطقة القطنية في العمود

الفقري

التغيرات العضلية والعظمية



- 1- قصر وإنقباض عضلات المنطقة القطنية.
- 2- إطالة وضعف عضلات البطن.
- 3- قد تختلف زاوية الحوض إذ يميل الحوض للأمام
- 4- يحدث ضعف في عضلات خلف الفخذ.

الانحرافات التعويضية



• إستدارة كتفين

• زيادة تحدب الظهر

تأثير الإنحراف على القوام

- 1- قد يرتكز على هذا الإنحراف إنحراف ثانوي آخر بمرور الوقت وهو إستدارة الكتفين وتحذب الظهر لمحاولة إكتساب التوازن.
- 2- ضعف عضلات البطن قد يؤثر على وضع الأحشاء الداخلية و الأجهزة الحيوية داخل الجسم فتتحرك أو تتقل من أماكنها.
- 3- إختلاف زاوية ميل الحوض وخلل في السند الأمامي للعمود الفقري والجذع.

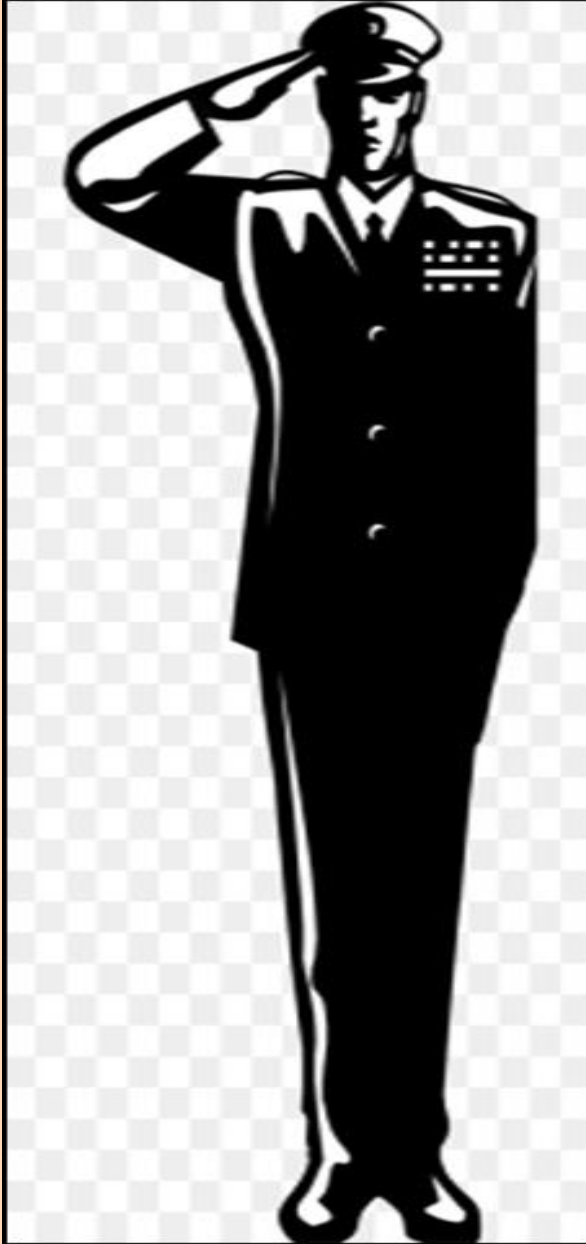
أسباب حدوث الإنحراف



لخ- هذا التشوه كثيراً ما يحدث للأفراد السمان ذوي الكروش والسيدات الحوامل.



□ - قد يحدث كتشوه تعويضي لاستدارة الكتفين أو يحدث نتيجة لاستدارة الظهر.

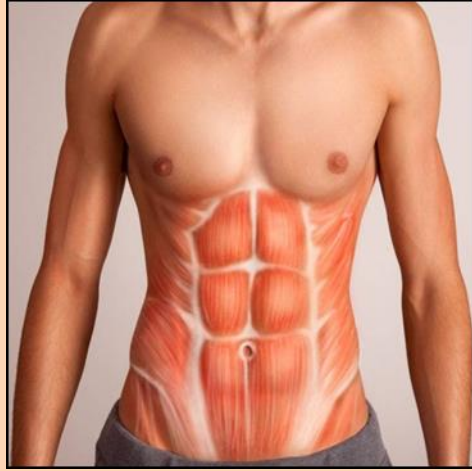


تر- الوقفة العسكرية, حيث يكون فيها
الشخص قابضا على العضلات الأمامية
للفخذ فتقوي وتقصر, وبالتالي فإن
العضلات الخلفية للفخذ تطول وتضعف
مما يساعد على دوران الحوض للأمام
ويحدث التشوه.

ير- الكعب العالي عند السيدات, حيث يجعل



مركز ثقل المرء يميل
للأمام, فتعوض عن ذلك
بدفع الكتفين للخلف
والحوض للأمام.



□ - ضعف النغمة العضلية في عضلات البطن.



□ - العلاج الخاطئ لتشوّه تحذب الظهر للخلف.



□ - عدم الإلمام بالوعي القوامي في الوقفة المعتدلة.

العلاج

- لخ- إزالة السبب.
- □- تقوية عضلات الفخذ الخلفية.
- تر- العمل على إطالة عضلات المنطقة القطنية وتقويتها.
- ير- تعلم كيفية الاسترخاء.
- □- تعلم كيفية الوقفة الصحيحة وإرجاع الحوض للخلف بقبض عضلات البطن والعضلات الآلية.
- □- يقف المريض وظهره للحائط ثم يضع يديه على النتوءات الأمامية للحوض ويضغط للخلف مع ثني الركبتين ولصق الظهر والمنطقة القطنية للحائط.

التمرين الأول



- 1- وضع الاستعداد: تشبيك الكفين خلف الرأس.
 - 2- رفع الرجل اليمنى أمامًا عاليًا.
 - 3- خفض الرجل ورفعها خلفًا.
 - 4- العودة إلى وضع الاستعداد.
- تنفيذ التمرين بالرجل الأخرى.

تكرار التمرين 10 مرات لكل رجل.

التمرين الثاني



- الوقوف مع فتح كبير بين الرجلين واليدين على الخصر، وتبادل ثني الرجل وفرد الأخرى.
- تكرار التمرين 10 مرات.**

التمرين الثالث



- 1- وضع الاستعداد: الجثو على اليدين والركبتين وأصابع القدمين.
 - 2- فرد الرجلين والوقوف وبقاء اليدين على الأرض.
 - 3- رفع الرجل خلفًا عاليًا.
 - 4- العودة إلى وضع الاستعداد.
- تنفيذ التمرين بالرجل الأخرى.
- تكرار التمرين 10 مرات لكل رجل.**

التمرين الرابع



- 1- وضع الاستعداد: الجلوس على الساقين.
 - 2- ميل الجذع إلى الفخذين ومد اليدين أمامًا على الأرض والثبات 20-10 ثانية.
- تكرار التمرين 5-10 مرات.**

التمرين الخامس



- 1- وضع الاستعداد: التربع وتشبيك الكفين تحت القدمين.
 - 2- ميل الجذع ومحاولة لمس القدمين بالرأس والثبات 20-10 ثانية.
- تكرار التمرين 5-10 مرات.**

التمرين السادس



- 1- وضع الاستعداد: الرقود على الظهر وثنى الركبتين وتشبيك الكفين تحت الرأس.
 - 2- رفع الرأس والكتفين عن الأرض.
 - 3- العودة إلى وضع الاستعداد.
- تكرار التمرين 10 مرات.**

التمرين السابع

1- وضع الاستعداد: الرقود على الظهر وثنى الركبتين واليدين بجانب الجسم.

2- رفع الحوض والظهر إلى الأعلى.

3- العودة إلى وضع الاستعداد.

تكرار التمرين 10 مرات.



التمرين الثامن

الرقود على الظهر وثنى الركبتين. وتبادل تحريك الحوض للخلف والأسفل ولصق منطقة القطن (أسفل الظهر) بالأرض، وللأمام والأعلى ورفع منطقة القطن عن الأرض.

تكرار التمرين 10 مرات.



التمرين التاسع

الرقود على الظهر وثنى الركبتين واليدين بجانب الجسم.

وتبادل خفض الرجلين معًا إلى الأرض يمينًا ويسارًا.

تكرار التمرين 10 مرات.



التمرين العاشر

- 1- وضع الاستعداد: الرقود على الظهر وثنى الركبتين واليدين بجانب الجسم.
 - 2- رفع الرجل مثنية ومسك الركبة وشدها إلى الصدر والثبات 10 ثوان.
 - 3- العودة إلى وضع الاستعداد.
- تنفيذ التمرين بالرجل الأخرى.
- تكرار التمرين 10 مرات لكل رجل.**



التمرين الحادي عشر

- 1- وضع الاستعداد: الرقود على الظهر وثنى الركبتين واليدين بجانب الجسم.
 - 2- رفع الرجلين معًا ومسك الركبتين وشدهما إلى الصدر والثبات 10 ثوان.
 - 3- العودة إلى وضع الاستعداد.
- تكرار التمرين 10 مرات.**



التمرين الثاني عشر

- 1- وضع الاستعداد: الرقود على الظهر واليدين بجانب الجسم.
 - 2- رفع الرجل باتجاه السقف والثبات 10-20 ثانية.
 - 3- العودة إلى وضع الاستعداد.
- تنفيذ التمرين بالرجل الأخرى.
- تكرار التمرين 10 مرات لكل رجل.**



التمرين الثالث عشر

- 1- وضع الاستعداد: الجثو على اليدين والركبتين وأصابع القدمين.
 - 2- رفع الرجل خلفًا عاليًا.
 - 3- العودة إلى وضع الاستعداد.
- تنفيذ التمرين بالرجل الأخرى.
تكرار التمرين 10 مرات لكل رجل.



التمرين الرابع عشر

- 1- وضع الاستعداد: الجثو على الركبة اليسرى ونصب الرجل اليمنى على القدم أمامًا ووضع اليد اليمنى عليها ورفع اليد اليسرى عاليًا.
 - 2- لف الجذع يمينًا باتجاه الرجل اليمنى.
 - 3- العودة إلى وضع الاستعداد.
- تنفيذ التمرين بالوضع المعاكس.
تكرار التمرين 10 مرات لكل وضع.



التمرين الخامس عشر

1- وضع الاستعداد: الجثو على اليدين والركبتين وأصابع القدمين.

2- رفع الرجل اليسرى خلفًا مستقيمة مع رفع اليد اليمنى أمامًا

مستقيمة. وبقاء الرجل اليمنى واليد اليسرى على الأرض.

3- العودة إلى وضع الاستعداد.

تنفيذ التمرين بالوضع المعاكس.

تكرار التمرين 10 مرات لكل وضع.



استدارة الكتفين Round Shoulder

التغيرات العضلية والمفصالية والعظمية

في هذا الانحراف تتقدم النهايتان الخارجيتان للترقوتين للأمام مما يحدث بعض الضغط على النهايتين الداخليتين للترقوتين كما يحدث تباعد اللوحين عن بعضهما، مما يؤدي إلى ضعف وإطالة عضلات الظهر العليا وقصر عضلات الصدر

منطقة

حدوث الانحراف

هي

منطقة الكتفين

تأثير الانحراف على القوام

– اختلال قاعدة الاتزان

نتيجة

اتجاه الذراعين للأمام

حيث يندفع خط الثقل للأمام

– تقلل من كفاءة

حركة الذراعين

حيث

تبقى الذراعان

أمام الفخذين معظم الوقت

الانحرافات التعويضية

– ميل الرأس والرقبة للأمام.

– تحذب الظهر

– المنطقة القطنية.

أسباب حدوث الانحراف

لخ - العادات القوامية السيئة .

□ - الأعمال اليومية كالكتابة والقراءة وحياسة الملابس والكي

تر - بعض الألعاب الرياضية مثل الملاكمة والمصارعة.. الخ.

التمرين الأول

- 1- وضع الاستعداد: رفع اليدين وثنى المرفقين وأصابع اليدين متجهة إلى الأعلى.
 - 2- فتح اليدين جانباً لأبعد مدى.
 - 3- العودة إلى وضع الاستعداد.
- تكرار التمرين 10 مرات.



التمرين الثاني

- 1- وضع الاستعداد: الوقوف وتشبيك اليدين خلف الظهر.
 - 2- فرد اليدين للخلف لأبعد مدى مع الضغط بالكتفين للخلف والثبات 30-60 ثانية.
 - 3- العودة إلى وضع الاستعداد.
- تكرار التمرين 5-10 مرات.



التمرين الثالث

- 1- وضع الاستعداد: تقاطع اليدين أمام الجسم.
 - 2- رفع اليدين عاليًا خلفًا لأبعد مدى.
 - 3- العودة إلى وضع الاستعداد.
- تكرار التمرين 10 مرات على الأقل.



التمرين الرابع



- 1- وضع الاستعداد: اليدين خلف الظهر مع مسك إصبع الإبهام.
 - 2- ميل الجذع للأمام والأسفل مع رفع اليدين عاليًا لأبعد مدى والشبات 15-30 ثانية.
 - 3- العودة إلى وضع الاستعداد.
- تكرار التكرين 5-10 مرات.

التمرين الخامس



- 1- وضع الاستعداد: اليدين أمام الجسم.
 - 2- مرحة اليدين أمامًا عاليًا لأبعد مدى.
 - 3- خفض اليدين ومرحتها للخلف بالتزامن مع رفع العقبين عن الأرض.
 - 4- العودة إلى وضع الاستعداد.
- تكرار التمرين 10 مرات على الأقل.

التمرين السادس



- 1- وضع الاستعداد: الوقوف والاسناد باليدين على طاولة أو على ظهر كرسي.
- 2- ميل الجذع للأسفل لأبعد مدى والرأس بين اليدين والثبات 5-10 ثوان.
- 3- العودة إلى وضع الاستعداد.

تكرار التمرين 10 مرات.

التمرين السابع



- 1- وضع الاستعداد: الوقوف والاسناد باليدين على الحائط.
- 2- ثني اليدين والثبات 5-10 ثوان.
- 3- العودة إلى وضع الاستعداد.

تكرار التمرين 10 مرات.

التمرين الثامن

- 1- وضع الاستعداد: الوقوف والاسناد باليدين على جانبي الباب.
 - 2- ثني اليدين لأبعد مدى والثبات 5-10 ثوان.
 - 3- العودة إلى وضع الاستعداد.
- تكرار التمرين 10 مرات.



التمرين التاسع

- 1- وضع الاستعداد: الزميل يمسك باليدين خلف الظهر.
 - 2- تقريب اليدين من بعضهما بواسطة الزميل والثبات 30-60 ثانية.
 - 3- العودة إلى وضع الاستعداد.
- تكرار التمرين 3-5 مرات.



التمرين العاشر

- 1- وضع الاستعداد: الرقود على البطن والاسناد على اليدين تحت الكتفين.
 - 2- فرد اليدين كاملاً ورفع الجذع والرأس لأبعد مدى والثبات 10-15 ثانية.
 - 3- العودة إلى وضع الاستعداد.
- تكرار التمرين 10 مرات.



الانحناء الجانبي (Scoliosis)

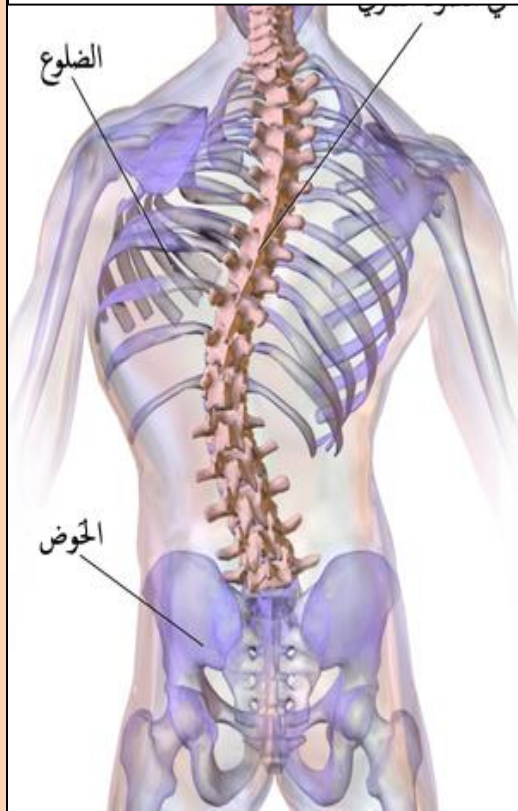
- هو عبارة عن إنثناء أو ميل للعمود الفقري إلى إحدى الجانبين
- ويسمى الإنحراف بناحية التحدب التي يكون فيها الأربطة والعضلات طويلة وضعيفة.



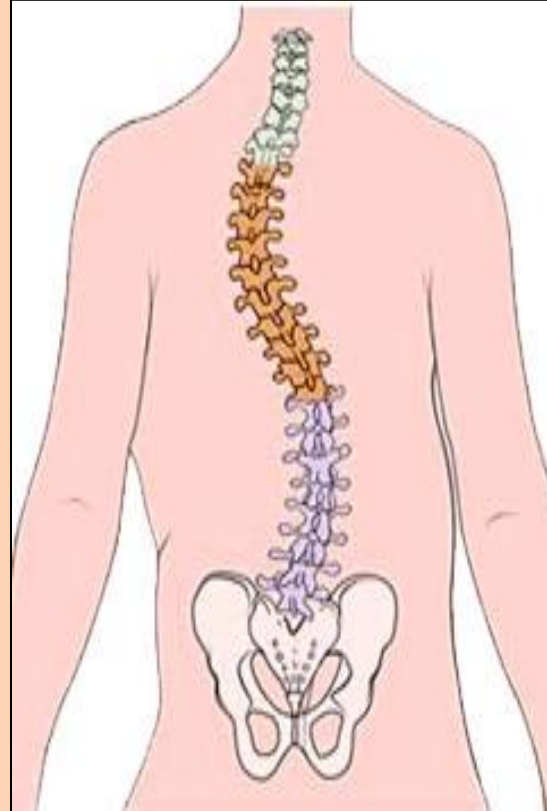
أنواع الإنحناء الجانبي



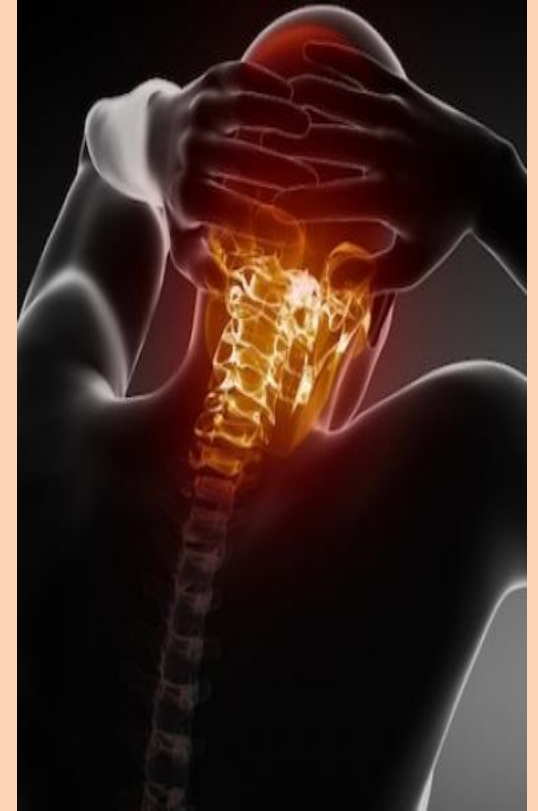
في ثلاث مناطق على شكل حرف S مثل عنقي شمال - ظهري يمين - قطني شمال



في منطقتين مختلفتين مثل ظهري يمين، قطني شمال



في منطقة واحدة (عنقية، ظهرية، قطنية) أو منطقتين في إتجاه واحد



أسباب الإنحناء الجانبي



لخ -نتيجة للضعف العضلي الذي يلي
إنهاك المرض أو سوء التغذية .

□ -عادات قوامية خاطئة في الوقوف أو
الجلوس أو النوم أو حمل أشياء ثقيلة.

تر -أسباب مهنية أو ممارسة هوايات
كالعزف على الكمان والذي يتطلب
انحناء لفترات طويلة.

□• - حالات التعب الشائعة التي تلي
أي مرحلة نمو سريعة للأطفال.

□• - نتيجة حالات قصور السمع
بأحد الأذنين أو ضعف النظر .

□• - التأثير البيئي مثل: الإضاءة
السيئة، الأدرج غير المريحة
أو الملابس الضيقة.



• - أسباب وراثية أو بعض حالات الخلل في النمو.

• - نتيجة لحالات الشلل (في عضلات البطن أو الظهر الطويلة).

• - نتيجة للإصابات بأضلاع القفص الصدري.

• - نتيجة لانحرافات وضع الحوض والتي تنجم عن عدة أسباب منها:

• أ- قصر أحد الرجلين عن الأخرى.

• ب- في حالات الإصابة بأحد التشوهات الآتية في طرف واحد فقط:

• اصطكاك أحد الركبتين Unilateral Knock Knee

• أو تقوس أحد الرجلين Unilateral Bow Leg

• أو المد الزائد لركبة واحدة للخلف Back Knee

التغيرات التشريحية المصاحبة للانحناء الجانبي



1- لف أجسام الفقرات ناحية تحذب

القوس والنتوء الشوكي للفقرات

ناحية تقعر القوس.

2- استطالة وضعف العضلات على

جانب العمود الفقري بناحية تحذب

القوس, مع قصر العضلات التي

بالجانب المقعر للقوس.

3- اختلاف مستوي الأذنين والكتفين.

4- الزاوية بين الرقبة والكتف تقل
(ناحية تقعر القوس) بينما تزداد
(ناحية تحدب القوس).

5- قصر وميل بأضلاع القفص الصدري.

6- انبساط تفلطح بأضلاع القفص الصدري.

7- التصاق ذراع التحذب وتدلي الأخرى

8- اختلاف زاوية الذراع مع الوسط.

9- مستوي الحوض يميل.

10- نقل ثقل الجسم على القدم المقابلة لنوع

الإنحناء مما يسبب تفلطح قدم الإرتكاز.



الغرض من العلاج

1- إزالة السبب.

2- علاج الأسباب المرضية الأخرى (كالشلل).

3- إكساب العمود الفقري المرونة في جميع الاتجاهات وخاصة ناحية تحذب والعمل على إطالة العضلات جهة التقعر وإكثار تمارينات الشد لها.

4- الاهتمام بالتمارين الإرادية والتي يحاول فيها الفرد الإحساس

بالوضع القوامي السليم بنفسه وذلك من خلال تمارينات التوافق العضلي

العصبي.

التمرينات (مع العكس في الإنحناء الجانبي إلى اليسار)



1- إذ كان الانحناء الجانبي إلى اليمين:

الوقوف مع رفع اليد اليسرى عاليًا والشد بها للأعلى وخفض اليد اليسرى والشد بها للأسفل والثبات في هذا .



إذا كان الانحناء الجانبي إلى اليمين:

1- وضع الاستعداد: الوقوف مع رفع اليد اليسرى عاليًا واليد اليمنى على الخصر الأيمن.

2- ثني الجذع للجانب الأيمن وإرسال اليد فوق الرأس إلى أبعد مدى مع الضغط والثبات 5 ثوان.

3- العودة لوضع الاستعداد.



- إذا كان الانحناء الجانبي إلى اليمين:
- 1- وضع الاستعداد: الوقوف والقدمان متباعدتان واليدين عاليًا ممسكتان بعصا.
 - 2- ثني الجذع للجانِب الأيمن مع لمس القدم بطرف العصا مع الحفاظ على الجذع مستقيمًا وعدم ميله إلى الأمام.
 - 3- العودة إلى وضع الاستعداد.



- إذا كان الانحناء الجانبي إلى اليمين:
- 1- وضع الاستعداد: جلوس ومد الرجل اليمنى للأمام مستقيمة وممسك الساق باليدين مع ثني الرجل اليسرى.
 - 2- شد الساق باليدين لميل الجذع للأمام والأسفل نحو الرجل اليمنى.
 - 3- العودة لوضع الاستعداد.

إذا كان الانحناء الجانبي إلى اليمين:

1- وضع الاستعداد: الجلوس بوضع قفز الحواجز، الرجل

اليسرى مفرودة أمامًا واليمنى مثنية خلفًا.

2- ثني الجذع جانبًا يمينًا فوق الرجل الخلفية المثنية.

3- العودة لوضع الاستعداد.



هذا التمرين للتقوية والدعم إذا كان الانحناء الجانبي خفيفًا سواء كان إلى اليمين أو إلى اليسار:

1- الجلوس على الكرسي وتشبيك الكفين خلف الرأس

وميل الجذع للأمام والأسفل نحو الفخذين إلى أقصى

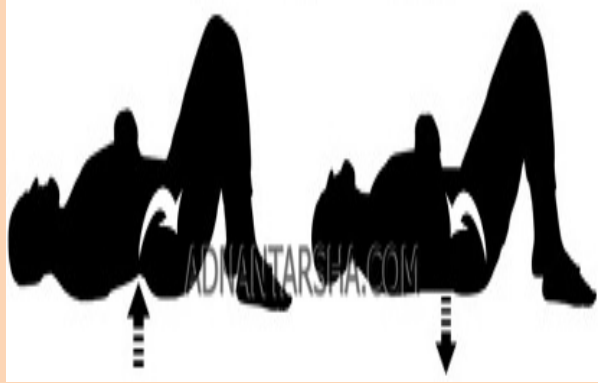
حد والثبات.

2- رفع الرأس والكتفين فقط وخفضهما مع ثبات الجذع

في موضعه.



هذا التمرين للتقوية والدعم إذا كان الانحناء الجانبي خفيفاً سواء كان إلى اليمين أو إلى اليسار:



الرقود على الظهر وثني الركبتين. وتبادل تحريك الحوض للخلف والأسفل فتلتصق منطقة القطن (أسفل الظهر) بالأرض، وللأمام والأعلى فترتفع منطقة القطن عن الأرض.

هذا التمرين للتقوية والدعم إذا كان الانحناء الجانبي خفيفاً سواء كان إلى اليمين أو إلى اليسار:



- 1- وضع الاستعداد: الرقود على الظهر وثني الركبتين واليدان بجانب الجسم.
- 2- رفع الحوض والظهر إلى الأعلى.

هذا التمرين للتقوية والدعم إذا كان الانحناء الجانبي خفيفًا سواء كان إلى اليمين أو إلى اليسار:



1- وضع الاستعداد: الرقود على الظهر وثنى الركبتين.

2- رفع الجذع عن الأرض ولمس الركبتين باليدين.

هذا التمرين للتقوية والدعم إذا كان الانحناء الجانبي خفيفًا سواء كان إلى اليمين أو إلى اليسار:

1- وضع الاستعداد: الرقود على الظهر وثنى الركبتين واليدان بجانب الجسم.

2- رفع الرجلين معًا ومسك الركبتين وشدهما إلى الصدر والثبات 10 ثوان.

3- العودة إلى وضع الاستعداد.



هذا التمرين للتقوية والدعم إذا كان الانحناء الجانبي خفيفاً سواء كان إلى اليمين أو إلى اليسار:

الجلو على اليدين والركبتين وأصابع القدمين. وتبادل خفض أسفل الظهر إلى الأسفل مع رفع الرأس إلى الأعلى. ورفع الظهر إلى الأعلى مع خفض الرأس إلى الأسفل.

