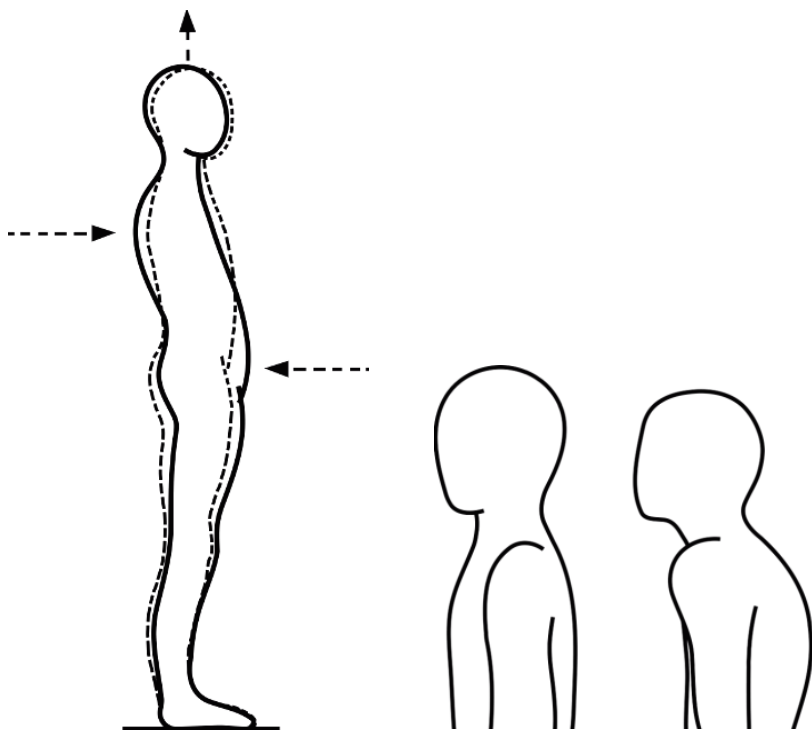


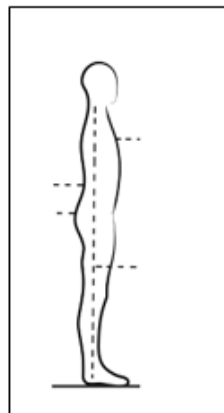
فصل

قامت طبیعی و غیر طبیعی
و تمرینات اصلاحی



مقدمه

قامت یا پوسچر در زندگی روزمره بسیار مهم است. قامت هر فرد می‌تواند الگوها و محدودیت‌های حرکتی را تعیین کرده و یا باعث بروز آسیب و درد شود. در بدو تولد قامت و الگوهای حرکتی نوزاد کامل نبوده و با افزایش سن، ساختارهای بدن نظیر استخوانها، مفاصل و عضلات رشد کرده و بر روی قامت تاثیر می‌گذارد. با افزایش سن، حجم عضله، قدرت و گشتاور کاهش می‌یابد. در بزرگسالان فعالیت‌های روزمره موجب تغییراتی در دستگاه عصبی-عضلانی شده که نتیجه آن بهم خوردن تعادل عضلانی و ایجاد قامت غلط می‌باشد (۱). قامت واژه ای است که برای توصیف وضعیت قرارگیری بدن یا نحوه قرارگیری قسمت‌های مختلف بدن در کنار هم بکار می‌رود. در هنگام ایستادن و در حالت طبیعی، اگر در نمای جانبی یک خط شاقولی فرضی را از پشت گوش بر زمین عمود کنیم سطح جلویی سینه‌ها در دورترین فاصله در جلو این خط و سطح پشتی باسن‌ها در دورترین فاصله در عقب این خط قرار می‌گیرد. به عبارت دیگر گوش‌ها و شانه‌ها در یک امتداد قرار می‌گیرند (۲). سایر بخش‌های ستون فقرات و بدن به طرز متفاوتی در دو سمت این خط در جلو یا عقب قرار دارند. خط شاقولی در نمای جانبی از روی مفصل ران، جلوی مفصل زانو و جلوی مفصل مچ پا می‌گذرد. در این حالت سر به نحوی قرار می‌گیرد که محور نگاه (محور دید چشم‌ها) مستقیم رو به جلو و به موازات سطح زمین باشد. در این حالت کمترین فشار به ساختارهای ستون فقرات وارد می‌شود (شکل ۱-۲).

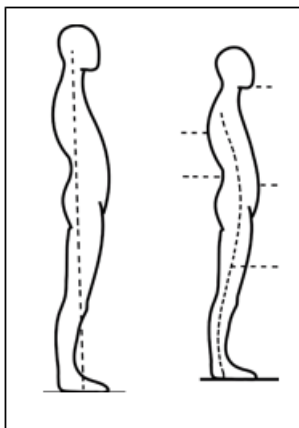


شکل ۱-۲: قامت طبیعی

در قامت‌های نامناسب و غیر طبیعی، مسیر خط شاقولی از راستای گفته شده خارج شده و انحرافاتی نسبت به مسیر ذکر شده دارد. این امر موجب عملکرد ضعیف ارگانهای داخلی و سیستم تنفسی می‌گردد (۳). قامت غلط انواع مختلفی دارد که در ادامه به آنها اشاره شده و سپس برای هر وضعیت تمریناتی پیشنهاد می‌گردد:

انحراف قلابی شکل^۱

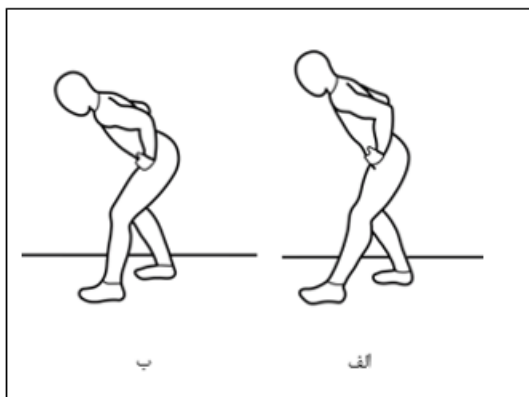
در این نوع انحراف، انحناى ناحیه سینه ای و کمری افزایش یافته و افزایش این دو قوس، شکل انحناهای موجود در ستون فقرات را به انحناهای موجود در قلاب S شکل نزدیکتر می‌کند. در این نوع انحراف، سر و لگن به جلو متمایل داشته، زانوها رو به عقب فشرده می‌شوند و سینه‌ها به حالت افتاده قرار می‌گیرند؛ بطوریکه انحناى محدب پشتی افزایش می‌یابد. در مجموع، بخش بالاتنه عقب تر از سایر بخش‌های بدن قرار می‌گیرد و چانه بیش از حد به جلو متمایل می‌شود. در این حالت خط شاقولی از پشت مفصل ران و در فاصله ای دورتر از حد طبیعی از جلوی زانو و مفصل مچ پا می‌گذرد (شکل ۲-۲). این وضعیت غلط میتواند منجر به کوتاهی برخی عضلات گردد که برای اصلاح آن نیاز به انجام تمرینات خاص است.



شکل ۲-۲: انحراف قلابی شکل

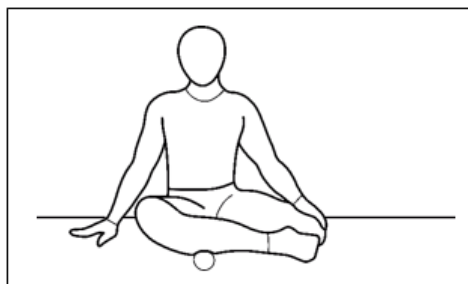
تمرینات مفید جهت بهبود انحراف قلبی شکل

تمرین اول: در حالت ایستاده یک پا را جلوی پای دیگر قرار دهید (شکل ۳-۲ الف). روی پای جلویی خم شده و ستون فقرات خود را صاف نگه دارید (شکل ۳-۲ ب). در این حالت در قسمت پایینی عضله همسترینگ پای جلویی احساس کشش می کنید.



شکل ۳-۲: تمرین در حالت ایستاده برای بهبود انحراف قلبی شکل

تمرین دوم: به حالت چهار زانو نشسته و یک توپ کوچک را زیر ساقها قرار دهید و سپس بدن خود را بر روی توپ حرکت دهید بطوریکه توپ زیر قسمت خارجی ساق حفظ شود. برای هر پا این تمرین را به مدت ۲ دقیقه تکرار کنید (شکل ۴-۲)(۱).



شکل ۴-۲: تمرین بر روی توپ برای بهبود انحراف قلبی شکل

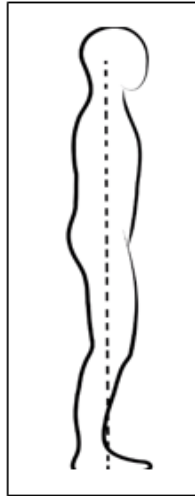
تمرین سوم: بر روی لبه صندلی صاف بنشینید؛ بطوریکه کف پاها بر روی زمین قرار گیرد. سپس یک پا را بلند کرده و زانو را با زاویه ۹۰ درجه خمیده نگه دارید. این وضعیت به مدت ۵ ثانیه حفظ شده و سپس با پای دیگر این کار را تکرار کنید (شکل ۵-۲) (۱).



شکل ۵-۲: تمرین در حالت نشسته بر صندلی برای بهبود انحراف قلابی شکل

پشت صاف^۱

در این نوع انحراف سر در وضعیت طبیعی است و یا کمی به جلو قرار گرفته، گودی کمر از بین رفته و همه قوسهای ستون فقرات کاهش می‌یابد. همچنین لگن به سمت عقب چرخیده و موجب می‌شود مفصل ران به جلو متمایل شود. در حالت ایستاده معمولاً زانوها خمیده نگه داشته می‌شود. این وضعیت باعث کوتاهی عضلات پشت رانی (همسترینگ)، باسن (گلوئتال) و شکم می‌گردد (۱). این انحراف در دو گروه سنی شایعتر است: در نوجوانان دختر به دلیل تمایل به پوشیده نگه داشتن برجستگی سینه‌ها و در افراد مسن به دلیل قرار گرفتن ممتد و طولانی مدت در وضعیت نشسته و به جلو خم شده (شکل ۶-۲).



شکل ۶-۲: پشت صاف

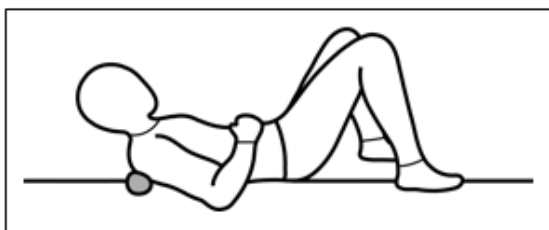
راهکارهای اصلاحی جهت بهبود پشت صاف

- ۱- در حالت ایستاده، زانوها را صاف نگه دارید. این کار انجام مراحل دو و سه از راهکارهای اصلاحی را تسهیل می‌کند.
- ۲- باسن خود را بالا کشیده و لگن را جلو دهید.
- ۳- سینه خود را به جلو داده و آن را بالا بکشید و قوس پشتی را افزایش دهید. این امر موجب افزایش قوس کمری خواهد گردید. شانه‌های خود را شل کنید. مراقب باشید شانه‌ها رو به جلو نیفتد.
- ۴- به قامت خود کشش طولی دهید به نحوی که احساس کنید قدامت دارد بلندتر می‌شود.

تمرینات مفید جهت بهبود پشت صاف

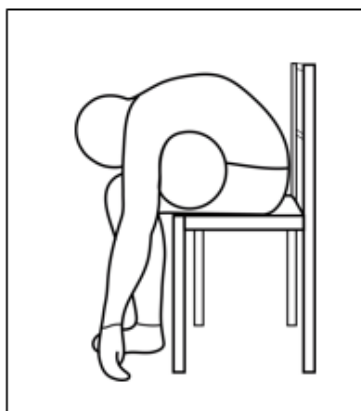
استفاده از تمرینات درمانی باید در جهت افزایش تحرک مفاصل بدن در ناحیه ستون فقرات، تقویت عضلات راست‌کننده تنه، تقویت عضلات راست‌کننده ران و چهارسر رانی و کشش عضلات خم‌کننده ران باشد. تمرینات زیر می‌تواند در تصحیح این وضعیت مؤثر باشد:

تمرین اول: به پشت بخوابید و زانوها را خم کنید. یک توپ کوچک بین لبه کتف و ستون فقرات قرار دهید. با استفاده از وزن بدن خود، توپ را بصورت دایره وار حرکت دهید. این کار را با هر دو سمت ستون فقرات به مدت ۲ دقیقه تکرار کنید. برای پیشگیری از آسیب بیشتر توپ را مستقیماً زیر ستون فقرات قرار ندهید (شکل ۷-۲)(۱).



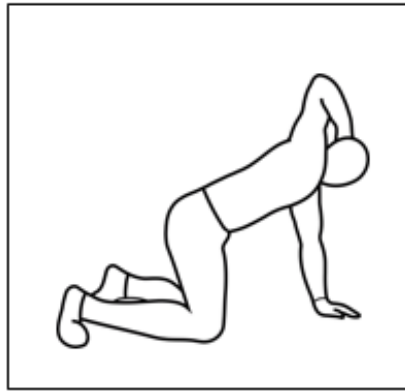
شکل ۷-۲: تمرین در حالت خوابیده برای بهبود پشت صاف

تمرین دوم: بر روی صندلی نشسته و یک بالش گرد یا حوله بزرگ رول شده روی رانهای خود قرار دهید. تنه خود را تا حد امکان بر روی بالش خم کنید. در این حالت نباید هیچ فشاری بر گردن شما باشد. این حالت را ۳۰ ثانیه نگه داشته و چند بار نفس عمیق بکشید. سپس به حالت اول بازگشته و این کار را ۳ بار تکرار کنید (شکل ۸-۲)(۲).



شکل ۸-۲: تمرین در حالت نشسته بر صندلی برای بهبود پشت صاف

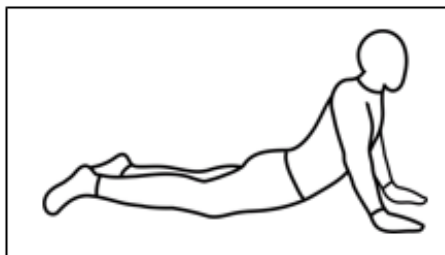
تمرین سوم: به حالت چهاردست و پا بر روی زمین قرار بگیرید بطوریکه زانوها مستقیماً زیر مفاصل ران بوده و دستها کاملاً زیر شانهها قرار گیرد. یک دست را پشت سر قرار دهید ولی به گردن فشاری وارد نکنید. سپس شکم را به داخل کشیده و تنه را به یک سمت بچرخانید. این کار را با هر دو سمت ۲۰ بار تکرار کنید (شکل ۹-۲) (۱).



شکل ۹-۲: تمرین در حالت چهار دست و پا برای اصلاح پشت صاف

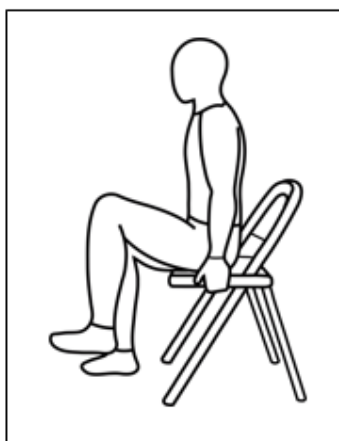
تمرین چهارم: در حالت ایستاده یک پا را جلوی پای دیگر قرار دهید (شکل ۳-۲ الف). روی پای جلویی خم شده و ستون فقرات خود را صاف نگه دارید (شکل ۳-۲ ب). در این حالت کشش در قسمت پایینی عضله همسترینگ پای جلویی احساس می‌کنید. برای کشش قسمت بالایی عضله همسترینگ پای جلویی روی زانوی پای مقابل خم شوید. کشش را به مدت ۳۰ ثانیه نگه دارید (۱).

تمرین پنجم: بر روی شکم بخوابید. در حالیکه رانها بر روی زمین قرار دارد با استفاده از دستها تنه خود را بلند کنید. به مدت ۳۰ ثانیه وضعیت را نگه داشته و ۳ بار تکرار کنید. در صورتیکه کمردرد دارید از انجام این تمرین خودداری کنید (شکل ۱۰-۲) (۱).



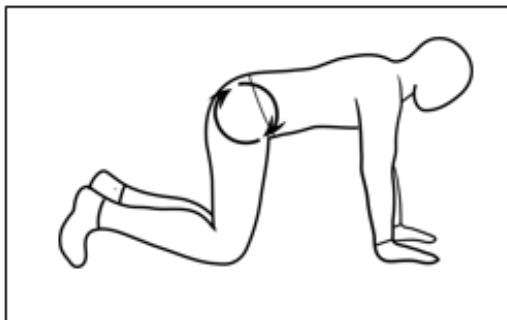
شکل ۱۰-۲: تمرین در حالت به شکم خوابیده برای بهبود پشت صاف

تمرین ششم: بر روی لبه صندلی صاف بنشینید؛ بطوریکه کف پاها بر روی زمین قرار گیرد. سپس یک پا را بلند کرده و زانو را با زاویه ۹۰ درجه نگه دارید. این وضعیت به مدت ۵ ثانیه حفظ شده و سپس با پای دیگر تکرار کنید (شکل ۱۱-۲)(۱).



شکل ۱۱-۲: بالا آوردن پا برای بهبود پشت صاف

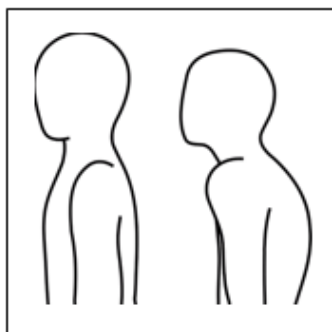
تمرین هفتم: به حالت چهار دست و پا قرار گرفته و لگن را به جلو بچرخانید؛ بطوریکه قوس کمر افزایش یابد. چند ثانیه این حالت را نگه داشته و سپس قوس کمر را صاف کنید. این تمرین را ۲۰ بار تکرار کنید. میتوانید این تمرین را در حالت ایستاده و نشسته بر صندلی انجام دهید (شکل ۱۲-۲)(۱).



شکل ۱۲-۲: چرخاندن لگن برای بهبود پشت صاف

جلوآمدگی چانه‌ها^۱

این انحراف می‌تواند بخشی از انحراف گسترده‌تر ستون فقرات به صورت انحراف قلابی شکل بوده و یا منحصرأ در ناحیه ستون فقرات گردنی به شکل جلوآمدگی چانه‌ها خود را نشان دهد. در این نوع انحراف، سر به نحوی رو به جلو و بالا چرخیده که چانه‌ها از حد طبیعی جلوتر قرار می‌گیرند و قوس گردن و انحنای ناحیه پشتی (توراسیک) افزایش می‌یابد (شکل ۱۳-۲).



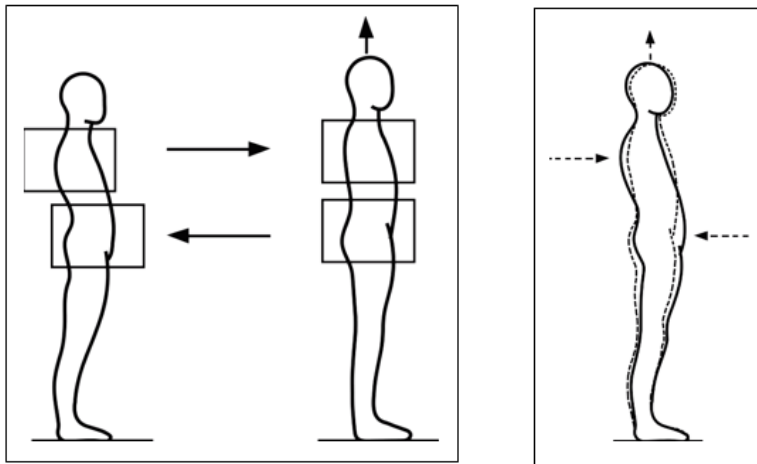
شکل ۱۳-۲: جلو آمدگی چانه نسبت به حالت طبیعی

راهکارهای اصلاحی جهت جلوگیری از چانه

۱- لگن را به عقب چرخانده بطوریکه تمام وزن بدن به عقب و روی پاشنه‌ها قرار گیرد. عضلات شکم را سفت نکنید.

۲- با ثابت نگه داشتن بدن از کمر به پایین، سینه و بالاتنه خود را به جلو بکشید. دقت کنید این کار نباید با افزایش قوس کمر همراه باشد و شانه‌ها را نیز به عقب نبرید. شانه‌ها باید شل بوده ولی شل نگه داشتن آنها نباید موجب افتادگی سینه‌ها گردد.

۳- چانه‌ها را بدون خم کردن سر، به عقب ببرید و به عضلات پشتی سر کشش دهید. بدن خود را کاملاً کش دهید. تصور کنید پشت دیواری تا ارتفاع تقریبی سینه‌ها ایستاده اید و می‌خواهید با به جلو دادن و بلند کردن بالاتنه، آنسوی دیوار را ببینید. در این حال لگن و پایین تنه خود را در همان حالت اولیه نگه دارید (شکل ۱۵-۲).



شکل ۱۵-۲: راهکار اصلاحی برای پشت گود

تمرینات مفید جهت بهبود جلوگیری از چانه

تمرین درمانی باید بر تقویت عضلات راست کننده ستون فقرات پشتی، عضلات شکمی و تمرینات متحرک کننده ستون فقرات کمری و ران‌ها متمرکز باشد.