

ناهنجاریهای اسکلتی عضلانی و حرکات اصلاحی

صادق آرمان فر مدرس تربیت بدنی دانشگاه فرهنگیان
لرستان

وضعیت بدنی مناسب چیست؟

- وضعیتی است که بدن در آن حالت حداقل انرژی را برای نگه داری خود در حالت ایستاده مصرف می کند
- وقتی این حالت بهتر اتفاق می افتد که مفاصل و ساختارهای بدن در یک راستای مناسب قرار گرفته باشند.

وضعیت بدنی (posture)؟

① وضعیت بدنی ایستا (static posture): وضعیت قرارگیری

بدن در حالت ایستاده که اساس حرکت است

➡ وضعیت بدنی پویا (dynamic posture):

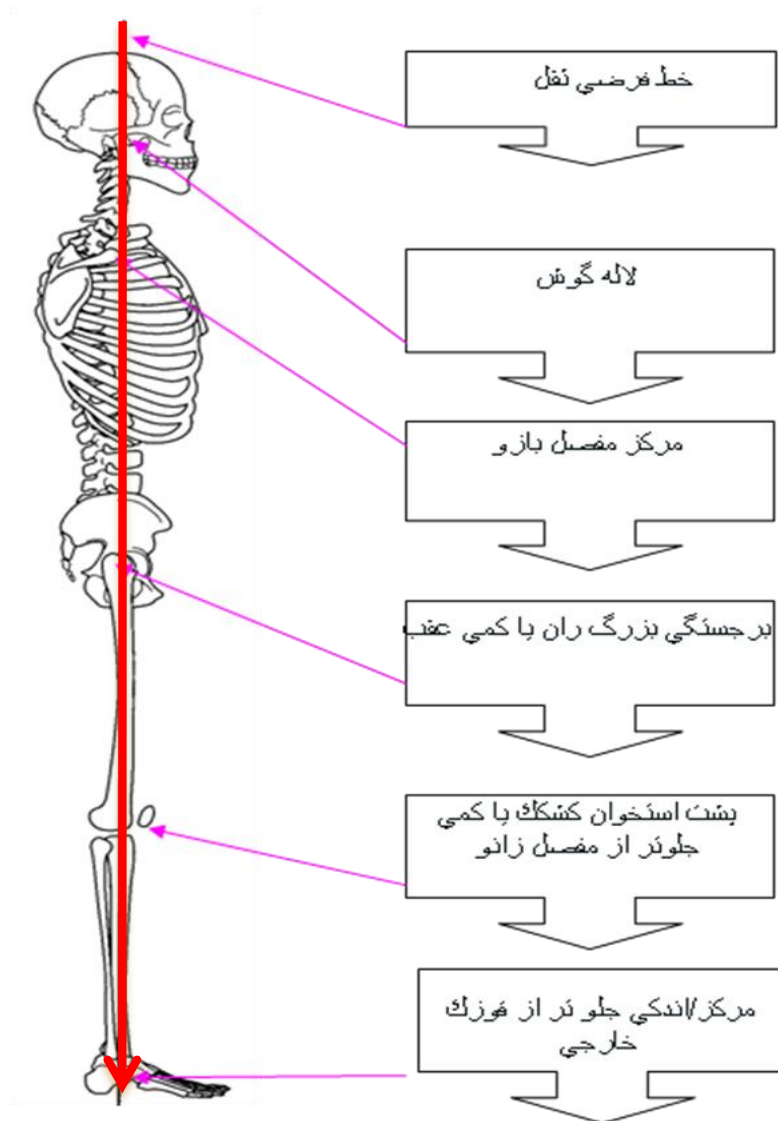
① توانایی یک فرد جهت حفظ وضعیت بدنی خود در هنگام اجرای حرکت.

وضعیت بدنی (posture)؟

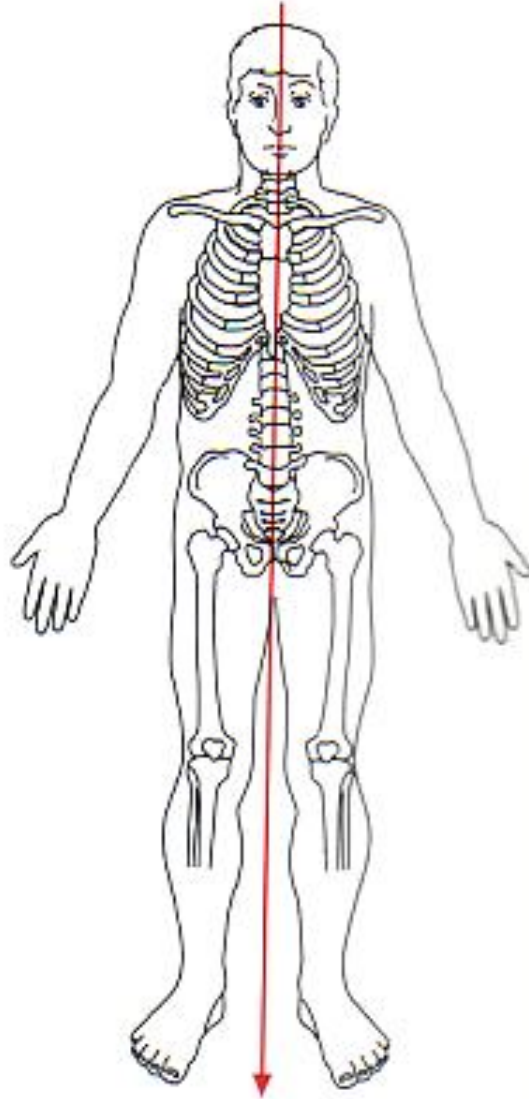
● عادات حرکتی غلط راستای ستون فقرات را از حالت طبیعی آن منحرف کرده و باعث بروز ناهنجاری هایی از قبیل افزایش قوس پشتی (هایپرکیفوز پشتی) و هایپرلوردوز کمری می شود.

● وضعیت از نظر تیپ شناسی، قرار گرفتن بدن به این ترتیب است که سر در حالت مستقیم، نگاه به طرف جلو، ران کاملاً صاف، زانو ها نسبت به رانها در زاویه صحیح، انگشتان پا در حالت مستقیم و پاشنه ها در یک امتداد قرار داشته باشند.

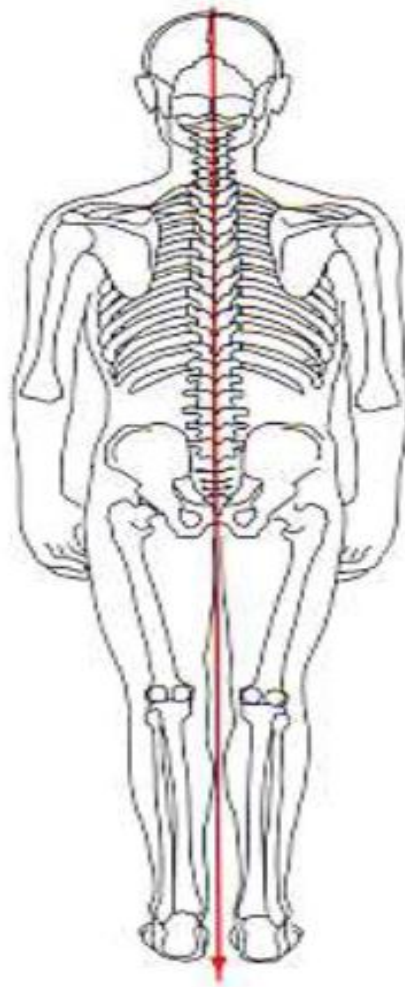
وضعیت بدنی خوب از نمای جانبی



در نمای قدامی (جلویی)



در نمای پشتی (خلفی)



حرکات اصلاحی؟

- حرکات اصلاحی: یک سری حرکات ورزشی ویژه ای است که با هدف اصلاح و بهبود ناهنجاری یا تغییر شکل وضعیتی ایجاد شده در بدن انجام می شود.
- اگر ناهنجاری ها یا تغییر شکلها شدید نباشند (وضعیتی یا پوسچرال باشند) اصلاح آنها با یک سری حرکات ویژه به نام حرکات اصلاحی و درمانی امکان پذیر می باشد.

اهمیت وضعیت بدنی استاندارد؟

- ⊙ انتقال وزن به طور مناسب صورت می گیرد
- ⊙ کار عضلانی کاهش می یابد
- ⊙ فعالیتها راحت تر و بهتر انجام می شود.
- ⊙ خستگی دیرتر ظاهر می شود
- ⊙ صدمات مفصلی و رباطی تا درصد زیادی کاهش می یابد
و درد های مفاصل از جمله ستون مهره ها کم می شود

آیا حرکات اصلاحی در تمام افراد به یک نسبت موثر است؟

- حرکات اصلاحی در زنان و مردان و جوانان و بزرگسالان تاثیر گذار است ولی میزان تاثیر گذاری آن در نوجوانان و جوانان بیشتر است.
- حتی ناهنجاری های شدید و گاه ساختاری نیز تا حدی در نوجوانان و جوانان با برنامه های حرکات اصلاحی می تواند تا حدودی قابل اصلاح باشد.

چقدر طول می کشد تا یک عارضه اصلاح شود؟

- ⊙ یک عارضه یا ناهنجاری وضعیتی ممکن است بصورت تدریجی در طی ماهها و سالها ی متمادی ایجاد شده باشد.
- ⊙ اصلاح این عارضه های نیز به زمان نیاز دارد و مهمتر از آن اصلاح پوسچر و وضعیت بدنی غلط

چرا ناهنجاری وضعیتی در بدن بوجود می آید؟

◎ دلایل مختلفی وجود دارد که برخی از آنها عبارتند از:

- عادات نامناسب یا غلط بدنی
- استفاده بیش از حد از برخی عضلات مثلاً در ورزشکاران حرفه ای
- شغل خاص
- ارگونومی نامناسب در محیط کار
- و....

موضوعات مورد بررسی در این کلاس

◎ بیشتر به ناهنجاری ها و تغییر شکل هایی پرداخته خواهد شد که شیوع آن در جامعه دانش آموزی بیشتر است.

- سر به جلو
- افتادگی شانه ها
- کایفوز یا گردپشتی
- لوردوز یا گود پستی
- اسکولیوز یا انحراف جانبی ستون فقرات
- زانوی ضربدری
- زانوی پرانتزی
- کف پای صاف

مقدمه: آشنایی با واژه های مهم

◉ عارضه یا ناهنجاری وضعیتی:

- هرگونه تغییر شکل ظاهری در اندام ها و مفاصل بدن که از شاخص و نورم جامعه فاصله دارد

◉ نورم:

- یک ویژگی یا صفتی است که اکثریت افراد جامعه در آن مشترک می باشند.

◉ ارزیابی: دادن معنا و مفهوم و نیز نتیجه گیری از مقیاس بدست آمده از اندازه گیری

- مثلاً افزایش قوس کمری (لوردوز) دانش آموزان پسر ۱۵ تا ۲۴ ساله 46 ± 4 درجه می باشد