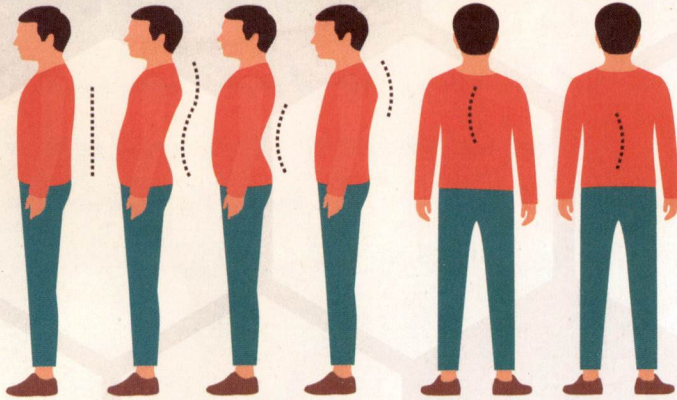




إحدى شركات مؤسسة البترول الكويتية
A Subsidiary of Kuwait Petroleum Corporation

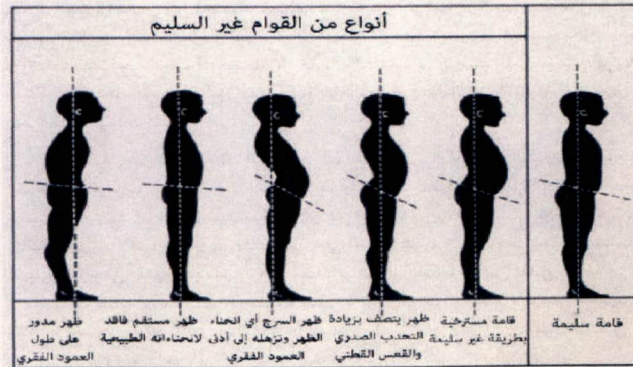
دور العلاج الطبيعي في تصحيح تشوهات القوام



- الذراع: زيادة في مدى المفصل - انثناء المفصل.
- اليد: اليد الساقطة - يد القرد - اليد المخيلية.
- الرجلين: اصطكاك الركبتين.
- القدم: القدم المفلحة - تشوه القدم مع اتجاه الأصابع لأسفل - تشوه القدم مع اتجاه الأصابع لأعلى - تشوه القدم مع اتجاه الأصابع للداخل - تشوه القدم المنحنية للداخل - انحناء القدم للداخل.

العلامات التي تدل على وجود خلل في القوام:

١. ألم في الجزء العلوي أو السفلي من الظهر.
٢. ألم في الرقبة، الكتف واليدين.
٣. ألم في الحوض والأطراف السفلية
٤. إجهاد عضلي في معظم الجسم
٥. صداع نتيجة الشد العضلي والتوتر في الجسم.



الشكل (54)

يوضح الأشكال الشائعة للقامة من وضعة الوقوف مقارنة بالقامة السليمة في يمين الصورة

العوامل المؤثرة على سلامة القوام:

١. الأمراض العصبية.
٢. الضعف العضلي.
٣. الإصابات العضلية والكسور.
٤. العادات اليومية.
٥. المهنة وطبيعة العمل.
٦. العامل الوراثي.
٧. نوعية الملابس والأحذية.
٨. طريقة حمل الأشياء و نقلها.

من الأمثلة على تشوهات القوام:

- الرأس والرقبة: ميل الرأس جانباً - سقوط الرأس أماماً وخلفاً - مدى القصر في المنطقة العنقية.
- القطن: التقعر القطني - الظهر المستدير - الانحناء الجانبي.
- الظهر: (عظمي اللوحيتين) - عظمة اللوح الجانحة - ميل عظمة اللوح للجانب - ارتفاع عظمة اللوح لأعلى.
- الصدر: الصدر المفطح - الصدر الحمامي - الصدر القمعي.
- الحوض: ميل الحوض للأمام - ميل الحوض للخلف - ميل الحوض للجانب.
- الكتف: مندفع لأعلى - سقوط الكتف - استدارة الكتفين للداخل.

ور العلاج الطبيعي في تصحيح تشوهات قوام

علاج الطبيعي هو أسلوب حياة وبالتالي له دور كبير في الوقاية، تقليل، والحد من تشوهات القوام.

عظم المرضى الذين يتلقون جلسات تعديل القامة في قسم العلاج الطبيعي يشعرون بتحسن وانخفاض ملحوظ في الألم مع مرور وقت.

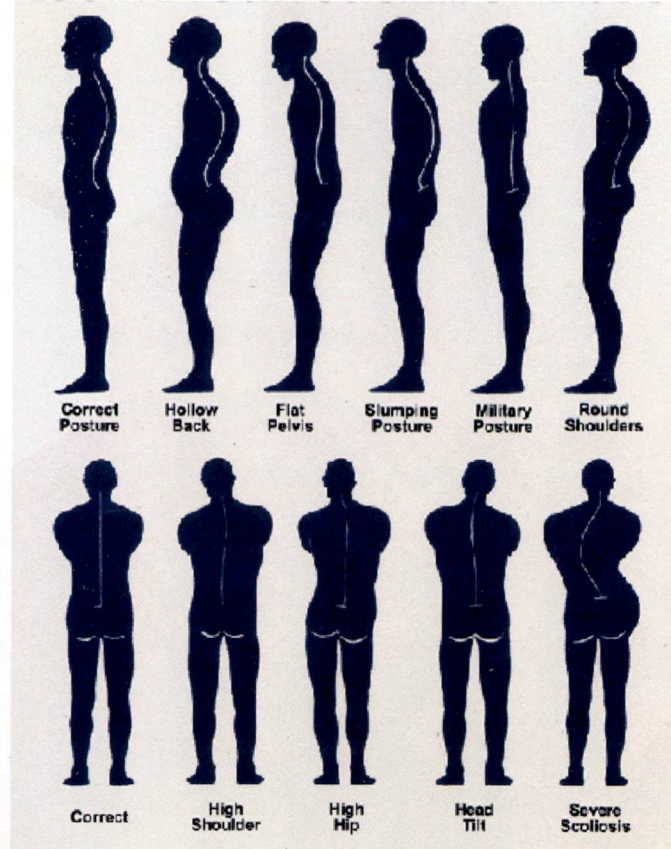
تلخص دور العلاج الطبيعي مع مرضى تشوهات القوامية بالتالي:

- . تقييم وتشخيص العادات الوضعية.
- . تعليم المريض الوضعيات الصحيحة والتدريب عليها.
- . العلاج اليدوي والأبر الجافة.
- . تصحيح الوضعيات باستخدام الأشرطة الطبية اللاصقة.
- . العلاج باستخدام الأجهزة الكهربائية.
- . تمارين حركية للمفاصل.
- . تمارين وحركات تصحيحية لتحسين المرونة والقوة والوضعية.
- . نصائح لتعديل النشاط اليومي.
- . تقديم نصائح للمريض لتعديل بيئة عمله الى بيئة عمل مريحة.

القوام المعتدل

القوام المعتدل:

هو وجود كل جزء من أجزاء الجسم في الوضع الطبيعي المتناسق مع الجزء الآخر المسلم به تشريحياً بحيث تبذل العضلات أقل جهد ممكن معتمدة على نغمتها العضلية للاحتفاظ بالأوضاع القوامية السليمة.



شروط القوام المعتدل:

١. الاعتدال:

كي نقاوم جاذبية الأرض التي تشدنا إلى أسفل - فيجب أن ننبه الأطفال دائماً بالتنبيهات التالية:
أفرد ظهرك وارفع رأسك، ذقنك الداخل.

٢. التوازن:

توزيع ثقل الجسم على القدمين بالتساوي

٣. التناسق:

أن يقع مركز جاذبية الأرض في خط مستقيم عمودي يبتدئ من الأذن ماراً بمفصل الكتف ومفصل الحوض - خلف الركبة واقعاً أمام الكعب الخارجي بحوالي بوصة أو بوصة ونصف.

٤. السهولة:

أن يحفظ اعتدال القامة لمدة طويلة بدون تعب أو شد على العضلات.

التشوهات القوامية

هي التشوهات التي تصيب قوام الإنسان وتؤثر على وظائفه الحيوية.