

شماره ۱: بیماری کیفوز (KYPHOSIS)

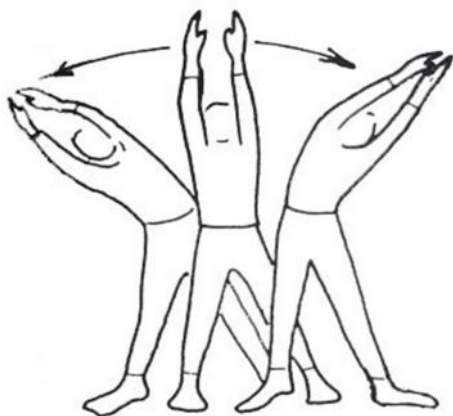
علت ایجاد عارضی:

با توجه به نوع ناهنجاری عوامل آن نیز متفاوت است. معمولاً گوزپشتی برگشت پذیر بر اثر رعایت نکردن بهداشت حرکتی، بد نشستن، موقعیت شغلی نامناسب و استفاده از وسایلی مانند میز و صندلی نامناسب در بلند مدت ایجاد می شود. عوامل دیگری مثل ضعف عضلات را نیز می توان علت این عارضه دانست. چنانچه در فردی دو یا چند عامل ایجاد صدمه، مثل ضعف عضلانی و کار با میز نامناسب در زمان طولانی وجود داشته باشد، بیشتر دچار صدمه می شود. تحقیقات نشان داده است که این ناهنجاری بیشتر مشکل دختران نوجوان است و غالباً سه الی شش مهره ی ستون فقرات در این ناهنجاری چنین هستند.

حرکات اصلاحی:

تمرین ۱: ایجاد جنبش پذیری در ستون فقرات

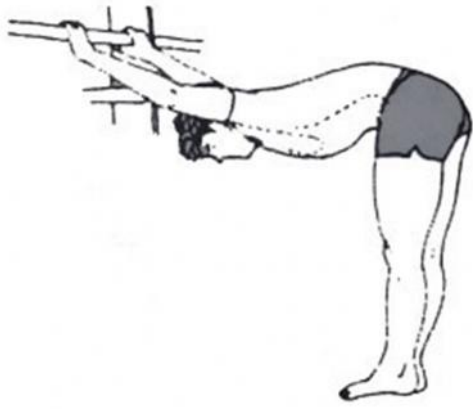
روش اجرا:



در حالت ایستاده با پاهای نیمه باز دست ها را در بالای سر مستقیم نگه دارید و بالاتنه را به سمت راست و چپ خم کنید. چندین مرتبه این حرکت را انجام دهید. تمرین را می توان در حالی که دستها در پشت سر قرار می گیرند به سمت جلو و عقب نیز انجام داد.

تمرین ۲: توسعه انعطاف و کشش در عضلات ناحیه ی سینه

روش اجرا:

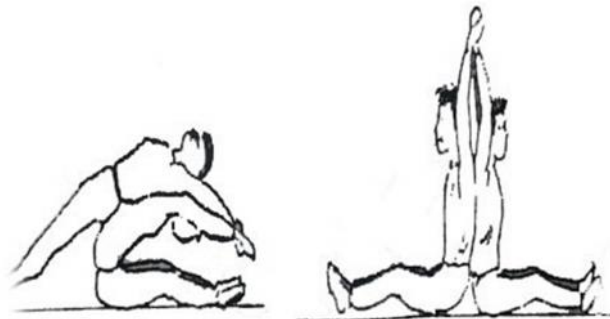


بایستید سپس کمر خود را خم کنید دست ها را روی وسیله ای متناسب با ارتفاع تهیگاه (میز، نرده یا صندلی) قرار دهید. سپس سعی کنید ناحیه ی بالاتنه خصوصاً قفسه ی سینه به سمت پایین قوس داده شود. به حالت اولیه برگردید. حرکت را چند بار تکرار کنید.

تمرین ۳: ایجاد انعطاف و کشش در عضلات ناحیه ی سینه

روش اجرا:

این تمرین دو نفره به دو صورت نشسته و ایستاده انجام می شود. دو نفر پشت به یکدیگر قرار می گیرند و دست های یکدیگر را در حالی که به بالای سر کشیده شده است می گیرند. شروع حرکت به این ترتیب است که یک نفر با خم کردن تنه ی خود نفر دیگر را به پشت خود می کشد، سپس به حالت استراحت بر می گردد و فرد دیگر همین حرکت را تکرار می کند. بهتر است این حرکت ابتدا نشسته و سپس ایستاده انجام شود



شماره ۲: بیماری لوردوز (LORDOSIS)

علت ایجاد عارضی:

شایعترین علت گودی کمر ضعف عضلات کمر و شکم است

- بزرگ شدن شکم موجب میشود مهره های کمری بر اثر وزن آن به جلو آمده و لوردوز آن بیشتر شود
- به هر علتی که فرد نتواند مفصل ران خود را کاملاً صاف کند (مثلاً دررفتگی دو طرفه مفاصل را هنگام ایستادن لگن مجبور میشود به سمت جلو بچرخد و با چرخش لگن به جلو لوردوز کمر بیشتر میشود.
- بیماری های عصبی یا عضلانی مانند دیستروفی های عضلانی یا پولیومیالیت (فلج اطفال) یفوز مهره های کمری موجب میشود فرد برای حفظ تعادل خود لوردوز کمری را زیاد کند.

حرکات اصلاحی:

تمرین ۱:

روش اجرا:



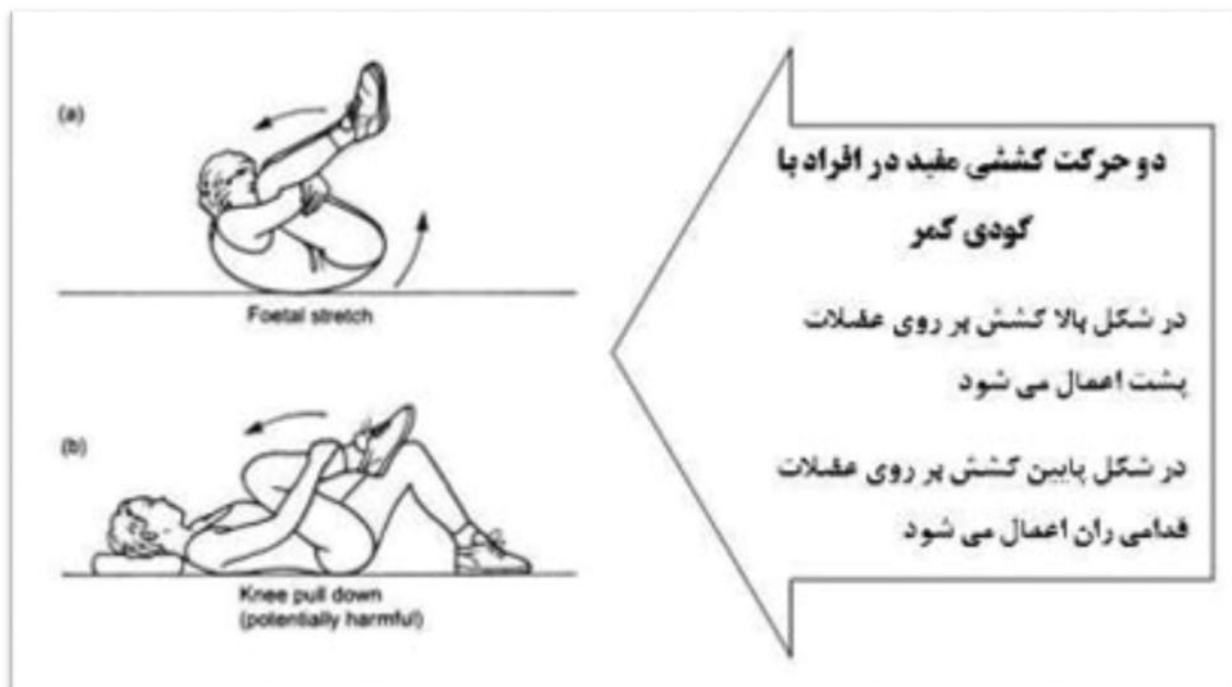
مانند شکل زیر فرد به حالت چهار دست و پا روی زمین قرار می گیرد و با انقباض عضلات شکم سعی می کند گودی کمر را از بین ببرد، در این حالت سر را به سمت پایین می برد.

تمرین 2:



فرد به پشت خوابیده و زانوی خود را خم کرده و در حالی که دستها از روی زمین بلند نمی شود، آنها را به سمت پاشنه پاها کشیده و به مدت ۳ ثانیه در همان حالت می ماند در این تمرین عضله شکم به خوبی منقبض می شود و تمرین بسیار خوبی برای تقویت عضلات شکم است.

تمرین 3:



شماره 3: بیماری اسکولیوز (SCOLIOSIS)

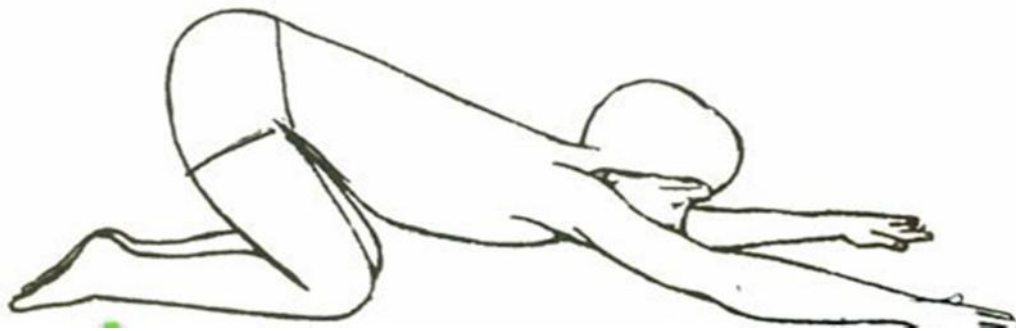
علت ایجاد عارضی:

اسکولیوز به معنای انحراف جانبی ستون مهره است. وقتی ستون فقرات را از جلو نگاه میکنیم به صورت یک خط صاف عمودی دیده میشود و وقتی این خط، قوسی شکل میشود به آن اسکولیوز میگویند.

حرکات اصلاحی:

تمرین ۱:

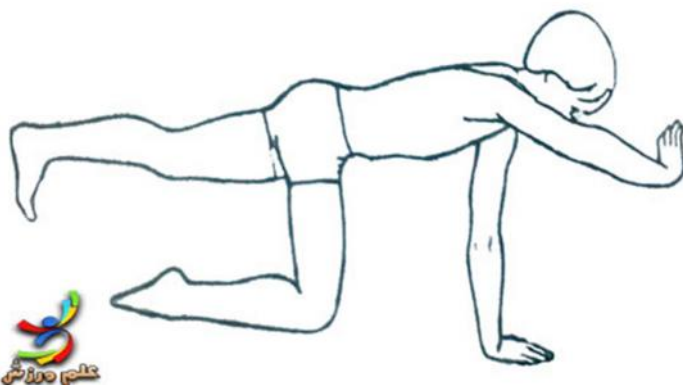
فرد می نشیند و به سمت جلو خم می شود. دست ها را نیز به سمت جلو می کشد. این حرکت موجب بهبود تحرک در ستون مهره ها و بهبود انعطاف پذیری می شود. این تمرین برای اصلاح تغییر شکل اسکولیوز موثر است.



حرکات اصلاحی:

تمرین ۲:

فرد به حالت چهار دست و پا قرار می گیرد. سپس دست راست و پای چپ را بلند می کند و آن ها را در خلاف یکدیگر حرکت می دهد تا موجب کشش عضلات شود



وضعیت خوابیدن صحیح:

بالش مناسب و وضعیت ستون فقرات



بالش بلند و وضعیت ستون فقرات



بالش کوتاه و وضعیت ستون فقرات



در این تصویر همان طور که مشاهده می کنید، فرد در حالی که ارتفاع بالش زیر سرش بلند است، به پهلو می خوابد این حالت موجب کج شدن ستون مهره ها می شود. و یا اگر بالش هم کوتاه باشد موجب انحراف می شود.

تربیت بدنی

دانشگاه آزاد اسلامی واحد فیروزکوه

شماره ۴: شانه افتاده

علت ایجاد عارضی:

در خیلی از مواقع ما در وضعیت های غلط از نشستن ایستادن و راه رفتن های طولانی قرار داریم که در طولانی مدت بدن ما رو در وضعیت غیر نرمالی شکل می دهد همچنین فعالیت بیش از حد با یک طرف از بدن (در انواع ورزش ها مثلا " بدمیتون یا در حمل یک طرفه وسایل) بدن ما را به سمت افتادگی شانه سوق میدهد.

حرکات اصلاحی:

تمرین ۱:



در حالت ایستاده قرار بگیرید. با دست راست میچ دست چپ را پشت تنه بگیرید. حال سعی کنید دست ها را به سمت عقب بکشید. این حرکت موجب کشش بافت های نرم اطراف شانه می گردد. هر تمرین به مدت یک دقیقه انجام می شود، سپس استراحت نموده و تمرین را بادست دیگر انجام دهید.

حرکات اصلاحی:

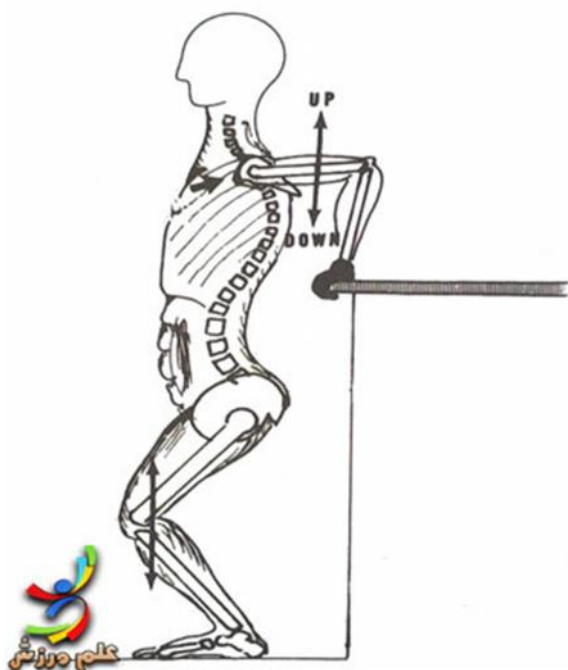
تمرین ۲:



در حالت ایستاده هر دو دست رو از پهلو به بالای سر ببرید و در هم قفل کنید (تا جایی که می تونید به سمت بالا کشش بدهید طوری که کشش عضلات زیر بغل رو احساس کن)

حرکات اصلاحی:

تمرین ۳:

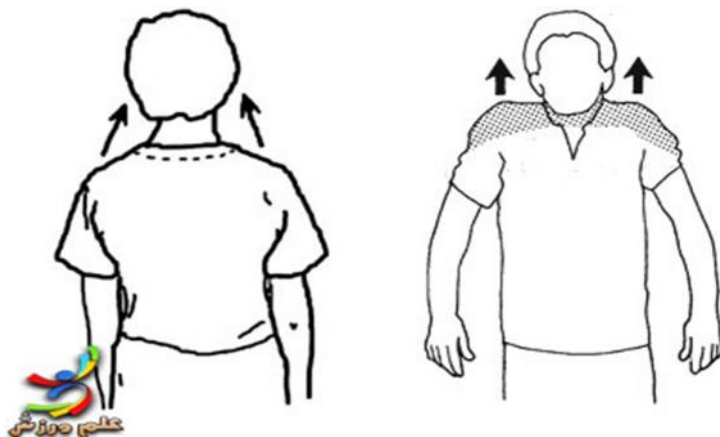


فرد در حالت ایستاده قرار می گیرد و دست ها را از پشت روی میز قرار می دهد. در این حالت ، سعی می کند از حالت ایستاده به نشسته درآید. برای این منظور ، زانو ها را خم می کند و آرام آرام پایین می آید. این تمرین موجب کشش بافت های نرم جلو شانه و سینه می شود. هر تمرین به مدت یک دقیقه انجام می شود و سپس فرد بعد از استراحتی کوتاه تمرین را تکرار می کند.

حرکات اصلاحی:

تمرین ۴:

در وضعیت ایستاده سعی کنید در سمتی که شانه افتادگی دارد کتف را بالا بیاورید و حدود ده تا پانزده ثانیه نگه دارید (این حرکت را به حالت پرتاب شانه افتاده به سمت بالا به طور پی در پی انجام بدهید)



شماره ۵: پای پرنتری (GENU VARUM)

علت ایجاد عارضی:

- عدم هماهنگی در صفحه رشد (در کودکان)
- بیماری‌های که باعث کاهش ماده معدنی استخوان می‌شوند (مثلاً بیماری راشیتیزم و استئومالاسی)
- به دنبال ضربات وارده (به ویژه به صفحه رشد)
- آرتروز (استئوآرتریت)
- پارگی رباطهای زانو
- شکستگی‌های انتهایی استخوان ران که منجر به بد جوش خوردن شده‌اند
- شکستگی قسمت فوقانی استخوان درشت نی (به علت بد جوش خوردن)

حرکات اصلاحی:

تمرین ۱:

مانند شکل به پهلو دراز بشکید و سر را روی آرنج قرار دهید پای بالایی را روی صندلی قرار دهید تا پای پایینی بتواند به سمت بالا حرکت کند. حال پای زیرین را ۱۰ بار بالا آورید و هر بار ۱۰ ثانیه نگه دارید. برای اینکه بتوانید این تمرین را بیشتر بر روی بخش داخلی همسترینگ متمرکز کنید بهتر است کمی بسمت جلو یا شکم متمایل شوید تا بیشتر سمت داخل و خلفی ران در هنگام بلند کردن پا فعالیت نماید.



تمرین ۲:



قویت عضله واستوس مدیالیس، این عضله بخشی از عضله چهار سر ران است که در شکل زیر نشان داده شده است. برای تقویت واستوس مدیالیس مانند شکل بنشینید و یک زانو را خم کنید. پای هدف را دراز کنید. پشت زانو را به زمین یا یک پد کوچکی بفشارید. ۱۰ ثانیه نگه دارید و سپس رها کنید. این تمرین را ۱۰ بار تکرار نمایید.

تمرین ۳:

مانند شکل به دیوار تکیه دهید و دست ها را روی کمر بگذارید. یک توپ در بین زانوها قرار دهید و آن را بفشارید. سپس تا ۳۰ تا ۹۰ درجه خم شوید و دوباره به حالت اول باز گردید.



شماره ۶: پای ضربدری (GENU VALGUM)

علت ایجاد عارضی:

- نرمی استخوان بر اثر کمبود ویتامین دی در بدن
- کمبود سایر مواد غذایی به ویژه ویتامین C
- بعضی عوامل ژنتیکی نادر مانند ابتلا به سندرم کوهن
- آسیب رسیدن به استخوان ساق پا، که در اینصورت تنها یک پا دچار ناهنجاری می شود.
- اضافه وزن
- در بزرگسالان زانوی ضربدری می تواند بر اثر هر گونه آسیب دیدگی مانند شکستگی میچ پا و مشکلاتی مثل آرتروز یا روماتیسم ایجاد شود

حرکات اصلاحی:

تمرین ۱:

کنار یک دیوار بایستید و پشت خود را به آن تکیه دهید و پاشنه های پاهای خود را از هم فاصله دهید تا زمانی که خود را به پایین سر می دهید و در وضعیت چمباتمه قرار می گیرید، زانوها باید هم تراز انگشتان پا قرار بگیرند. توجه داشته باشید که پاهای شما باید به اندازه عرض شانه باز باشند و باید در زاویه ۹۰ درجه چمباتمه بنشینید اما پایین تر از ۹۰ درجه نروید. به مدت ۵ تا ۱۰ ثانیه در وضعیت چمباتمه باقی بمانید، می توانید عضلات شکم خود را کمی منقبض کنید و با افزایش استحکام، مدت زمانی را که چمباتمه می زنید، را افزایش دهید.

