



الدراسات العليا/ الدكتوراة
مادة الطب الرياضي

المحاضرة // الرابعة

التشوهات القوامية أسبابها وعلاجها وتأثيرها على
الأجهزة الحيوية والنشاط البدني

أعداد

أ.م. د لمياء عبد الستار

2024-2023

المقدمة: -

تشير تشوهات القوام إلى انحرافات عن المحاذاة المثالية للجسم، وعندما تتعرض وضعية الجسم لنوع من تلك التشوهات يمكن أن تؤثر على الحركة التي يتحرك بها الجسم أثناء الوقوف أو الجلوس أو الحركة. ويمكن ان تؤدي إلى مشاكل صحية مختلفة منها انخفاض الاداء الوظيفي لأجهزة الجسم، وعلى الأنشطة اليومية ونوعية الحياة بشكل عام.

ان معظم التشوهات تتطور بمرور الوقت بسبب السلوكيات المزمنة. لذلك فان الحفاظ على وضعية جيدة للجسم عامل بالغ الأهمية للصحة العامة والراحة والأداء الوظيفي. ويلعب الوعي والتمارين التصحيحية والتوجيه دورا حيويا في منع التشوهات الخاصة بوضع الجسم. ويمكن أن تساعد التمارين المنتظمة في الحفاظ على وضعية أفضل وتقليل مخاطر المشاكل المرتبطة بتشوه الوضع. لذلك فان فهم ومعالجة مثل هذه الحالات أمر بالغ الأهمية للحفاظ على الصحة العامة والرفاهية.

والقوام له ارتباطات بالعديد من المجالات المهمة للإنسان فهو مرتبط بالصحة والشخصية والعمل والنمو والنجاح والنواحي النفسية والسلوكية وممارسه الحركة عامه والأنشطة الرياضية خاصة.

القوام: -

القوام هو العلاقة الميكانيكية بين اجهزه الجسم المختلفة العظمية والعضلية والعصبية والحيوية وكلما تحسنت هذه العلاقة كان القوام سليم. ويعرف أيضا بأنه الوضع العمودي الذي يمر به خط الجاذبية من مفصل رسغ القدم الى مفصل الركبة الى مفصل الفخذ الى مفصل الكتف حتى الاذن واي خروج عن هذا الخط يعتبر انحرافا.

ويمكن تعريفه ايضا على انه تناسق حركه الجسم نتيجة التوازن بين اعضاء الجسم الأساسية وهي الهيكل العظمي والجهاز العضلي والذي تترايط فيه اجزاء الجسم محدثه توازنا في كل حركاته وان المسؤول عن هذا التوازن هو الهيكل العظمي والجهاز العضلي.

وعلى هذا الاساس يمكن تعريف القوام المعتدل: -

بانه وجود الجسم في حاله توازن مما يساعده على القيام بالأنشطة الفسيولوجية المختلفة بأعلى كفاءة وأقل جهد في نفس الوقت. ويعرف ايضا على انه صحة وكفاءه وتعاون جميع الأجهزة الحيوية في الجسم موضحة في الخط العمودي الانسيابي.

وان القوام السليم المعتدل هو علامة من علامات الصحة الجيدة وان العقل السليم في الجسم السليم والذي يعتبر ركيزة اساسيه من ركائز اللياقة البدنية العامة وان القوام السليم هو مطلب ضروري للحياة اليومية التي يعيشها الانسان فهو يعزز القدرة الوظيفية لاجهزه الجسم الحيوية ويخفض من معدلات الاجهاد البدني على العضلات والمفاصل والأربطة.

والقوام المعتدل يتطلب ان تكون اجزاء الجسم مترابطة بعضها فوق بعض في وضع عمودي فالراس والرقبة والجذع والحوض والرجلان يحمل كل منهما الاخر بما يحقق اتزان مقبول للجسم وبما يحدث التوازن المطلوب في عمل الأربطة والعضلات واجهزه الجسم المختلفة. وأهم صفات القوام الجيد هو تغلب العضلات والعظام والاربطة والاعصاب على الجاذبية الارضية.

للجسم قاعدتين ارتكاز هما الحوض والقدمين وخط الاتزان يقسم الجسم الى نصفين متساويين وكذلك هناك اربعة خطوط في الجسم هما خط الكتفين وخط الحوض وخط الركبتين وخط الكعبين.

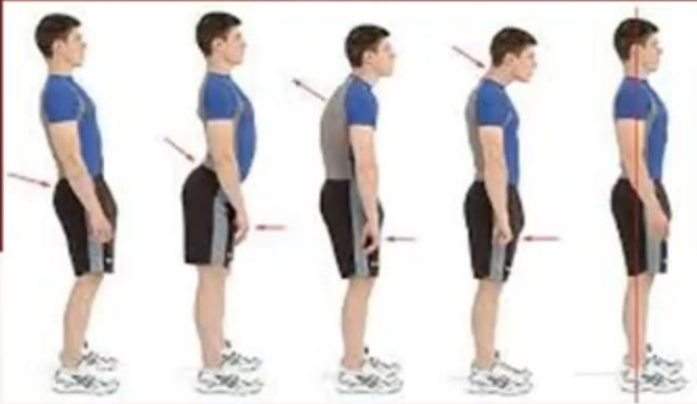


التشوّه القوامي: -

هو نوع من انواع الانحرافات التي تحدث لجزء او أكثر من اجزاء الجسم وقد يكون هذا الانحراف بسيط في حدود العضلات والأربطة يمكن علاجه عن طريق التمرينات التي يصفها الاطباء والمعالجين ومن التشوهات الشائعة هي سقوط الراس واستدارة الكتفين وتحذب الظهر

وتسطح الظهر وتسطح الصدر وتقوس الرجلين وتسطح القدمين والالتواء الجانبي للعمود الفقري.

فالتشوه القوامي هو عبارة عن تغيير في شكل الجسم الى الأسوأ، وان الشخص ذو القوام الخاطئ أكثر عرضه للإصابة بالأم الظهر والعنق واشكال كثيره من عدم الراحة والعكس صحيح فكلما كان القوام صحيحا خاليا من اي انحرافات كان الشخص بعيدا عن هذه المشاكل.



القوام السليم

Made with
VideoShow

أسباب حدوث التشوهات القوامية:

تحدث التشوهات بسبب عوامل مختلفة منها الإصابة أو الحوادث التي يتعرض لها الجسم مثل السقوط أو التصادم وكذلك الإصابات السابقة التي تلتئم بشكل غير صحيح جميعها تسبب تشوهات في وضعية الجسم. وقد تؤثر بعض الحالات الصحية اي تشخيص المرض بشكل خاطئ على وضعية الجسم إذا لم يتم تشخيصها أو إدارتها بشكل صحيح. كما ان نقص المعرفة والجهل بالوضعية الصحيحة للقوام أيضا يؤدي إلى عادات سيئة في الحركة وتكون نتيجتها حدوث التشوه. كما ان عامل الشيخوخة والتقدم في العمر يسبب في تآكل المفاصل والعضلات وكذلك المشكلات المرتبطة بالعمر مثل التهاب المفاصل لها تأثير سلبي يعكس على وضعية الجسم. وان الوزن الزائد او حمل أحمال ثقيلة يمكن ان يسبب حدوث ضغط على العمود الفقري ويؤثر على استقامته.

ومن هذه التشوهات:

تشوهات الولادة أو التشوهات الخلقية هي تلك التي تحدث خلال مرحلة النمو الجنيني في الرحم. وقد تكون هذه التشوهات نتيجة للعوامل الوراثية أو البيئية أو تأثيرات العوامل المضرة أثناء الحمل. ومن أمثلة التشوهات الخلقية شق الشفة والحنك، وعيوب القلب الخلقية، وتشوهات الأطراف.

أما التشوهات الناتجة عن الحوادث أو الإصابات، فتشمل التشوهات التي تحدث نتيجة حوادث السيارات أو الحوادث الرياضية أو الحوادث الصناعية. يمكن أن تؤدي هذه الإصابات إلى تشوهات بارزة أو غير بارزة على الجسم، مثل كسور العظام أو الجروح العميقة.

وتشمل التشوهات الناتجة عن الأمراض تلك التي تؤثر على الهيكل الجسدي، مثل التشوهات التي تنتج عن الأمراض الجلدية مثل حروق الجلد الشديدة أو أمراض الجلد الوراثية.

بصفة عامة فإن التشوهات القوامية يمكن أن تؤثر بشكل كبير على نوعية حياة الأفراد المتأثرين بها، سواء على الصعيد الجسدي أو العاطفي أو الاجتماعي. وقد تحتاج هذه التشوهات إلى علاجات متخصصة ودعم شامل من الأطباء والمعالجين النفسيين والمجتمع ككل.

وفي المجال الرياضي قد تسبب بعض الممارسات الخاطئة الى التسبب في إصابة الجسم بالتشوهات القوامية ومن الأسباب الشائعة هي:

- * ممارسة التمارين الرياضية غير الكافية: يؤدي النشاط البدني غير الكافي إلى إضعاف العضلات مما يؤثر على الاستقرار والمحاذاة ويؤثر على وضع او حالة الجسم.
- * التقنيات الفنية للتمرين غير الملائمة، يؤدي شكل أو أسلوب التمرين غير الصحيح إلى وضعية سيئة. يجب أن يتلقى الرياضيون التدريب والتوجيه المناسبين لمنع ذلك.
- * الإفراط في التدريب: يمكن أن يؤدي التدريب المفرط إلى إجهاد العضلات والتأثير على وضعية الجسم.
- * السرعة في تغيرات الشدة: يمكن أن يؤدي التغيير المفاجئ في شدة النشاط البدني إلى الضغط على الجهاز العضلي الهيكلي ويؤثر على وضعية الجسم.
- * التخصص الرياضي على مدار العام: التركيز على رياضة واحدة على مدار العام قد يؤدي إلى اختلال التوازن ومشاكل في وضع الجسم.
- * الأسطح الصلبة: يمكن أن يؤثر الجري أو القفز على الأسطح القاسية على محاذاة المفاصل ووضعيتها.

- * الأحذية المستخدمة: ارتداء الأحذية غير المناسبة يمكن أن يساهم في تشوهات الوضع.
- * العمر والجنس: يؤثر نوع النشاط والعمر والجنس على قابلية التعرض لإصابات محددة متعلقة بالرياضة.

تنقسم تشوهات القواميه الى ثلاث درجات: -

الدرجة الاولى: - والذي يمثل القوام البسيط وهي حالة التغيير الجزئي البسيط او حاله الضعف العام في اعضاء الجسم والذي لا يتعدى حدود ضعف العضلات.
ومن الممكن اصلاح هذا الانحراف عن طريق تغيير في العادات اليومية وبعض التمرينات البسيطة والتي يمكن علاجها عن طريق توجيه الاهل والمدرسة.

الدرجة الثانية: - يكون الانحراف قد تجاوز التغيير ووصل الى مستوى الأنسجة اللينة والعضلات والأربطة والأوتار.
وفي هذه المرحلة يحتاج الامر الى ممارسه بعض التمرينات العلاجية لتقوية العضلات والتي يمكن علاجها عن طريق المعالج والشخص نفسه ومدرس التربية الرياضية والاهل.

الدرجة الثالثة: - ويقصد به الانحراف الذي تجاوز المرحلة الاولى والثانية ووصل الى الأنسجة الصلبة اي التكوين الغضروفي او العظمي او المفصلي وهذه الدرجة تسمى بالتشوه القوامي وقد لا تفيد فيه التمرينات العلاجية ولا تأتي بنتائج ايجابية ويتطلب الامر ضروره التدخل الجراحي.
والاساس في علاج هذه المرحلة يقع على الطبيب المختص والجراحة وبعد العملية الجراحية يأتي دور العلاج الطبيعي عن طريق وضع برنامج تأهيلي.

أهم الآثار او الانعكاسات السلبية نتيجة لتشوهات القوام:

1- اختلال توازن العضلات: اذ يحدث عدم توازن قوة العضلات ومرونتها. اذ تصبح بعض العضلات مشدودة ومفرطة النشاط، بينما تضعف عضلات أخرى. ويؤثر هذا الخلل على استقرار المفاصل وأنماط حركتها.

2- اجهاد المفاصل: المحاذاة غير الصحيحة تضع ضغطاً مفرطاً على المفاصل والأربطة والأوتار. مع مرور الوقت، يمكن أن يؤدي ذلك إلى آلام المفاصل وانخفاض وظيفة المفاصل.

3- صحة العمود الفقري: تؤثر بعض حالات تشوهات القوام في العمود الفقري. مثل التحذب (الجزء العلوي المستدير من الظهر)، والانحناء الخلفي، وانحناء العمود الفقري (الجانبى) تغير منحنيات العمود الفقري الطبيعية.

4- كفاءة التنفس وكذلك وظيفة الجهاز الهضمي.

5- ضغط الأعصاب: يمكن للفقرات المنحرفة أن تضغط على أعصاب العمود الفقري، مما يؤدي إلى الألم أو التتميل أو الضعف في مناطق معينة.

6- تحديد الاداء الوظيفي: تحد التشوهات من قدرتنا على أداء المهام اليومية والرياضة والأنشطة البدنية بكفاءة.

التشوهات القوامية وأثرها على أجهزة الجسم الوظيفية:

الجهاز العصبي المركزي:

ان التحكم في وضع الجسم هو قدرة الجهاز العصبي المركزي على تنظيم المعلومات الحسية، مما يسمح لنا بالحفاظ على وضعية مستقيمة. لذلك يمكن أن يؤدي تلف الدماغ أو الحبل الشوكي إلى حالة او وضع غير طبيعي ويعتمد هذا على المنطقة المصابة في الجهاز العصبي المركزي فعلى سبيل المثال، الانحناء المفرط للأمام والثني الجانبي، والخلفي (ثني الرقبة). يمكن أن تؤثر هذه التشوهات على الوظيفة الحركية.

الجهاز العضلي الهيكلي:

تشوهات القوام او الوضع تجهد العضلات والأربطة والمفاصل. اذ يمكن أن تؤدي اختلال العضلات بسبب الوضعية السيئة إلى ألم مزمن وانخفاض القدرة على الحركة مما يزيد من خطر الإصابة بهشاشة العظام عندما تكون المفاصل بعيدة او منحرفة عن المحاذاة المثالية للجسم.

نظام القلب والأوعية الدموية:

القلب هو العضلة الأكثر أهمية، حيث يعمل كمضخة نابضة تقوم بتوزيع الدم في جميع أنحاء الجسم. ويمكن أن تؤدي التشوهات في الوضع إلى تغيير ديناميكيات تدفق الدم، مما يؤثر على النتاج القلبي والدورة الدموية الشاملة بسبب ضغط الزائد على الأوعية الدموية، مما يعيق وصول الدم إلى الأعضاء الحيوية، على سبيل المثال، يمكن أن تؤدي وضعية الرأس إلى الأمام إلى إجهاد الأوعية الدموية في الرقبة، مما قد يؤثر على تدفق الدم إلى المخ.

الجهاز التنفسي:

تلعب الرئتان دوراً حيوياً في تبادل الأوكسجين، لذلك فإن الوضع الصحيح للجسم يضمن التوسع الأمثل للرئة. فعلى سبيل المثال يمكن أن يؤدي التحذب (التقريب المفرط للجزء العلوي من الظهر) إلى تقليل سعة الرئة وإضعاف كفاءة التنفس. وقد يسبب الانثناء الجانبي للعمود الفقري الألم واختلال توازن العضلات وصعوبة الحفاظ على وضعية مستقيمة. مما يؤثر على امتصاص الأوكسجين. لذا فإن تشوه القوام يؤدي إلى تقييد قدرة الرئة، مما يؤثر على تبادل الأوكسجين ووظيفة الجهاز التنفسي بشكل عام.

الجهاز اللمفاوي:

يقوم الجهاز اللمفاوي بتصريف السوائل الزائدة من الأنسجة ويساعد في الدفاع ضد الالتهابات.

يمكن أن يؤدي الوضع السيئ إلى إعاقة التدفق اللمفاوي، مما يؤدي إلى احتباس السوائل وضعف وظيفة المناعة.

الجهاز العصبي:

تمر الأعصاب عبر العمود الفقري لذلك يؤثر اختلال العمود الفقري على وظيفة العصب، مما قد يسبب الألم أو التتميل أو الضعف على سبيل المثال، يمكن للانزلاق الغضروفي الناتج عن الوضعية السيئة أن يضغط على أعصاب العمود الفقري.

الجهاز الهضمي:

قد يؤدي الوضع المترهل إلى ضغط على المعدة والأمعاء، مما يؤثر على عملية الهضم وامتصاص العناصر الغذائية.

نظام الغدد الصماء: الإجهاد المزمن الناتج عن الوضع السيئ يمكن أن يعطل التوازن الهرموني.

التأثير النفسي: تتأثر صورة الجسم واحترام الذات بشكل قوام الجسم، لذلك يمكن أن يؤدي الألم المزمن الناجم عن مشاكل الوضع إلى القلق والاكتئاب وانخفاض نوعية الحياة.

ولغرض علاج تشوهات القوام يتطلب اتباع منهج متعدد الأوجه يصمم خصيصاً للحالة المطلوب علاجها. فيما يلي بعض الإرشادات:
1-العلاج الطبيعي والتمارين الرياضية.

- 2- تقوية العضلات الضعيفة من خلال التمارين لتحسين الثبات والمحاذاة. تمارين التمدد من خلالها يتم معالجة العضلات المشدودة لاستعادة المرونة وفي بعض الحالات التشوه الشديدة في القوام يمكن استخدام تمارين التقوس للحفاظ على المحاذاة الصحيحة للعمود الفقري.
- 3- التدريب على تعلم الوضع الصحيح وممارستها باستمرار.
- 4- استخدام الادوية: يمكن للدوية المضادة للالتهابات ان تخفف الألم.
- 5-العلاج بالحرارة/البرودة: استخدم الحرارة أو البرودة على المناطق المصابة كما ينصح.
- 6-التثقيف والتوعية حول ميكانيكا الجسم أثناء الأنشطة اليومية.
- 7-التدليك: يساعد على استرخاء العضلات المشدودة وتحسين الدورة الدموية.
- 8-تدخل جراحي: قد تشمل العمليات الجراحية التصحيحية دمج العمود الفقري أو إعادة تنظيم المفاصل.