



مدونة المناهج السعودية

<https://eduschool40.blog>

الموقع التعليمي لجميع المراحل الدراسية

في المملكة العربية السعودية



جامعة حائل
University of Ha'il

عمادة السنة التحضيرية - قسم مهارات تطوير الذات





مفتاح حقيبة القوام والصحة



الهدف العام:

- تهدف هذه الحقيبة إكساب المتدربين المهارات والمعارف الخاصة بالقوام وأثره على صحة الفرد.

الأهداف الخاصة:

- بنهاية التدريب يكون المتدرب قادراً على أن:
1. يذكر مفاهيم ومصطلحات القوام وتشوهاتة.
 2. يحدد مواصفات القوام الجيد.
 3. يعدد العوامل التي يجب مراعاتها للقوام الجيد .
 4. يميز بين القوام الجيد والقوام الرديء.
 5. يقارن بين أوضاع الجسم فى حالات القوام.
 6. يحدد العلاقة بين القوام والصحة العامة .
 7. يذكر أسباب الانحرافات القوامية.
 10. يصنف انحرافات القوام وفق أجزاء الجسم.
 11. يميز بين بعض الانحرافات القوامية.
 12. يستنتج طرق الوقاية من الانحرافات القوامية
 13. يمارس العادات القوامية السليمة عمليا.

مجال الحقيبة: الصحة واللياقة.

عدد الساعات:

- (6) ساعات بواقع 6 جلسات تدريبية زمن الجلسة 50 دقيقة يعقبها راحة (10) دقائق .



الجلسة الأولى القوام الجيد

أهداف الجلسة: في نهاية التدريب يكون المتدرب قادرا على أن :

1. يُعرف بعض المفاهيم والمصطلحات الخاصة بالقوام.
2. يميز مواصفات القوام الجيد

محتوى الجلسة:

1. مفاهيم ومصطلحات القوام (مفهوم القوام - القوام الجيد - القوام الرديء - الوضع التشريحي للقوام السليم)
2. مواصفات القوام الجيد

الجلسة الأولى القوام الجيد

مقدمة:

يعتبر القوام مؤشرا هاما للحكم علي صحة وسلامة جسم الإنسان فمنذ بدء الخليقة فضل الله الإنسان علي باقي المخلوقات بانتصاب القامة و اعتدال القوام مشيرا إلى ذلك في قوله تعالى " لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي أَحْسَنِ تَقْوِيمٍ (4) " (سورة التين) وذلك أدعي إلى المحافظة علي ما وهبه الله من نعمة غالية ، واهتم الإنسان بالقوام منذ آلاف السنين فكان له في ذلك محاولات عديدة حاول خلالها تقويم شكل الجسم ووضع معايير نموذجية تحدد تركيبية وأبعاده ففي وقت ما كانت فيه الضخامة هي المعيار الأول للقوام ولكن بمرور الوقت تطور هذا الرأي فأصبح التناسق هو المعيار الهام وليست الضخامة .

عمادة السنة التحضيرية - قسم مهارات تطوير الذات

و القوام السليم ينعكس على الحالة النفسية والصحية حيث يبدو الشخص أكثر اعتدالا ونحافة ويكسب صاحبه المظهر الأنيق ويكون أكثر ثقة بنفسه وأكثر شعورا بالارتياح والحرية في الحركة .
ولكن نظرا للتطور التكنولوجي الحديث جعل الإنسان المعاصر في حاله خمول وكسل دون حركة مجهدة حيث ساعد ذلك علي انتشار الإصابة بالنتشوهات القوامية .

1- مفاهيم ومصطلحات القوام:

مفهوم القوام: posture

إن القوام بمفهومه العلمي هو كل ما يشمل الجسم من أعضاء وأجهزة سواء كانت عظمية أو عصبية

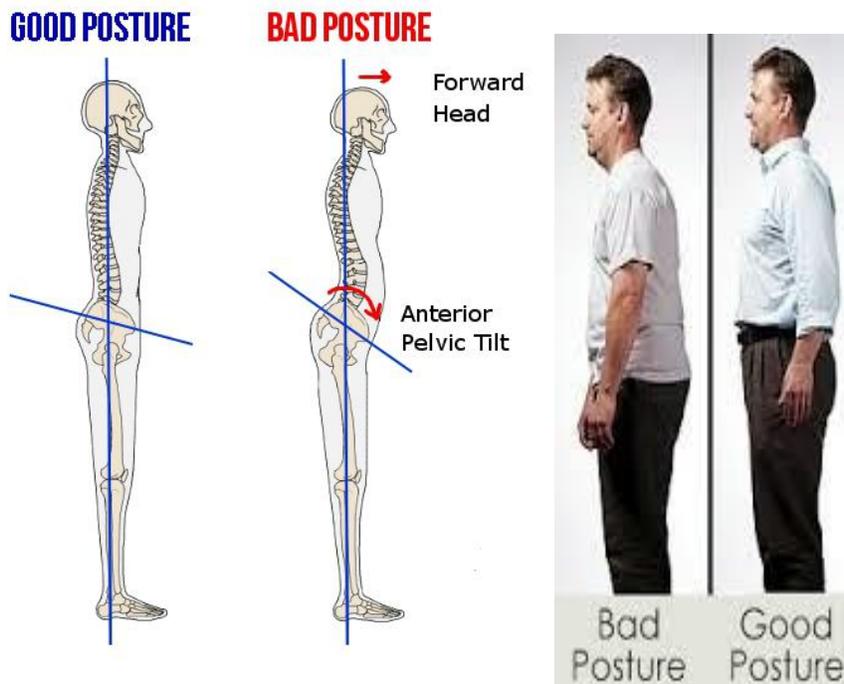
كما عرف القوام بأنه " تناسق حركة الجسم نتيجة التوازن بين أعضائه الأساسية وهي الهيكل العظمي والجهاز العضلي "

القوام الجيد : good posture

هو الوضع الذي تكون فيه الأجزاء الرئيسية للجسم وأجهزته متزنة ومنتظمة فوق قاعدة الارتكاز وتكون العلاقة التنظيمية بين هذه الأجزاء سليمة بحيث تمكنه من القيام بوظائفه بكفاءة وبأقل جهد .

القوام الرديء

أي شكل غير طبيعي لأي جزء من الجسم ومظهر ذلك عدم حفظ التوازن بين القوه العضلية وعدم تراص أجزاء الجسم وظهور البروزات والانحناءات.



شكل (1)

الوضع التشريحي للقوام السليم:

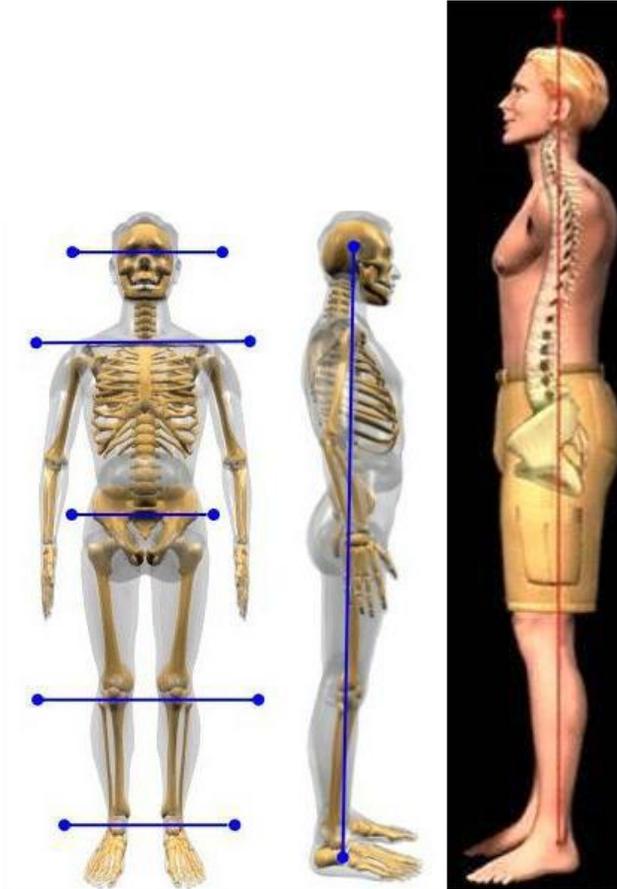
"خط اتزان الجسم"

هو الوضع الذي يمر فيه خط اتزان الجسم "خط ثقل الجسم" من الوضع الجانب بداية من " نتوء حلمة الأذن ليمر خلف فقرات الرقبة ثم أمام الفقرات الظهرية ثم أمام التمثفصل العجزي الحرقف إلى مركز مفصل الفخذ ثم أمام مفصل الركبة ليسقط على قاعدة الارتكاز " أمام مفصل الكعب. " للجسم قاعدتي ارتكاز هما" الحوض ، القدمين"

عمادة السنة التحضيرية - قسم مهارات تطوير الذات

ويقسم خط الاتزان قسم الجسم إلى نصفين متساويين ، وهناك 4 خطوط في الجسم كالتالي:

- خط الكتفين.
- خط الحوض
- خط الركبتين.
- خط الكعبين .



شكل (2) خط اتزان الجسم

2- مواصفات القوام الجيد

- الرأس مستقيمة فوق الصدر والفخذين والقدمين .
- الصدر لأعلى وللأمام .
- منحنى الظهر غير مبالغ فيه .
- البطن للداخل .
- أن يكون الجهاز العضلي سليما وقويا وأربطته تامة الوضع.
- أن يكون عضلاته متناسقة وقوية.
- أن يكون الجهاز العصبي سليما ليتخذ الجسم الوضع الصحيح ويقوي الحس العضلي.
- أن تقوم الأجهزة الداخلية والغدد بوظائفها.



الجلسة الثانية القوام الجيد

أهداف الجلسة: في نهاية التدريب يكون المتدرب قادرا على ان :

1. يحدد العوامل التي يجب مراعاتها للقوام الجيد.
2. يقارن بين أوضاع الجسم في حالات القوام (الجيد-الرديء).
3. يستنتج العلاقة بين القوام والصحة العامة.
4. يذكر أثر القوام السليم على الفرد.

محتوي الجلسة:

1. العوامل التي يجب مراعاتها للقوام الجيد.
2. مقارنة بين أوضاع الجسم في حالات القوام : جيد- الرديء
3. القوام والصحة العامة .
4. أثر القوام السليم على الفرد.

الجلسة الثانية القوام الجيد

1- العوامل التي يجب مراعاتها للقوام الجيد:

- التغذية الجيدة المتوازنة
- العلاج السليم والسريع للإصابة.
- النشاط البدني لجميع أجزاء الجسم دون التركيز على جانب معين.



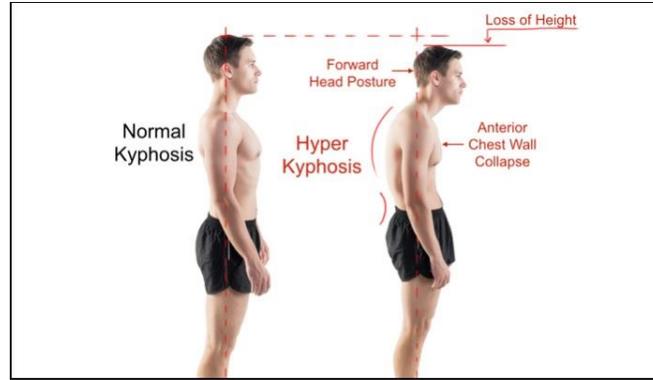
عمادة السنة التحضيرية - قسم مهارات تطوير الذات

- الحالة النفسية الجيدة.
- مراعاة الصحة العامة للفرد.
- الوعي بأسباب حدوث التشوّهات لتجنبها.
- تجنب العادات الخاطئة.
- التمرينات العلاجية لعلاج الجزء المشوّه

2- مقارنة بين أوضاع الجسم فى حالات القوام : جيد- الرديء

جدول (1) مقارنة بين أوضاع الجسم فى حالات القوام : جيد- الرديء

القوام الرديء	القوام الجيد	حالة القوام أجزاء الجسم
الرأس للأمام والنظر لأسفل وطرف الأذن يبعد كثير عن أعلى الكتف .	الرأس لأعلى، الذقن للداخل، النظر للأمام، اتزان الرأس على الكتف بحيث تكون طرف الأذن أعلى الكتف مباشرة.	الرأس
الصدر مسطح منخفض، الكتفان ساقطان لأسفل وللأمام.	الصدر لأعلى قليلاً للكتفان على الخط المنصف للجسم بالجانب دون تصلب.	الصدر والكتفين
بروز البطن خارجاً وارتخاء جدارها واتجاه الحوض لأسفل بشكل ملحوظ.	الجزء السفلى للبطن للداخل ومسطح قليلاً زاوية الحوض مع الجذع طبيعية.	البطن والحوض
زيادة أنحناءات الظهر والقطن بشكل مبالغ فيه.	تقوس طبيعية فى أعلى الظهر وتجويف القطن طبيعى.	الظهر
الركبتان للخلف كثيراً (الركبة الخلفية) مع وجود تقوس للداخل أو للخارج.	غير متصلبتين.	الركبتان
توزيع غير سليم لوزن الجسم يمكن ملاحظته فى شكل القدمين.	وزن الجسم موزع بالتساوي على القدمين والأمشاط للأمام وللخارج.	وزن الجسم



شكل (3) مقارنة بين القوام الجيد والرديء

3- القوام والصحة العامة:

توجد علاقة وثيقة بين القوام والصحة العامة للفرد على النحو التالى:

أ) الغذاء الكامل يساعد على تكوين القوام السليم خصوصاً فى مراحل النمو التى يتشكل فيها قوام الفرد.

ب) تحسن قوة عضلات جدار البطن يساعد على أن تكون المعدة فى وضعها المناسب ، ومن ثم تقوم بعملها بكفاءة ولا تترهل الأحشاء ويظهر الكرش.

ج) حركة الحجاب الحاجز تأخذ مداها الطبيعى فى حالة القوام السليم ومن ثم لا تتأثر باقي أجهزة الجسم الداخلية الحيوية.

عمادة السنة التحضيرية - قسم مهارات تطوير الذات

د) بعض الأمراض والآلام ونواحي العجز قد تكون نتيجة لانحراف قوامي . وقد وجد أن أكثر من (90%) من حالات آلام المنطقة السفلى من الظهر قد تم شفاؤها عقب فترة من التمرينات التأهيلية الخاصة بتقوية عضلات هذه المنطقة.
هـ) بناء العادات القوامية السليمة وخاصة في السن المبكرة تظل ملازمة للفرد في سن المراهقة ومن ثم تستمر معه بعد ذلك طوال حياته وهذا له أثره الإيجابي على صحته.

4- أثر القوام السليم على الفرد

أ) من الناحية الصحية:

- اكتساب الفرد الصحة الجيدة لأن الاجهزة الحيوية الداخلية تستطيع القيام بوظائفها بدرجة كبيرة من الكفاءة لتواجهها في الوضع الطبيعي لها مثل الرئتين والكبد والأمعاء.
 - تأخر ظهور التعب حيث إن الوضع السليم لأي أداء حكي يقلل من المجهود والطاقة المبذولة.
- ب) من الناحية الجمالية:
- يعتبر القوام السليم انعكاساً لصورة الفرد المتكاملة.
 - يحسن المظهر الخارجي للجسم.
- ج) من الناحية النفسية:
- يعطي للفرد الثقة بالنفس.
 - يعكس القوام السليم مدى ما يتمتع به الفرد من شخصية سوية بين زملائه.
 - يحسن مفهوم الذات لدى الفرد.

الجلسة الثالثة

الانحرافات القوامية

أهداف الجلسة: في نهاية التدريب يكون المتدرب قادراً على أن :

1. يُعرف مفهوم الانحراف القوامي.
2. يذكر الانحرافات القوامية .
3. يعدد أسباب الانحرافات القوامية.

محتوي الجلسة:

1. مفهوم الانحراف القوامي.
2. الانحرافات القوامية .
3. أسباب الانحرافات القوامية.

الانحرافات القوامية

1. مفهوم الانحراف القوامي :

هو انحراف في شكل عضو من أعضاء الجسم أو جزء منه بحيث ينحرف عن المعدل الطبيعي المسلم به تشريحياً وينتج عن ذلك تغير في علاقة هذا العضو بسائر الاعضاء الأخرى. ويمكن تعريفه بأنه زيادة أو نقص في الانحناءات الطبيعية للجسم ، أو شكل غير طبيعي لأي جزء من أجزاء الجسم كنتيجة لعدم حفظ التوازن العضلي بين أجزاء الجسم.

2. الانحرافات القوامية

تنقسم انحرافات القوام إلى (3) درجات

الدرجة الأولى

القوام البسيط وهو يمثل حالة التغير الجزئي البسيط أو حالة الضعف العام " التغير العام في أعضاء الجسم في ما لا يتعدى حدود ضعف العضلات من الممكن إصلاح هذا الانحراف عن طريق تغير في العادات اليومية ، وبعض التمرينات البسيطة "

الدرجة الثانية:

وفي هذا الانحراف يتجاوز التغير ويصل إلى مستوى الأنسجة اللينة " العضلات ، الأربطة ، الأوتار " وفي هذه المرحلة يحتاج الأمر إلى ممارسة بعض التمرينات العلاجية لتقوية العضلات.

الدرجة الثالثة:

هو الذي يتجاوز المرحلتين السابقتين ويصل فيه الانحراف إلى الأنسجة الصلبة" التكوين الغضروفي أو العظمي أو المفصلي " وهذه الدرجة تسمى التشوه القوامي ، وقد لا تفيد فيه التمرينات العلاجية ولا تؤتي بنتائج إيجابية ويتطلب الأمر ضرورة التدخل الجراحي. الجزء الأساسي في علاج هذه المرحلة يقع على الطب والجراحة و يكون من اختصاص الطبيب.

3. أهم أسباب الانحرافات القوامية: المهنة:

هناك بعض المهن تحتاج لاستخدام جانب واحد من الجسم مثل عازف الكمان أو الجلوس لأوضاع معينة ثابتة لفترة طويلة مثل (الحلاق - طبيب - الأسنان - عسكري المرور) نتيجة هذا الوضع يتغير شكل الجسم في ذلك الجانب ويصبح منحرف عن خط التوازن الخاص به مما يحدث تشوها في هذه المنطقة.
الضعف العضلي:

الاحتفاظ بالجسم في وضع معين لفترات يحتاج توازن قوة عضلية وضعفها يقلل من هذه الإمكانية العضلات الضعيفة سريعة التعب وبالتالي تترك العمل للاربطة لتوفير الطاقة مما يضعفها ويؤدي لانحراف قوامي ممثل ضعف عضلات الظهر للمهن التي تتطلب حمل أشياء ثقيلة يؤدي لحدوث تشوه مثل تقوس الظهر.

العادات القوامية:

يمثل أفراد العائلة القدوة لأطفالهم في تكوين الكثير من العادات القوامية مثل طريقة الجلوس والوقوف والاستذكار والنوم ، لذا فإن العادات الخاطئة في الأوضاع السابقة تؤدي إلى حدوث تشوهات قوامية.
الإصابة:

قد تؤدي إصابة أحد أعضاء الجسم بشكل مباشر أو غير مباشر إلى حدوث تشوه نظرا لإصابة العضلات أو ثبات العضو في فترة طويلة كما في وضع الجبس لأحد المفاصل في وضع ثابت فترة طويلة.
الأمراض:

قد تساهم الأمراض في حدوث تؤدي لضعف العظام والعضلات.

الأدوات الغير مناسبة:

- أثاث منزلي أو مقاعد غير مناسبة.
- ملابس وأحذية ضيقة والكعب العالي عند السيدات.

الجلسة الرابعة الانحرافات القوامية

أهداف الجلسة: في نهاية التدريب يكون المتدرب قادرا على أن :

1. يصنف انحرافات القوام وفق أجزاء الجسم.
2. يميز انحراف التجويف القطني.
3. يحدد انحراف انحناء العمود الفقري جانبا.
4. يميز انحراف سقوط الرأس أماماً.

محتوي الجلسة:

5. تصنيف انحرافات القوام وفق أجزاء الجسم.



جامعة حائل
University of Ha'il

عمادة السنة التحضيرية - قسم مهارات تطوير الذات

6. انحراف التجويف القطني.
7. انحراف انحناء العمود الفقري جانبا.
8. سقوط الرأس أماماً.

الانحرافات القوامية

1- تصنيف انحرافات القوام وفق أجزاء الجسم

الطرف السفلي	الكتف	الصدر والصدر	الرأس
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> ميل الحوض للأمام	<input type="checkbox"/> استدارة الكتفين للداخل	<input type="checkbox"/> التقعر القطني	<input type="checkbox"/> ميل الرأس جانباً
<input type="checkbox"/> ميل الحوض للخلف	<input type="checkbox"/> ضغط الكتفين للخارج	<input type="checkbox"/> الظهر المستدير	<input type="checkbox"/> سقوط الرأس أماماً وخلفاً
<input type="checkbox"/> ميل الحوض للجانب	<input type="checkbox"/> عظمة النوح الجانحة	<input type="checkbox"/> الانحناء الجانبي	<input type="checkbox"/> قصر في المنطقة العنقية
<input type="checkbox"/> اصطكاك الركبتين	<input type="checkbox"/> ميل عظمة النوح للجانب	<input type="checkbox"/> الصدر المفلطح	
<input type="checkbox"/> تقوس الساقين	<input type="checkbox"/> ارتفاع عظمة النوح لأعلى	<input type="checkbox"/> الصدر القمعي	
<input type="checkbox"/> القدم المفلطحة			
<input type="checkbox"/> انحناء القدم			

بعد استعراض تصنيف الانحرافات القوامية على سبيل المثال ليس الحصر سوف نتطرق لبعض الانحرافات القوامية الشائعة. وهي:

- انحراف التجويف القطني.
- انحراف استدارة الكتفين.
- انحراف سقوط الرأس.
- انحراف تقوس الساقين.
- انحراف تفلطح القدم.

2- انحراف التجويف القطني :

منطقة الانحراف : الظهر.

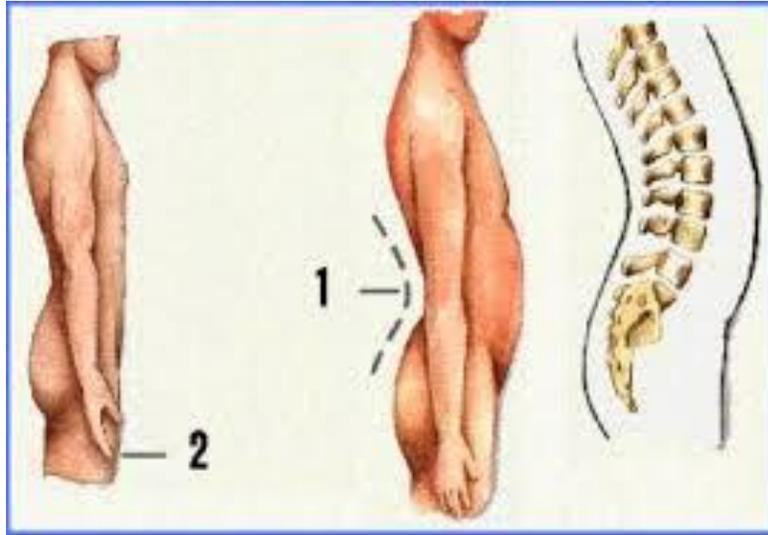
إنه عبارة عن زيادة غير عادية في انحناء المنطقة القطنية من العمود الفقري للأمام عن الوضع الطبيعي وتبرز البطن للأمام وتضعف .

التغيرات العضلية والمفصالية والعظمية :

زيادة غير عادية في تقعر المنطقة القطنية وترهل عضلات البطن وبروزها للأمام وتغير زاوية ميل الحوض للأمام مما يجعل طريقة الوقوف والمشي خاطئة وغير متزنة. كما يحدث قصر في عضلات منطقة أسفل الظهر وتطول عضلات جدار البطن وتضعف وتطول عضلات خلف الفخذ وقصر الرباط الحرقفي الفخذي ويزداد سمك الأقراص الغضروفية من الأمام عن سمكها من الخلف .

• الانحرافات التعويضية:

يؤدي تقعر القطن إلى البسط الزائد في الركبتين ، ويعتبر انحراف تقعر القطن من أكثر أسباب حدوث الام أسفل الظهر.



شكل (4) تشوه التجويف القطني

عمادة السنة التحضيرية - قسم مهارات تطوير الذات

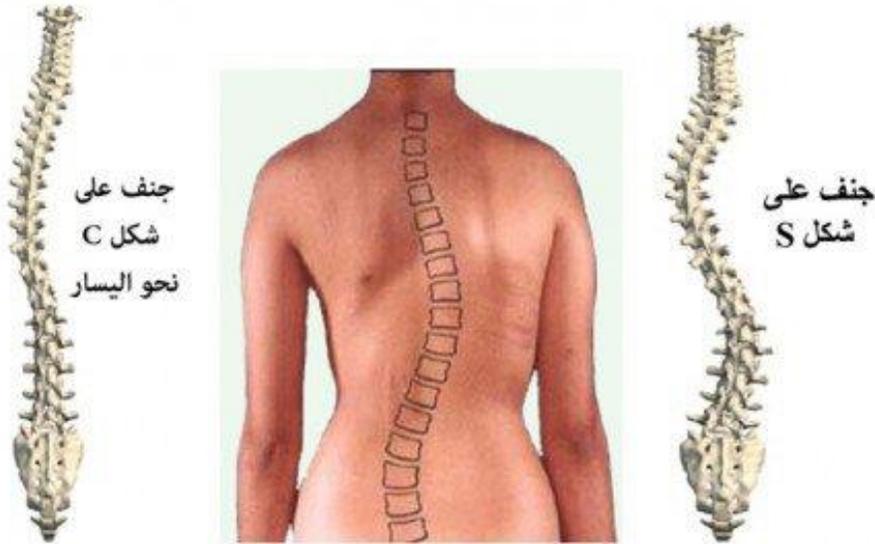
3- انحراف انحناء العمود الفقري جانبا:

منطقة الانحراف: الظهر

التغيرات العظمية والمفصالية والعظمية :

- اختلال الاتزان العضلي بين الجانبين
- ويشد الجانبي الأقوى العمود الفقري فينحني حيث لا تقوى عضلات الجانب الآخر على مقاومة هذا الشد مما يؤدي لعدم حدوث توازن.
- يتم اتخاذ الشكل وفقا لقوة العضلات في الجانب الذي يتجه اليه العمود الفقري فإذا كان في منطقة واحدة يأخذ شكل حرف (C).
- وإذا كان هذا الانحراف في منطقتين متضادتين فإنه يسمى الانحناء المركب ويأخذ شكل حرف (S)
- غالبا ما يحدث هذا الانحراف نتيجة حمل أشياء ثقيلة في ذراع واحدة أو يجلس وجسمه منحنيًا للجانب.
- الانحرافات التعويضية:-

قد يصحب هذا الانحراف تغير وضع الحوض تبعاً للجانب الذي يتجه إليه العمود الفقري مما يؤثر على طريقة السير يكون بميل للجانب .



شكل (5) انحراف انحناء العمود الفقري

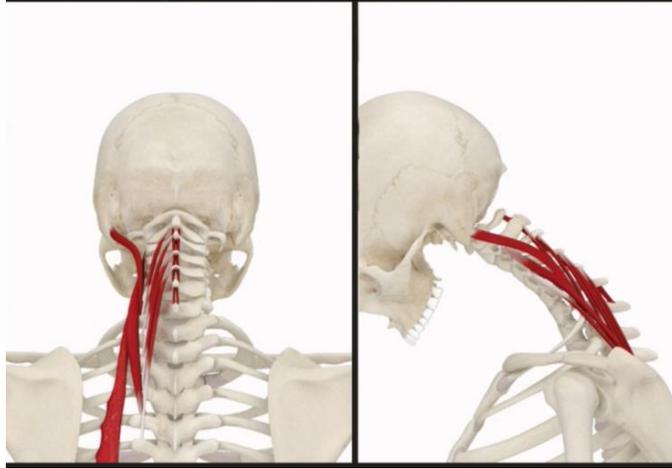
4- سقوط الرأس أماماً Forward Head

منطقة الانحراف: العنق (0)

- التغيرات العظمية والمفصالية والعظمية : تحدث انحرافات الرأس والرقبة بأنواع مختلفة منها (ميل الرأس للأمام مع انثناء الرقبة) ويؤدي هذا التشوه إلى:-
- ضعف العضلات والأربطة خلف الرقبة فتطول.

عمادة السنة التحضيرية - قسم مهارات تطوير الذات

- قصر العضلات والأربطة الأمامية المقابلة للعضلات والأربطة الخلفية، وينتج عن ذلك عدم توازن المنطقة العنقية(0)
- الانحرافات التعويضية:-
 - قد يصحب هذا الانحراف حركة لف في الرأس أو انثناء جانبي في الرقبة نتيجة لمحاولة الفرد المصاب بالتشوه رفع رأسه حتى يتمكن من الرؤية أماماً فيحدث أن تصاب العضلات الخلفية الضعيفة بالتعب ولا تستطيع متابعة قدرتها في سند الرأس ورفعها حتى يمكن أن يضبط النظر وقد يؤدي هذا التلف والخلل في التوازن العضلي إلى ضعف في إحدى العينين أو الأذنين وإذا استمر وضع الرأس بهذه الصورة فإنه يحدث ما يعرف بسقوط الرأس أماماً مع انثناء الرقبة على أحد الجانبين(0)
 - قد يحدث أيضاً كانحراف تعويضي حركة دفع الحوض للأمام وذلك لتعويض الاتزان، فيتعرض بذلك لظهور تشوهات أخرى بالمنطقة الظهرية ويلجأ الفرد إلى حركة دفع الحوض للأمام كرد فعل طبيعي(0)



شكل (6) انحراف سقوط الرأس أماماً

الجلسة الخامسة الانحرافات القوامية

أهداف الجلسة: في نهاية التدريب يكون المتدرب قادراً على أن :

1. يميز انحراف استدارة الكتفين .
2. يحدد انحراف تقوس الساقين .
3. يميز انحراف تفلطح القدم.
4. يذكر طرق الوقاية من الانحرافات القوامية.

محتوي الجلسة:

5. استدارة الكتفين
6. تقوس الساقين
7. تفلطح القدم
8. طرق الوقاية من الانحرافات القوامية



الانحرافات القوامية

1- استدارة الكتفين Round Shoulders

- منطقة الانحراف: المنكبين.
- التغيرات العظمية والمفصالية والعظمية
- ضعف وإطالة عضلات الظهر العليا)
- قصر عضلات الصدر)
- تتقدم النهايتان الخارجيتان للترقوتين للأمام)
- حدوث ضغط على النهايتين الداخلتين للترقوة)
- تباعد اللوحين أحدهما عن الآخر وذلك نتيجة لإطالة الجزء الأوسط من العضلة المنحرفة المربعة والعضلة العينية)
- الانحرافات التعويضية
- قد يظهر هذا الانحراف مصحوباً باستدارة الظهر ومن النادر أن يقف الانحراف عند ذلك فأحياناً نجد أن الرأس والرقبة تميلان للأمام ويتسطح الصدر وذلك لانخفاض بداية العضلات في هذه المنطقة، وهذه التغيرات في وضع الرأس والرقبة على العمود الفقري تؤدي إلى إطالة

عمادة السنة التحضيرية - قسم مهارات تطوير الذات

العضلات الماددة للجزء العلوى من العمود الفقرى مما يزيد من الانحناء الأمامى للمنطقة الظهرية من العمود فينتج تحدب بالظهر بطول المدة0
التغير فى وضع الرأس والرقبة يؤدي إلى استئالة عضلات الظهر والكتفين وقصر عضلات الصدر وإذا طالت المدة قد يسبب ذلك تحدب الظهر ثم تجوف المنطقة القطنية ويساعد فى ذلك كثرة سقوط الذراعين أمام الجسم وزيادة شدهما للعضلات القريبة للوحين0



شكل (7) انحراف استدارة الكتفين

5- تقوس الساقين Bow Legs

● منطقة الانحراف

يحدث هذا التشوه فى الساقين وقد يشمل تقوس الفخذ والقصبة وقد يقتصر على القصبة فقط ويعنى وجود فجوة بين الركبتين ويمكن علاجها عن طريق الجراحة .

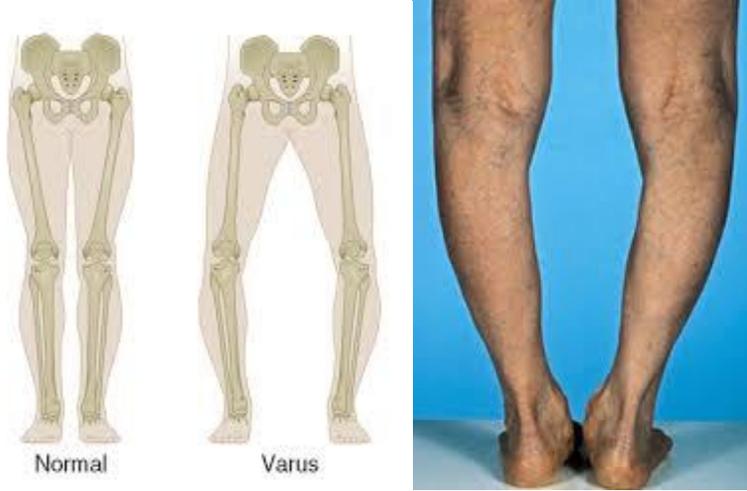
● التغيرات العظمية والمفصالية والعظمية

- يظهر هذا التشوه على شكل تقوس للوحشية، فتتباعد الساقان وتتقارب القدمان0
- تنحني الساقين لتكوين دائرة التحدب فيها للخارج0
- تتباعد الركبتان عند تلاصق القدمين0
- قد تشترك عظمتا الفخذ والقصبة فى اتخاذ هذا التقوس فيسمى تقوس الرجلين0
- تقصر عضلات وأربطة الركبة الداخلية، أما الخارجية فتطول وتضعف0
- وجود إجهادات بيوميكانيكية على الأربطة الجانبية .

● الانحرافات التعويضية

قد يتجه القدمين للداخل عند الوقوف أو المشى، كما يتجه الحوض إلى الخلف لمحاولة المصاب السيطرة على اتزانه أثناء السير أو الوقوف0

عمادة السنة التحضيرية - قسم مهارات تطوير الذات



شكل (8) انحراف تقوس الساقين

6- تفلطح القدم Flat Foot

• منطقة الانحراف

وتعرف على أنها هبوط في قوس القدم الداخلي والأقواس المستعرضة المصحوبة بقلب القدم للخارج.

• العلامات الظاهرية للانحراف

- تلامس القدمين الأرض بكاملها .
- عدم توازن وترأ أكيلس واتجاههما للخارج مع بروز في الكعب الأنسي .
- يمشى المصاب بالفلطح بطريقة خاطئة .
- تشير أصابع قدمي المصاب للخارج عند السير .
- تظهر بصمة القدم ، بكاملها على الأرض وتكون أعرض وأطول من المعتاد .
- الشعور بالأم بالضغط على جانبي رسغ القدم والأم بباطن القدم .
- يكون جلد الكعبين من الناحية الأنسية سميكاً ومؤلماً .
- عدم استطاعة المصاب الجري أو الوثب بصورة طبيعية ويتعب سريعاً من المشى .
- يظهر العرق باستمرار في القدم .

• التغيرات التشريحية المصاحبة للفلطح :

- تتسع المسافة بين عظم العقب Calcaneus والزورقي Navicular مما يجعل العظم الزورقي ينزلق للأمام ولأسفل وللأنسية ويتأثر بذلك وضع العظم القنزعي وبالتالي يضع قوس القدم وتبرز عظام قوس القدم من الناحية الأنسية .
- ارتخاء في أربطة القدم .

الانحرافات التعويضية :

- 1- اصطكاك الركبتين

عمادة السنة التحضيرية - قسم مهارات تطوير الذات



شكل (9) انحراف تفلطح القدم

7- طرق الوقاية من الانحرافات القوامية:

يمكن التغلب علي أسباب هذه الآلام أو علي الأقل التكيف والتفاعل مع هذه الآلام بعد استشارة الطبيب المختص كالتالي :

- 1- اتخاذ الأوضاع الصحيحة في الوقوف والجلوس والنوم وفي باقي حركات الفرد اليومية ، استعمال وسادة ملائمة ومناسبة وجيدة الصنع من الناحية الصحية .
- 2- الابتعاد عن كل ما يسبب الإرهاق في العمل .
- 3- الراحة الكافية والإقلال من الجهد والتعب .
- 4- محاولة الارتقاء بلياقة الفرد البدنية وذلك بممارسة أي رياضة وليكن المشي الرياضي أو الجري .
- 5- محاولة اتباع إرشادات غذائية للحصول علي كل العناصر الغذائية الأساسية بشكل مناسب للمرحلة السنوية في المجهود اليومي المبذول مع العمل علي تجنب الزيادة في التغذية .
- 6- ممارسة التمرينات العلاجية المتخصصة ، بهدف تقوية العضلات العاملة على العضو الذي به تشوه.



الجلسة السادسة العادات القوامية السليمة

أهداف الجلسة: في نهاية التدريب يكون المتدرب قادراً على أن :

1. يميز وضع الوقوف الصحيح.
2. يصف وضع الجلوس الصحيح.
3. يحدد وضع رفع وحمل الأشياء.
4. يصف وضع المشي الصحيح.
5. يميز أوضاع النوم الصحيحة.

محتوي الجلسة:

1. وضع الوقوف الصحيح.
2. وضع الجلوس الصحيح.
3. وضع رفع وحمل الأشياء.
4. وضع المشي الصحيح.
10. أوضاع النوم الصحيحة .

العادات القوامية السليمة

ثالثاً: العادات القوامية السليمة لتلافي حدوث انحرافات القوام:

1- وضع الوقوف الصحيح

- أن تكون القامة معتدلة مع عدم التصلب أو التوتر الزائد في العضلات بمعنى آخر " ألا يكون الجسم متوتراً أو متصلباً أثناء الوقوف.
- أن يكون الجسم قائماً تماماً مقاوماً للجاذبية في جميع نقط تأثيرها.
- مراعاة أن خط الثقل يمر راسياً عبر الجسم حتى يقع تقريباً في منتصف المسافة بين الكعب ومشط القدم
- تكون القدمان متباعدان قليلاً مع اتجاه الأصابع للأمام.

عمادة السنة التحضيرية - قسم مهارات تطوير الذات

- يكون الصدر مرتفعاً قليلاً والبطن مسطحة والأكتاف مفرودة تظل الرأس لأعلى والذقن والنظر للأمام.



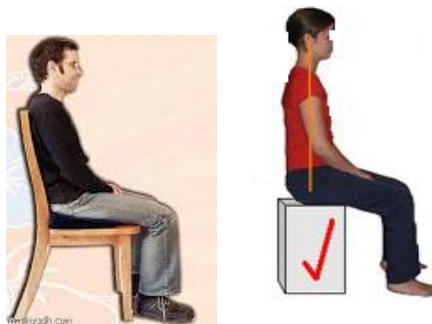
شكل (10) الوقوف الصحيح

2- وضع الجلوس الصحيح

- أن يكون الظهر مستقيماً ملاصقاً لظهر الكرسي ، وفي حالة عدم وجود كرسي يحافظ على استقامة الظهر.
 - يجب أن يتم الجلوس على قاعدة الكرسي كاملة وأن يجلس الفرد على كل طول فخذه.
 - يجب أن تظل القدمان مستقيمتان على سطح الأرض تماماً ، وأن تكون هناك زاوية قائمة عند مفصل الفخذ وعند مفصل الركبة.
 - أن تظل أوضاع الرأس والرقبة والجذع كما هو في وضع الوقوف.
 - يراعى عدم تشنج العضلات في وضع الجلوس حتى تقوم بوظيفتها دون تعب ، أو بذل مجهود إضافي.
 - في حالة الجلوس على مقعد للعمل (الحاسب الآلي) يجب أن يكون هناك مواصفات للمقعد كالتالي:
- 1- مساند للذراعين .
 - 2- ارتفاع المقعد بحيث يسمح بوضع القدمين بكاملها على الأرض والركبتين أعلى قليلاً من الفخذين .
 - 3- عمق يسمح بسند الظهر بالكامل على ظهر المقعد .



شكل (11) وضع الجلوس الصحيح أمام الحاسب الآلي



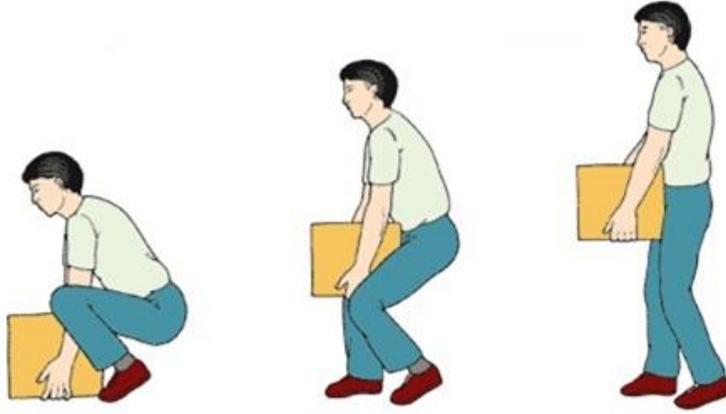
شكل (12) وضع الجلوس الصحيح على المقعد

3- وضع رفع وحمل الأشياء:

- يعتبر رفع الأشياء الثقيلة من الأشياء الهامة التي يقوم بها الفرد خلال نشاطه اليومي سواء في المنزل أو العمل ، وينتج عنها إصابات كثيرة وخطيرة وخاصة للعمود الفقري من تمزقات وانزلاق غضروفي تعيق الفرد عن أداء مهامه ، لذا يجب التعرف على الطريقة الصحيحة لحمل ورفع الأشياء الثقيلة.
- قف أقرب ما يمكن من الشيء المراد رفعه أو حمله.
 - يمكنك وضع قدم أمام الأخرى (الوضع أماماً) بحيث يكون الشيء على الجانب ، أو فتح الرجلين بحيث يكون الشيء المراد رفعه بين الرجلين .

عمادة السنة التحضيرية - قسم مهارات تطوير الذات

- يجب المحافظة على استقامة الظهر.
- يتم خفض الجسم عن طريق ثني الفخذين والركبتين بالقدر المطلوب.
- يتم رفع الثقل عن طريق فرد الرجلين أولاً باستخدام عضلات الفخذ مع المحافظة على استقامة الظهر.

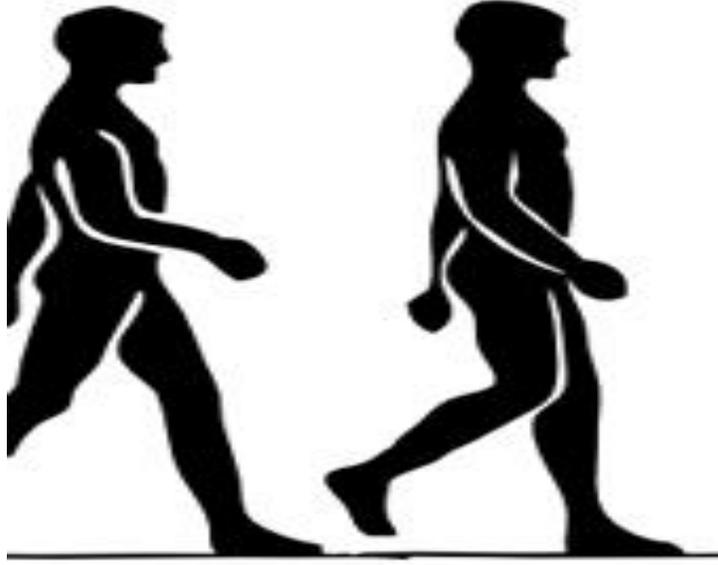


1- الترفعة بشكل مريح 2- يكون الجسم المحمول ملاصقاً للجسم 3- القيام بتقلص عضلات الساقين

شكل (13) الوضع الصحيح لحمل الأشياء

4- وضع المشي الصحيح

- لا بد أن يمشي الإنسان ونظره في حالة استقامة في اتجاه السير.
- تتم حركة المشي من الخلف للأمام.
- تكون الأكتاف للخلف وفي ذات الوقت المشية تكون على خط مستقيم.
- تقوم الذراعين بالمرجحة بشكل تبادلي خفيف مما يحقق التوازن أثناء المشي.
- يقوم الرجلين بتنظيم الحركة من مفصل الحوض على التوالي.
- تمنع أي حركة أو أرجحة للجانب وتتأرجح الرجل والذراع بسهولة وحرية
- يلامس كعب القدم المتقدمة سطح الأرض أولاً قبل أن ينتقل وزن الجسم من القدم الخلفية بالدفع من الأصابع.



شكل (14) المشي بطريقة صحيحة

5- أوضاع النوم الصحيحة

النوم على الجنب: روي عن النبي p أنه اعتاد أن ينام على جانبه الأيمن و ساقيه مثنية قليلا ، و يده اليمنى تحت خذه ، و وجهه متجه إلى القبلة ، وهي تقلل الضغط على الفقرات القطنية ويناسب هذا الوضع من يعاني من التهابات المفاصل.

الوضع الجنيني: وهو أن ينام الفرد على جانبه و يداه و ساقاه مثنية دون أن يطابق بين أطرافه الخلفية فوق بعضهما ، و يمكن في هذا الوضع التقلب من جانب إلى آخر دون تغيير وضع النوم.

النوم على الظهر: وهذا الوضع يسمح بلامسة الفقرات الظهرية والقطنية للأرض مما يخفف الضغط عليهم ، ويراعى وضع وسادة أسفل الركبتين لانحناء الركبتين قليلا للمحافظة على انحناءات العمود الفقري ويجب أن تكون الوسادة أسفل الرقبة. والمداومة على أوضاع النوم الصحيحة تساهم في استرخاء الجسم و سلامته .

ويعد من الأوضاع الخاطئة النوم على البطن لما يمثله من عبء على الأحشاء الداخلية.

عمادة السنة التحضيرية - قسم مهارات تطوير الذات



شكل (15) النوم على الجنب



شكل (16) النوم على الظهر

المراجع:

1. أبو العلا احمد عبد الفتاح ، محمد صبحي حسنين (1997) : " فسيولوجيا ومورفولوجيا الرياضة وطرق القياس للتقويم " ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
2. السعيد محمد السعيد العدل : " تأثير برنامج تمرينات علاجية علي تشوه تقوس الساقين ودرجة الاتزان لدي التلاميذ من (6-8) سنوات " رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا 2000 م . ص 43 ، 55
3. سهام فاروق إسماعيل مهدي (2002): تأثير برنامج تمرينات علي تشوه التجويف القطني وآلام أسفل الظهر ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنيا.
4. فاروق السيد عبد الوهاب (1995) : " الرياضة صحة ولياقة بدنية " ، دار الشروق ، القاهرة. (133 ، 135 ، 300)
5. مجدي محمد نصر الدين عفيفي (1999) : " تأثير برنامج للتمرينات والوعي القوامي علي تحسن بعض الانحرافات القوامية الشائعة لتلاميذ المرحلة الإعدادية " ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم ، جامعة حلوان.
6. محمد صبحي حسنين ، محمد عبد السلام راغب (1995): " القوام السليم للجميع " ، دار الفكر العربي. (27 ، 174 ، 32 ، 33 ، 31 ، 149 ، 150 ، 154 ، 116 ، 179 ، 35)
7. محمد صبحي حسنين (1996) : " القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية " ، دار الفكر العربي ، الجزء الثاني ، 1996م . (156 ، 252 ، 204 ، 208)
8. ميسون علوان ، عباس حسين ، سامر أحمد (2010): دراسة مقارنة لبعض التشوهات القوامية لطلبة المدارس المتوسطة في مركز واقضية ونواحي محافظة بابل ، مجلة القادسية لعلوم الرياضة ، المجلد العاشر ، العدد الأول (117 – 139).



9- Hartigan, Rainville J. Sobel J.B, and Hipona M. : “ Long-term Exercise Adherence After Intensive Rehabilitation Chronic Low Back Pain Tufts University School of Medicine, ” Boston, MA. U.S.A, 2000

دليل الأنشطة التدريبية

الجلسة : الاولى

النشاط رقم " 1 "

مفاهيم ومصطلحات القوام	عنوان النشاط :
يُعرف المتدرب المصطلحات المرتبطة بالقوام.	هدف النشاط
10 دقيقة	زمن النشاط
✓ أفلام ملونة	الأدوات المستخدمة

عمادة السنة التحضيرية - قسم مهارات تطوير الذات

✓ أوراق حائط كبيرة للعرض ✓ بلوتاك لصق لتعليق العروض ➤ العصف الذهني	أساليب التدريب
شاهد الصور (1 ، 2 ، 3) أسفل النشاط وبالتعاون مع زملائك استنتج مفهوم القوام ، القوام الجيد ، القوام الرديء. سجل ما تم التوصل إليه على الأوراق. يناقش المدرب ما تم التوصل إليه من مفاهيم. يعرض المدرب المفاهيم السابقة من خلال الباور بوينت.	وصف النشاط



شكل (3)



شكل (2)



شكل (1)

النشاط رقم " 2 "

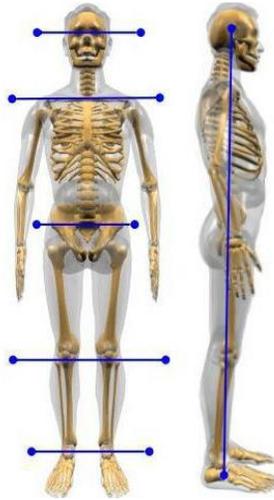
مواصفات وشروط القوام الجيد	عنوان النشاط :
يستنتج المتدرب مواصفات وشروط القوام الجيد.	هدف النشاط
10 دقيقة	زمن النشاط
✓ أقلام ملونة ✓ أوراق حائط كبيرة للعرض ✓ بلوتاك لصق لتعليق العروض	الأدوات المستخدمة
➤ العصف الذهني	أساليب التدريب
شاهدة الصور (1 ، 2 ، 3) أسفل النشاط وبالتعاون مع زملائك استنتج مواصفات وشروط القوام الجيد. سجل ما تم التوصل إليه على الأوراق.	وصف النشاط

عمادة السنة التحضيرية - قسم مهارات تطوير الذات

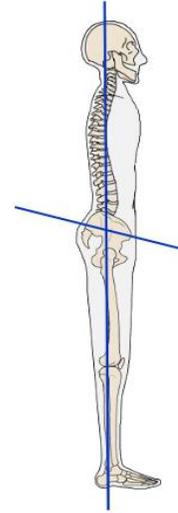
يناقش المدرب ما تم التوصل إليه من مفاهيم.
يعرض المدرب المفاهيم السابقة من خلال الباور بوينت.



شكل (3)



شكل (2)



شكل (1)

الجلسة : الثانية

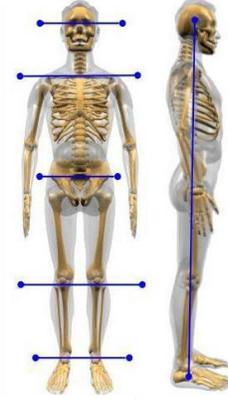
النشاط رقم " 3 "

المقارنة بين القوام الجيد والقوام الرديء	عنوان النشاط :
يقارن المتدرب بين القوام الجيد والقوام الرديء.	هدف النشاط
10 دقيقة	زمن النشاط
<ul style="list-style-type: none"> ✓ أقلام ملونة ✓ أوراق حائط كبيرة للعرض ✓ بلوتاك لصق لتعليق العروض 	الأدوات المستخدمة
➤ العصف الذهني	أساليب التدريب
شاهد الصور (1 ، 2 ، 3) أسفل النشاط وبالتعاون مع زملائك أكمل جدول المقارنة الموضح أسفل النشاط. يناقش المدرب ما تم التوصل إليه من مفاهيم. يعرض المدرب المفاهيم السابقة من خلال الباور بوينت.	وصف النشاط

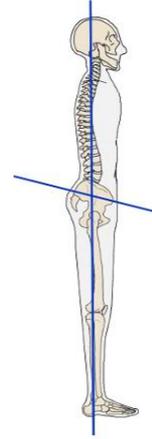
عمادة السنة التحضيرية - قسم مهارات تطوير الذات



شكل (3)



شكل (2)



شكل (1)

تابع نشاط (3)

القوام الرديء	القوام الجيد	حالة القوام أجزاء الجسم
		الرأس
		الصدر والكتفين
		البطن والحوض
		الظهر
		الركبتان
		وزن الجسم



النشاط رقم " 4 "

عنوان النشاط :	القوام وأثره على صحة الفرد
هدف النشاط	يستنتج المتدربين أثر القوام على صحة الفرد.
زمن النشاط	10 دقيقة
الأدوات المستخدمة	✓ أقلام ملونة. ✓ أوراق حائط كبيرة للعرض. ✓ بلوتاك لصق لتعليق العروض .
أساليب التدريب	➤ العصف الذهني. ➤ المناقشة.
وصف النشاط	يطرح المدرب سؤال عن أثر القوام على صحة الفرد؟ قم بطرح أكبر عدد ممكن من الاستجابات على المدرب. يتم تسجيل الاستجابات على السبورة الورقية ومناقشة المتدربين حول ما تم طرحه من استجابات.

الجلسة : الثالثة

النشاط رقم " 5 "

مفهوم التشوه والتشوه القوامي	عنوان النشاط :
يُعرف المتدرب مفهوم التشوه والتشوه القوامي	هدف النشاط
10 دقيقة	زمن النشاط
✓ أقلام ملونة ✓ أوراق حائط كبيرة للعرض ✓ بلوتاك لصق لتعليق العروض	الأدوات المستخدمة
➤ العصف الذهني	أساليب التدريب
شاهد الصور (1 ، 2 ، 3) أسفل النشاط وبالتعاون مع زملائك ضع مفهوم التشوه والتشوه القوامي. سجل ما تم التوصل اليه على الأوراق. يناقش المدرب ما تم التوصل إليه من مفاهيم. يعرض المدرب المفاهيم السابقة من خلال الباور بوينت.	وصف النشاط



شكل (3)



شكل (2)



شكل (1)

النشاط رقم " 6 "

أسباب الانحرافات القوامية وأثرها على الفرد.	عنوان النشاط :
يستنتج المتدرب أسباب الانحرافات القوامية وأثرها على الفرد.	هدف النشاط
15 دقيقة	زمن النشاط
✓ أقلام ملونة ✓ أوراق حائط كبيرة للعرض	الأدوات المستخدمة

عمادة السنة التحضيرية - قسم مهارات تطوير الذات

✓ بلوتاك لصق لتعليق العروض	أساليب التدريب
➤ العصف الذهني	وصف النشاط
أمامك مجموعة من الصور التي تمثل ممارسات الأفراد في الحياة اليومية بالتعاون مع زملائك استنتج أسباب الانحرافات القوامية وأثرها السيئ على الفرد. سجل ما تم التوصل إليه على الأوراق. يناقش المدرب ما تم التوصل إليه من أسباب. يعرض المدرب الأسباب من خلال الباور بوينت.	



الجلسة : الرابعة

النشاط رقم " 7 "

تشوه التجويف القطني	عنوان النشاط :
يميز المتدرب بين تشوهات العمود الفقري	هدف النشاط
20 دقيقة	زمن النشاط
✓ أقلام ملونة ✓ أوراق حائط كبيرة للعرض ✓ بلوتاك لصق لتعليق العروض	الأدوات المستخدمة
➤ العصف الذهني	أساليب التدريب
شاهد الصور بالجدول أسفل النشاط وأكمل الجدول أمام الصورة بكتابة اسم التشوه والتغيرات الجسمية والعضلية الناتجة عن التشوه.	وصف النشاط



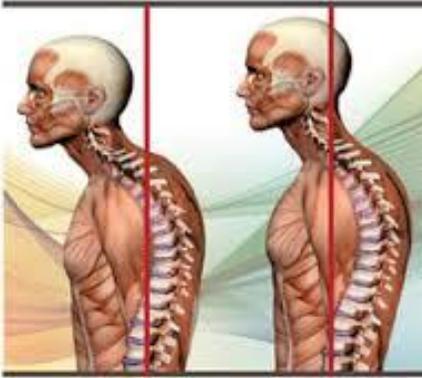
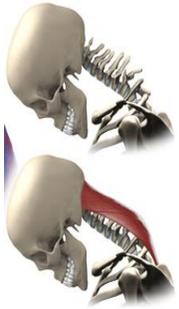
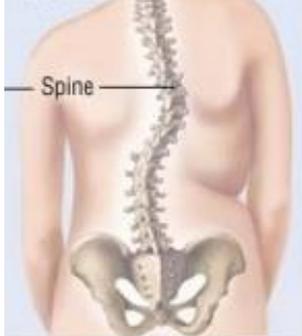
عمادة السنة التحضيرية - قسم مهارات تطوير الذات

سجل ما تم التوصل إليه على الأوراق.

يناقش المدرب ما تم التوصل إليه من مفاهيم.

يعرض المدرب المفاهيم السابقة من خلال الباور بوينت.

تابع نشاط رقم (7)

الصورة المعبرة عنه	اكتب اسم التشوه ووصف للتغيرات الجسمية
	
	
	
	



الجلسة الخامسة:
النشاط رقم " 8 "

عنوان النشاط :	تشوهات القوام المختلفة
هدف النشاط	يُميز المتدرب بين تشوهات القوام المختلفة.
زمن النشاط	10 دقيقة
الأدوات المستخدمة	✓ أقلام ملونة ✓ أوراق حائط كبيرة للعرض ✓ بلوتاك لصق لتعليق العروض
أساليب التدريب	➤ العصف الذهني
وصف النشاط	شاهد الصور بالجدول أسفل النشاط وأكمل الجدول أمام الصورة بكتابة اسم التشوه والتغيرات الجسمية والعضلية الناتجة عن التشوه.

عمادة السنة التحضيرية - قسم مهارات تطوير الذات

تابع نشاط رقم (8)

الصورة المعبرة عنه	اكتب اسم التشوه ووصف للتغيرات الجسمية
	
	
	



عمادة السنة التحضيرية - قسم مهارات تطوير الذات

النشاط رقم " 9 "

عنوان النشاط :	طرق الوقاية من التشوهات القوامية
هدف النشاط	يستنتج المتدرب طرق الوقاية من التشوهات القوامية
زمن النشاط	10 دقيقة
الأدوات المستخدمة	✓ أقلام ملونة ✓ أوراق حائط كبيرة للعرض ✓ بلوتاك لصق لتعليق العروض
أساليب التدريب	➤ العصف الذهني ➤ المناقشة
وصف النشاط	من خلال ما تم عرضه من تشوهات قوامية اذكر أهم طرق الوقاية من التشوهات القوامية؟ قم بطرح أكبر عدد ممكن من الاستجابات على المدرب. يتم تسجيل الاستجابات على السبورة الورقية ومناقشة المتدربين حول ما تم طرحه من استجابات. يعرض المدرب من خلال الباور بوينت طرق الوقاية من التشوهات القوامية.



الجلسة السادسة:

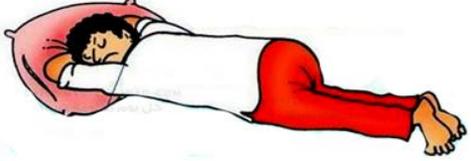
النشاط رقم " 10 "

العادات القوامية السليمة	عنوان النشاط :
يُميز المدرب بين العادات القوامية السليمة والخاطئة	هدف النشاط
20 دقيقة	زمن النشاط
✓ أقلام ملونة ✓ أوراق حائط كبيرة للعرض ✓ بلوتاك لصق لتعليق العروض	الأدوات المستخدمة
➤ العصف الذهني ➤ المناقشة	أساليب التدريب
شاهد الصور بالجدول أسفل النشاط وأجب عن التساؤل الآتي: ضع علامة (✓) على الوضع الصحيح واستنتج أضرار الوضع الخاطئ على القوام وصحة الجسم. يقوم المدرب بعرض الأوضاع الصحيحة ومناقشة الطلاب في أضرار الأوضاع الخاطئة على الجسم.	وصف النشاط

عمادة السنة التحضيرية - قسم مهارات تطوير الذات

تابع نشاط رقم (10)

ضع علامة (✓) على الوضع الصحيح واستنتج أضرار الوضع الخاطئ على القوام وصحة الجسم

	
<p>()</p>	<p>()</p>
	
<p>()</p>	<p>()</p>
	
<p>()</p>	<p>()</p>
	
<p>()</p>	<p>()</p>



جامعة حائل
University of Ha'il

عمادة السنة التحضيرية - قسم مهارات تطوير الذات