

| الفصل الثالث |

تعريف مفهوم القوام

- **القوام** احد المؤشرات الصحية التي يعتمد في مفهومه على نظرية الفروق الفردية، ويتطلب تناسق بين أجزاء الجسم.
- حسب الاكاديمية الامريكية لجراحي العظام عرف **القوام** بانه "حالة توازن عضلي وعظمي يساعد اجهزة الجسم المختلفة ضد الاصابة والتشوه سواء كانت تعمل الاجهزة او في وقت الراحة".
- تعريف **القوام الضعيف**:
علاقة خاطئة بين اجزاء الجسم يؤدي الى نقص في قدرة الجسم على التوازن.
- تعريف **القوام**:
المظهر او الشكل العام الذي يتخذه الجسم وتكون فيه اجزاء الجسم الرئيسية في حالة اتزان.

مظاهر القوام الجيد

1. يكون وضع الرأس معتدلاً، والذقن إلى الداخل، ويتجه النظر الى الامام.
2. يكون تعلق الذراعين بالكتفين على الشكل الطبيعي.
3. الحرية في التنفس، مما يدل على ان الصدر منتفخاً أنتفاخاً طبيعياً.
4. الوضع الصحيح للحوض، حيث تكون زاويته (٥٥-٦٠) درجة.
5. يكون ارتكاز الجسم على القدمين بالتساوي.

العوامل الرئيسة المؤدية إلى القوام الجيد

1. ان يولد الشخص خالي من التشوهات القوامية.
2. ان يكون ملماً بشروط القوام الجيد.
3. تواجد النغمة العضلية بشكل كافي في العضلات.
4. الرغبة في الحصول على القوام الجيد.
5. تجنب الاسباب المؤدية الى حدوث التشوهات القوامية.
6. التغذية الجيدة من الكالسيوم وفيتامين (D) للمحافظة على صحة العظام.
7. التدريب التعويضي للعضلات المتقابلة بطريقة صحيحة.
8. تجنب وضع ضغط كبير على العظام والعضلات والاورتار والاربطة قبل اكتمال نموها.

● **مزايا القوام الجيد:**

- تجنب الالام المصاحبة للتشوهات القوامية.
- مظهر جيد يساعد على النجاح اجتماعياً.
- الثقة بالنفس.
- الملابس والاحذية لا تحتاج الى اعداد خاص.
- فعالية وحركية بدنية.

● **شكل القوام الجيد اثناء الوقوف:**

- ان تكون القامه منتصبه.
- خط الثقل يمر عبر الجسم حتى منتصف لمسافة بين الكعبين والمشطين.
- تكون القدمان متباعدتين قليلاً.
- يكون الصدر مرتفع قليلاً، والبطن مسطحة، والاكتاف مفرودة.
- يكون الراس للاعلى، والذقن والنظر للأمام.
- عدم دفع الحوض للأمام.

● **شكل القوام السليم اثناء الجلوس:**

- ان يجلس الفرد على طول فخذ.
- ان يكون الظهر مفروداً.
- ان يكون وضع الراس والجذع كما في وضع الوقوف.
- ان يكون هناك زاوية قائمة عند الفخذين والركبتين.
- ان تكون القدمين مستقيمتين عند سطح الارض.
- عدم تشنج العضلات او بذل جهد اضافي او تعب اثناء الجلوس.

● **العوامل التي تساعد على سلامة القوام:**

- سلامة الاجهزة الحيوية الداخلية والاجهزة الرئيسة المرتبطة بالحركة وقيامها بوظائفها.
- الاهتمام بالغذاء الكامل.
- الحالة النفسية الجيدة.
- ممارسة الرياضة بانتظام.
- عدم ممارسة العادات القوامية السيئة.

أثر القوام السليم على الحياة الصحية

- اكتساب الصحة الجيدة.
- تأخر ظهور التعب.
- القوام السليم انعكاس لصورة الفرد، لهذا يعطي صاحبه مظهر لائق.
- المساعدة في اداء حركاته بصورة منسقة.
- زيادة الشعور بالثقة بالنفس وقوة الشخصية.

الانحرافات او التشوهات القوامية

• الانحراف/

١. شذوذ في شكل عضو من اعضاء الجسم او جزء منه وانحرافه عن الوضع الطبيعي المسلّم به تشريحياً مما ينتج عنه تغيير في علاقة هذا العضو بسائر الاعضاء الاخرى.
٢. النمو الزائد لمجموعة من العضلات دون ان يقابلها او يوازنها وبالدرجة نفسها لمجموعة العضلات المقابلة.

• أسباب الانحرافات القوامية:

- اتخاذ اوضاع خاطئة.
- حمل الحقيبة بيد واحدة.
- الانحناء اكثر من اللازم عند الجلوس.
- النوم على مرتبة غير صحية.
- حدوث امراض تصيب العظام او العضلات او المفاصل.
- الاجهاد والتعب الذي يعوق النشاط العضلي.
- الكعب العالي للسيدات.
- الافراط فالتغذية يؤدي الى السمنة وحدوث تشوهات.
- ضعف في الحواس مثل النظر والسمع.

• أسباب التشوهات القوامية:

- البيئة الاجتماعية.
- الحالة النفسية، مثل: الخجل عند المراهقين، انحناء الراس للأسفل.
- الحالات المرضية، مثل: امراض السمع والبصر، مرض السل، الاصابة بالشلل.
- عيوب النمو، مثل: العيوب الخلقية.

- العادات السلوكية السيئة، مثل: المقاعد الدراسية الغير مناسبة للتلاميذ.
- التغذية، مثل: الوزن الاقل او اكثر من الطبيعي.
- الاصابة، عند اصابة عظمة او عضلة او رباط فإن ذلك يؤدي الى وجود ضعف في مكان الاصابة.

● **درجات الانحرافات القوامية:**

1. انحرافات قوامية من الدرجة الاولى:
 - تغير في الشد العضلي وفي الاوضاع المعتادة.
2. انحرافات قوامية من الدرجة الثانية:
 - انقباض في الانسجة الرخوة مع درجة خفيفة من التغير العظمي.
3. انحرافات قوامية من الدرجة الثالثة:
 - تغير شديد في العظام و العضلات والاربطة، تحتاج الى تدخل جراحي.

● **تصنيف الانحرافات القوامية:**

1. انحرافات تحدث في المستوى الجانبي.
2. انحرافات تحدث في المستوى الافقي.
3. انحرافات تحدث في المستوى الأمامي.

بعض الانحرافات القوامية

• انحراف الرأس.

- أنواعه:

ميل الرأس لجهة اليمين واليسار، سقوط الرأس للامام والخلف.

- أسباب التشوه:

الجلوس فالمكتب لمدة طويلة، الجلوس الطويل امام التلفاز.

- التمارين العلاجية:

١. دوران الرأس.

٢. ثني الرأس جانباً.

٣. لف الرأس.

٤. دفع الرأس لثنيه جانباً مع المقاومة.

• الآم الظهر.

- علاجه:

الاسترخاء جيداً، استشارة الطبيب لتحديد مسكنات للالم، تجنب الحركات المفاجئة.