



دانشگاه بین‌المللی امام رضا (ع) بنیاد فرهنگی رضوی



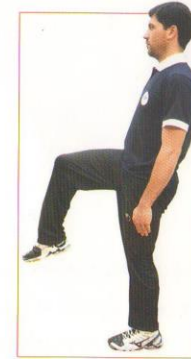
کف پای صاف

Flat Foot



تمرینات تقویتی:

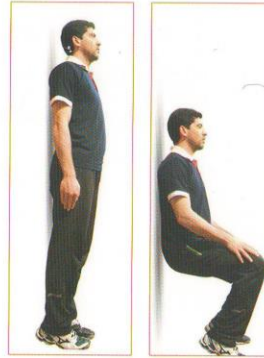
۱ روی یک پایستید. پای دیگر را خم کنید و بالا نگه دارید. بر روی پنجه پا بدن را به طرف بالا و پایین حرکت دهید. این حالت را به مدت ۱۰ تا ۲۰ ثانیه حفظ کنید. همین حرکت را با پای مخالف نیز انجام دهید. این تمرین را حداقل دو بار در روز و هر بار ۶ مرتبه انجام دهید.



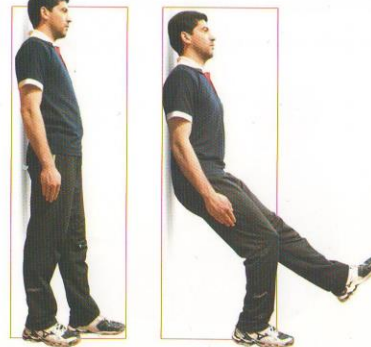
۲ در حالت ایستاده روی پنجه‌های خود قرار بگیرید. سپس به حالت اول برگردید و این عمل را تکرار کنید. این حرکت را به صورت راه رفتن بر روی پنجه‌های پا نیز می‌توانید انجام دهید.



۳ بر روی پنجه‌های پا قرار بگیرید و آرام نشسته و بلند شوید. این حرکت را به صورت پریدن به سمت بالا و سپس فرود آمدن روی پنجه‌ی پا بر روی زمین نیز انجام دهید. (۲-۳ ست با ۴-۵ مرتبه تکرار).



۴ کنار دیوار بایستید و به صورتی که کاملاً به دیوار چسبیده‌اید پرس پا را انجام دهید. با پای دیگر این حرکت را نیز تکرار نمایید. (۲-۳ ست با ۴-۵ مرتبه تکرار).

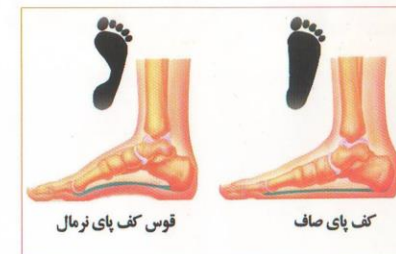


۵

۴

تعریف:

از بین رفتن قوس طولی داخلی کف پا را «صافی کف پا» می‌گویند. این عارضه، از ناهنجاری‌های شایع در بین کودکان و نوجوانان است.



علل:

- ۱- وراثت
- ۲- بیماری‌هایی مانند فلج اطفال
- ۳- عدم تحرک بدنی به مدت طولانی
- ۴- افزایش وزن
- ۵- پوشیدن کفش‌های نامناسب به مدت طولانی، مانند کفش‌های تنگ، پاشنه بلند و پنجه باریک
- ۶- ضعف عضلات ناحیه ساق پا و کف پا
- ۷- ایستادن‌های طولانی مدت در مشاغل نظیر دندانپزشکی و آرایشگری و ...

علائم:

- ۱- کاهش قوس طولی پا
- ۲- چرخش پاشنه به خارج
- ۳- پهن شدن پا
- ۴- درد در ناحیه قوس داخلی پا
- ۵- درد در کمر و خستگی زودرس
- ۶- ساییدگی قسمت داخلی کفش

عوارض:

- ۱- خار پاشنه
- ۲- زانو درد
- ۳- کمر درد

تمرینات اصلاحی:

تمرینات کششی:

۱ با پای کشیده بنشینید و یک پارچه یا حوله را دور قسمت برجسته‌ی پا که کمی پایین‌تر از انگشتان است قرار دهید. پنجه پاها را به سمت صورت بکشید و این حالت را به مدت ۳۰ ثانیه حفظ کنید. این تمرین را در ۲-۳ ست با ۵ مرتبه تکرار انجام دهید.



۲ یک حوله یا پارچه را صاف پهن کنید و پا را روی آن بگذارید بدین شکل که پای شما روی قسمت جلوی حوله باشد. حال با انگشتان، حوله را به زیر پا جمع کنید. این تمرین را دو بار در روز و هر بار ۷ تا ۱۰ مرتبه انجام دهید.



۳ بر روی زمین بنشینید و پاها را دراز کش به طرف جلو قرار دهید. پنجه‌های پا را به طرف جلو بکشید و بعد از مدتی پنجه‌ها را به طرف عقب برگردانده و کش دهید. این تمرین را در ۲-۳ ست با ۵ مرتبه تکرار انجام دهید.

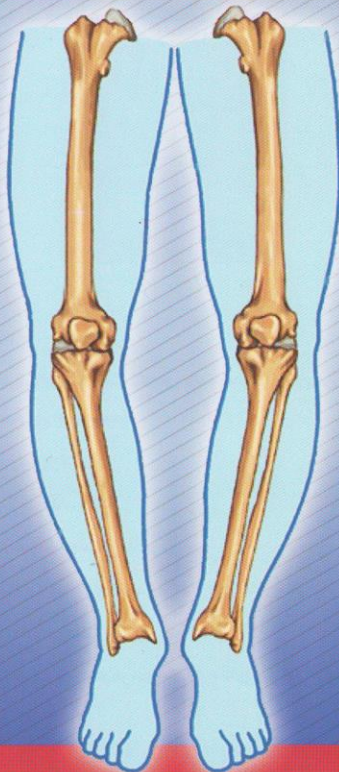




دانشگاه بین‌المللی امام رضا بنیاد فرهنگی رضوی

زانوی پرانتزی

Genu Varum



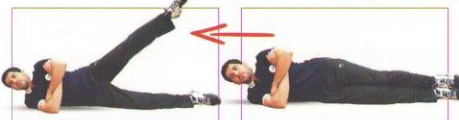
۶ کنار دیوار بایستید. با قسمت داخلی مچ پا به دیوار فشار وارد کرده و سعی در دور کردن دیوار نمایید. با پای دیگر این حرکت را نیز انجام دهید.



۷ کف پاها را مطابق شکل روی زمین بگذارید. دستها را دور پا قلاب کنید و با فشار سعی در باز کردن زانو نمایید.



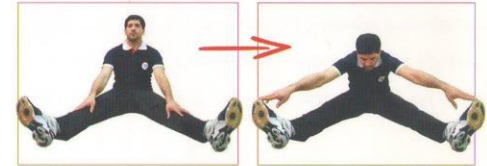
۸ به یک پهلو بخوابید. پاها را در وضعیت کشیده قرار دهید. یک پا را تا حد امکان بالا ببرید. سپس به جای اول برگردانید و حرکت را چندین بار تکرار کنید.



۹ بنشینید و پاها را دراز کنید. مطابق شکل زانوی خمیده را روی پای دیگر قرار دهید. با آرنج دست مخالف بطور متناوب به زانوی خمیده فشار وارد آورید. تمرین را با دست و پای دیگر نیز انجام دهید.



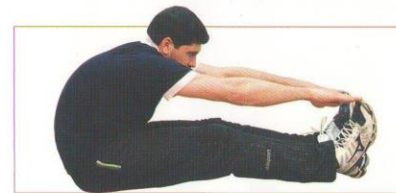
۳ روی زمین بنشینید. پاهای خود را تا حد امکان باز کنید. در حالی که پشت زانو به زمین چسبیده است، سعی کنید انگشتان دست خود را به انگشتان پا نزدیک کنید. اگر انجام این عمل برای شما امکان‌پذیر نیست و نمی‌توانید انگشتان پای خود را لمس کنید بهتر است ساق یا مچ پای خود را گرفته و سعی کنید در طی جلسات آینده انگشتان دست خود را بیشتر به انگشتان پا نزدیک کنید.



۴ بر روی یک نیمکت یا صندلی بنشینید و سعی کنید دو پا را با کمک دستها از هم دور کنید.

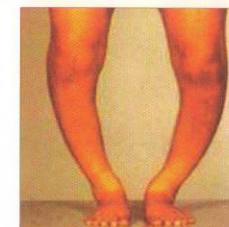


۵ در این تمرین ابتدا باید زانوها را با انقباض عضلانی به هم نزدیک کنید و اگر امکان دارد به هم بچسبانید. سپس سعی کنید که در همین وضعیت خم شده و انگشتان پا را لمس کنید.



تعریف:

در حالت طبیعی، زمانی که سر پا مستقیم می‌ایستید و مچ پاها و قوزکها را به هم می‌چسبانید، زانوها در کنار یکدیگر قرار گرفته و فاصله کمی با هم دارند. اگر به هر دلیلی فاصله بین زانوها افزایش یابد، اندامهای پایینی چپ و راست به صورت دو پراتز () یا کمان در کنار یکدیگر قرار می‌گیرند. به این تغییر شکل اندام، زانوی پراتزی می‌گویند. در این حالت ساق پاها به سمت داخل انحراف می‌یابد و به تدریج پا از ناحیه پاشنه به طرف خارج و از ناحیه پنجه به سمت داخل متمایل می‌شود.



علل:

- ۱- وراثت
- ۲- بیماری‌هایی که باعث کاهش ماده معدنی استخوان می‌شوند (مانند بیماری راشیتیزم)
- ۳- چاق بودن بچه
- ۴- زود راه افتادن بچه
- ۵- استفاده از پوشک زیاد برای بچه
- ۶- کوتاهی و ضعف عضلات اطراف زانو، ساق و کف پا
- ۷- فلج عضلانی مانند بیماری فلج اطفال
- ۸- کم تحرکی به خصوص در سنین ۴ تا ۵ سالگی

علایم:

- ۱- راه رفتن به صورت اردکی بر روی لبه خارجی پا
- ۲- چرخش ساقی‌ها
- ۳- فاصله گرفتن زانوها از یکدیگر
- ۴- کوتاهی قد
- ۵- درد و احساس خستگی زودرس
- ۶- ساییدگی بیش از حد کناره خارجی کفش

عوارض:

- ۱- ایجاد آرتروز زودرس
- ۲- ایجاد تغییر شکل در پا
- ۳- ایجاد ظاهری ناخوشایند
- ۴- ناتوانی در راه رفتن در مراحل پیشرفته

تمرینات اصلاحی:

دستور العمل اجرای تمرینات

- **شدت تمرین:** شدت تمرین و فشار وارده را باید براساس توانایی‌های هر شخص تعیین کرد. (اگر تاکنون فعالیت بدنی نداشته‌اید تمرینات را با حداقل شدت شروع کنید.) برای بهبود این وضعیت، دستکم باید ۳ جلسه در هفته به صورت متعارف تمرین کرد.
- **تکرار تمرین:** ابتدا و در هفته‌های اول بهتر است تمرین‌ها را در ۲ یا ۳ ست، ۸ تا ۱۰ بار تکرار انجام داد. سپس مقاومت یا فشار را باید به گونه‌ای برگزید تا در هفته‌های بعد شخص بتواند دست کم تمرین‌ها را در ۴-۵ ست با ۱۵ تا ۲۰ تکرار در هر توبت انجام دهد.

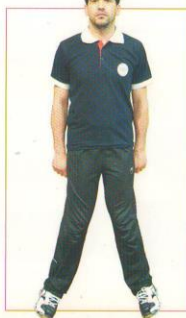
- **مرحله استراحت:** برای افرادی که تمرین می‌کنند زمان‌های استراحت بین هر مرحله از تمرین به طور معمول ۱ تا ۲ دقیقه باید باشد. طبیعی است که زمان استراحت به وضعیت فرد و شدت تمرین بستگی دارد.

تمرینات کششی:

- ۱ در کنار میز و یا هر ارتفاع دیگری بایستید و یک پای خود را از طرف داخل بر روی میز قرار دهید. سعی کنید پای دیگر صاف باشد و خم نشود. برای پای دیگر هم نیز این تمرین را انجام دهید.



- ۲ در حالت ایستاده پاها را کمی از هم باز کنید. بر روی لبه داخلی پا قرار بگیرید و وزن بدن خود را به لبه داخلی پا منتقل کنید. این تمرین را به صورت راه رفتن روی لبه‌های داخلی پا نیز می‌توانید انجام دهید.

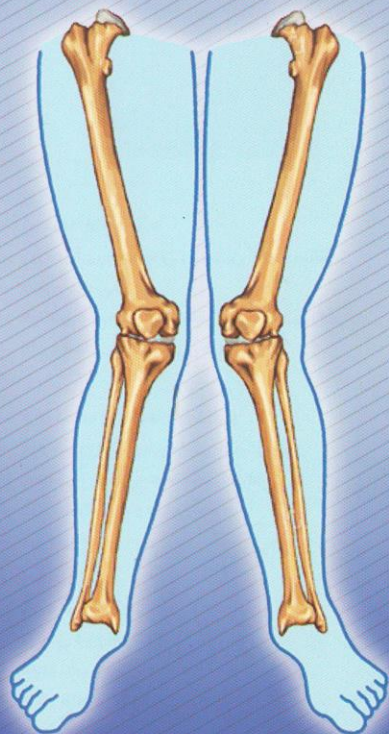




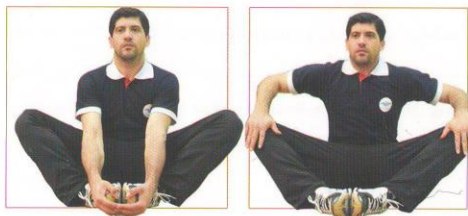
دانشگاه بین‌المللی امام رضا (ع) بنیاد فرهنگی رضوی

زانوی ضربدري

Genu Valgum



۲ بنشینید و کف پاها را به هم بچسبانید. با دو دست به زانو فشار وارد کنید تا به زمین نزدیک شود. این حرکت را چندین بار تکرار نمایید.



۳ بنشینید و پاها را دراز کنید. یک پا را با زانوی خمیده روی پای دیگر قرار دهید. در این حالت زانوی خم شده را متناوباً به پایین و بالا ببرید. حرکت را چندین بار تکرار نمایید و با پای دیگر نیز انجام دهید.



۴ روی یک پا بایستید. مچ پای مخالف را با دو دست بگیرید و به طرف بالا بکشید. در مقابل سعی کنید که زانو را به سمت پایین فشار دهید. حرکت را چندین بار تکرار نمایید و با پای دیگر نیز انجام دهید.

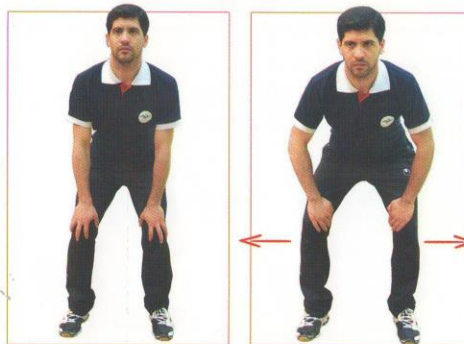


۵ در وضعیت نشسته با پاهای کاملاً باز سعی کنید که هر دو پا را بالا آورده و سپس به صورت قیچی آن‌ها را تا حد ممکن از روی هم عبور دهید.



تمرینات تقویتی:

۱ از کمر خم شوید. کف دست‌ها را روی زانو قرار دهید. زانوها را کمی خم کنید و با دست به سمت خارج فشار دهید. مجدداً به حالت اولیه زانو را برگردانید و باز با مقاومت حرکت را تکرار نمایید.



تعریف:

زانوی ضربدری یکی از تغییر شکل‌های زانو است. در این عارضه فضای موجود بین پاها از حالت طبیعی بیشتر است و دو زانو کاملاً به یکدیگر نزدیک شده و به سمت خارج زاویه‌دار می‌شوند. قوزک‌های داخلی از همدیگر فاصله می‌گیرند و نمایی شبیه ضربدر در پاها ایجاد می‌شود.



علل:

- ۱- وراثت
- ۲- زود راه افتادن بچه
- ۳- کم تحرکی به خصوص در سنین ۴ تا ۵ سالگی
- ۴- چاق بودن بچه
- ۵- کوتاهی و ضعف عضلات اطراف زانو، ساق، کف پا
- ۶- فلج عضلانی مانند بیماری فلج اطفال

علائم:

- ۱- نزدیک شدن زانوها به یکدیگر
- ۲- دور شدن قوزک‌های داخلی از یکدیگر
- ۳- خستگی زودرس به هنگام راه رفتن
- ۴- درد پشت ساق و جلوی ران
- ۵- کوتاهی قد

عوارض:

- ۱- ایجاد آرتروز زودرس
- ۲- ناتوانی در راه رفتن
- ۳- ایجاد تغییر شکل در پاها
- ۴- ایجاد ظاهری ناخوشایند

تمرینات اصلاحی:

دستور العمل اجرای تمرینات

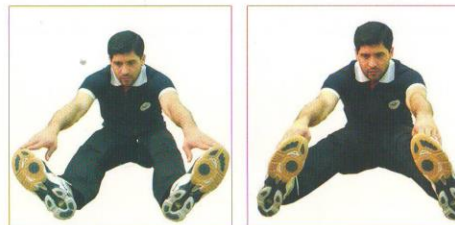
● **شدت تمرین:** شدت تمرین و فشار وارده را باید براساس توانایی‌های هر شخص تعیین کرد. (اگر تاکنون فعالیت بدنی نداشته‌اید تمرینات را با حداقل شدت شروع کنید.) برای بهبود این وضعیت، دست‌کم باید ۳ جلسه در هفته به صورت متعارف تمرین کرد.

● **تکرار تمرین:** ابتدا و در هفته‌های اول بهتر است تمرین‌ها را در ۲ یا ۳ ست، ۸ تا ۱۰ بار تکرار انجام داد. سپس مقاومت یا فشار را باید به گونه‌ای برگزید تا در هفته‌های بعد شخص بتواند دست کم تمرین‌ها را در ۴-۵ ست با ۱۵ تا ۲۰ تکرار در هر نوبت انجام دهد.

● **مرحله استراحت:** برای افرادی که تمرین می‌کنند زمان‌های استراحت بین هر مرحله از تمرین به طور معمول ۱ تا ۲ دقیقه باید باشد. طبیعی است که زمان استراحت به وضعیت فرد و شدت تمرین بستگی دارد.

تمرینات کششی

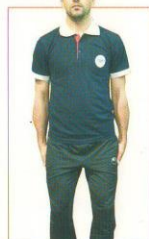
۱ بنشینید و پاها را به طرف جلو دراز کنید. سپس با دو دست انگشتان پاها را گرفته و به طرف داخل بچرخانید.



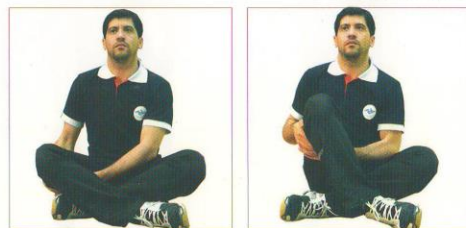
۲ در حالت ایستاده یکی از پاها را از ناحیه مچ بگیرید و به طرف داخل بچرخانید. این حرکت را با پای دیگر هم انجام دهید.



۳ بر روی لبه خارجی پا قرار بگیرید و وزن بدن خود را به لبه خارجی پا منتقل کنید.



۴ در وضعیت نشسته به حالت چهار زانو با کمک دست‌ها یک ران را بالا آورده و زانو را به سینه نزدیک کنید. تنه باید حالت قائم داشته باشد.





دانشگاه بین‌المللی امام رضا (ع) بنیاد فرهنگی رضوی

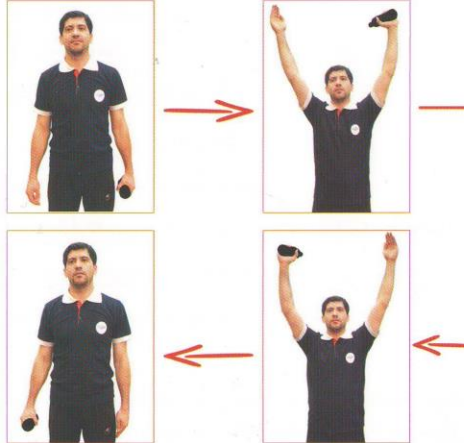
شانه نابرابر (شانه افتادم)

Shoulder Dropping

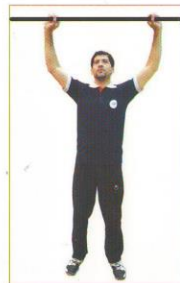


تمرینات تقویتی:

۱ یک دمبل را در دست چپ خود بگیرید. سپس آن را از طرف پایین به بالای سر خود ببرید و بعد با دست دیگر دمبل را بگیرید و حرکت را دوباره تکرار کنید.



۲ با دو دست از میله بارفیکس آویزان شوید و حرکت کشش از بارفیکس را انجام دهید. وزن بدن باید به طور مساوی بر روی دو دست توزیع شود. این تمرین را نیز می‌توانید با دستی که دچار افتادگی است انجام دهید.



۵ در وضعیت ایستاده سعی کنید در سمتی که شانه افتادگی دارد، کتف را بالا بیاورید و حدود ده تا پانزده ثانیه نگه دارید.



۶ در حالت ایستاده قرار بگیرید و سعی کنید شانه‌ها را به سمت بالا ببرید. سپس سعی کنید شانه‌ها را پایین‌تر از حد طبیعی بیاورید. این تمرین را به صورت جلو و عقب بردن شانه‌ها نیز می‌توانید انجام دهید؛ بطوری که باید کتف‌ها را از هم دور یا به هم نزدیک کنید.



۷ در حالت ایستاده دست‌ها را از پشت روی یک میز یا صندلی قرار دهید. سعی کنید از حالت ایستاده به نشسته درآیید. سپس استراحت کنید و دوباره تمرین را تکرار کنید.



تعریف:

چنانچه سطح شانه‌ها را با یک خط افقی مورد ارزیابی قرار دهیم در شرایط طبیعی هر دو شانه باید نسبت به این خط، فاصله یکسان داشته باشند. یکسان نبودن فاصله شانه‌ها نسبت به خط افقی را عارضه «شانه نابرابر» می‌نامند. در این وضعیت یک طرف بدن قوی شده و طرف دیگر در حالت ضعف باقی می‌ماند و شانه طرف ضعیف به طرف پایین متمایل می‌گردد و حالت افتادگی به خود می‌گیرد. این عارضه ممکن است بصورت یک‌طرفه یا دوطرفه مشاهده شود.



علل:

- ۱- وضعیت‌های غلط در نشستن، ایستادن یا خوابیدن
- ۲- وضعیت‌های غلط کاری و شغلی افراد
- ۳- ضعف عضلات اطراف شانه‌ها
- ۴- ضعف عضلات یک سمت بدن
- ۵- حمل کیف‌های سنگین بر روی یک شانه
- ۶- بلند کردن اجسام سنگین با یک دست

علائم:

- ۱- درد در اطراف شانه‌ها و گردن
- ۲- کاهش تحرک در ستون فقرات و مفصل شانه
- ۳- نابرابر بودن زاویه میان گردن و سر شانه
- ۴- نابرابری در ارتفاع بین دو استخوان ترقوه

عوارض:

- ۱- ایجاد ظاهری ناخوشایند در اثر خارج شدن شانه‌ها از وضعیت عادی (از دست دادن وضعیت چهار شانه)
- ۲- ضعیف شدن عضلات اطراف شانه‌ها
- ۳- کاهش عملکرد قلب و ریه
- ۴- کوتاهی قد

تمرینات اصلاحی:

دستور العمل اجرای تمرینات

- تعداد جلسات: ۳ جلسه در هفته
- تکرار تمرین در هر جلسه: ۳ ست با ۵ الی ۸ مرتبه تکرار
- مدت کشش‌ها: ۳۰ ثانیه تا یک دقیقه
- مدت استراحت بین هر ست: ۳۰ ثانیه

تمرینات کششی:

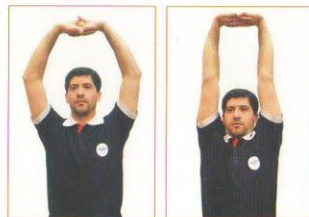
تمرینات کششی را باید تا حدی انجام دهید که در ناحیه مربوطه کمی احساس درد بوجود آید. به محض احساس درد زیاد باید از کشش بیش از حد خودداری کنید.

- ۱- بایستید. با دست راست مج دست چپ را پشت تنه بگیرید. حال سعی کنید دست‌ها را به سمت عقب بکشید. این حرکت موجب کشش بافت‌های نرم اطراف شانه می‌گردد. تمرین را با دست دیگر نیز انجام دهید.

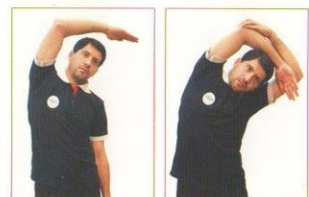


۲

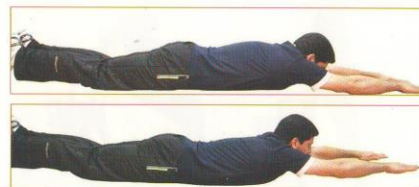
- ۲- در حالت ایستاده هر دو دست را از پهلو به بالای سر ببرید و در هم قفل کنید. تا جایی که می‌توانید دست‌ها را به سمت بالا بکشید، به طوری که کشش عضلات زیر بغل را احساس کنید. همین تمرین را با خم شدن به طرف راست یا چپ نیز می‌توانید انجام دهید.



- ۳- دست چپ خود را بالای سر به طرف گوش مخالف برده و بدن را به طرف راست خم کنید. سپس با دست راست آرنج دست چپ را گرفته و به طرف پایین فشار دهید.



- ۴- روی شکم دراز بکشید و دست‌ها را به طرف بالای سر ببرید. حال سعی کنید دست‌ها را به سمت بالا و پاها را به سمت پایین کشش دهید.



۳



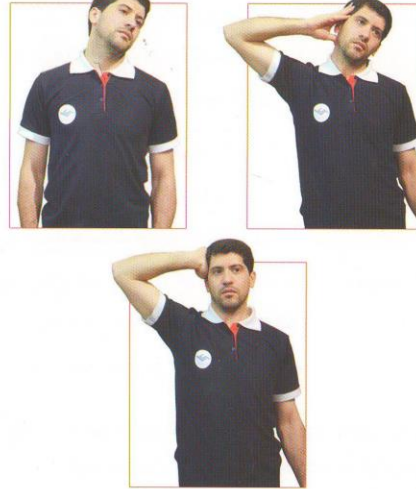
دانشگاه بین‌المللی امام رضا (ع) بنیاد فرهنگی رضوی

کج گردنی

Wry Neck



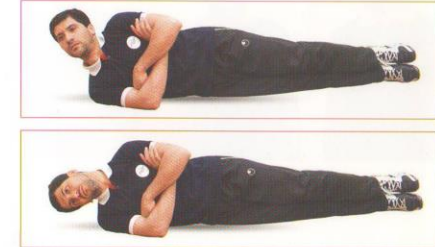
۶ ابتدا دست خود را مخالف سمتی که سر به آن طرف خم شده است گذاشته و سعی کنید سر را به همان سمت حرکت دهید. از طرف دیگر سعی کنید که با دست مقاومت ایجاد کرده و مانع خم شدن سر شوید.



۷ کف دست را در سمتی که سر به آن طرف خم شده است گذاشته، و بکوشید تا سر را به طرف مخالف فشار دهید.



۴ در وضعیت خوابیده به پهلو قرار بگیرید (موافق سمتی که سر به آن طرف خم شده است). در حالیکه سر هیچ گونه اتکایی ندارد بکوشید بر خلاف جاذبه زمین سر را از پهلو بالا آورده و به شانه نزدیک کنید.



۵ دست خود را در بالای گوش سمتی که سر به آن طرف خم شده است قرار دهید و سعی کنید سر را به سمت مخالف کشش دهید. از طرف دیگر نیز سعی کنید که سر را به همان سمت اول حرکت دهید. در این حرکت عضلات خم کننده گردن منقبض می‌شوند ولی حرکتی صورت نمی‌گیرد.



۵

۴

تعریف:

به حالت کج شدن گردن، کج گردنی می‌گویند. در این عارضه، سر به یک طرف منحرف می‌شود، در حالیکه چانه (فک) به سمتی دیگر برمی‌گردد.



علل:

علت دقیق پیدایش این عارضه به خوبی مشخص نیست، اما می‌توان به عوامل زیر اشاره کرد:

- ۱- قرارگیری سرچنین در رحم مادر در وضعیت نامناسب
- ۲- نگهداری سر در وضعیت بد یا نامناسب به مدت طولانی (مثلاً هنگام مطالعه یا انجام فعالیت‌های روزمره)
- ۳- گرفتگی‌های عضلانی یا پارگی‌های عضلانی
- ۴- کوتاهی عضلات اطراف گردن
- ۵- ضربه‌های هنگام زایمان یا کشیده شدن گردن نوزاد در هنگام زایمان

علایم:

- ۱- قرارگیری سر در یک طرف و چرخش صورت
- ۲- عدم تقارن در فاصله گوش‌ها از سطح شانه‌ها
- ۳- انحراف در چشم‌ها

عوارض:

- ۱- فشار بر روی ستون مهره‌های گردنی و ریشه‌های عصبی گردنی در دراز مدت
- ۲- گردن درد
- ۳- بروز اشکالاتی در مفصل گردنی در دراز مدت (مانند آرتروز زودرس و محدودیت حرکتی گردن)
- ۴- اختلالات بینایی (میدان دید کاهش می‌یابد)

تمرینات اصلاحی:

دستور العمل اجرای تمرینات

- تعداد جلسات: ۳ تا ۵ جلسه در هفته
- تکرار تمرین در هر جلسه: ۳ ست با ۵ الی ۸ مرتبه تکرار
- مدت کشش‌ها: ۳۰ ثانیه تا یک دقیقه
- مدت استراحت بین هر ست: ۳۰ ثانیه

- ۱- در وضعیت خوابیده به پهلو قرار بگیرید (مخالف سمتی که سر به آن طرف خم شده است) به گونه‌ای که سر از لبه تخت بیرون بیاید. (بدون تماس با لبه تخت) حالا سر را رها کنید تا با استفاده از نیروی جاذبه زمین عضله کوتاه شده کشش یابد.



- ۲- ابتدا سر را به سمت مخالف خم کنید. سپس به همان

سمتی که خم کرده‌اید نیز بچرخانید.



- ۳- سر را به سمت مخالف خم کنید. سپس علاوه بر خم

کردن، موافق سمتی که سر به آن طرف خم شده است نیز بچرخانید.

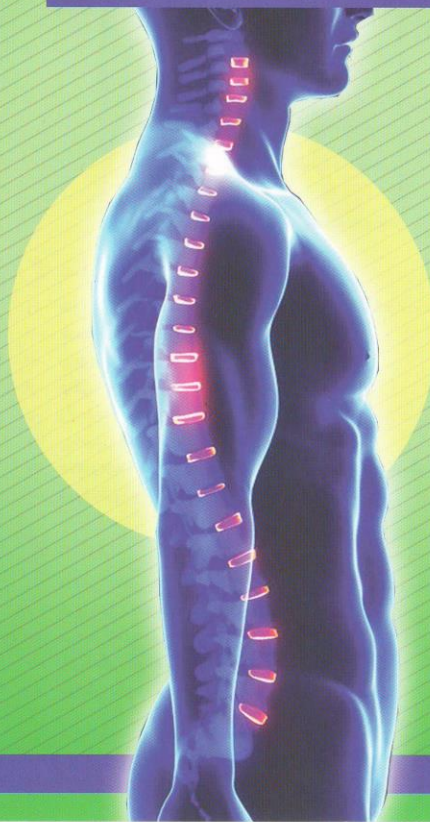




دانشگاه بین‌المللی امام رضا (ع) بنیاد فرهنگی رضوی

کمر گود

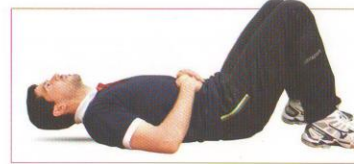
Lumbar Lordosis



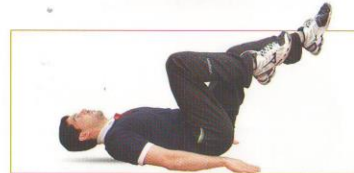
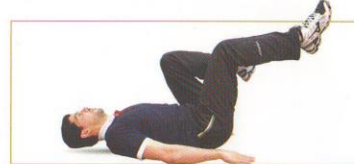
۴ کنار دیوار بایستید. سعی کنید با فشار، بدن را به دیوار بچسبانید و فاصله بین مهره‌های کمر را با دیوار پر کنید.



۵ حرکت بالا را به صورت خوابیده نیز می‌توانید انجام دهید. به این صورت که به پشت بخوابید و کف پاها را بر روی زمین قرار دهید. حال به عضلات شکم فشار وارد کنید تا گودی پشت کمر به زمین بچسبد.



۶ به صورت طاقباز روی زمین دراز بکشید و کمر را کاملاً به زمین بچسبانید. حال حرکت دوچرخه زدن را انجام دهید.

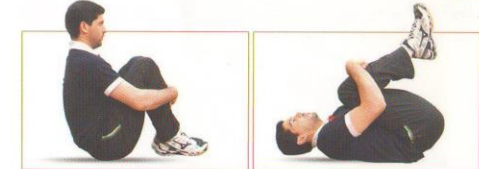


۶ روی زمین به پشت بخوابید. یک پا را از زیر ران بگیرید و به سمت شکم خم کنید. سعی کنید عضلات پشت ران را در وضعیت کشیدگی قرار دهید. این تمرین را به صورت متناوب با پای دیگر نیز انجام دهید.

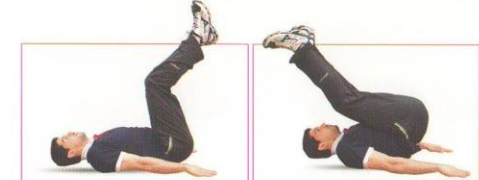


تمرینات تقویتی:

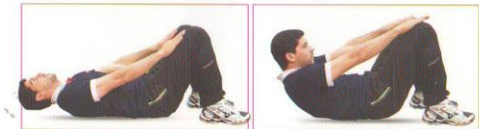
۱ پاها را به طرف سینه بگیرید و حرکت گهواره‌ای را انجام دهید.



۲ به پشت دراز بکشید و سعی کنید پاهای خود را به طور مستقیم در بالای سر قرار دهید و حرکت رفت و برگشت را با پاها تکرار کنید.

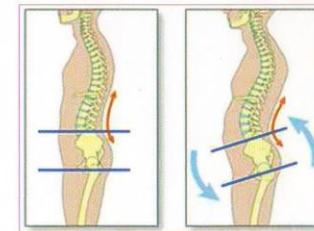


۳ به پشت بخوابید. کف پاهای خود را روی زمین بگذارید و سعی کنید با بلند شدن دست‌های خود را به زانو برسانید. (حرکت دراز و نشست)



تعریف:

افزایش بیش از حد طبیعی قوس کمر را «گمر گود» می‌گویند. این ناهنجاری بیشتر در خانم‌ها دیده می‌شود. گودی کمر تا حدی طبیعی است ولی در بعضی از افراد این گودی زیاد شده و موجب بروز مشکلاتی مانند کمردرد و احساس خستگی در کمر می‌شود. در این عارضه، قوس ستون فقرات کمری به طرف جلو بیشتر شده، شکم بیمار به جلو آمده و باسن وی به عقب می‌رود و کلا قامت آرسته فرد از بین می‌رود و فرد حالت بی‌حال و خمودگی به خود می‌گیرد. این عارضه، یکی از شایع‌ترین اختلالات در اندامهای ستون فقرات است.



علل:

- ۱- شایع‌ترین علت گودی کمر، ضعف عضلات کمر و شکم است.
- ۲- ضعف در عضلات ران
- ۳- بیماری‌های عصبی یا عضلانی مانند فلج اطفال
- ۴- چاقی
- ۵- زایمان‌های مکرر
- ۶- پوشیدن کفش‌های پاشنه بلند
- ۷- عدم رعایت الگوهای مناسب حرکتی (مثل خوابیدن به پشت)
- ۸- دررفتگی دو طرف لگن

علایم:

- ۱- متمایل شدن بالاتنه به سمت عقب و برآمدگی شکم به سمت جلو
- ۲- فرورفتگی شدید قوس کمری در هنگام ایستادن
- ۳- درد در ناحیه پایین کمر
- ۴- شل شدن عضلات شکم
- ۵- چرخش لگن به سمت جلو

عوارض:

- ۱- کاهش میزان تحمل‌پذیری
- ۲- فشار به ریشه‌های عصبی
- ۳- کوتاهی قد

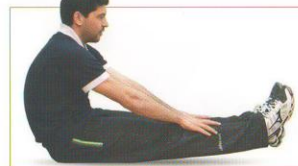
تمرینات اصلاحی:

دستورالعمل اجرای تمرینات

- **شدت تمرین:** شدت تمرین و فشار وارده را باید براساس توانایی‌های هر شخص تعیین کرد. (اگر تاکنون فعالیت بدنی نداشته‌اید، تمرینات را با حداقل شدت شروع کنید.) برای بهبود این وضعیت، دست‌کم باید ۳ جلسه در هفته به صورت متعارف تمرین کرد.
- **تکرار تمرین:** ابتدا و در هفته‌های اول بهتر است تمرین‌ها را در ۲ یا ۳ ست، ۸ تا ۱۰ بار تکرار انجام داد. سپس مقاومت یا فشار را باید به گونه‌ای برگزید تا در هفته‌های بعد شخص بتواند دست‌کم تمرین‌ها را در ۴ یا ۵ ست با ۱۵ تا ۲۰ تکرار در هر نوبت انجام دهد.
- **مرحله استراحت:** برای افرادی که تمرین می‌کنند زمان‌های استراحت بین هر مرحله از تمرین به طور معمول ۱ تا ۲ دقیقه باید باشد. طبیعی است که زمان استراحت به وضعیت فرد و شدت تمرین بستگی دارد.

تمرینات کششی:

- ۱ روی زمین نشسته و پاها را به طرف جلو دراز کنید. حال از ناحیه کمر خم شوید، تنه را به سمت ران‌ها آورده و بکوشید تا با دست‌ها مچ پاهای خود را بگیرید.



۲

- ۲ روی زمین به پشت دراز بکشید. کف پاها را روی زمین قرار دهید و پاها را جمع کنید. سپس هر دو پا را در حالت جمع به سمت راست ببرید و کمی مکث کنید. این حرکت را با پای چپ نیز انجام دهید.



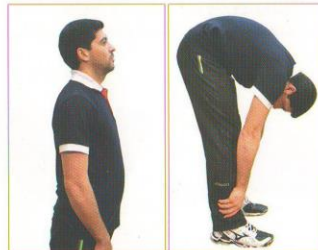
- ۳ در حالت چهار دست و پا روی زمین بنشینید. سعی کنید گودی کمر را به طرف بالا داده تا یک حالت انحنا در پشت بوجود آید. (حرکت گریه)



- ۴ به پشت بخوابید و پاها را داخل سینه جمع کنید. این حرکت باید با بلند شدن باسن از روی زمین انجام شود.



- ۵ بایستید و از ناحیه کمر به جلو و پایین خم شوید و سعی کنید مچ پاها یا زمین را لمس کنید.



۳

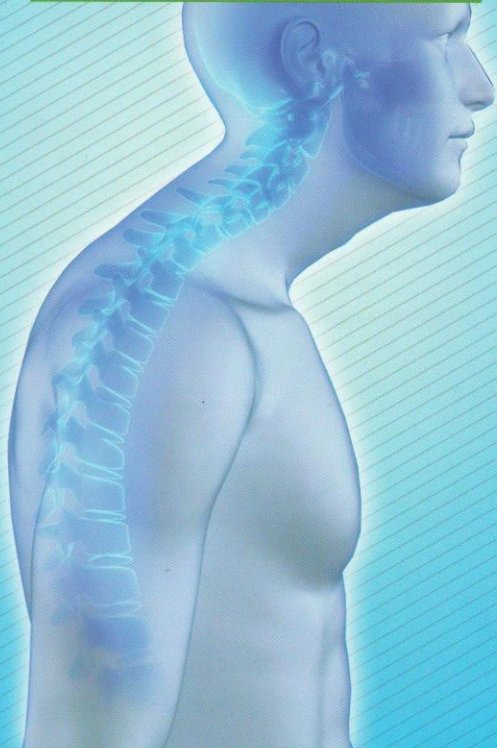
۱



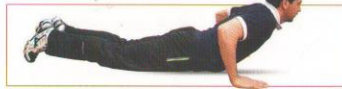
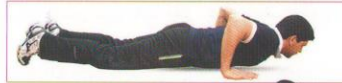
دانشگاه بین‌المللی امام رضا بنیاد فرهنگی رضوی

پشت گرد

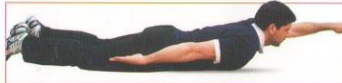
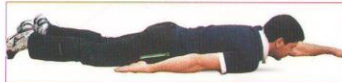
Kyphosis



۴ روی شکم دراز بکشید و در حالیکه پاها کاملاً کشیده است، دست‌ها و سینه را به آرامی از روی زمین بلند کنید و دوباره به آرامی به حالت اولیه برگردید. سعی شود در اجرای این حرکت پاها روی زمین ثابت باشد. حرکت را تکرار کنید.



۵ روی شکم دراز بکشید. یک دست را به سمت بالای سر ببرید و دست دیگر را در پهلو قرار دهید. سپس عمل بالا آوردن سر و سینه را انجام دهید. حال دست‌ها را جا به جا کنید و حرکت را دوباره تکرار کنید.



۶ حرکت بالا را نیز می‌توانید به صورت دست‌ها باز و در امتداد شانه‌ها (به صورت صلیبی) انجام دهید و همزمان سر و سینه و دست‌ها را با هم بالا بیاورید.



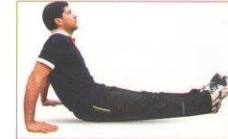
۵

۶ شانه‌ها را به طرف بالا و سپس عقب ببرید و این حالت را برای مدتی نگهدارید.

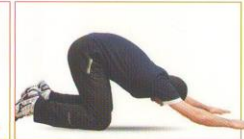
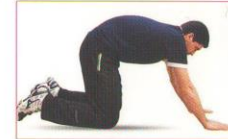


تمرینات تقویتی:

۱ روی زمین بنشینید و پای خود را دراز کنید. کف دست‌ها را روی زمین در پشت بدن قرار دهید. حال باسن خود را از زمین جدا کنید. پس از چند ثانیه به حالت اولیه برگردید.



۲ روی زمین زانو بزنید. سعی کنید تنه را با دست‌های کشیده به طرف بالا و پایین حرکت دهید.



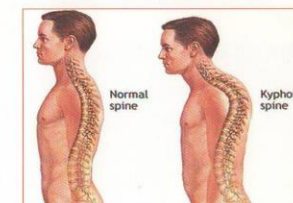
۳ به دیوار تکیه نمایید. توپی را در محلی که بیشترین قوس گرد پشتی حس می‌شود قرار دهید. سپس سعی کنید که قسمت بالا تنه را روی این توپ به بالا و پایین حرکت دهید.



۴

تعریف:

افزایش غیرطبیعی و بیش از حد قوس مهره‌های پشتی را «پشت گرد» می‌گویند. شایع‌ترین علت این عارضه ضعف در وضعیت کمری بدن شانه‌ای است. در این ناهنجاری قسمت بالایی ستون مهره‌ها خمیده شده و به حالت قوز تبدیل می‌شود و شانه‌ها به طرف جلو تمایل پیدا می‌کند. استخوان جناغ به داخل فرو می‌رود و قفسه سینه به سمت پایین می‌آید.



علل:

- ۱- قرار دادن تنه در وضعیت بد؛ افرادی که موقع نشستن یا ایستادن و راه رفتن تنه را در وضعیت خمیده قرار می‌دهند (مانند افراد خجالتی، چاق، بلند قامت و...)؛
- ۲- ضعف عضلانی؛ به علت ضعف عضلات پشت و عدم توانایی آن‌ها در نگهداری تنه به صورت طبیعی، فرد با قامت خمیده می‌ایستد یا راه می‌رود و به تدریج کیفوز در ستون مهره‌ها شکل می‌گیرد.
- ۳- استفاده بیش از حد و مداوم دست‌ها در جلوی بدن (مانند نوشتن، خیاطی، در دست گرفتن یک کتاب و...)؛

علائم:

- ۱- درد در قسمت پشت یا کمر
- ۲- احساس خستگی در پشت
- ۳- افتادن شانه‌ها به جلو و نزدیک شدن چانه به سینه
- ۴- جمع شدن قفسه سینه و عضلات مربوط به آن
- ۵- ایجاد برآمدگی روی دیواره شکم و تمایل آن به طرف جلو و پایین
- ۶- بیرون زدن استخوان کتف

عوارض:

- ۱- ایجاد ظاهری ناخوشایند
- ۲- کوتاهی ارتفاع تنه فرد
- ۳- اختلال در عملکرد دستگاه گردش خون و تنفس
- ۴- کاهش تحرک ستون مهره‌ها

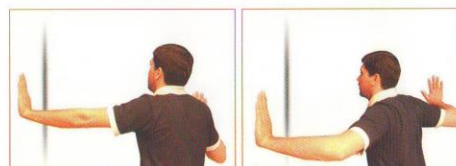
تمرینات اصلاحی:

دستورالعمل اجرای تمرینات

- شدت تمرین: شدت تمرین و فشار وارده را باید براساس توانایی‌های هر شخص تعیین کرد. (اگر تاکنون فعالیت بدنی نداشته‌اید تمرینات را با حداقل شدت شروع کنید)
- تکرار تمرین: تمرین‌ها را ۳-۴ جلسه در هفته، در ۳ ست، ۱۵ تا ۲۰ بار تکرار در هر نوبت انجام دهید.
- مرحله استراحت: برای افرادی که تمرین می‌کنند زمان‌های استراحت بین هر مرحله از تمرین به طور معمول ۱ تا ۲ دقیقه باید باشد. طبیعی است که زمان استراحت به وضعیت فرد و شدت تمرین بستگی دارد.

تمرینات کششی:

- ۱ گوشه اتاق ایستاده و دست‌ها را به دیوار تکیه دهید. سپس سعی کنید که تنه خود را به سمت جلو برده و این وضعیت را حفظ نمایید.



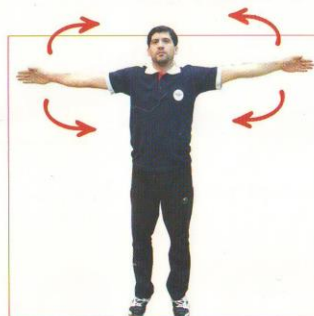
- ۲ در چهارچوب در ایستاده و وضعیت صحیح را انتخاب کنید. در حالی که دو دست خود را تا حد شانه بالا آورده‌اید، بکوشید تا از چهارچوب در به آرامی عبور کنید. هنگام اجرای حرکت مراقب باشید تا قوس کمر تشدید نشود.



- ۳ بر روی زمین زانو بزنید. سپس بکوشید دست‌های خود را به طرف جلو برده و با چنگ زدن زمین، آن‌ها را تا سرحد امکان به دورترین نقطه منتقل کنید. در این حالت بکوشید فاصله زیر بازو و کتف‌ها با زمین در حداقل اندازه باشد. (کشش گربه)



- ۴ کاملاً به دیوار بچسبید. بدون آنکه دست‌ها از دیوار جدا شوند آن‌ها را به بالای سر و پایین حرکت دهید.



- ۵ دست‌ها را از پشت قفل کنید. سپس بدون اینکه سر و سینه به طرف جلو خم شود، آرام دست‌ها را به طرف بالا بیاورید.

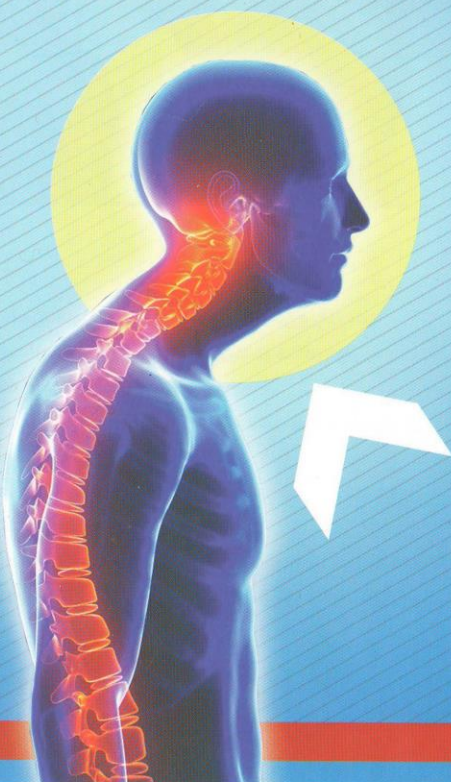




دانشگاه بین‌المللی امام رضا (ع) بنیاد فرهنگی رضوی

سر به جلو

Forward Head Posture



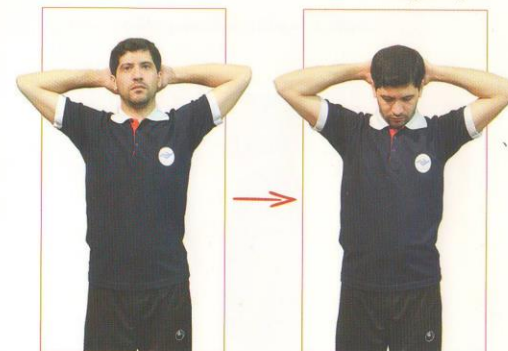
۲ دست خود را بر روی چانه گذاشته و بدون خم کردن سر، چانه را به داخل بکشید. این حرکت را به صورت خوابیده نیز می‌توانید انجام دهید.



۳ دست‌های خود را پشت سر قرار دهید و به هم قلاب کنید. سر را به سمت عقب فشار دهید، از طرف دیگر سعی کنید که با دست‌ها مقاومت ایجاد کنید و مانع خم شدن سر به سمت عقب شوید.



۳ با دو دست سر را به سمت پایین آورده تا پشت گردن کشیده شود.



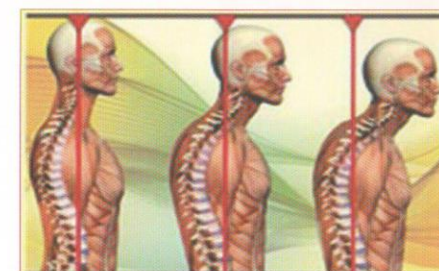
حرکات تقویتی:

۱ دست خود را روی پیشانی قرار دهید و سعی کنید که سر را به سمت عقب حرکت دهید. در این حال از طرف دیگر سعی کنید سر را به سمت جلو جابه‌جا کنید. با این کار مقاومت اعمال می‌شود و عضلات قسمت جلوی گردن منقبض می‌شوند؛ ولی حرکتی صورت نمی‌گیرد.



تعریف:

گردن درد یکی از اختلالات شایع در بین افراد است، و از مهمترین این اختلالات عارضه‌ی «سر به جلو» می باشد. هنگامی که سر متمایل به جلو باشد، لاله گوش و وسط بازو در یک راستا نیستند و لاله گوش جلوتر قرار دارد. در این عارضه فشار زیادی روی مفاصل فکی، گیجگاهی و گردن وارد می شود.



علل:

- ۱- وضعیت های غلط هنگام نشستن، ایستادن و راه رفتن
- ۲- استفاده از بالش هایی با ارتفاع زیاد در هنگام خواب
- ۳- فلج یا کوتاهی عضلات جلوی گردن
- ۴- افرادی که سر و گردن خود را به مدت طولانی پایین تر از حالت عادی نگه می دارند.
- ۵- دانش آموزان در هنگام درس خواندن، دندانپزشکان، تایپیست ها و ...
- ۶- افرادی که چشمانشان ضعیف است و از عینک استفاده نمی کنند به طور غیرارادی برای دیدن چیزی مانند تلویزیون سرشان را به جلو می کشند.

علامت:

- ۱- به جلو رفتن سر و بالا آمدن چانه
- ۲- خستگی مزمن در عضلات ناحیه ی پشت گردن و پشت سر
- ۳- درد در نواحی شانه و بازوها به دلیل فشار به ریشه عصب

عوارض:

- ۱- نمای ناخوشایند
- ۲- سردردهای مزمن
- ۳- گزگز کردن انگشتان و بی حسی آنها
- ۴- افزایش فشار روی مفاصل و عضلات گردن در ناحیه ی پشت
- ۵- افزایش فشار به مهره ها و اعصاب گردنی
- ۶- افتادگی شانه ها و سینه ها
- ۷- کاهش عملکرد ریوی (تنفس)
- ۸- کوتاهی قد

تمرینات اصلاحی:

دستور العمل اجرای تمرینات

- تعداد جلسات: ۳ جلسه در هفته
- تکرار تمرین در هر جلسه: در هفته های اول بهتر است تمرین ها را در ۲ ست، ۵ الی ۸ مرتبه تکرار و در هفته های بعد دست کم تمرین ها را در ۳ - ۴ ست با ۱۰ تا ۱۵ تکرار در هر نوبت انجام داد.
- مدت کشش ها: یک دقیقه
- مدت استراحت بین هر ست: ۳۰ ثانیه

- ۱- در حالی که به دیوار تکیه می دهید، سر را به سمت بالا و در عین حال، به سمت عقب نیز بکشید و به دیوار تکیه دهید. در این حالت، عضلات پشت گردن کشیده می شوند.



- ۲- با یک دست سر را به طرفین خم کرده و کشش دهید.

