|  |
| --- |
| **الوصف: C:\Users\salman\Desktop\جمانه\New folder\67.jpg**  **وزارة التعليم العالي والبحث العلمي**  **الجامعة المستنصرية**  **كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة**  **الدراسات العليا / الدكتوراه**  التشوهات القوامية  وتأثيرها على حركة الطفل |

j

محاضرة مقدمة الى

**أ.م.د عمر عبد الغفور عبد الحافظ**

من قبل

**غفران زيد عزيز**

كجزء من متطلبات مادة التطور الحركي

1444هـ 2022م

**القوام :**

ان التناسق واتزان أجزاء الجسم واطرافه واستقامتها هو المعيار الاول والمهم وليس الضخامة والعضلات الكبيرة ، كما ويعد القوام السليم والجيد من علامات الصحة الجيدة ، لذا يعتمد الفكر الحديث في هذا المجال على ما يلي:

كل قوام مختلف عن القوام الاخر.

بناء الجسم والتركيب البدني هو اساس القوام.

لقد وردت عدة تفسيرات لمفهوم القوام ومنها:

هو تناسق حركة الجسم نتيجة التوازن بين اعضاء الجسم الاساسية وهي الهيكل العظمي والجهاز العضلي .

هو الشكل الذي يتخذه الجسم ناتجا عن علاقة تنظيمية لأجهزته المختلفة .

**تشوهات وانحرافات القوام:-**

يحتوي جسم الإنسان على المجاميع العضلية والأربطة والأوتار والأعصاب وجميعها مسؤولة عن الاحتفاظ بتوازن الجسم ، وبما أن الإنسان يمر بمراحل عمرية مختلفة من طفولة وشباب وكهولة قد يتعرض جسمه عبر هذه المراحل إلى كثير من المؤثرات البيئية والجهد نتيجة اداء متطلبات حياته اليومية، والتي بمرور الوقت تنعكس سلباً على الجسم مسببةً ما يسمى (التشوهات القوامية)، وهو عبارة عن" انحراف أو تغير في شكل عضو من أعضاء الجسم كله أو جزء منه عن الشكل الطبيعي المسلم به تشريحياً "، كما يعرف بأنه " اختلال في العملية التنظيمية لأجزاء الجسم وخروج مركز الجاذبية الأرضية عن الخط العمودي له وافتقار العضلات أو جزء منها لنغمتها الأصلية".

إنَّ القوام السيء ناتج في اغلب الاحيان عن الانحرافات القوامية التي تعرض لها الفرد خلال مراحله العمرية نتيجة أسباب أسهمت في حدوث هذه التشوهات والانحرافات القوامية مؤدية إلى ضعف في العضلات أو الأربطة أو العظام التي تمثل المعيار الحقيقي للقوام الجيد.

إن اغلب الأطفال يصابون بانحراف في العمود الفقري الى اليمين أو اليسار وذلك كنتيجة للأسلوب الخاطئ لحمل الحقيبة المدرسية الثقيلة على الكتف الأيمن أو الأيسر أو على الظهر وكذلك يصابون بسقوط الراس للأمام واستدارة الكتفين والتحدب الظهري بسبب الجلوس بوضع خاطئ لساعات طويلة امام الحاسوب او التلفاز او الكتابة بوضع منحني او بسبب المقاعد الدراسية التي لا تتناسب مع عمر التلاميذ.

هنالك تعريفات للتشوهات القوامية منها :

هي شذوذ في شكل عضو من اعضاء الجسم او جزء منه وانحرافه عن المعدل الطبيعي المسلم به تشريحيا، مما ينتج عنه تغير في علاقة هذا العضو بسائر الاعضاء الاخرى.

قد تكون هذه التشوهات والتغيرات في اعضاء الجسم موروثة او مكتسبة.

قد تؤدي الوراثة دورا في تحديد العديد من السمات او العادات القوامية مثل:

لون البشرة والشعر والعينين والطول ونمط الجسم ...الخ

ان التشوهات القوامية لا تورث من الاباء الى الابناء وانما قد تنتقل اليهم عن طريق التقليد (الاكتساب).

**العوامل التي يتأثر بها القوام**

**أ. العوامل الجسمية**

1**. الصحة الجيدة:** يتأثر القوام بالحالة الصحية العامة فسلامة اجهزة الجسم المختلفة كالجهاز العضلي والجهاز العظمي والمفصلي والجهاز العصبي والجهاز الغدي وغيرها من الاجهزة التي تؤثر ايجابا على القوام .

2. **القوة او النغمة العضلية**: يتأثر القوام بالقوة العضلية فالقوة في العضلات تجعل الجسم في وضع متزن ميكانيكيا للتغلب على قوة الجاذبية الارضية حيث ان العضلات تعمل باستمرار وهذا يتطلب قدرا كافيا من القوة والطاقة للاحتفاظ بالجسم معتدلا ومتزنا وذلك عن طريق التوتر الذي يحدث في العضلات العاملة والعضلات المقابلة لها لتحقيق الاتزان على جميع الاتجاهات يمينا ويسارا واماما وخلفا (وهذا يسمى بالنغمة العضلية). لذا يجب الاهتمام بتنمية العضلات في الجسم بنسب متساوية لتحقيق مبدا الاتزان العضلي وكذلك تنمية الجهاز العصبي ليقوم بوظائفه على اكمل وجه وبذلك تنشط النغمة العضلية والتوافق العضلي العصبي .

3. **الوعي بالجسم والنواحي القوامية**: يعني ادراك الفرد لأجزاء جسمه ومعرفة العلاقة بينها بالإضافة الى التعرف على العادات القوامية الصحيحة للجسم في الوقوف والمشي والجلوس مع تزوده بالنواحي المعرفية الهامة التي تتعلق بالقوام والمفاهيم والمبادئ المتعلقة بالقوام وكذلك التمرينات الموجهة الى تنمية القوام .

4. **مرونة المفاصل**: تعتبر مرونة المفاصل من العوامل المهمة في اكتساب القوام الجيد فهي تعمل على اداء الحركات بإتقان واقتصاد في الجهد وتساعد على تقليل التعرض للتقلصات والتمزقات بالنسبة للأربطة والعضلات وتعمل على اكساب الفرد الثقة بالنفس وتعمل على اكساب الجسم القوام الجيد في حين تؤدي قلة المرونة في المفاصل الى سهولة التعرض للإصابات وبطء في العمل وعدم اتقان الاداء الفني للمهارات وهذا يشكل عبئا على الاربطة والعضلات مما يؤدي الى سرعة الشعور بالتعب والاجهاد ويؤثر ســــــــــــــــــــبا على القـــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــوام.

**ب. العوامل البيئية**

1**. العادات القوامية الخاطئة:** إنّ أغلب التشوهات القوامية تنشأ تدريجياً باتخاذ الفرد وضعاً خاطئاً في جلوسه أو وقوفه أو في أثناء المشي، ويتكرر هذا الوضع حتى يعتاده الفرد ويرتاح إليه وبهذا يصبح القوام الخاطئ أمراً إعتيادياً.

2**. نوع العمل المهني أو البيئة التي يعيش فيها الفرد:** إذ يحدث لبعض مزاولي أنواع معينه من الألعاب الرياضية كالسلاح وركوب الخيل أو الظروف التي تتوافر للفرد مثل مقاعد الدراسة التي لا تتناسب مع حجم التلاميذ كذلك المساند والمراتب غير الصالحة أو العيش في بيئة تتطلب اتخاذ أوضاع جسمية خاطئة لها تأثيرها الضار على القوام.

**3. الملابس الضيقة:** تعيق أجهزة الجسم الحيوية عن القيام بوظائفها على خير وجه، فالحزام الضيق يعيق حركة الحجاب الحاجز فيتعطل التنفس والمشدات الضيقة تمنع الصدر من الأتساع في عملية الشهيق فتضعف العضلات وتقل مرونتها كما تقل مرونة المفاصل.

**جـ. العوامل النفسية**

1. الغرور والانانية.

2. الخجل.

3. التواضع والحياء.

4. الحساسية المفرطة.

5. الاكتئاب وضيق النفس والضغط النفسي.

**د. العوامل المرضية:**

وهي عادة ما تؤدي الى كل من الانحرافات القوامية والوظيفية مثل:

1. عيوب سمعية وبصرية.

2. حالات امراض القلب والاوعية الدموية.

5. مرض السل.

4. التهاب المفاصل وداء النقرس.

5. الحالات العضلية والعصبية التي ينتج عنها الضمور ووقف النمو, وسوء التغذية والرعشة او التشــــــــــــــــــنج.

**هـ. عوامل خلقية:**

1. بتر عضو.

2. تشوهات في المفصل والعظم.

3. الانشقاق الفقري spinal bifidia.

4. القدم المجوف (الدبوسية) clubfoot.

**و. عوامل غذائية:**

1. الوزن المفرط.

2. الوزن الناقص.

3. سوء التغذية.

**العادات القوامية:**

**أ. العادات القوامية الصحيحة**

1.عند المشي تأكد ان يكون الجسم مفرود والقدمان للأمام.

2.عند الجلوس تأكد ان يكون الظهر مفرود وعدم الميل لاحد الجانبين واتزان الحوض كله على المقعد.

3.عند حمل الاشياء في اليدين اعمل على موازنة الاشياء باستخدام اليدين.

4.عند رفع الاشياء من الارض اثني الركبتين مع المحافظة على وضع الجسم مفرود.

**ب. العادات القوامية الخاطئة**

1. الوقوف غير السليم والجسم المترهل يشكل ضغط على المفاصل.

2. المشي والجسم غير مفرود والقدمان للخارج.

3. الجلوس على كرسي مقعر مما يحدث شد لأعلى الظهر والرقبة.

4. الجلوس على كرسي مرتفع جدا يسبب شد في الظهر والرقبة.

5. الجلوس على مسافة كبيرة من ظهر الكرسي يحدث شد في الذراعين والظهر.

6. ارتداء الحذاء الضيق وبكعب عالي يحدث شد للرجلين والحوض واسفل الظهر.

لذلك ان للثقافة القوامية دور كبير في تجنب الاصابة بالتشوهات القوامية وهنا يتضح دور الاسرة والمدرسة وخاصة معلم التربية الرياضية والاعلام في نشر الثقافة القوامية لتجنب الاصابة بالتشوهات القوامية.

**تقسيم تشوهات وانحرافات القوام**

يمكن تقسيم التشوهات والانحرافات القوامية الى نوعين هما:

**1. الانحرافات البنائية Structural Deviation:**

تنتج الانحرافات البنائية نتيجة لتعرض العظام الى اجهادات بايوميكانيكية، مما يؤدي الى تغيير شكل العظم ذاته . ونتيجة لذلك يتعذر اصلاح مثل هذه التشوهات بالتمرينات البدنية ويلزم التدخل الجراحي لتقويم العظام، او قد تستخدم انواع من الجبائر توضع لفترات زمنية طويلة . يطلق البعض على هذه النوعية من التشوهات اسم التشوهات المتقدمة , وهو ذلك النوع الذي يتعدى الانحراف فيه حدود التأثير على العضلات الى التأثير على العظام نفسها بحيث يغير من وضعها او شكلها الطبيعي.

**2. الانحرافات الوظيفية Functional Deviation:**

اما بالنسبة للانحرافات الوظيفية فأنها تنصب على اختلاف توازن عمل الانسجة الرخوة Soft Tissues ، وهي العضلات والاربطة لهذا يمكن اصلاحها بالاعتماد على التمرينات البدنية والوسائل التربوية المختلفة التي تعمل على زيادة الوعي القوامي للفرد وزيادة معارفه عن القوام الصحيح.

**تصنيف التشوهات والانحرافات القوامية**

يمكن التعرف على الانحرافات القوامية على اساس المستويات او المحاور الفراغية الذي تحدث فيها، .بمعنى انه يمكن ان نستعرض الانحرافات التي تحدث في المستوى الامامي و الخلفي مثل ميلان الرأس للجانب وسقوط أحد الكتفين والانحناء الجانبي للعمود الفقري، وهذا ينطبق ايضا على المستوى الجانبي والمستوى الافقي. وفيما يلي تصنيف الانحرافات القوامية وفقا للمستويات والمحاور الفراغية، حيث سوف تظهر اهمية هذا التصنيف عند فحص القوام لاكتشاف عيوبه.

.1 الانحرافات التي تحدث في المستوى الامامي(المحور السهمي) .

إن هذه الانحرافات عبارة عن درجة من الدوران حول المحور السهمي وهي:

- ميل الرأس للجانب.

- سقوط الكتف.

- الانحناء الجابي (الالتواء الجانبي).

- سقوط الحوض للجانب.

- اصطكاك الركبتين.

- تقوس الساقين.

2. الانحرافات التي تحدث في المستوى الجانبي (المحور العرضي):-

ان هذه الانحرافات تتضمن درجات من الدوران لجزء من الجسم حول المحور العرضي، وهي :

- سقوط الرأس .

- تحدب الظهر .

- التقعر القطني .

- دوران الحوض .

- المد الزائد في الركبة .

3. الانحرافات التي تحدث في المستوى الافقي (المحور الرأسي):-

ان هذه الانحرافات تتضمن دوران جزء من الجسم حول المحور الرأسي وهي :

- التفاف الرأس.

- استدارة الكتفين (المنكبين) .

- دوران القدم للداخل والخارج .

**اسباب حدوث التشوهات القوامية**

**1- التشوهات الخلقية** :- وهي التشوهات التي تتواجد قبل ولادة الجنين وقد تكون نتيجة لأسباب وراثية او اسباب بيئية (مكتسبة).

* **الاسباب الوراثية** : يتم التشوه في اثناء فترة الحمل من جينات تعطى من احد الوالدين او كليهما.
* **الاسباب البيئية** : يحدث التشوه عند اصابه الام الحامل مثل الحصبة الالمانية ، او عند تعاطي الام عقاقير او اضطراب الغدد الصماء او تعرضها لأشعة X او نتيجة عوامل ميكانيكية تنشأ من اوضاع خاطئة.
* **العوامل الوراثية والبيئية** : يحدث التشوه نتيجة اجتماع العوامل الوراثية والبيئية معا.

**2- التشوهات المكتسبة واسبابها :**

* البيئة التي يعيش فيها الطفل.
* العادات الخاطئة.
* الملابس.
* حالات ضعف البصر او السمع.
* الضعف العضلي العصبي.
* الاجهاد والتعب.
* الغذاء .
* تأثير تشوه تسطح القدمين في مهارات الركض.
* تأثير تشوه سقوط الرأس اماما في وضع البداية في العاب القوى.

**تلافي التشوهات القوامية**

1. القوة العضلية، إذ يتضمن تطوير القوة العضلية ضد الوزن لتقاوم جذب الارض بنجاح ويتضمن ذلك توازناً بين مجموعات العضلات العاملة و المضادة.

2. المرونة الكافية في المفاصل خاصة حاملة الوزن لتسمح بترتيب واصطفاف جيد لأجزاء الجسم، ومع ذلك يجب أن لا تكون المرونة كبيرة جداً.

3. التحكم العضلي العصبي الجيد (التوافق).

4. القوة المتكافئة لعضلات الجسم، لأنه كلما كانت العضلات قوية كلما كان القوام أفضل ويجب أن تكون قوة العضلات متكافئة بين أجزاء الجسم.

5. شخصية الفرد ودورها في تحديد القوام الجيد، كما للحالة النفسية والعاطفية أثراً في ذلك أيضـــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــاً.

المصادر

اكرم خطايبة : **أسس وبرامج التربية الرياضية** ،الاردن , دار اليازوري العلمية, 2011.

حازم النهار واخرون : **الرياضة والصحة في حياتنا** ، الاردن , دار اليازوري العلمية , 2010.

حياة عياد روفائيل وصفاء الدين الخربوطلي: **اللياقة القوامية والتدليك الرياضي** ،الإسكندرية ، مركز الدلتا للطباعة ،1991.

سهاد حسيب : تأثير برنامج علاجي لتشوه التحدب الظهري في بعض المهارات الأساسية ، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 2000.

محمد صبحي حسانين، محمد عبد السلام راغب: **القوام السليم للجميع** ، ط1 ، القاهرة ، دار الفكر العربي، 1995.

محمد عادل رشدي ومحمد جابر بريقع: **ميكانيكية إصابات العمود الفقري** ، الإسكندرية، منشأة المعارف، 1997.

الين وديع فرج : **اللياقة الطريق للحياة الصحية** ، جامعة الاسكندرية, منشاة الطيف ، 2000.