

ما هو التعريف التشريحي للقوام السليم؟؟

" خط إرتزان الجسم " هو الوضع العمودى الذي يمر فيه خط إرتزان الجسم " خط ثقل الجسم " من الوضع الجانبي بداية من " نتوء حلمة الأذن " ليمر خلف فقرات الرقبة ثم أمام الفقرات الظهرية ثم أمام التمثفصل العجزى الحرقفي إلى مركز مفصل الفخذ ثم أمام مفصل الركبة ليسقط على قاعدة الإرتكاز " أمام مفصل الكعب" .

هو العلاقة الميكانيكية بين أجهزة الجسم المختلفة العظمية والعضلية والعصبية والحيوية، وكلما تحسنت هذه العلاقة كان القوام سليماً .

- جسم الإنسان عبارة عن أجزاء مترابطة بعضها فوق بعض، فهي كالمكعبات المترابطة في نظام دقيق، فإذا انحرفت هذه المكعبات عن وضعها الطبيعي أصيب الفرد بما يعرف بالانحراف القوامي .

- والانحراف القوامي يعرف بكونه : خلل في شكل عضو من أعضاء الجسم أو جزء منه، وانحرافه عن الوضع الطبيعي المعروف به تشريحياً، مما ينتج عنه تغير في علاقة هذا العضو ببقية أعضاء الجسم الأخرى .

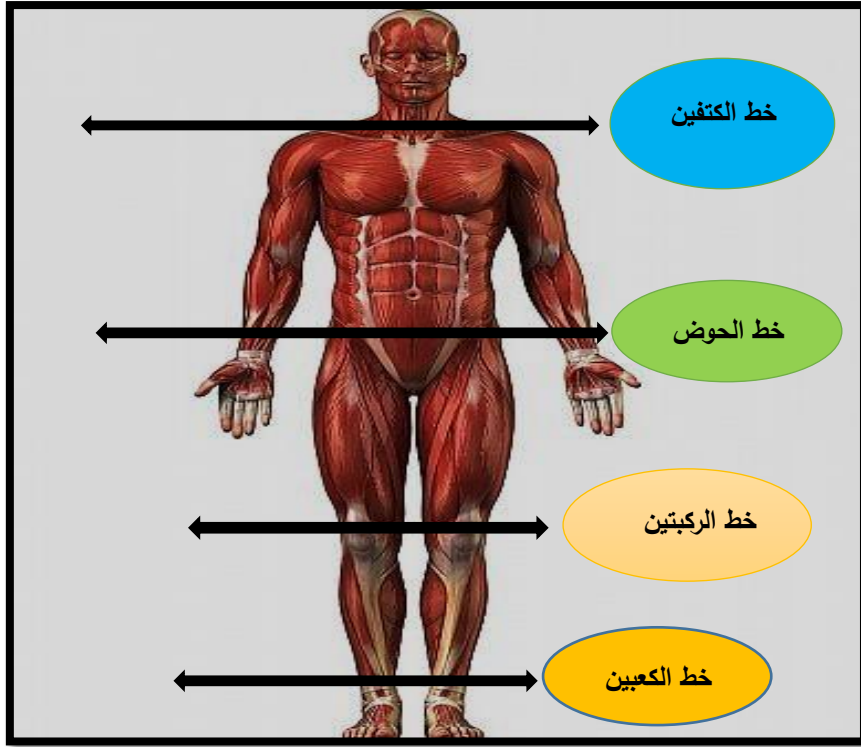
والقوام المعتدل يتطلب أن تكون أجزاء الجسم مترابطة بعضها فوق بعض في وضع عمودي، فالرأس والرقبة والجذع والحوض والرجلين يحمل كل منهما الآخر بما يحقق اتزاناً مقبولاً للجسم، وبما يحدث التوازن المطلوب في عمل الأربطة والعضلات وأجهزة الجسم المختلفة .

للجسم قاعدتين إرتكاز هما " الحوض ، القدمين "

• خط الإرتزان يقسم الجسم إلى نصفين متساويين .

• و هناك ٤ خطوط في الجسم .

وهم : (خط الكتفين ، خط الحوض، خط الركبتين، خط الكعبين).



خطوط اتزان الجسم عن الانسان

وجسم الإنسان عبارة عن أجزاء مترابطة بعضها فوق بعض، فهي كالمكعبات المترابطة في نظام دقيق، فإذا انحرفت هذه المكعبات عن وضعها الطبيعي أصيب الفرد بما يعرف بالتشوه (الانحراف) القوامي.

والانحراف القوامي يعرف بكونه: ((شذوذاً في شكل عضو من أعضاء الجسم أو جزء منه، وانحرافه عن الوضع الطبيعي المسلم به تشريحياً، مما ينتج عنه تغير في علاقة هذا العضو بسائر الأعضاء الأخرى)).

والقوام المعتدل يتطلب أن تكون أجزاء الجسم مترابطة بعضها فوق بعض في وضع عمودي، فالرأس والرقبة والجذع والحوض والرجلان يحمل كل منهما الآخر بما يحقق اتزاناً مقبولاً للجسم، وبما يحدث الاتزان المطلوب في عمل الأربطة والعضلات وأجهزة الجسم المختلفة.

والقوام الجيد، من أهم صفاته تغلب العضلات والعظام والأربطة والأعصاب على جاذبية الأرض. أما القوام المنحرف أو المعوج أو الضعيف فأحد أسبابه ضعف مقاومة العضلات لهذه الجاذبية. ولذلك فإن على العضلات (عضلات القوام) أن تعمل باستمرار ضد جاذبية الأرض وأن تكون في نشاط دائم حتى تجعله في وضعه القائم.

ففي الإنسان نجد أن هناك مجموعات من العضلات مسؤولة عن الاحتفاظ بتوازن الجسم في أوضاعه السليمة، حيث إن نظرية القوام السائدة ترى: ((أن النمو الزائد لمجموعة من العضلات

دون أن يقابلها ما يوازئها وينفس الدرجة لمجموعة العضلات المقابلة سوف ينتج انحرافاً قوامياً)). وهذه النظرية توضح أن أية قوة لمجموعة من العضلات سواء أكانت كبيرة أم صغيرة لا يقابلها ما يساويها - فإن قوام الفرد سوف ينحرف عن الشكل الطبيعي.

فالقوام الجيد يعطي الإحساس بالجمال ويعطي الفرد مظهرًا لائقًا، كما يساعده في أداء حركاته بطريقة منسقة فيها توافق بين أجزاء الجسم المختلفة في حين أن الشخص ذا القوام المشوه تنقصه هذه النواحي.

والفرد ذا القوام الجيد غالباً ما يتمتع بشخصية محبوبة وقوية بينما قد يشعر ذو القوام المشوه بالاكئاب والانطواء على نفسه ومن ثم يتحاشى الظهور في المجتمع ويتجنب الاشتراك في الأنشطة وخاصة تلك التي تتطلب خلع جزء من الملابس كالسباحة مثلاً.

والصحة نعمة كبرى يطمح إليها الإنسان في كل مكان وزمان ليتوج بها نفسه، وهي لا توجد إلا في جسم صحي وقوام معتدل، وهي تساعد أجهزة الجسم الحيوية على أداء وظائفها بصورة أفضل. والقوام ليس هو الذي يظل قائماً معتدلاً لدقائق - ولكن هو الموجود في كل أوضاع الجسم المختلفة في جميع الأعمال والأنشطة التي يقوم بها الفرد في حياته اليومية.

تسحب الجاذبية الأرضية بصورة دائمة الجسم نحو الأرض وبالمقابل تسحب العضلات الناصبة الهيكل العظمي باتجاه المعاكس للجاذبية . تلعب العضلات مع عظام الهيكل العظمي دوراً هاماً بطريقة غير منتظمة بحيث تستطيع المحافظة على وضعية الانتصاب وكذلك للأربطة المتواجدة حول العظام دور لكنها غير قادرة على وحدها لحماية الثبات في الهيكل العظمي .

يتحكم الجهاز العصبي المركزي بشكل دقيق بقدرة العضلات على معاكسة الجاذبية بمستويات متدرجة من التقلص بالإضافة إلى مساهمة أجهزة أخرى للحفاظ على الوضعية مثل الجهاز التنفسي و الدوراني والهضمي.

مظاهر القوام الجيد :

- ١- أن يكون هناك اتزان في وضع الرأس بحيث تكون الذقن للداخل والنظر للأمام.
- ٢- الكتفان في الوضع الطبيعي بحيث تكون الذراعان بجانب الجسم والكفان مواجهين للفخذين.
- ٣- الصدر مشدوداً ومستقيماً.
- ٤- زاوية الحوض في وضعها الطبيعي دون ميل للأمام أو الخلف .
- ٥- ثقل الجسم موزع علي القدمين بالتساوي ومشط القدم في الوضع اماماً والرضفتان للأمام.

شروط القوام :

١- الاعتدال Erectness : وهو أحد الإشتراطات الهامة والذي من خلاله يتم مقاومة الجاذبية الأرضية التي تشدنا إلى أسفل ومن ثم حيث يجب أن يتم التنبيه على الأطفال دائماً بالتنبيهات التالية " افرد ظهرك ، ارفع رأسك ، ذقنك للداخل" .

٢- التوازن Balance : وهذا يحتاج إلى توزيع ثقل الجسم على القدمين بالتساوى، حيث أن القدمين صغيرتان في مجموعهما بالنسبة لثقل وطول الجسم ، على أن يكون الثقل على القدم الواحدة في المنتصف بين العقب ووسادة القدم على العظم القنزعى .

٣- التناسق Harmony : لا بد للقوام الجيد من أن يكون التناسق بين جميع أجزاء الجسم تاماً ، كما ينبغي أن يقع مركز جاذبية الأرض في خط مستقيم عمودى يبتدىء من الأذن ماراً بمفصل الكتف ومفصل الحوض ثم المرور بخلف الركبة واقعاً أمام الكعب الخارجى بحوالى بوصة أو بوصة ونصف .

٤- السهولة Easiness : يجب أن تكون القامة المعتدلة المتزنة المتناسقة على جانب كبير من السهولة والاسترخاء عند اللزوم ويجب أن يحفظ اعتدال القامة لمدة كبيرة بدون تعب أو شد على العضلات ويتم هذا الاعتدال من خلال تقوية العضلات ونشاطها واحساسها.

ما يجب مراعاته لنمو جيد للقوام :

- التغذية الجيدة المتوازنة .
- العلاج السليم والسريع للإصابة .
- النشاط البدني لجميع أجزاء الجسم دون التركيز على جانب معين.
- الحالة النفسية الجيدة.
- مراعاة الصحة العامة للفرد .
- الوعي بأسباب حدوث التشوهات لتجنبها .
- تجنب العادات الخاطئة .
- التمرينات العلاجية لعلاج الجزء المشوه .

ان ممارسة الرياضة لثة اثر واضح على قوام الفرد ذلك فيما يلى :-

١ - الرياضة تعمل على التنمية الشاملة والمتزنة لجميع عضلات الجسم مما يكون فى انلهاية الشكل المتناسق للقوام .

٢- التنمية الشاملة والمتزنة للعضلات تعمل على حماية الهيكل العظمى الذى تغلفه من اى انحرافات او انحناءات تتسبب فى حدوث تشوهات فية .

٣ - زيادة قوة وقدرة المنطقة السفلى من عضلات البطن والناجم عن اثر الرياضة يصاحبه ارتفاع فى المعدة وقيامها بمعلها بكفاءة ويمنع تمدد عضلات البطن وإرتخائها الذى يكون من نتيجة حدوث " الكرش " .

٤- القوام الجيد لا يشكل عبئا على الاجهزة الداخلية والاووعية الدموية والاعصاب ، والحجاب الحاجز _ مما يزيد كفاءة عمل كلا منها .

٥ - الرياضة تلعب دورا كبيرا فى علاج بعض الانحرافات القوامية كأستدارة الكتفين والانحناء الجانبي ، وكذلك فى بعض حالات الشلل وذلك الى جانب العلاج الطبيعى .