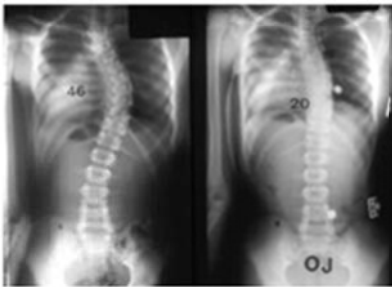


## فرم‌های اصلاحی پشت کج (اسکولیوز)



شماره تمرین	تعداد تکرار در هر بار	ست	تعداد تکرار در روز
۱			
۲			
۳			
۴			
۵			
۶			
۷			
۸			
۹			

● ست عبارت است از تعداد دوره‌های تکرار از هر تمرین بعنوان مثال یک تمرین فعال می‌تواند در سه ست ده نایی انجام شود.



۷ - روی شکم دراز بکشید.  
- دستها را پشت گردن قلاب نمائید.  
- سر و سینه خود را از زمین بلند کرده و تنه را به سمت چپ و راست حرکت دهید.



۸ - به سمت انحراف ستون فقرات دراز بکشید.  
- دست را زیر بدن ستون کنید و به همین حالت چند ثانیه بمانید.  
- به حالت اولیه بازگردید.



۹ - زانو بزنید.  
- دست های خود را پشت گردن قلاب نمائید.  
- تنه را همراه با سر و گردن به چپ و راست بچرخانید.

تهیه کننده: دکتر علیرضا اشرف

تابستان ۱۳۲۲

دانشیار دانشگاه علوم پزشکی شیراز

## اسکولیوز

اسکولیوز به معنای انحراف جانبی ستون مهره است. وقتی ستون فقرات را از جلو نگاه می‌کنیم به صورت یک خط صاف عمودی دیده می‌شود و وقتی این خط، قوسی شکل می‌شود به آن اسکولیوز می‌گویند. این عارضه می‌تواند مهره‌های قفسه سینه‌ای (میانی) یا مهره‌های کمری (پایینی) ستون فقرات را درگیر سازد. این عارضه بیشترین شیوع را در نوجوانان داشته و در دختران شایعتر از پسران است.

**انواع مختلفی از اسکولیوز وجود دارد که عبارتند از:**  
اسکولیوز برگشت پذیر:

در این نوع اسکولیوز ستون فقرات هنوز خاصیت انعطاف پذیری خود را حفظ کرده است. این نوع اسکولیوز ممکن است به علل زیر ایجاد شود

- بد ایستادن
- انقباض عضلات شکمی
- کوتاه بودن یکی از اندام های تحتانی

اسکولیوز برگشت ناپذیر Irreversible scoliosis

در این نوع اسکولیوز ستون فقرات خاصیت انعطاف پذیری خود را از دست داده است و بیمار هر وضعیتی که به خود بگیرد انحراف جانبی ستون مهره از بین نمی‌رود.

### علت اسکولیوز چیست؟

علت ایجاد بیماری اسکولیوز شناخته شده نیست. حدود 80 درصد موارد اسکولیوز بدون علامت بوده و قبل یا در طی دوران بلوغ ظاهر می‌شوند. شدت این بیماری در دختران بیشتر است. هرچه کودک در سنین پایین‌تر به این بیماری مبتلا شود، احتمال پیشرفت و وخیم‌تر شدن بیماری بیشتر خواهد بود. در عین حال هرچه زاویه انحراف ستون فقرات بیشتر باشد، وضعیت بیماری بدتر خواهد بود و آخر اینکه اگر این انحراف ستون فقرات در ناحیه فوقانی ستون فقرات باشد خطر پیشرفت بیماری بیشتر خواهد بود

### آیا می‌توان از ابتلا به این بیماری پیشگیری کرد؟

در مواردی که علت، وضعیت غلط در نشستن و یا ضعف عضلات باشد، اصلاح نشستن و برخاستن و تقویت عضلات ستون مهره‌ها به وسیله انجام نرمشهای سبک کمک کننده است.

آیا بیماران مبتلا باید به نکات بهداشتی - درمانی خاصی توجه کنند؟  
طرز صحیح نشستن روی صندلی، رانندگی، خوابیدن، راه رفتن کمک کنند ممکن است در اثر بی‌میالاتی و نادیده گرفتن دستورات پزشک در انجام ورزشهای مخصوص، استفاده نامناسب از بریس، بیماری عود یا پیشرفت نماید.

بی‌علاقگی نوجوانان و دانش آموزان به نرمش و ورزش و وضعیت بد قرارگیری آنها هنگام نشستن پشت نیمکت های مدرسه بخصوص هنگام مطالعه می‌تواند از علل این بیماری باشد.

۱

- از میله بارفیکس آویزان شوید و بدون اینکه خود را بالا بکشید مدت کوتاهی بدن را آویزان نمایید.



۲

- بایستید  
- تنه را متناوباً به طرفین خم کرده  
- دستها را در امتداد ران پائین و بالا ببرید.  
- توجه نمائید بدن به سمت جلو متمایل نگردد.



۳

- بایستید  
- دستها را به کمر بزنید  
- کمر را بصورت دایره دوران دهید



۴

- بایستید، پاها را از همدور کنید.  
- دو سر یک طناب را با دستها بگیرید و بکشید.  
- تنه را به سمت چپ بچرخانید و با دستها دایره بزنید.  
- این حرکت را درست راست بدن نیز تکرار کنید.



۵

- طناب را مطابق با شکل در دست بگیرید.  
- دستها را بطور کشیده بالای سر نگهدارید.  
- تنه را تا حد ممکن به یک طرف خم کنید.  
- به حالت اولیه برگردید و این حرکت را در طرف دیگر تکرار کنید.



۶

- بایستید و طنابی مطابق شکل در دست بگیرید.  
- پاها را از هم دور کنید.  
- تنه را بصورت دایره ای دوران دهید.