



نرمشهای اصلاحی پشت گرد (کیفوزیس)



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

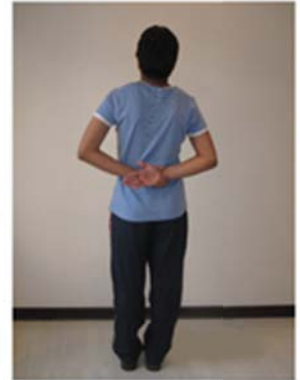
ست عبارت است از تعداد دورهای تکرار از هر تمرین بعنوان مثال یک تمرین فعال می تواند در سه ست ده تایی انجام شود.

تهیه کننده: دکتر علیرضا اشرف

تابستان ۱۳۲۲

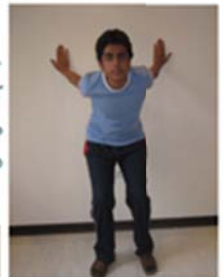
دانشیار دانشگاه علوم پزشکی شیراز

۷ - بایستید، دستها را در پشت کمر قرار دهید. با یک دست میج دست دیگر را گرفته و آن را به سمت داخل بدن بکشید. حالت کشش را حفظ کنید، سپس به حالت اول برگردید و حرکت را با دست دیگر تکرار کنید.



۸ - در کنج دیوار و با فاصله کمی از آن قرار بگیرید. کف دستها را بر روی دیوار قرار داده و بدن را به طرف جلو متمایل کنید. حالت کشش را حفظ نمایید. به حالت اول برگردید و حرکت را تکرار کنید.

۹ - به فاصله و پشت به دیوار بایستید، در حالی که زانوها را خم کرده و بالاتنه را به سمت جلو متمایل کرده اید، کف دستها را از پشت بر روی دیوار قرار دهید. حالت کشش را حفظ کنید، به حالت اول برگردید و حرکت را تکرار کنید.



کیفوزیس

انحنای داشتن (تحدب) ستون فقرات در قسمت پشت تا حدی طبیعی است. اما وقتی این انحنا از حد مشخصی بیشتر شود، به آن کیفوز (Kyphosis) یا قوز می گویند. کیفوز ستون مهره به علت تغییر شکلی که در تنه ایجاد میکند برای بیماران بسیار ناخوشایند است. کیفوز یک اختلال ستون فقرات است که در کودکان یا بزرگسالان رخ می دهد. این اختلال باعث پشت برآمده یا کوهان دار می شود. اگر قوس ستون فقرات سینه ای از 50 درجه بیشتر باشد، غیر طبیعی محسوب می شود.

انواع قوز یا کیفوز

کیفوز وضعیتی: شایع ترین نوع کیفوز ستون مهره است و در واقع افزایش قوسی است که به طور طبیعی در ستون مهره سینه ای وجود دارد. این عارضه بیشتر در نوجوانان دیده می شود و در دختران بیشتر است. این بیماری به ندرت دردناک است. کیفوز وضعیتی به ندرت موجب بروز مشکلی در زمان بزرگسالی می شود.

کیفوز شوثرمن: این بیماری نیز در نوجوانان بروز کرده و معمولاً شدت قوس ستون مهره در این بیماری بیش از کیفوز نوع قبل است. گاهی دردناک می شود که ممکن است درد در هنگام ایستادن و نشستن طولانی مدت یا با فعالیت ورزشی بیشتر شود. در رادیوگرافی ساده مهره های این بیماران تغییر شکل داده و به جای استوانه ای بودن به صورت گوه دیده می شوند.

کیفوز مادرزادی: در این نوع کیفوز، ستون مهره جنین در زمانی که در شکم مادر است خوب تشکیل نشده است. ممکن است دو یا چند مهره از یک طرف به هم چسبیده باشند، یا یک مهره بصورت ناقص تشکیل شده باشد که بعد از تولد با رشد بچه، قوس ستون مهره به تدریج بیشتر می شود.

- کیفوز ناشی از بیماریهای عصبی - عضلانی
- کیفوز ناشی از ضربه، تومور، عفونت و بیماریهای روماتولوژی

شکایت بیماران درد و بدشکلی است. بسیاری از والدین به علت قوز کردن فرزند خود به هنگام مطالعه یا غذا خوردن وی را نزد پزشک می آورند.

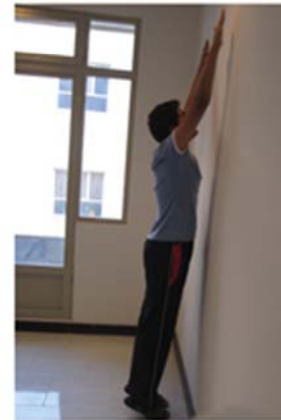
مراجعه بموقع در کنترل انحنا و جلوگیری از عوارض آن بسیار حائز اهمیت است. در بسیاری از موارد علت دردهای گردن و شانه نیز مربوط به کیفوز بیماران است که بایستی مورد توجه قرار گیرد.

۱



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

۲



- روبروی دیوار بایستید.
- روی پنجه های پا بلند شوید و سینه را به دیوار نزدیک کنید.
- سعی کنید آرنجها پتان خم نشود، سپس به حالت اولیه باز گردید.

۳



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



۴



- زانو بزنید.
- کف دستها را روی زمین قرار دهید.
- بدون اینکه زانو و دستها از زمین جدا شود قسمت تنه و دستها را به سمت عقب حرکت دهید.
- سپس به حالت اولیه باز گردید.



۵



- روی زمین بنشینید و پاهای خود را دراز کنید.
- کف دستها را روی زمین در پشت بدن قرار دهید.
- باسن خود را از زمین جدا کنید.
- سپس به حالت اولیه باز گردید.



۶



- به حالت چهار دست و پا درحالی که پشت شما رو به زمین می باشد به سمت جلو و عقب حرکت دهید در این حال، باسن باید کاملاً به صورت افقی قرار گیرد.