



سازمان پژوهش‌های بهداشتی
معاونت آموزش و پرورش و تربیت بدنی

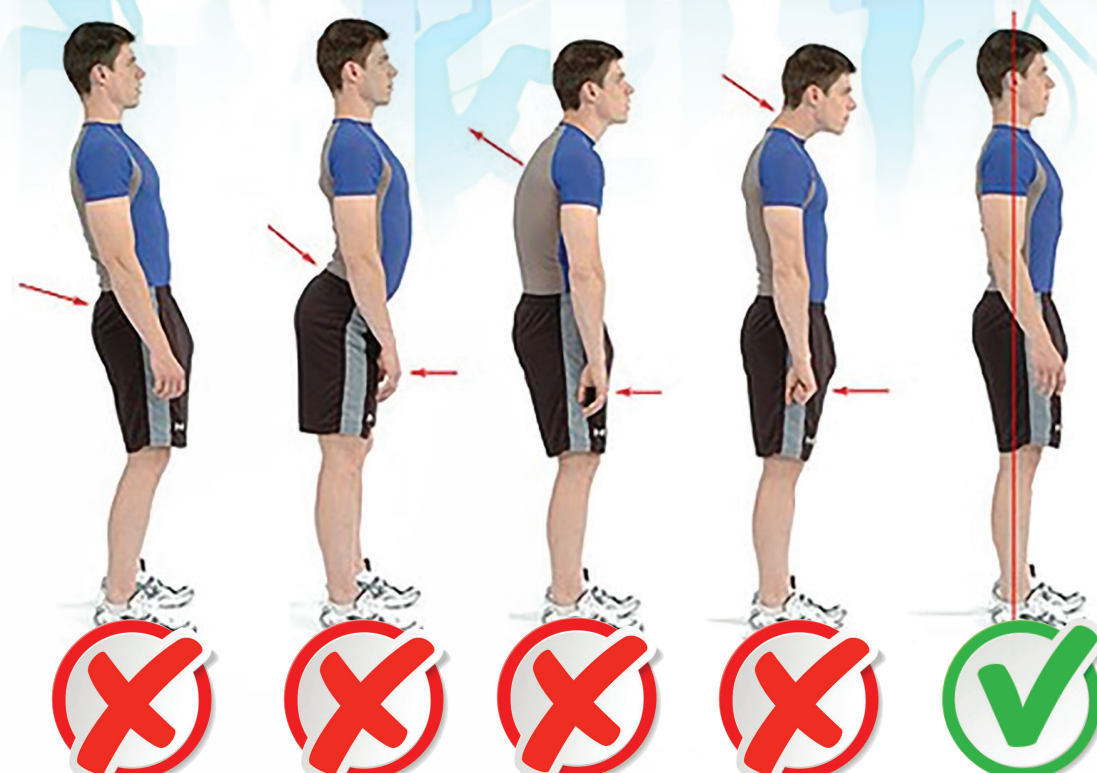
راهکارهایی برای تصحیح وضعیت بدنی

شماره
۱

ساختار قامتی

از آنجایی که عادات و شیوه‌های نادرست ساختار قامتی در سنین پایین شکل می‌گیرند و در طول سال‌های بعد پایدار می‌مانند، ضروریست قبل از تثبیت و شکل‌گیری این عادات اقدامات لازم جهت شناسایی تغییرات نامطلوب ساختار قامتی در افراد و همچنین ارائه حرکات جبرانی و اصلاحی برای پیشگیری و رفع آنها با اطلاع‌رسانی و ایجاد حساسیت به آموزگاران و اولیاء دانش‌آموزان انجام گیرد.

مقدمه



تعریف وضعیت بدنی

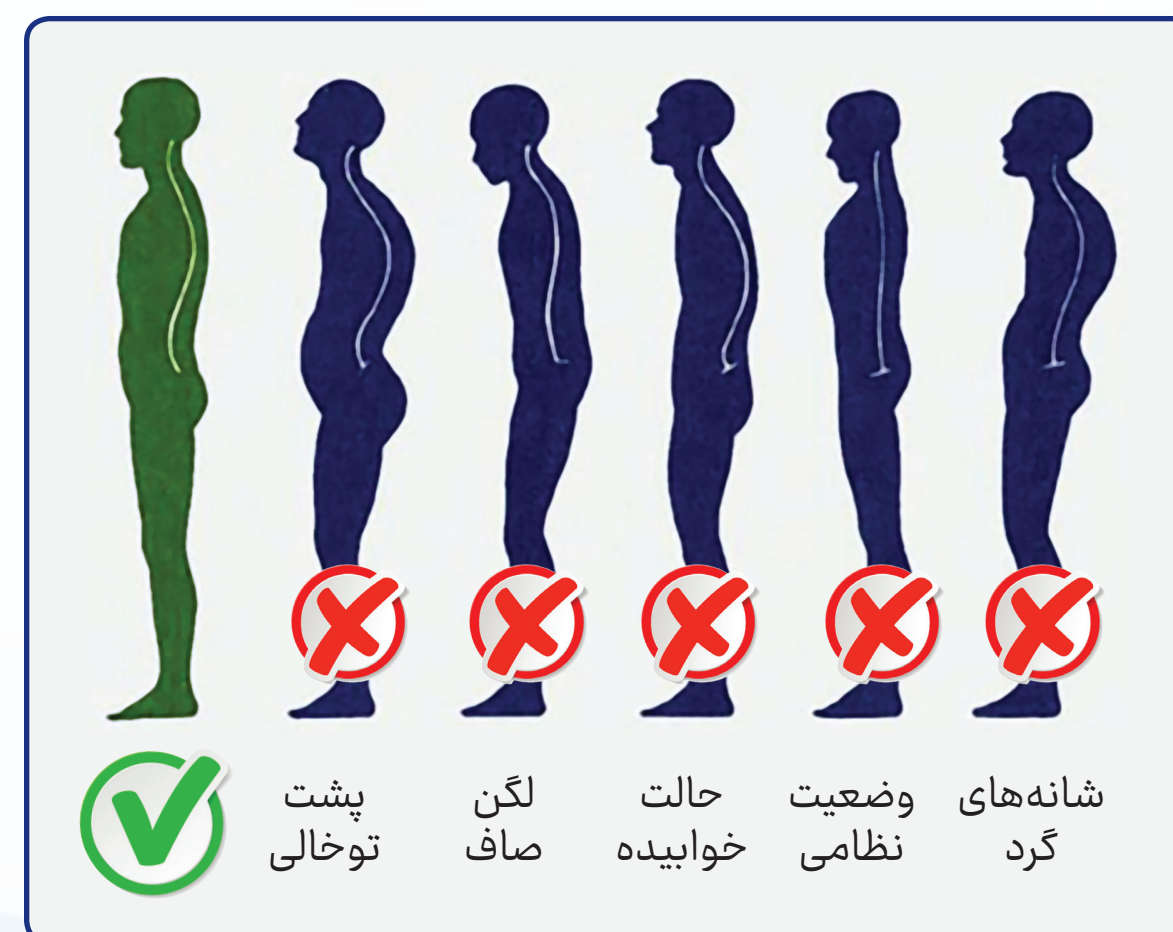
نحوه قرارگیری قسمت‌های مختلف بدن (سر و شانه، لگن، زانو ها و مچ پا) نسبت به یکدیگر، در حالت ایستادن، نشستن یا خوابیدن، پاسچر یا وضعیت بدنی فرد نامیده می‌شود. وضعیت بدن ما یک فرآیند فعال است که نه تنها ماهیچه‌ها و مفاصل بلکه ادراک، احساسات و محیطی که در آن هستیم نیز بر آن تأثیر می‌گذارد.

عوامل مؤثر بر وضعیت بدن

بدن انسان به گونه‌ای طراحی شده است که خود را با محیط و نحوه استفاده از آن سازگار می‌کند. بنابراین وضعیت بدنی انسان با توجه به نحوه نگه داشتن آنها در طول شبانه‌روز و همچنین حرکات تکراری که در حین کار انجام می‌دهد می‌تواند تحت تأثیر قرار بگیرد.

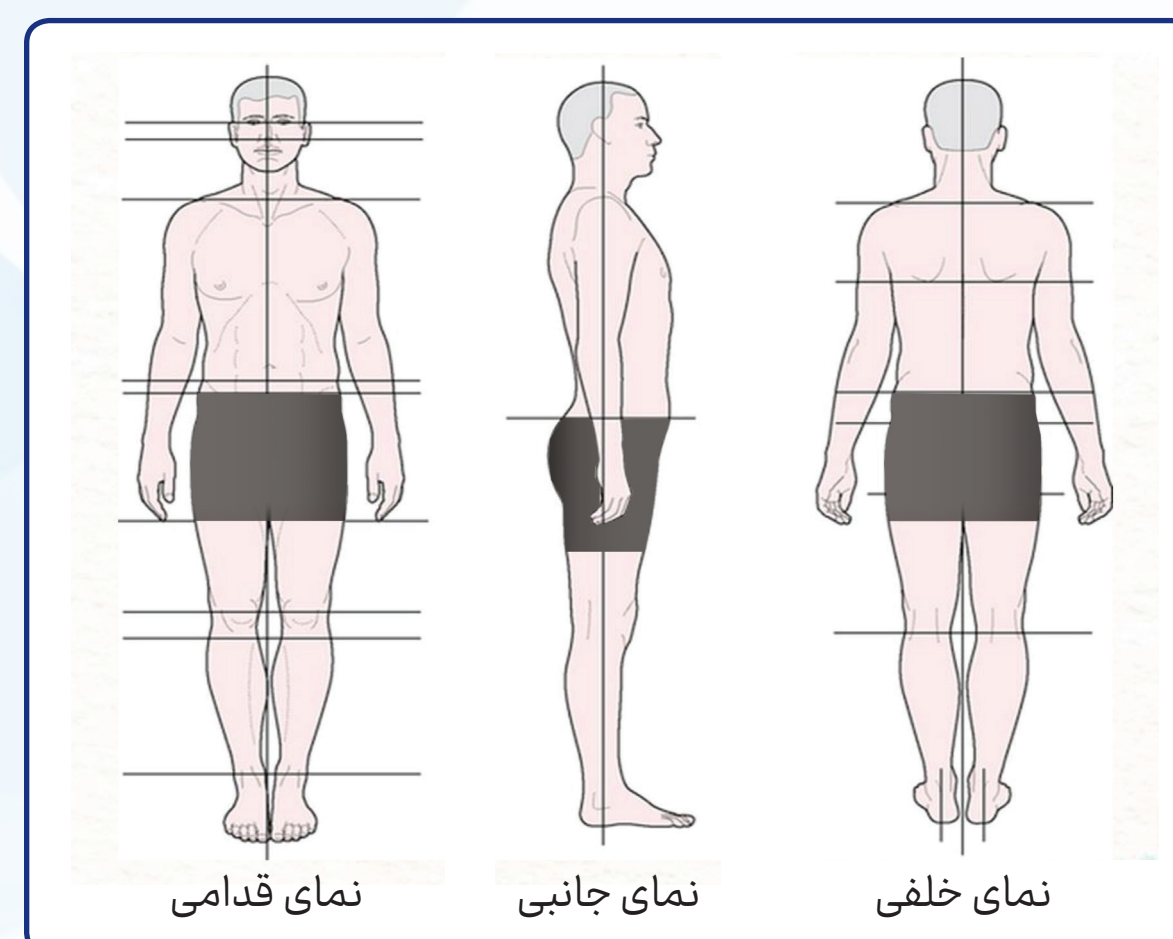
وضعیت نامناسب اغلب از عادات امروزی مانند کار کردن در مقابل کامپیوتر، خمیدن روی مبل هنگام تماشای تلویزیون یا نگاه کردن به تلفن هوشمند ناشی می‌شود. وضعیت نامناسب بدن همچنین می‌تواند به دلیل صرف ساعت‌های زیادی برای حمل اشیاء سنگین (مانند تجهیزات در محل کار، کیف‌های مواد غذایی و ...) باشد.

وضعیت بدنی مطلوب و نامطلوب



وضعیت بدنی مطلوب

برای بررسی وضعیت بدنی، باید در مورد وضعیت بدنی مطلوب آگاهی داشته باشیم. در وضعیت بدنی مطلوب مانند تصویر زیر، مفاصل اصلی بدن باید مماس با خط فرضی ثقل باشد.



نحوه بررسی وضعیت بدنی در حالت ایستا

ارزیابی وضعیت ایستا مستلزم داشتن مهارت مشاهده قوی از سوی ارزیاب می‌باشد که با تمرین و مشاهده زیاد به دست خواهد آمد. معمولاً ارزیابی از سمت پا شروع می‌شود و به سمت سر ادامه پیدا می‌کند. فرد نزدیک یک دیوار صاف (بدون علائم) به صورت عادی قرار می‌گیرد و ارزیاب از فاصله حدوداً ۳ متری از سه نمای قدامی، جانبی و خلفی، وضعیت مفاصل اصلی بدن (مچ پا، زانو ها، کمر بند لگن، ستون فقرات، کمر بند شانه و وضعیت سر و گردن) را نسبت به خط فرضی ثقل و وضعیت مطلوب مورد بررسی قرار می‌دهد.

هرگونه انحراف از خط فرضی ثقل و وضعیت بدنی مطلوب می‌تواند به عنوان نشانه‌ی وضعیت بدنی ناهنجار باشد و نیازمند بررسی دقیق‌تر توسط پزشک یا متخصص حرکات اصلاحی می‌باشد.

تأثیر وضعیت بدنی بر سلامتی

وضعیت بدنی نامناسب می‌تواند برای سلامتی شما مضر باشد. حفظ وضعیتی که به مفصل فشار وارد می‌کند، مانند خمیدگی طولانی مدت می‌تواند:

- فشار بر روی ستون فقرات را افزایش دهد و آن را بیشتر در معرض آسیب و تخریب قرار دهد.
- ایجاد اختلال تنفسی و تأثیر بر ساختارهای اطراف از جمله قلب و اعصاب شود.
- باعث کاهش اعتماد به نفس فرد شود.
- بر تعادل تأثیر می‌گذارد و خطر افتادن را افزایش می‌دهد.

