



افزایش بیش از حد طبیعی تحدب
مهره‌های پشتی

نشانه‌ها

عارضه پشت‌گرد یا کیفوز

عوارض

- (۱) درد
- (۲) افتادگی سینه
- (۳) افتادن شانه‌ها به جلو و نزدیک شدن چانه به سینه
- (۴) کاهش انعطاف‌پذیری کاهش میزان اتساع قفسه سینه
- (۵) ایجاد برآمدگی روی دیواره شکم و آویزان شدن آن به پایین
- (۶) محدودیت حرکتی در اندام‌های فوقانی
- (۷) تخریب مهره‌ها
- (۸) ایجاد مشکلات تنفسی
- (۹) عارضه‌ی سر به جلو
- (۱۰) ایجاد شانه‌های گرد
- (۱۱) بیرون زدن استخوان کتف

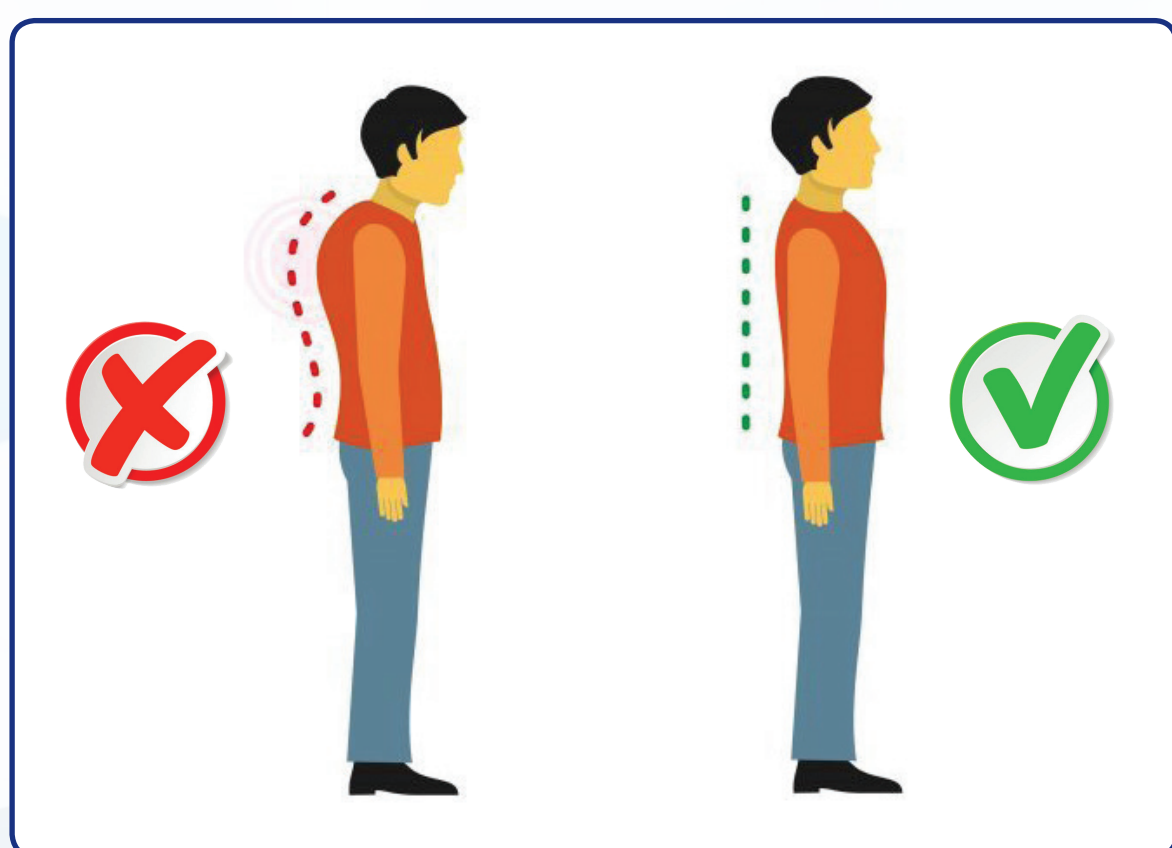
علل

- (۱) قرار دادن تنه در وضعیت غلط
- (۲) ضعف عضلانی
- (۳) ایجاد عارضه‌ی پشت‌گرد به دلیل افزایش گودی کمر
- (۴) بیماری‌ها
- (۵) استفاده مداوم و بیش از حد دست‌ها در جلوی بدن مانند نوشتن و خیاطی در حالت نامناسب

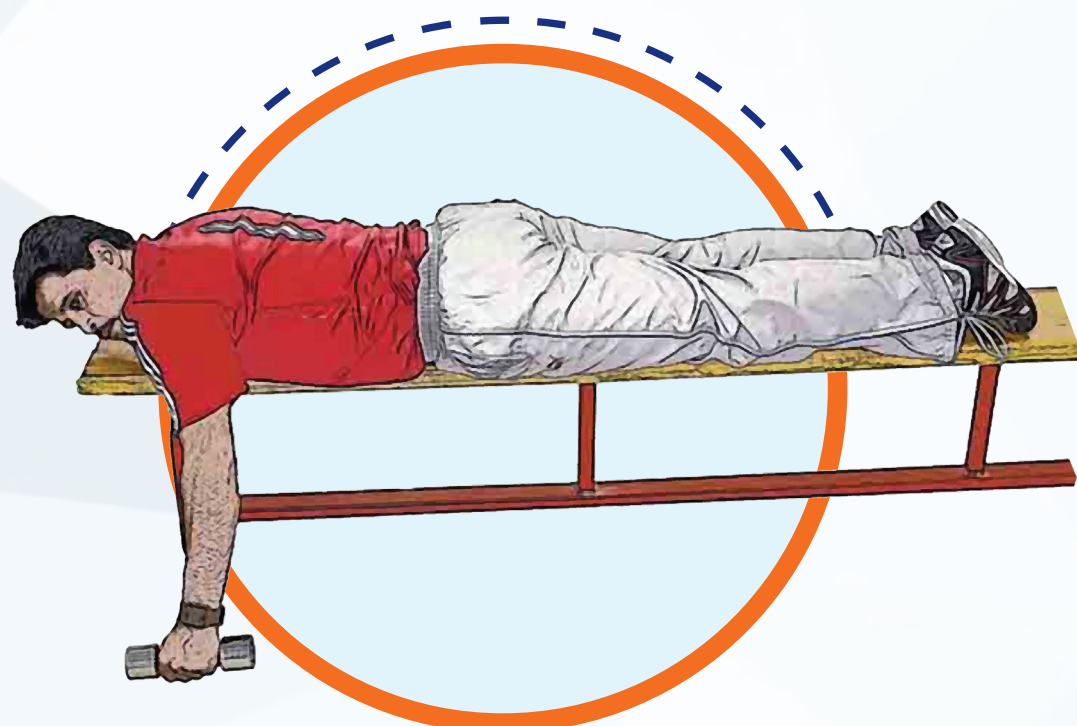


تست تشخیص

یکی از آزمون‌های ساده و متداول، استفاده از خط شاقولی می‌باشد. این خط در یک فرد طبیعی از پایین به بالا به ترتیب از قسمت خارجی قوزک پا، پشت کشکک زانو، مرکز قسمت کناری و خارجی لگن خاصره، مرکز استخوان شانه و لاله گوش عبور می‌کند. در فرد دارای پشت‌گرد، لاله گوش و مرکز استخوان شانه جلوتر از خط و مرکز قسمت کناری و خارجی لگن خاصره، عقب تر از خط شاقولی فرد قرار می‌گیرد.



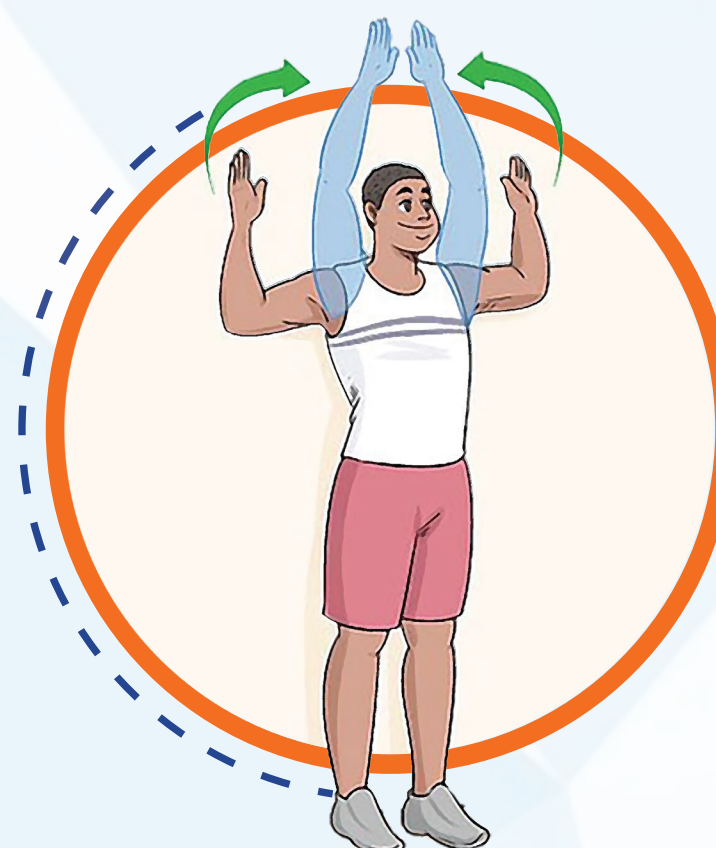
تمرینات اصلاحی



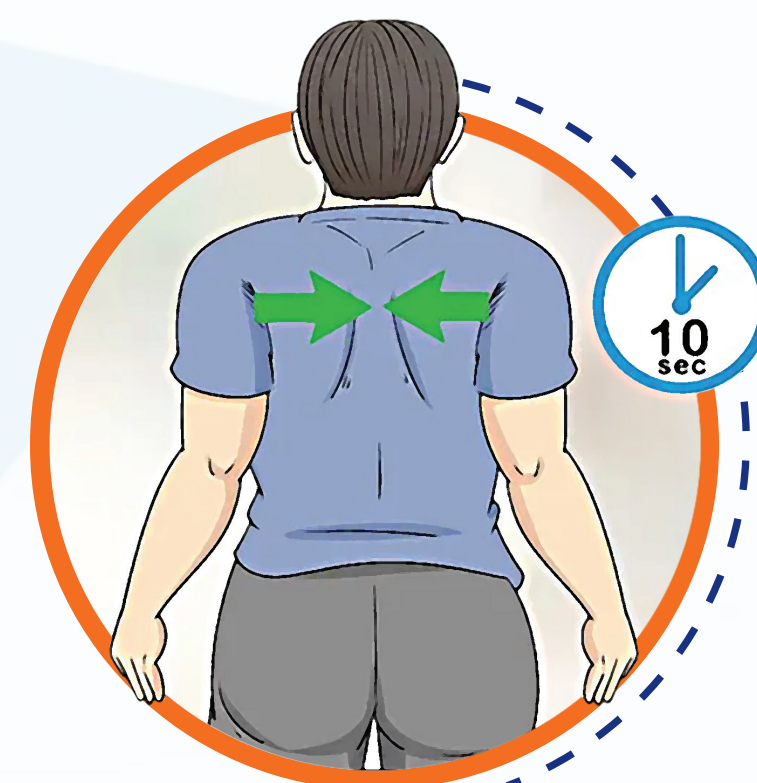
روی نیمکت و بر روی شکم دراز بکشید
با دمبل یا بدون دمبل دست‌ها را باز و بسته کنید.



بین چهارچوب درب قرار بگیرید، پای راست را جلوتر قرار دهید و دست‌ها را در حالی که از آرنج تازاویه ۹۰ درجه خم شده‌اند؛ در اطراف چهارچوب درب قرار دهید و رو به جلو مقداری خودتان را حرکت دهید. چند ثانیه در این حالت بمانید و مجدداً حرکت را تکرار کنید.



پشت به دیوار بایستید و به طور کامل به دیوار تکیه دهید، سپس دست‌ها را بالا آورده و در حالی که شانه‌ها و پشت با دیوار در تماس هستند، آرنج‌ها را در زاویه ۹۰ درجه قرار دهید، سپس دست‌ها را بالا ببرید، دقت کنید دست نباید از دیوار جدا شود. سپس به موقعیت شروع برگردید، این حرکت را ۳ ست با ۱۵ تکرار انجام دهید. می‌توانید در طول روز چند بار این حرکت را انجام دهید.



صاف بایستید و شانه‌ها را رو به عقب ببرید، تصور کنید یک مداد بین هر دو شانه شما از عقب قرار دارد و باید آن را محکم نگه دارید. ۱۰ ثانیه در این موقعیت بمانید. می‌توانید این حرکت را ۳ الی ۴ بار در روز و هر بار با ۱۰ تکرار انجام دهید.