



سازمان آموزش، پژوهش و پیشگیری
سلامت کارکنان، پژوهش و پیشگیری

شماره
۷

راهکارهایی برای تصحیح وضعیت بدنی

انحراف‌های ستون فقرات

عارضه سربه جلو

تعریف

ناهنجاری سربه جلو یک وضعیت بسیار شایع است که در آن سرو گوش‌ها جلوتر از خط عمود بروسط بدن قرار می‌گیرد. این در حالی است که در حالت طبیعی یا خنثی، سرو گوش‌ها باید با شانه‌ها و خط عمود بروسط بدن در یک راستا باشند.

علتها

- (۱) ضعف بینایی در افراد نزدیک بین
- (۲) استفاده از بالش‌های با ارتفاع بلند در هنگام خوابیدن طولانی مدت
- (۳) عادات غلط به‌ویژه هنگام مطالعه کردن، نشستن و ایستادن‌های طولانی مدت
- (۴) حمل کوله پشتی‌های سنگین در پشت به مدت طولانی
- (۵) استفاده نامناسب از گوشی‌های همراه در طولانی مدت

علائم و نشانه‌ها

- (۱) تغییر شکل ظاهری در گردن و جلو آمدن سرو افزایش فشار بر روی مفاصل گردن
- (۲) خستگی زودرس در عضلات ناحیه پشت گردن و پشت سر
- (۳) درد گردن در قسمت عقب و ناحیه پس سری

راه‌های درمان

- (۱) حذف عادات غلط در نشستن، ایستادن و راه رفتن
- (۲) تمرینات اصلاحی با هدف جلوگیری از پیشرفت و اصلاح ناهنجاری

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 عارضه سربه جلو، سرو گوش‌ها جلوتر از خط عمود بروسط بدن قرار می‌گیرد. در حالی که در حالت طبیعی، سرو گوش‌ها باید با شانه‌ها و خط عمود بروسط بدن در یک راستا باشند.

تمرینات اصلاحی



۳. بایستید و قسمت بالایی پشت خود را به دیوار بچسبانید، پاها را به اندازه عرض شانه باز کنید، در حالی که رو به رو را نگاه می‌کنید چانه خود را عقب بیاورید تا راستای ستون فقرات صاف شود. انقباض را به مدت ۵ ثانیه نگه دارید و ۱۰ بار تکرار کنید (حرکت چین تاک).

۲. یک کش از پشت سر خود رد کنید و دو سر کش را در جلو با دستانتان بگیرید. سعی کنید سر را بدون اینکه چانه را بالا یا پایین ببرید، به سمت عقب حرکت دهید و چند ثانیه مکث کنید.

۱. پشت به دیوار بایستید و سر را به دیوار تکیه دهید و به سمت بالا بکشید تا گودی گردن کم شود.