



سازمان تخصصی فیزیوتراپی
معاونت آموزشی، پژوهشی و تربیتی

شماره
۹

راهکارهایی برای تصحیح وضعیت بدنی

انحراف‌های ستون فقرات

عارضه انحراف جانبی ستون فقرات (اسکولیوز)

تعریف

یک اختلال در ساختار ستون فقرات است که در آن ستون فقرات به طور غیرطبیعی به طرفین خم می‌شود. در حالت عادی، ستون فقرات انسان از پهلو دارای انحنای طبیعی است، اما در افراد مبتلا به اسکولیوز، این انحنای طبیعی به چپ یا راست تغییر جهت می‌دهد و به شکل «S» یا «C» دیده می‌شود.

علتها

- عادت به نشستن‌های یک طرفه و اتخاذ وضعیت‌های غلط
- کوتاهی و ضعف‌های عضلانی
- اختلاف در طول اندام‌های تحتانی
- برخی کمردردها
- آسیب ستون فقرات

راههای درمان

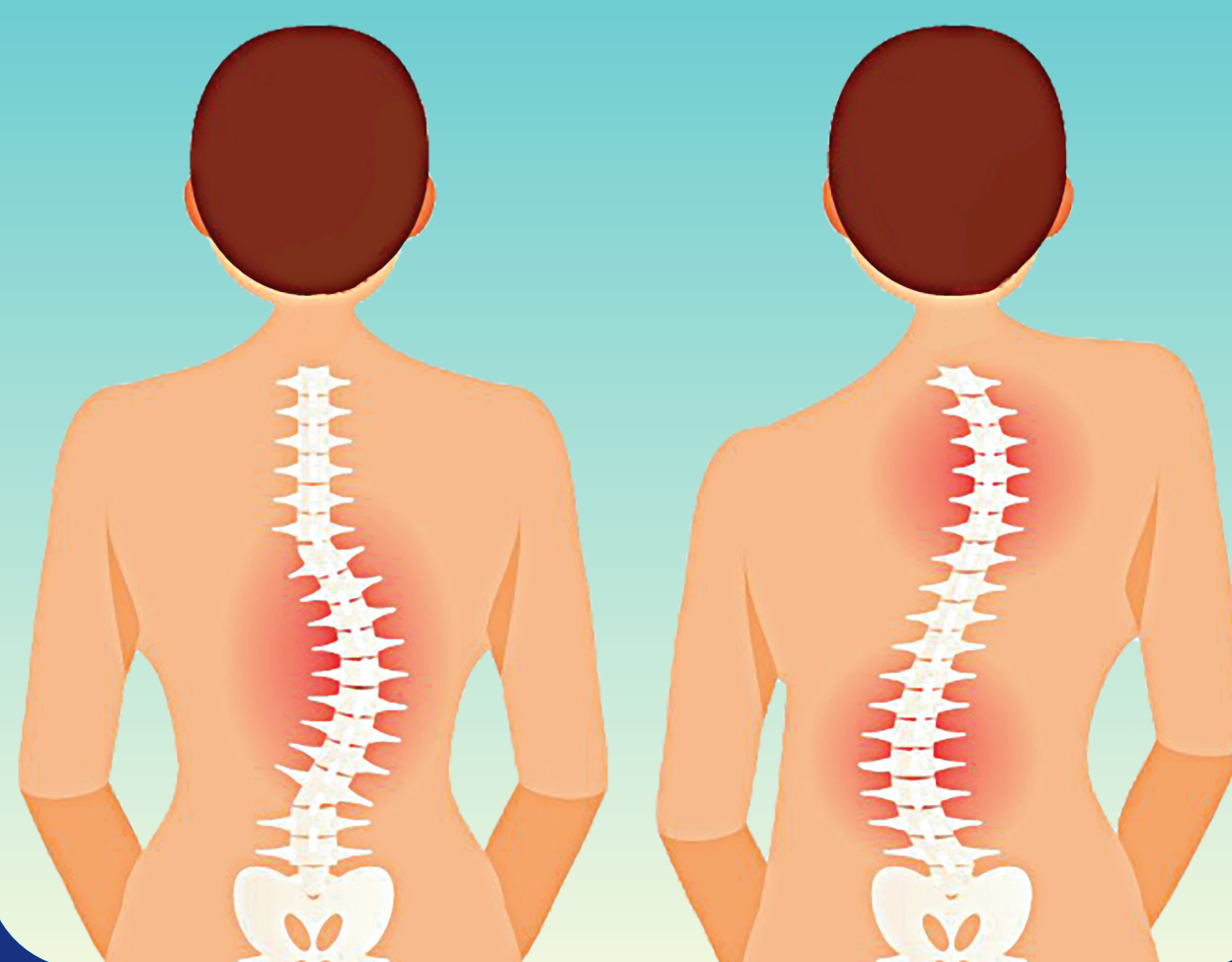
- تمرین درمانی (حرکات اصلاحی)
- بریس‌های ستون فقرات
- تصحیح وضعیت بدنی و حذف عادات غلط
- افزایش دامنه حرکتی و انعطاف‌پذیری ستون فقرات

علائم و نشانه‌ها

- شانه‌های نامتقارن
- برجستگی بیشتر یک طرف قفسه سینه در ناحیه پشت ستون فقرات
- بیرون زدگی و برجستگی تیغه کتف در یک سمت پشت
- نا برابر بودن فاصله دستها در کنار بدن هنگام ایستادن
- فشرده شدن دیسک‌های بین مهره‌ای در سمت تعقر
- اختلال در راه رفتن
- اختلال در عملکرد سیستم قلبی ریوی
- اختلالات عصبی
- کاهش تحرک ستون فقرات

اسکولیوز
شکل «C»

اسکولیوز
شکل «S»



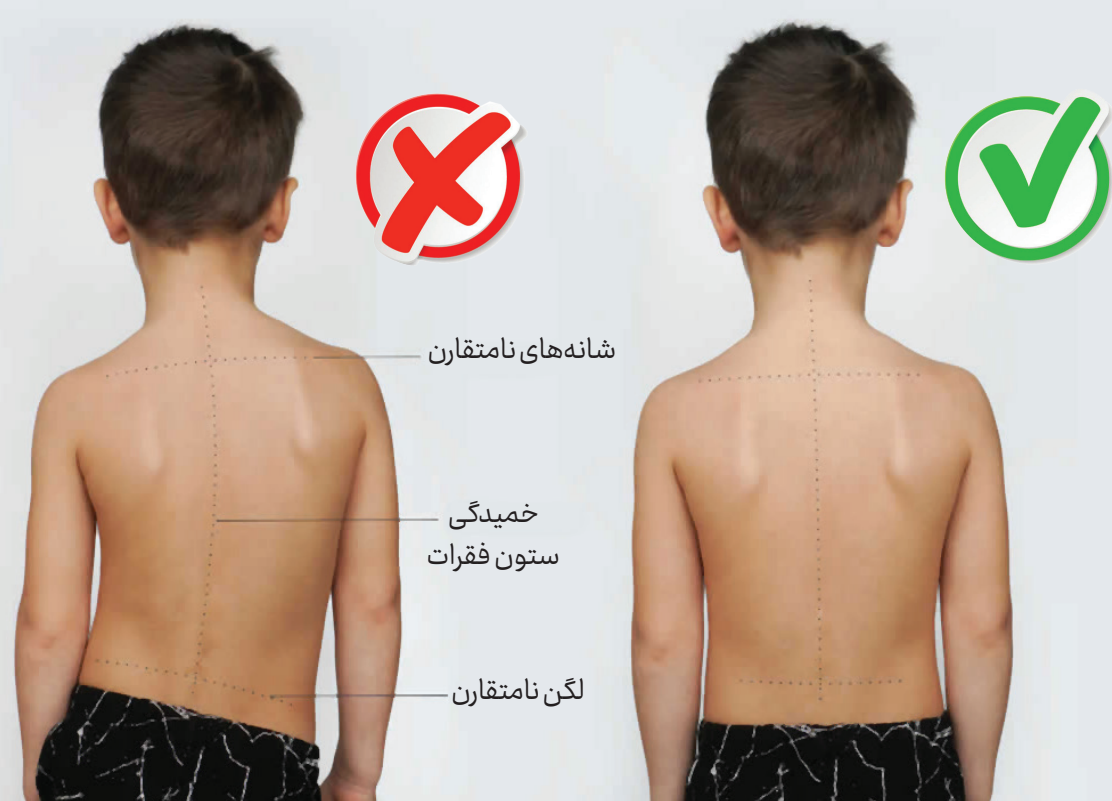
تمرینات اصلاحی

تست تشخیص

در افراد مبتلا به عارضه اسکولیوز، این انحنا به چپ یا راست با بررسی و معاینه ظاهر بدن فرد، قابل مشاهده است.

اسکولیوز

ستون فقرات عادی



۲. با بازوهای کشیده از میله بارفیکس آویزان شوید.



۱. روی دست‌ها و زانوها قرار بگیرید، به طوری که مچ دست‌ها دقیقاً زیر شانه‌ها و زانوها زیر باسن باشند. سر را در امتداد ستون فقرات قرار دهید و به زمین بنگرید. با دم عمیق، عضلات شکم را به داخل بکشید، کمر را قوس دهید و سر را به سمت داخل خم کنید. تصور کنید که مانند یک گربه عصبانی پشت خود را قوس می‌دهید. با بازدم، عضلات شکم را رها کنید، کمر را گود کنید و سر را به سمت بالا ببرید. چانه را به سمت سقف بگیرید. این حرکت را به صورت روان و یکنواخت بین وضعیت گربه و شتر تکرار کنید.



۳. دست‌ها روبه روی بدن تا سرحد شانه بالا آورده شود و کش پیلاتس را تا جایی که می‌توانید بکشید و سپس آرام به حالت اولیه برگردد. کش را در دست‌ها گرفته و با کمک دست‌ها یک بار به سمت راست و در تمرین بعدی به سمت چپ می‌کشیم (هر دو دست همزمان با هم باز می‌شوند).



۴. یک دست و پای مخالف را همزمان به صورت مستقیم از بدن دور کنید. به عنوان مثال، دست راست و پای چپ را به صورت همزمان به سمت بیرون بکشید. این حالت را به مدت ۵ ثانیه حفظ کنید و به طور طبیعی نفس بکشید. به وضعیت شروع بازگردید و حرکت را با دست و پای مخالف تکرار کنید.



۵. فرد روی دو زانو نشسته و به جلو خم می‌شود و دست‌ها رو به سمت جلو می‌کشد. این حرکت موجب بهبود تحرک در ستون مهره‌ها و بهبود انعطاف‌پذیری می‌شود. این تمرین برای اصلاح تغییر شکل اسکولیوز مؤثر است.

