

الباب الثانى

الفصل الثالث

تأثير علاج بعض انحرافات العمود الفقرى على أجهزة
الجسم الداخلية

الفصل الثالث

تأثير علاج بعض انحرافات العمود الفقري على أجهزة الجسم الداخلية

لقد اجتذب موضوع القوام الاطباء والمتخصصين بالعلاج الطبيعى وتناولوا مشاكله وكيفية علاجه فنشرت الكثير من المقالات والابحاث التى تشير لأهميته لكل من الاولاد والبنات وضرورة أن تتلائم برامج التمرينات العلاجية القوامية والسنن ، الوضع الجسمانى ، النمط البدنى من خلال تحديد عيوب ومحاسن القوام وكيفية تأهيله وتقويمه وذلك بايضاح القوام الامثل وذلك من خلال وضع الكفين واستقامة العمود الفقرى مارا بالرأس ووضع الحوض والساقين والقدمين .

وعلى ذلك فالعناية بالقوام يجب أن تبدأ منذ الولادة ، فقد أشار أحد الباحثين الى حقيقة هامة وهى أن الكبار يسلكون فى حركاتهم انماطاً من السلوك نشأت معهم منذ الطفولة فكثير منهم يتعرضون لمشكلات صحية دون أن يعرفوا سببها لها ويرجع هولاند (١٩٦٣) ذلك الى عدم العناية بالقوام فى سنين العمر الاولى ولا أحد ينكر فيه القوام المعتدل حيث أنه يمتد الى مظهر الفرد وحالته النفسية والصحية وادائه الحركى .

وقد تناول بعض الباحثين موضوع الانحرافات القوامية وتأثير علاجها على أجهزة الجسم المختلفة وقد خرجوا لنا بنتائج عديدة .

فقد أوضح مشكوف (١٩٤٩) أن تمرينات تحسين التنفس تعمل على زيادة فاعلية الاصلاح القوامى فى العمود الفقرى والقصص الصدرى وأضاف أن هناك أنواع مختلفة من تمرينات التنفس الخاصة فى أوضاع الرقود ، الرقود جانباً خاصة ناحية التمعن وتعمل على تقوية العضلات بين الاضلاع (٦٧) .

هناك من بحث في عامل التغذية كعامل مؤثر في تشكيل قوام الفرد وأثره على جميع أجهزة الجسم ، فقد كتبت كلا من (كليرتون وتوماس) (١٩٤٨) أن تحسن أحوال التغذية كانت أكثر تغييرا بين الاطفال اللذين تدرّبوا بالفعل على تحسين القوام أكثر من اللذين لم يتدرّبوا عليها وخاصة بين اللذين تحسن بالفعل قوامهم ، ومعدل نسبة الغياب الذي يرجع الى المرض في الاطفال اللذين تلقوا تمرينات علاجية لتحسين القوام كان أقل من اللذين لم يتلقوا هذه التمرينات بنسبة ٣٨ % ، واتضح ذلك في تمرين الرفع قفزة من الارض أقل من التي كانت منها في السقوط بينما اللذين لم يستخدموا التمرينات العلاجية للقوام فان معدل السقوط في القفزات زاد بنسبة ٢ % وكان تأثير تمرينات تحسين القوام لمدة تقرب على العامين فكان لها الأثر الطيب وقيمه الحسنة (١٠١، ٢٥) .

وفي استطلاع للرأى شمل دراسات تتعلق بالقوام والنمط الجسمي فقد أوضح شيلدون (١٩٥٤) كبير أطباء علم الاعضاء والنمط الجسمي فلقد حقق في الشكل الخارجى والجزء الاوسط من الجسم اللذان يتضح فيهما معظم أخطاء وانحرافات القوام . أما الاطراف والاعضاء الباطنية قد تعرف اظهار القوام المعتدل ولا تظهر اخطاءه بوضوح كذلك يخفيها فرط السمّة .

كما أوضح أيضا ان الاخطاء القوامية الشائعة الامامية الخلفية تتجه دائما جهة الرأس والرقبة وحول تحدب الجزء العلوى الخلفى من الظهر (استدارة الظهر) استدارة الكتفين وبروز البطن (زيادة التقعر القطنى) ، ميل الحوض لاحد الجانبين ، واحتمال حدوث ميل العمود الفقرى لاحد الجانبين يرجع لسبب وظيفى أو تركيبى . وأخيرا أقر (شيلدون) أن العلاج فى المراحل الاولى من العمر سهلة لان العضلات والانسجة قابلة للتغيير ويصعب تغييرها فى السن المتأخرة (١٤٠، ٥٥) .

وحث المختصون على أهمية جودة ودقة الاختبارات والاجهزة والقياسات القوامية المناسبة عند فحص القوام ، وتحديد عيوبه واخطائه كذلك فى العلاج أيضا فقد أكد المختصون على الاتجاه فى العلاج الى التمرينات العلاجية الخاصة بكل

تشوه خاصة التي تخص العمود الفقري لما لها من أثر واضح على عمل الأجهزة الداخلية كالجهاز التنفسي • وان الثبات في الاحتفاظ بوضع الوقوف يعتبر طريقة هامة ذات تأثير فعال في تقييم القوام خاصة عند استعمال خط الثقل (الجاذبية) ولقد أوضحت الدراسات أن مركز ثقل الجسم يتضح في ثبات الجسم أثناء الوقوف لمدة ٦٠ دقيقة وان القياس التكراري أثناء الوقوف فجأة له قيمة ولكن متغيرة وأوضحت النتائج أن الدراسة كانت ذات فاعلية موضوعية فورية للقوام وخاصة في مجال علاج الأمراض وخاصة جهاز مركز الثقل (١٤٢٥٥٥) •

قامت دورس Doris (١٩٥٨) بإجراء دراسة الهدف منها إيجاد العلاقة بين استدارة الكتفين وسلامة عضلات الصدر وأثبتت الدراسة أن هناك علاقة دالة بين سلامة عضلات الصدر واستدارة الكتفين (١٤٦٥٢٧) •

وقد ناقش الطبيب براون (١٩٥٩) في قسم الصيدلة بكلية (مبـــــــــلى) بانجلترا المشاكل النفسية والصحية تجاه انحرافات العمود الفقري كيفية ايضاح أهميته اذا كان هذا حسنا أم سيء فاذا كان سيئا فان مؤدى الاهمال فيه هو الضعف الفعلي للعضلات التي تحتاج لتقويتها من خلال النصح والتوجيه لممارسة التمرينات العلاجية من مرونة وتقوية •

وقد اقترح براون • فكرة توازن القوام تعكس فكرته حول التغيير وتأكيدا لمد العضلات بالقوة وتقليل حدة توترها تنفيذ البرنامج المقترح حول علاج أخطاء وتشوهات انحرافات العمود الفقري • وبسبب تخوفهم نفسيا من عيوب قوامهم فان عضلاتهم تعودت على شدة توترها في معظم الاحوال • كما لم يسجل العلاج تحسن كبير بسبب عدم القدرة على تحقيق التوازن وتناسق القوام • كذلك زيادة توتر العضلات لشدة تقلصها • ولذا يجب توصية الاطفال منذ الصغر بمراعاة العادات القوامية السليمة الصحية في المشي • الجلوس • الوقوف • كذلك اعتدال القامة والاحساس بالقوام السليم (١٤٦٥١٩) •

أثر دونالد وماثيوس Donald and Mathewes (١٩٦٣) أن علاج انحراف ضعف عضلات البطن "التعمر القطنى" وتقوية عضلات البطن تنتج عنه ارتفاع فى المعدة والأمعاء ، فقد وجد أن المعدة فقد ارتفعت من ٣:٤ بوصة بعد تمارينات اصلاح القوام شكل (٨) .

كما أثبت دونالد وماثيوس Donald and Mathewes (١٩٦٣) فى مجال آخر أن تسطح الصدر يعوق عمل الحجاب الحاجز وبالتالي يعوق الكفاءة النفسية وان فى علاج هذا الانحراف القوامى بالتمارين المناسبة يفيد فى تحسين الجهاز التنفسى (٢٦، ٤٠) .

كتب أيضا إيرليار (١٩٥١) تقريراً عن حالات سوء الهضم فى إحدى كليات البنات التى تنجم عنها حالات زيادة تحذب الظهر بالعمود الفقرى ، وعلى كل حال فان اختلافات قوة عضلات البطن تنجم عن ميل الحوض وتجويف القطن وهذا ليس له دلالة احصائية (٢٨، ١٤١) .

فى عام (١٩٦٥) من خلال المقابلات الشخصية والملاحظات الموضوعية واستمارات الاستفتاء التى حصل عليها (نولين) على مشاكل هامة تتعلق بالطمث من خلال (٥٣٨) فتاة من كلية بنات توصل الى أن ٩٤% من البنات لديهن مشاكل تواجههن أثناء الدورة الشهرية وقد جمع حوالى ١٧ مشكلة فى قائمة وهى : تقلصات بالبطن بسبب ٧٢% ، آلم بالظهر ٥٢% ، نقاط غير عادية ٣٧% ، رعشة (انتفاضات) بالجسم ٣٤% ، صداع ٣٢% ، وقد قرر هذا الباحث أن حالة القوام وقت الطمث لم تكن حمئة ، وقد رعى المعلمى التربية البدنية حالات القوام أثناء الطمث كالآتى : ٣% ممتاز ، ٢٠% حسن ، ٢% متوسط ، ٢٣% ضعيف (٥٠، ٦٥) .

جاء فى بحث جابر حسن رضوان (١٩٦٨) لمعرفة مدى تأثير مجموعة مسن التمارينات العلاجية للجزء العلوى من الصدر فى تنمية السعة الحيوية للارتئين لبعض أفراد القوات البحرية (ضباط ، طلبة ، صف الضباط) . وجد أنه كلما زاد السن ،

فروق ذات دلالة احصائية فى التغييرات الفسيولوجية جميعها لصالح التلاميذ الأصحاء ، بالنسبة للتغيرات الجسمانية ظهر أنه كلما زاد الطول زادت نسبة ظهور تشوه تحدب الظهر (٨) .

ان قيمة علم الجمال للقوام المعتدل غير معروفة طمة فلا يجب أن يحكم شخص فى بداية اهتمامه البدنى على شخص مريض بضعف عضلاته ، أو تجويف زائد فى القطن ، استدارة الظهر أو بروز بالرقبة أو الرأس قد يكون السبب الحالة النفسية أو احتمال القوام الضعيف وتعدد الامراض والسبب الاخير أوقع ، فاللياقة البدنية الضعيفة ترجع الى نمط المعيشة الذى يسود ، الخمول وكثرة الجلوس .

ان العيادات الطبية ومختصى التربية البدنية قد لاحظوا أن الدورة الدموية الحسنة فى الاعضاء الحيوية قد تعاق بسبب هبوط الصدر ، والكليتين والطحال وأعضاء البطن لا يعطون الدعامات الملائمة الكافية لمنع تدلى البطن ، فان قرحة المعدة وهبوط المعدة والامعاء قد تؤدى الى اختلال القوام وبالتالي لتشوهات القوام وآلام وانحرافات العمود الفقرى .

وهناك علاقة لبعض الدلالات بين القوام وتعدد السمات البشرية ولقد سجلت فى تقرير . وقد أشارت هذه التقارير الى وسائل تقييم القوام لاهمية المعيدات والآلات لتحديد القوام لمختلف أفراد العينة ولتحديد الوقت الخاصة بـ — راز القوام (١٦٤٣٧ - ٢٠) .

تأثير اشتراك فصول التمرينات الرياضية على تحسين القوام فقد قورنت أربع مجموعات من احدى كليات البنات اشتركت احداهم لمدة عام والثانية لمدة عامين فى البرنامج المخصص لممارسة التمرينات الرياضية فى جامعة (فرايش كيش) . والمجموعة الثالثة لم تكن مدرجة فى هذا البرنامج . أما المجموعة الرابعة فكان لها حرية الاختيار فى الاشتراك فى هذا البرنامج أو عدم الاشتراك فيه واشتمل البرنامج على تمرينات راقصة ، رياضات فردية وجماعية ، سباحة ، جىراز ، تمرينات بدنية لتربية

القوام وأنشطة أخرى • وفى نهاية سنة واحدة كان المشتركين فى البرنامج كانت لهم دلالة احصائية غالبا أكثر من الغير مشتركين فى تحسن القوام ، وفى نهاية العامين كان للمشاركين دلالة أفضل من الثلاث مجموعات الأخريات لتحسين القوام (٨٥٣٧) •