

جلستك لا تعينني!



تعبيني

تصحيح أديبين

واست في الطريق... انظر إلى الناس حولك. وتطلع بدقة إلى شكل قوامهم... ولا تضحك لأنه من الممكن أن تكون أنت أحد هؤلاء... فالسمة وتقوس الظهر والكروش والرقبة المدلاة على الصدر والسيلفان المقوسة... هي من صنع كل واحد فيهم... كما يقول أطباء العظام وأطباء العلاج الطبيعي ودارسو القوام... وفي الحقيقة قد تعجب إذا عرفت أن القواعد كانوا يمتنعون بقوام ليس له مثل في الرضاقة والخلل... وأن الأوربيين عندما بدأوا يصنعون الأثاث أخذوا نسب ومقاسات الجسم المصري الفرعوني في تصحيح كراسيهم وأسريرهم وملابسهم

تصويبي هافر رضا

حذرة لطفة تمرق بطريقة خاطئة لاد من استطاعة الظهر



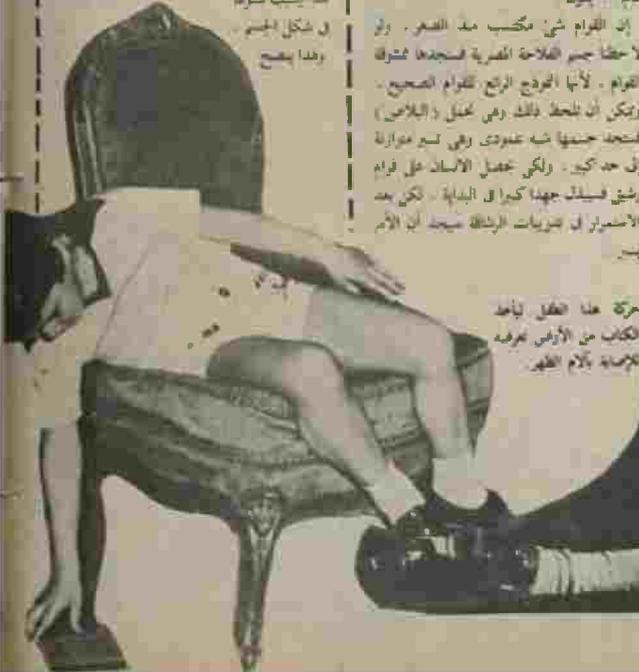
أما اليوم فقد تغيرت العذرة... وأصبحت ترى أمامك تلك النادج البشرية التي تدخر للضحك... للذخيرة كلفة طيب لفرص المس عتاً عليها للراحة عيوب القوام عند الشبان والشابات... بين إن ٥٠ من الشبان و ٦٠ من الشابات يعانون من عيوب مختلفة في القوام... أكثرها عيوب العمود الفقري وتغيب الظهر باستطاعة الكفوف وبروز البطن (الكروش) وفي أيدى عاصمة أوربية مثلا مسجد الناس في الخارج يشيرون مقرودي الأجسام دون كسل القوام كمنه متناسق... وفي أوروبا وأمريكا نجد أن الفحص عفاً ١٤ الذي يولديه الأمريكي يرتديه أيضا الإغريق والفرنسي والألمان... لكن نفس هذا الفحص لا يستطيع أن يرتديه المصري الذي مثابه ٤٩... لأنك مسجده إما أن أكتيك ثلاثة أو أن الأزرار لا تعلق بسب بروز البطن

الفلاحة المصرية أرشق سيدة

وفي لقاء مع الدكتور أحمد وعدها أستاذ العظام بكلية طب قصر العيني بحارة العرف على حافلة ما يحدث في تدوير شكل القوام بشكل عام يقول إن القوام شيء مكتسب منذ الصغر... ولا خطأ جسم الفلاحة المصرية فسجدها مشوق القوام... لأنها المودج الرابع للقوام الصحيح... ويمكن أن تلحق ذلك وهي تحمل (البلاص) فتجدها حتميا شبه عذوتي وهي تسير عوارضا إلى حد كبير... ولكن تحمل الإنسان على قوام رشيق فينبغ لهذا كبراً في البداية... لكن بعد الاستمرار في تربيته الرشاقة سيجد أن الأمر ينس...

ولقد بالعامات الطفالية السبة التي يوردهاها فمن شيب لعودة الأكل الكثير أكثر لا تحتاج إليه... وكذلك نوعيات الغذاء عادة ما تكون نشويات ودهيات وسكريات وهي بالثالث تؤدي إلى البدانة والسمة دون إفادة صحة الجسم... باعتبار يحصل الإنسان على سعرات حرارية زائدة عن حاجته مما يؤدي إلى عوزها في الجسم على شكل دهون... وهي لا تشوه القوام فقط... بل تعيب الجسم بأعراض السمة... مثل أعراض الدورة العموية والقلب والتهن الشرايين وهبوط الدم والذقة الصغيرة والشريان الثاني إلى جانب أمراض الجهاز الهضمي... كالآفة والمرارة والسكر... ومن الممكن جدا أن يصاب الفرد رغم بدانة جسمه بغير دم... وأمراض الجهاز الحركي كالعمود الفقري والمفاصل والركبتين... وهذا في النهاية يمكن أن يصاب صاحبه أيضا ما يكتب نفس لأن لوانه طور سليم

وميزان اشتغال القوام هو... العمود الفقري ونصفه أو تحديه أو ابتعاده عن مكانه ينيا إرسارا... أو إصابة الظهر بالارتداد المفرط كل هذا يسبب لشوها في شكل الجسم... وهذا يصبح



حركة هذا الطفل ليأخذ الكتاب من الأرض يعرفه لاجتماع بلام الظهر

د أحمد عثمان باحفظ القام على وضع العمود القوي في شكل مستطير أثناء اليوم أو الخوض أو المشي أو الحركة أو العمل لأنه يسبب آلاماً متنوعة بعداً بالترابز أو الأرقط المحسبي ويهيئ على التنا - ويحدث الأرقط نتيجة الضغط الشديد على العضوف الذي يقع بين أشرطة قطنية وأول فترة حرجية في حياة المرأة القوي . والمعروف عازة عن مائة ليه وهذه التوبة هي إحدى الخصائص الخاصة التي تساعد على تحمل الضغط العالي الذي يقع عليه نتيجة حركة الإنسان الحافظ والأستمرار في العمل والحركة والنوم والشي بطريقة عازلة يؤدي إلى أن العضوف (يقط) ويرجع عن مكانه .

ومن أمثلة العضوف الحسية التي تسبب التعرض لآلام الظهر وتتميزه بشكل الظهر والقوام عموماً استخدام الأثاث الخفيف كالأسرة المصفية والكوسن الزينة العميقة واستخدام الشبارة المستديرة والحركة البطيئة للكمول التي يترافقها نتيجة الاعتماد على الأساسيات في الصعود والوقوف . فالترابز اللين الإنفصلي لا يقوم بدور الضمانة للعمود القوي وبالتالي يؤثر على جسم الإنسان فأنت تشعر بالراحة . لكن هذه الترابز تضعك في رحلة من آلام الظهر الحقة .

ولذا فإن الطباء ضرورية أن تجلس على كرسي سليم . وأن تنام على سرير حسي لا يلبس الخليل وسلة لتجنب آلام العمود القوي حينئذ يوافق العناية للعمود القوي كذلك يقفل الكراسي القوية من الأرض التي يكون فيها جسدك أثناء الجلوس كالأثاث - التحولات مع بقية الجسم على شكل زاوية قائمة . الظهر مستقيم ومستند من أسفل عند منطقة الفقرات القطنية والمفصلي .

الرياضة والترويض

وعدتاً الدكتور محمد جميل الخليل أستاذ العلاج الطبيعي بالمعهد العالي للعلاج الطبيعي في وصفه لقوام الخليل يقول إن القوام السليم هو الذي يكون فيه وضع الرأس على الشفتك والحوز القوي على الحوض وكلاهما مع الساقين في وضع متوازن وتكون الإيمكانيات في زواياها الطبيعية . أما في مصر فإعدادات القوامية السيئة ناتجة من قلة الرياضة وعدم الخروج في الجلاء والمشي وممارسة الألعاب الخفيفة والقيام حدائق اللعب في الأحياء التي يستطيع الأطفال فيها ممارسة نشاطات الخلق . كذلك تحوز مدارس الرحلة الأعدادية التي تحت سنين . لا يبرز فيها المنهج الصحي المناسب ولا يبرز فيها الألعاب اللازمة لممارسة النشاط الرياضي . وانتقلت هذه الحالة أيضاً إلى المدارس الأعدادية والثانوية . وكل أسف إلى الحاصلات أيضاً . حتى إن لغات الترامبولين الحافظة لا يمكن لكل طالب من الجلوس . ويصعب الطلاب بمصحون الكراسي معهم داخل الجامعة وهذه الكراسي غير مناسبة وغير صحية وهكذا يصبح لنا أنه من خلال مراعاة القوام

الخلقة . التي يعين في إتمام عادات قوامية سليمة أصبحت الوسائل الكفيلة اللازمة لتكوين هذه العادات . ويهدف د جميل الخليل - هذا بالإضافة إلى أنه تعامل من قلة التمرق بالعذاء السليم . فبعد أن معظم الأفراد يهتمون على المواد المشوية التي تؤدي إلى الإصابة في التوتن وبالتالي تؤثر على الناحية الميكانيكية والتعديل القوام على الأرز والكربون وانحراف والفرط . وهذه المواد المشوية تؤدي إلى تراكم التحم على الألياف وصول الوسط وسطلة الأرباب .

وإذا حسبت مجموع الشعب المصري وجدنا أن عدده تقريبا من الأطفال حتى من الثامنة عشرة . وتحسب كذلك عدد الأندية وعدد الألعاب وعدد المناهج المشوية واكتشفنا أننا نواجه مشكلة صحية خطيرة هي اعتماد اللاعب من المدارس أثناء الفصول لاستخدام اعداد التلاميذ المحدد . وذلك على حساب اللاعب . أما الأطفال فيعانون من سوء التغذية ذلك أن الألبان ومشتقات الألبان أسعارها ضاعفت الأمر الذي أدى إلى نقص الكالسيوم والفسفور والنيوتريوم واليودين . وهذا أثر على صلابته ومادة العظام كما يؤدي إلى حدوث انحناء وانحرافات في القوام . وهناك أيضاً بعض العادات السيئة التي تغير بالقوام دون أن يدرك الأفراد ذلك مثل أمرا . وهي ارتداء الأحذية الخفيفة (كالعقال) كما يسبب سقوط (فوس) القدم . وهذا بالتالي يؤدي إلى إنيار القوام واضراب القدم (الفلات فوت) .

رشاقتك أثناء الحمل وبعدة

أما إذا انتقنا إلى الجنس الضيف فسنجد أن زواج الفتاة والحمل والولادة من أهم الأسباب التي تؤدي إلى (تثوء) القوام هذا إلى جانب عدم العناية بالعلاج الطبيعي والتريبات الرياضية قبل الولادة وبعدة . الأمر الذي يؤدي إلى تولد عضلات البطن واضطراب القوام بشكل عام . وفي أوروبا وأمريكا يتم الترويض بالولادة في فترة الحمل وبعد الولادة فيقول د جميل

الخلقة . إن المرأة الحامل في أوروبا تسجل فيها في السنن وتنحرف في مجموعات للعب إلى السنن في مواعيد منتظمة بمرسة التريبات الرياضية اليومية الخلق . بهدف الخلق على القوام . وكذلك المساعدة على تسهيل عملية الولادة بطريقة طبيعية دون الاضطرار لإجراء الجراحات . وبعد الولادة تستمر أيضا في الترويض على السنن وممارسة التريبات الرياضية لاسترداد رشاقها عن طريق إعادة ترويض عضلات البطن وكذلك عضلات الرحم .

الكعب ٣ - ٥ سم فقط

واللاحظ أن المرأة المصرية تصر على ارتداء الكعب العالي في كل مناسبة حتى أثناء العمل . والكعب العالي يؤدي إلى قصر (الترويض) وإثارة الركبتين قليلا أثناء المشي وإثارة مفصل الكتفين . ولقد ذكر علماء العالم المهتمون برشاقة هؤلاء أن الكعب العالي الضعيف به هو من ٣ إلى ٥ سم العرض . ولذلك نجد أن معظم السيدات في العازة لا يرتدين حذاء وخاصة أثناء العمل . ويكتفن بالكعب العالي في المناسبات الخاصة . ويعتقد الأندية التي يرتديها في رحلاتهم ولقاءات أوقات فراغهم هو المقذاء المناسب للروس القدم . وهو لا يبرز على القوام ككل وعلى المثبتة الصحيحة .

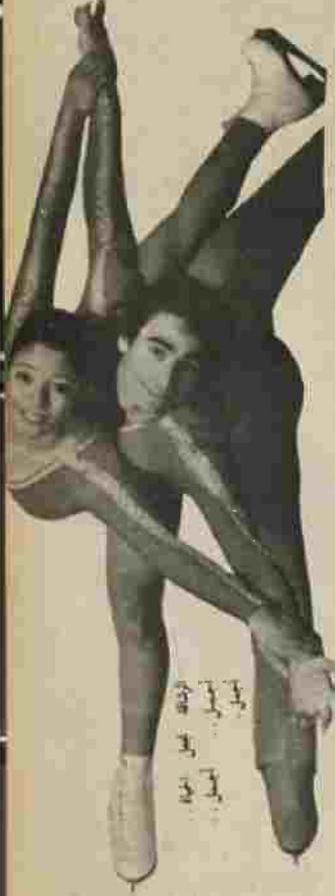
ويرى الدكتور جميل الخليل أن علاج عيوب القوام وسائل وطرق كثيرة . منها كرومها على ذلك الحيرة في اختيار ما يلبسك . عن طريق الامكانيات الطبيعية كاللترابز وممارسة الساحة ولعبة كرة الماء وكرة الطائرة والقفز والصيد . والتريبات الرياضية التي تسقط وتلوي العضلات . وفي الخارج يولدون برياضات غير مكثفة بلرعة . منها الترحيل على الخيل وصعود الجبل والمشي في الغابات . وكل هذه الرياضات تساعد على اكتساب القوة والحافظ على القوام الخليل الرشيق الخليل .

علاج آلام الظهر

لا تترجع عجزى القاري إذا قال لك أحمد

الألماء أنك مصاب بالترابز . فالترابز بالآلة الشديدة هو بعض من الآلام الروماتيزمية نتيجة التعرض للفتحة برد شديدة أثناء النوم حيناً تترك بالفتحة مفتوحة في أيام الصيف الحارة وبالذات على الترابز . فاحذر الإصابة بها للترابز القوي .

ويقول الدكتور الخليل إنه على الرغم من التطور التكنولوجي الذي عاين جميع أرجة الحياة بعد الآن صعوبة تدفق الإنسان إلى استغلال طبعه وقدرته على التكيف على الآلام ومعال ذلك ما يحدث عندما يصبح الأطباء يترضى بإرتداء مائد للعمود القوي وهو مائد غير طبيعي يتراكم عليه العضلات فيزداد عسها . وبالتالي يؤدي إلى عاقبة الخلق . في حين أن العلاج السليم هو تقوية عضلات البطن لأنها أساس الترويض الرياضي للعمود القوي . وذلك عن طريق التريبات الرياضية . ويصعب الدكتور الخليل أن التدخل الجراحي في علاج الأرقط العضروف أصبح آخر شيء يلجأ إليه الطبيب . وبالتالي يصبح الأطباء بالتكيز على الوسائل الخلق . مثل الترويض على سطح صلب لتتأمله حشبة مرتبة واحدة من الفلين ومحدة واحدة . وممارسة التريبات الرياضية العلاجية التي تساعد على تقوية عضلات البطن والظهر لإمكان إحكام سدة العمود القوي . ويمكن



تعود الجلوس بطريقة غير صحيحة أثناء للكتابة يتسبب في إنيار القوام . والصبر في الجلوس الطويل . وتقلصت عن الأخرى