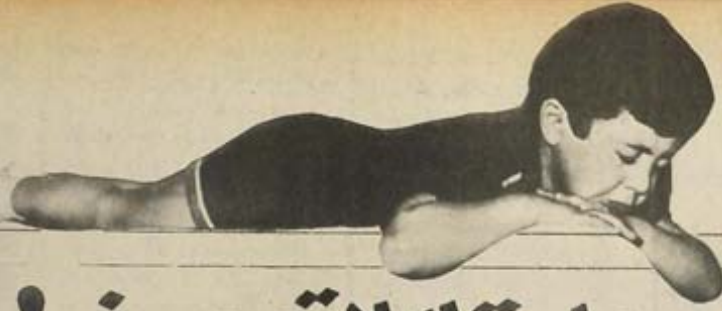




موضوع الخلاف

جلستك لاتعجبني!

تصميم أديس

تصميم

وأنت في الطريق . . انظر إلى الناس حولك . وتطلع بدقة إلى شكل قوامهم . . ولا تصحك لأنه من الممكن أن تكون أنت أحد هؤلاء . فالسمنة وتقوس الظهر . . والكروش والرقبة المدلاة على الصدر . . والسيقان المقوسة . . هي من صنع كل واحد فيهم . كما يقول أطباء العظام وأطباء العلاج الطبيعي ودارسو القوام . وفي الحقيقة قد تعجب إذا عرفت أن القراصة كانوا يتمتعون بقوام ليس له مثيل في الرشاقة والجمال . . وأن الأوروبيين عندما بدأوا يصنعون الأثاث أخذوا نسب ومقاسات الجسم المصري الفرعوني في تصميم كراسيهم وأسرهم وملابسهم .

تصميم: هافيرضا

صورة لطيفة تتحرك بطريقة عامية لا بد من استقامة الظهر .



أما اليوم فقد تغيرت الصورة . وأصبحت ترى أمامك تلك المخادج البشرية التي تدعو للصحك . لقد أجرت كلية طب قصر العيني بحثا علميا للدراسة عيوب القوام عند الشبان والشابات . فبين أن ٥٠٪ من الشبان و ٩٠٪ من الشابات يعانون من عيوب مختلفة في القوام . أكثرها عيوب العمود الفقري وتحديدا الظهر وسنوط الكتفين وبروز البطن (الكروش) . وفي أية عاصمة أوربية مثلا ستجد الناس في الشارع يشقون مفرودى الأجسام دون كسل . القوام كله متناسق . وفي أوروبا وأمريكا تجد أن القميص مفاص ٤٤ الذي يرتديه الأمريكي يرتديه أيضا الإنجليزي والفرنسي والألماني . لكن نفس هذا القميص لا يستطيع أن يرتديه المصري الذي مفاص ٤٤ . لأنك ستجده إما أن أكثافه نازلة أو أن الأزرار لاتعلق بسبب بروز البطن .

الفلاحة المصرية أرشق سيدة

وفي لقاء مع الدكتور أحمد زعلان أستاذ العظام بكلية طب قصر العيني غارلة التعرف على حقيقة ما يحدث في تدهور شكل القوام بشكل عام . يقول : إن القوام شيء مكتسب منذ الصغر . ولو لاحظنا جسم الفلاحة المصرية فتجدها ممسوقة القوام . لأنها تتجوزج الرائع للقوام الصحيح . ويمكن أن نلاحظ ذلك وهي تحمل (البلاص) فتجدها جسمها شبه عمودي وهي تسير متوازنة إلى حد كبير . ولكن يحصل الإنسان على قوام رشيق فيسبل جهدا كبيرا في الرياضة . لكن بعد الاستمرار في تدريبات الرشاقة سيجد أن الأمر يسر .

حركة هذا الطفل لأخذ الكتاب من الأرض تعرف للإصابة بآلام الظهر .

ولبدأ بالعادات الغذائية السيئة التي نعودناها . فحين شرب نعودنا الأكل الكثير أكثر مما نحتاج إليه . وكذلك نوعيات الغذاء عادة ما تكون نشويات ودهنيات وسكريات . وهي بالتالي تؤدي إلى البدانة والسمنة دون إفادة صحة الجسم . باعتصار يحصل الإنسان على سعرات حرارية زائدة عن حاجته مما يؤدي إلى تخزينها في الجسم على شكل دهون . وهي لانشوة القوام فقط . بل تصيب الجسم بأعراض السمنة . مثل أمراض الدورة الدموية والقلب وتقلص الشرايين وضغط الدم والذئبة الصدرية والشريان التاجي إلى جانب أمراض الجهاز الهضمي . كالكد والكبد والمرارة والسكر . ومن الممكن جدا أن يصاب الفرد رغم بدانة جسمه بفقر دم . وأمراض الجهاز الحركي كالعمود الفقري والمفاصل والركبتين . وهذا في النهاية يمكن أن يصاب صاحبه أيضا بكتابت غشى لأن قوامه غير سليم .

وميزان اعتدال القوام هو : العمود الفقري . وتقرعه أو تحديه أو ابتعاده عن مكانه مينا أو يسارا . أو إصابة الظهر بالاتزان في العنق كل هذا يسبب لشوها في شكل الجسم . ولهذا يصبح



د. أحمد زعنان بالحفاظ الدائم على وضع العمود الفقري في شكل مستقيم أثناء اليوم أو الجلوس أو المشي أو الحركة أو العمل لأنه يسبب آلاماً متنوعة تبدأ بالترنجات أو الترقق العنقري وتنتهي بحرق النسا. ويحدث الالتواء نتيجة الضغط الشديد على العضلات التي يقع بين آخر فقرة قطنية وأول فقرة عجزية في نهاية العمود الفقري. والمعروف عبارة عن مادة لينة وهذه اللينة هي إحدى الخصائص الخاصة التي تساعد على تحمل الضغط العالي الذي يقع عليه نتيجة حركة الإنسان الحافظة والاضطرار في العمل والحركة والنوم والمشي بطريقة خاطئة يؤدي إلى أن العضلات (يقطع) ويخرج عن مكانه.

ومن الأشياء المصرية الحديثة التي تسبب التعرض لآلام الظهر وتلويب شكل الظهر والقوام عموماً استخدام الأثاث الحديث كالأسرة الإسفنجية والكراسي الزرية العميقة واستخدام السيارة باستمرار والحركة البطيئة للركوب التي تعوقها نتيجة الاعتماد على الأساسيات في الصعود والهبوط. فالفرش اللين الإسفنجي لا يقوم بدور الدعامة للعمود الفقري وبالتالي يؤثر على جسم الإنسان فأن تشع بالراحة، لكن هذه الراحة تصحبك إلى رحلة من آلام الظهر الخفيفة.

ولذا قرر العلماء ضرورة أن تجلس على كرسي عشي، وأن تلام على سرير عشي لأبداً أفضل وسيلة لتجنب آلام العمود الفقري حيث تتوفر الدعامة للعمود الفقري. كذلك يفضل الكراسي القريبة من الأرض التي يكون فيها جسمك أثناء الجلوس كالأق. الفخذان مع بقية الجسم على شكل زاوية قائمة، الظهر مستقيم ومستود من أسفل عند منطقة الفقرات القطنية والمفصصة.

الرياضة والتربص

وعدنا الدكتور محمد جميل الحنك أستاذ العلاج الطبيعي بالمعهد العالي للعلاج الطبيعي في وصفه للقوام الجيد يقول:

إن القوام السليم هو الذي يكون فيه وضع الرأس على المنكبين والجزء العلوي على الخوض وكلاهما مع الساقين في وضع متوازن وتكون الاعتمادات في زواياها الطبيعية. أما في مصر فالعادات القوامية السيئة نابعة من قلة الرياضة وعدم الخروج في الهواء والمشي وممارسة الألعاب الخفيفة وغياب حقائق اللعب في الأحياء التي يستطيع الأطفال فيها ممارسة النشاطات الخفيفة. كذلك تحول مدارس المرحلة الابتدائية إلى علب سريدين. لا يتوافر فيها للمعلم الصحي المناسب ولا تتوافر فيها الملاعب اللازمة لممارسة النشاط الرياضي. وانتقلت هذه الحالة أيضاً إلى المدارس الإعدادية والثانوية. وبشكل أسف إلى الجامعات أيضاً. حتى إن فاعات الدراسة في الجامعة لا يتمكن كل طالب من الجلوس. وبعض الطلاب يصحبون الكراسي معهم داخل الجامعة وهذه الكراسي غير مناسبة وغير صحية. وهكذا يتضح لنا أنه من خلال مراحل النمو

الخفيفة. التي يتبع فيها بناء عادات قوامية سليمة استحت الوسائل الكفيلة اللازمة لتكوين هذه العادات. ويضيف د. جميل الحنك: هذا بالإضافة إلى أننا نعانى من قلة التمرقة بالعذاء السليم. فجد أن معظم الأفراد يتأقرون على المواد النشوية التي تؤدي إلى الزيادة في الوزن وبالتالي تؤثر على الناحية الميكانيكية والتعديل القوام مثل الأرز والمكرونة والخبز والبقول. وهذه المواد النشوية تؤدي إلى تراكم النشم على الأكتاف وحول الوسط ومنطقة الأرداف.

وإذا حسبنا مجموع النشم المصري وجدنا أن نصفه تقريباً من الأطفال حتى سن السادسة عشرة. وتحسباً كذلك عدد الأندية وعدد الملاعب وعدد المناطق الحفوية واكتشفت أننا نواجه مشكلة صحية خطيرة هي إعطاء الملاعب من المدارس لبناء القصور لاستيعاب أعداد الأطفال فبعانون من سوء التغذية ذلك أن الألبان ومنتجات الألبان أسعارها تضاعفت الأمر الذي أدى إلى نقص الكالسيوم والبوديوم والبولاسيوم واليودين. وهذا أثر على صلابة ومناة العظام مما يؤدي إلى حدوث اعوجاج واضطرابات في القوام. وهناك أيضاً بعض العادات السيئة التي تضر بالقوام دون أن يدري الأفراد لذلك أمراً. وهي ارتداء الأحذية الخفيفة (كالعال) مما يسبب سقوط (فوس القدم) وهذا بالتالي يؤدي إلى إتيار القوام ونصاب القدم (بالفلات فوت).

رشاطك أثناء الحمل وبعد

أما إذا انتقلنا إلى الجنس الطفيف فتجد أن زواج الفتاة والحمل والولادة من أكثر الأسباب التي تؤدي إلى (تشوه) القوام هذا إلى جانب عدم العناية بالعلاج الطبيعي والتمرينات الرياضية قبل الولادة وبعدها. الأمر الذي يؤدي إلى ترهل عضلات البطن واضطراب القوام بشكل عام. وفي أوروبا وأمريكا تيم المرأة بقوامها في فترة الحمل وبعد الولادة فيقول د. جميل

الحنك: إن المرأة الحامل في أوروبا تسجل اسمها في المستشفى وتتحيط بمجموعات تلعب إلى المستشفى في مواعيد منتظمة لممارسة التمرينات الرياضية البدنية الخفيفة بهدف المحافظة على القوام. وكذلك المساعدة على تسهيل عملية الولادة بطريقة طبيعية دون الاضطراب لأجزاء الحراوات. وبعد الولادة تستمر أيضاً في التردد على المستشفى وممارسة التمرينات الرياضية لاسترداد رشاقها عن طريق إعادة تقوية عضلات البطن وكذلك عضلات الرحم.

الكعب ٣ - ٥ سم فقط

ونلاحظ أن المرأة المصرية تصر على ارتداء الكعب العالي في كل مناسبة حتى أثناء العمل. والكعب العالي يؤدي إلى قصر (العرقوب) وإثناء الركبتين قليلاً أثناء المشي وإثناء مفصل الفخذين. ولقد قرر علماء العالم المهتمون برشاقة جسد أن الكعب العالي المسموح به هو من ٣ إلى ٥ سم العرض. ولذلك نجد أن معظم السيدات في العالم لا يرتدين غيره وخاصة أثناء العمل ويكتفن بالكعب العالي في المناسبات الخاصة. ومعظم الأحذية التي يرتديها في رحلاتهن وفقاء أوقات فراغهن هو الحذاء المناسب للقدم، وهو لا يؤثر على القوام ككل وعلى المشية الصحيحة.

ويرى الدكتور جميل الحنك أن لعلاج عيوب القوام وسائل وطرق كثيرة. متذكر منها ما يلي: ولك الأخرى في اختيار ما يناسبك. عن طريق الامكانيات الطبيعية كالشواطي وممارسة السباحة ولعبة كرة الماء والكرة الطائرة واللفز والصيد. والتمرينات الرياضية التي تشتمل وتقوى العضلات. وفي الخارج يقومون برياضات غير مكلفة بالرة، منها التزحلق على الجليد وصعود الجبال والمشي في الغابات. وكل هذه الرياضات تساعد على اكتساب القوة والمحافظة على القوام الجيد الرشيق الجيد.

علاج آلام الظهر

لا تترجع عزيزي القارئ إذا قال لك أحمد

الأطباء أنك مصاب بالترنجات. فالترنجات بآلامه الشديدة هو بعض من الآلام الروماتيزمية نتيجة التعرض للحمية برد شديدة أثناء اليوم حيناً ترك نافذتك مفتوحة في أيام الصيف الحارة وبالأدات على الشواطي. فاحذر الإصابة بهذا الترنجات.

ويقول الدكتور الحنك إنه على الرغم من التطور التكنولوجي الذي غزا جميع أوجه الحياة نجد الآن صعوبة تدعو الإنسان إلى استعمال طبيعته وقدرته على التغلب على الآلام ومثال ذلك ما يحدث عندما يتصح الأطباء المرضى بارتداء ساند للعمود الفقري وهو ساند غير طبيعي تتواكل عليه العضلات فيزداد ضغطها. وبالتالي يؤدي إلى تفاقم الحالة. في حين أن العلاج السليم هو تقوية عضلات البطن لأنها الساند الطبيعي للعمود الفقري. وذلك عن طريق التمرينات الرياضية. ويضيف الدكتور الحنك أن التدخل الجراحي في علاج الالتواء العنقري أصبح آخر شيء يلجأ إليه الطبيب. ويصبح الأطباء بالتركيز على الوسائل الخفيفة للعلاج الطبيعي. مثل الترم على سطح صلب لين، ملة خشب مرنة واحدة من القطع وبعدة واحدة، وممارسة التمرينات الرياضية العلاجية التي تساعد على تقوية عضلات البطن والظهر لإمكان إحكام سند العمود الفقري. ويمكن



تعود الجلوس بطريقة غير صحيحة أثناء المذاكرة يشوه قوام الإنسان منذ الصغر فيتوس الظهر وتشتت عن الأخرى