

2 أسباب الانحرافات القوامية:

هناك الكثير من الأسباب التي ينتج عنها الانحرافات القوامية وهي:

1-2 أسباب وراثية:

بمعنى أن هناك بعض الانحرافات القوامية تأتي عن طريق الوراثة ولقد ثبت من بعض الدراسات أن بعض تشوهات أصابع القدمين وزيادة تحدب المنطقة الظهرية العليا يأتي بطريق الوراثة أي نتيجة عدم توافق الجينات للوالدين.

2-2 أسباب خلقية:

وتكون نتيجة لعوامل خلقية لا ترجع الى الوراثة ولكنها تحدث بسبب أوضاع خاطئة في فترة الحمل والطور الجنيني للطفل مثل:

- وضع خاطئ للجنين في رحم الأم.

- تعاطي الأم لبعض العقاقير ، أو التدخين أثناء الحمل.

- إصابة الأم ببعض الأمراض التي ترفع درجة الحرارة بشدة أثناء فترة الحمل

- سوء تغذية الأم.

3-2-3 أسباب تكتسب من البيئة:**1-3-2 الإصابات:**

فعندما تصاب عظمة أو عضله أو رباط ، يختل الاتزان العضلي للجسم ، ويضطر لاتخاذ أوضاع خاطئة لتخفيف العبء الملقى على العضو المصاب.

2-3-2 المرض:

الأمراض التي تصيب العظام أو العضلات أو المفاصل تؤثر إلى حد كبير في حالة القوام وهذه الأمراض مثل شلل العضلات - الكساح - مرض لين العظام - إصابات الغدد.

3-3-2 العادات الخاطئة:

في كثير من حالات الانحراف القوامي ينشأ العيب تدريجيا عن طريق اتخاذ التلميذ وضعا خاطئا في جلسته أو وقفته أو أثناء المشي، وغالبا هذه الأوضاع تكون غير سليمة ونتيجة لاستمرار ممارسة الفرد لهذا الوضع الخاطئ فإنه يعتاد عليه ويترتب على ذلك أن تقوم بعض العضلات وتقصر في حين تطول العضلات المقابلة لها وتضعف، وهنا يحدث الخلل في الاتزان العضلي الذي يسبب الانحراف القوامي ومن هذه العادات الخاطئة عادة حمل الحقيبة بيد واحدة باستمرار وعادة الانحناء أكثر من اللازم عند المذاكرة

4-3-2 المهنة:

قد تكون المهنة التي يزاولها الشخص سببا في انحراف قوامي يصيبه مثال ذلك مهنة الساعاتي والحلاق، وينتج عن ممارسة هذه المهنة أن تقوى مجموعات عضلية على حساب مجموعات أخرى .. ولذلك يجب أن تعطى لمثل هؤلاء الأفراد تمارينات تأهيلية تناسب حالة كل منهم على حده وتعمل على تقوية المجموعات العضلية الضعيفة.

5-3-2 الملابس:

تعوق الملابس الضيقة بعض أجهزة الجسم عن القيام بوظائفها كما يجب، فمثلا الحزام الضيق يعوق حركة الحجاب الحاجز، ويؤدي إلى عدم انتظام التنفس والحذاء الضيق او ذو الكعب العالي خصوصا عند السيدات يؤدي إلى حدوث زيادة التقعر القطني.

6-3-2 سوء التغذية:

عادة ما يصاب الجسم بالضعف نتيجة سوء التغذية وقلتها، كما أن الإفراط فيها يؤدي إلى السمنة المفرطة، ومن هذه وتلك يتأثر قوام الفرد وتصيبه الانحرافات.

7-3-2 الحالة النفسية:

أحيانا ما تكون الحالة النفسية للفرد سببا من أسباب ضعف قوامه وانحرافه فالفرد المنشرح السعيد تملؤه الثقة بالنفس ومن ثم يستقبل الحياة بالرضا رافعا رأسه، منتصب القامة، وعلى العكس من ذلك يلاحظ أن الشخص المهموم عادة ما يستقبل الحياة باليأس والانكماش والانحناء أمام كل مشكلة.

8-3-2 الحواس:

قد تكون الحواس سببا في حدوث انحراف قوامي مثل ضعف السمع الذي يجعل الفرد يعتاد ميل الرأس لأحد الجانبين باستمرار للتمكن من السماع، وكذلك ضعف احد العينين.

9-3-2 مزاوله بعض الألعاب الرياضية:

قد تؤثر ممارسة بعض الألعاب الرياضية في حدوث انحرافات قوامية إذا لم ينتبه الفرد إلى ممارسة تمارينات رياضية تعويضية تساعد على تقوية العضلات المقابلة للعضلات العاملة في النشاط الممارس، مثل لاعب التنس الذي يلعب بيد واحدة باستمرار ولاعب الملاكمة ولاعب السلاح.¹

¹ - الصميدعي لؤي غانم: رشاقة القوام، دار الفكر العربي، عمان، 2002. ص181-183.

4 درجات الانحراف القوامي

1-4 الانحراف القوامية من الدرجة الأولى:

وهي تعني نقص بسيط في النغمة العضلية في مكان وجود الانحراف بحيث لا يحدث ذلك تغيير في العظام أو الأربطة كما يمكن معالجة هذا النوع من خلال بعض التمارين التأهيلية التي تهدف إلى الاتزان العضلي بين المجموعات المتقابلة في الجسم

2-2 الانحرافات القوامية من الدرجة الثانية:

في هذا النوع من الانحرافات يكون الانقباض العضلي واضحاً وبالتالي تزيد النغمة العضلية لمكان ظهور الانحراف بالمقارنة مع العضلات المقابلة لها
كما يحدث الانحراف في الأربطة الملاصقة للعضلات ومنه يحدث تغيير بدرجة خفيفة في العظم المرتبط بمكان ظهور الانحراف

يمكن علاج هذا النوع عن طريق العلاج الطبيعي عن طريق مختص.

3-2 الانحرافات من الدرجة الثالثة:

في هذا النوع يتعدى الانحراف القوامي العضلات والأربطة ليصل إلى العظام وذلك نتيجة الإجهاد المتواصل والطويل على العظام

ومن أجل علاج هذا النوع يستوجب تدخل جراحي أو حتى وضع الجبائر بالإضافة إلى تمارين علاجية تأهيلية لتجنب حدوث انحرافات أخرى.¹

ملاحظة: الجدير بالذكر أنه باستثناء الانحرافات القوامية الوراثية أو الناتجة عن أمراض أو إصابات فإن الانحرافات دائماً تبدأ كأنحرافات بسيطة و إذا أهملت ولم تعالج في الوقت المناسب فإنها تتحول إلى انحرافات متقدمة يصعب علاجها وهو ما يظهر أهمية الكشف المبكر على الانحرافات القوامية
الانحرافات من الدرجة الأولى والثانية يطلق عليها الانحرافات الوظيفية البسيطة، أما الانحرافات من الدرجة الثالثة يطلق عليها الانحرافات البنائية المتقدمة.

5 تصنيف الانحرافات القوامية:

يمكن تصنيف الانحرافات القوامية على أساس أجزاء الجسم. وعليه فإن أكثر الانحرافات القوامية شيوعاً موضحة كما يلي:

¹ - رشدي محمد عادل : آلام أسفل الظهر وقاية وفحص وتشخيص وعلاج، منشأة المعارف الاسكندرية، مصر. ص 153

الرأس:	الذراع:	الصدر:	الحوض:
1/ ميل الأيسر جانبا.	1/ التقعر القطني.	1/ الصدر المفلطح.	1/ ميل الحوض للأمام.
2/ سقوط الأيسر أمامو خلفا.	2/ الظهر المستدير.	2/ الصدر الحمامي.	2/ ميل الحوض للخلف.
3/ مدى القصر في المنطقة العنقية.	3/ الانحناء الجانبي.	3/ الصدر القمعي.	3/ ميل الحوض للجانب.

عظم اللوحتين:	الكتف:	المرفق:	اليدين:
1/ عظمة اللوح الجانحة.	1/ مندفع لأعلى.	1/ زيادة في مد المفصل.	1/ اليد الساقطة.
2/ ميل عظمة اللوح للجانب.	2/ استدارة الكتفين للداخل.	2/ اثثناء المفصل.	2/ يد القرد.
3/ ارتفاع عظمة اللوح لأعلى.	3/ ضغط الكتفين للخارج.	3/ الثبات في وضع الكعب أو البطح.	3/ اليد المخليبية.
	4/ سقوط الكتف أو الكتفين		

الركبة: اصطكاك الركبتين.

القدم: 1/ القدم المفلطحة. 2/ تشوه القدم مع اتجاه الأصابع للأسفل.

3/ تشوه القدم مع اتجاه الأصابع لأعلى. 4/ تشوه القدم مع اتجاه الأصابع للداخل. 5/ تشوه القدم

المنحنية للداخل. 6/ انحناء القدم للخارج. 7/ القدم المخليبية. 8/ انحراف إبهام القدم الموحشية.

وفي ما يلي توصيف لبعض الانحرافات القوامية:

أ- سقوط الرأس أماما:

هو انحراف يصيب فقرات العمود الفقري العنقية، حيث يميل الرأس أماما مع ميل الرقبة إلى أحد الجانبين للتمكن من الرؤية، ويشير الذقن إلى أعلى وذلك نتيجة طول العضلات وضعفها على أحد الجانبين وقصرها وقوتها على الجانب الآخر.



شكل رقم (3) يبين انحراف سقوط الرأس