



## ششمین جلسه آموزش خانواده

### دبیرستان فرزانهان ۴

ششمین جلسه آموزش خانواده با تلاوتی چند از آیات کلام ا... و سرود جمهوری اسلامی رأس ساعت ۱۰:۳۰ با حضور استاد آقای دکتر ایزدی «متخصص حرکات اصلاحی» در سالن اجتماعات برگزار شد. مطالب ارائه شده در این جلسه در رابطه با پاسچر یا وضعیت بدنی (Posture)، ناهنجاریهای اندام فوقانی، وضعیت یا پاسچر ایدئال بدنی، اهمیت پاسچر، سر به جلو (Forward Head)، عوامل ایجاد ناهنجاری سر به جلو، گردن صاف (Flat neck)، کجی گردن (Torticollis)، پشت گرد (Kyphosis)، تشخیص و ارزیابی پشت گرد، شانه به جلو، شانه های نابرابر (Uneven Shoulder or Shoulder Dropping)، علل و عوارض شانه های نابرابر، گودی کمر (Hyperlordosis)، کمر صاف (Flat Back)، کایفولوردوتیک، پشت تابدار (Sway Back)، پاسچر ناهنجاری های بالاتنه پشت کج (Scoliosis)، نحوه بررسی و ارزیابی کج پستی، لگن مایل (Uneven Pelvic or Pelvic obliquity)، زانوی ضربدری (Genus valgum) به صورت پاورپوینت همراه با روش تشخیص ناهنجاری های بدنی به صورت عملی آموزش داده شد.

خلاصه مطالب ارائه شده به شرح ذیل می باشد:

### وضعیت بدنی نابهنجار

به طور خلاصه وضعیت بدنی نابهنجار دو نوع اثر سوء در بدن ایجاد می کند:

۱. اختلالات ساختمانی (Structural)

۲. اختلالات کارکردی یا عملکردی (Functional)

- ⊙ در اختلالات ساختمانی، ساختار اسکلت وضعیت طبیعی خود را از دست می دهد. این نوع تغییرات با حرکات اصلاحی قابل درمان نیست و اجرای تمرینهای ورزشی برای این افراد چندان سودمند نخواهد بود.
- ⊙ اختلالات کارکردی، اختلالاتی است که فقط روی بافتهای نرم مثل عضلات و رباطها اثر می گذارد. این نوع تغییرات در برابر تمرینهای اصلاحی واکنش نشان می دهد. بیشتر افرادی که اختلالات یا ناهنجاری بدنی دارند، از نوع کارکردی است.

### تعریف حرکات اصلاحی

- ✓ حرکات اصلاحی شاخه ای از علوم حرکتی و دانشی کاربردی در جامعه است که هدف آن، پیشگیری، ارزیابی و اصلاح ناهنجاری های بدنی توسط تمرینهای بدنی و آموزش عادات وضعیتی افراد است.
- ✓ هدف حرکات اصلاحی، تعادل ساختار فیزیکی و عملکرد بدن است.
- ✓ اما موضوع مورد مطالعه در حرکات اصلاحی و درمانی، بررسی ضعفها و ناهنجاریهای اکتسابی دستگاه استخوانی، عضلانی و مفصلی افراد جامعه است. این ناهنجاریها عموماً به دلایلی چون عادات حرکتی نامناسب، فقر حرکتی، شرایط نامناسب محیطی بویژه در کودکان و سنین رشد بروز کرده است.

## اصلي ترين علل و عواملی را که موجب بروز ناهنجاریهای وضعیتی

- ⊙ اختلالات ژنتیکی و مادرزادی
- ⊙ بیماریها، مانند سل ستون فقرات
- ⊙ صدمات، به عوارض ارتوپدیک و نقص در دستگاههای عصبی، استخوانی - مفصلی یا عضلانی
- ⊙ فقر حرکتی
- ⊙ عادات نامناسب در ایستادن، راه رفتنها، نشستنها و حمل اشیاء سنگین
- ⊙ شغل و وضعیتهای غیر صحیح و یکنواخت بدنی
- ⊙ تقلید الگوهای حرکتی و وضعیت
- ⊙ استفاده از پوشاک نامناسب یا تجهیزات غیر استاندارد
- ⊙ کمبود محرکهای رشدی مانند: نور، آب و هوای مناسب، محیط و تغذیه
- ⊙ وضعیتهای روانی و شخصیتی
- ⊙ افزایش وزن
- ⊙ مسائل فرهنگی و تربیتی
- ⊙ تیپ بدنی
- ⊙ سن
- ⊙ عدم تعادل عضلانی

## موارد پیشنهادی برای جلوگیری از ناهنجاریهای قامتی

- ایجاد کلینیک های تخصصی برای مراجعه افرادی که برای آنها تشخیص ناهنجاری داده شده است.
- سمینارها و کلاسهای توجیهی
- تهیه کتاب، سی دی های آموزشی ، بروشور ، پوستر و فیلم
- آگاه سازی والدین

