

# مجموعہ تمہیں تہ اصلاہی

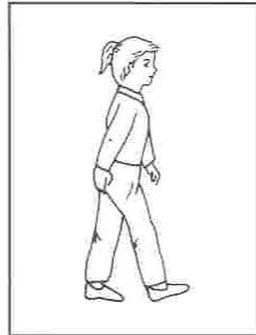
# ورزش ها اصلاحی افتادگی شانه

## علل :

۱. اتخاذ وضعیت های نادرست هنگام نشستن
۲. ضعف عضلات بالا برنده کتف ها در یک سمت
۳. حمل کیف و کتاب با یک دست
۴. استاندارد نبودن میز و نیمکت و خم شدن بیشتر به یک سمت هنگام نوشتن

## تشخیصی :

۱. استفاده از صفحه شطرنجی نشان می دهد که شانه ها در یک سطح نیستند .
۲. بررسی زوایای تحتانی استخوان های کتف که نشانگر عدم قرینگی در آنها است .



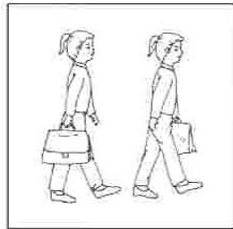
## تعریف :

عبارتست از پایین بودن یکشانه نسبت بهشانه دیگر .

## علائم و عوارض :

۱. خارج شدن شانه از حالت طبیعی
۲. درد روی کتف ها
۳. درد در ناحیه پشت
۴. درد در اطراف گردن
۵. ضعیف شدن عضلات بالا برنده کتف ها

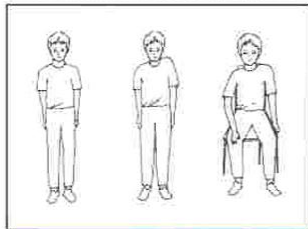
## ورزش های اصلاحی



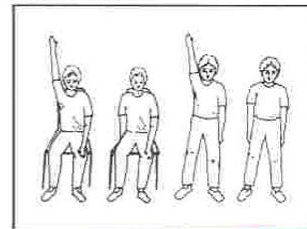
۲. حمل کیف و کتاب را در طی مسافت به صورت متناوب با هر دو دست انجام دهد .



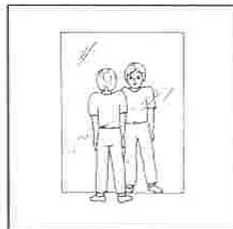
۱. فرد بایستی تلاش نماید که هنگام کار ، استراحت ، راه رفتن و نوشتن ، شانه ها در یک سطح نگاه دارد .



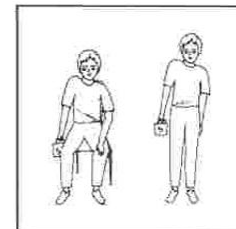
۴. فرد در حالت نشسته یا ایستاده شانه سمت پایین افتاده را بالا ببرد .



۳. فرد در حالت نشسته یا ایستاده قرار گرفته و عمل بالا بردن دست سمت افتاده را انجام دهد .



۶. فرد در حالت نشسته یا ایستاده هر دوشانه را بالا می آورد . بهتر است این تمرینات جلوی آینه انجام شود و هر دوشانه آن سمت را بالا ببرد .



۵. فرد در حالت نشسته یا ایستاده قرار گرفته و زنه ای در دست سمت پایین افتاده (با توجه به شکل) گرفته وشانه آن سمت را بالا ببرد .

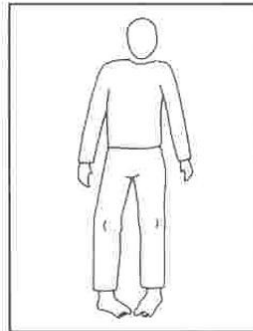
# ورزش‌های اصلاحی چرخش انگشتان به داخل

## تعریف :

عبارتست از وضعیتی که انگشتان به داخل چرخیده و فرد هنگام راه رفتن با انگشتان چرخیده به داخل راه می‌رود.

سنین مختلف شیوع

- ۱. سال اول (یک سالگی)
- ۲. سال دوم (دو سالگی)
- ۳. اوایل کودکی
- ۴. اواخر دوران کودکی



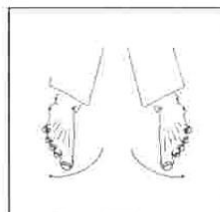
## علل :

۱. در یک سالگی ، چرخش جلو پا به داخل
۲. در دو سالگی
  - چرخش داخلی درشت نی
  - چرخش جلو پا به داخل
  - زانوی پرانتری
  - چرخش قدامی استخوان ران
۳. در ابتدای کودکی : پیچش داخلی استخوان ران
- نسبت شیوع در دختران و پسران : میزان ابتدا در دختران بیشتر بوده و به نسبت ۲ به ۱ مشاهده می‌شود.

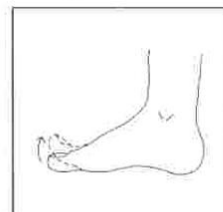
## ورزش‌های اصلاحی :



- ب - آموزش راه رفتن به صورت صحیح
۱. اگر علت پیچش درشت نی باشد ، انجام حرکات اصلاحی فایده ای ندارد .
  ۲. اگر علت پیچش استخوان ران باشد ، انجام حرکات اصلاحی فایده ای ندارد .



۲. اگر علت چرخش پا به داخل باشد :
- الف - تقویت عضلات به خارج چرخاننده پا



۱. اگر علت چرخش قسمت جلو پا به داخل باشد :
- الف - تقویت عضلات باز کننده انگشتان
- ب - ایجاد تغییراتی در کفش (استفاده از لیه خارجی در زیر پنجه کفش)



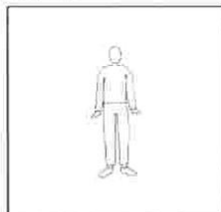
- ج - تقویت عضلات به خارج چرخاننده پا
- فرد روی مندرلی می‌نشاند و پاشنه یک پا را در تماس با ساق پای دیگر بالا می‌آورد .



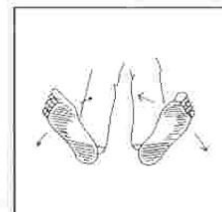
- ب - توصیه نشستن به صورت چهار زانو



۵. اگر علت چرخش ران به داخل باشد :
- الف - کشش عضلات به داخل چرخاننده ران



- ه - تقویت عضلات به خارج چرخاننده
- ران فرد سعی میکند هنگام راه رفتن پاها را به خارج بچرخاند



- د - تقویت عضلات به خارج چرخاننده ران
- فرد در حالت خوابیده ماقباز سعی می‌کند پا را از ران به خارج بچرخاند

## نکات مهم :

این تغییر شکل معمولاً خود به خود بهبود می‌یابد .  
در صورتی که این عارضه تا ۷ - ۸ سالگی بر طرف نگردد ، باید به پزشک متخصص مراجعه نمود .

# ورزش های اصلاحی پشت گرد

## تعریف :

افزایش بیش از حد طبیعی تحدب مهره های پشتی را تحت عنوان پشت گرد یا گوز پشتی یا کیفوز می گویند .

## علل :

۱ . قرار دادن تنه در وضعیت غلط : برخی افراد در موقع نشستن یا ایستادن تنه را بیش از حد خم می کنند و ادامه ی این وضعیت منجر به ایجاد گوز پشتی می شود . افراد خجالتی و افراد بلند قد بیشتر در معرض این تغییر شکل هستند .

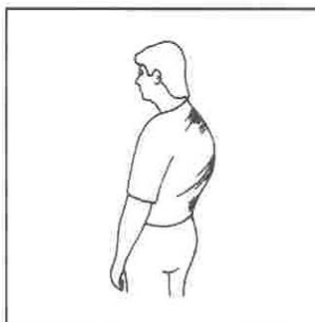
۲ . ضعف عضلانی

۳ . ایجاد عارضه پشت گرد به دلیل افزایش گودی کمر

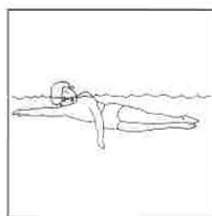
۴ . بیماری ها

## علائم و عوارض :

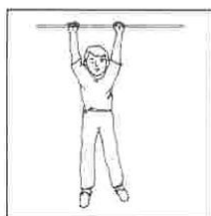
- ۱ . درد
- ۲ . افتادگی سینه
- ۳ . کاهش انعطاف پذیری
- ۵ . محدودیت حرکتی در اندام های فوقانی
- ۶ . تخریب مهره ها
- ۷ . عارضه ی سر به جلو
- ۸ . ایجادشانه های گرد



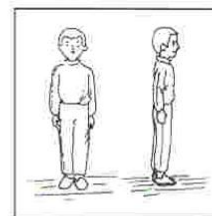
## ورزش های اصلاحی :



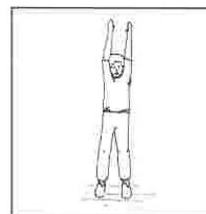
۳ . شنا در آب



۲ . آویزان شدن از میله ی بارفیکس



۱ . اتخاذ وضعیت صحیح



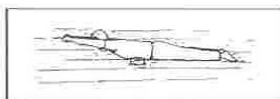
۴ . فرد در حالت ایستاده قرار گرفته و دست ها را به سمت بالا می کشد .



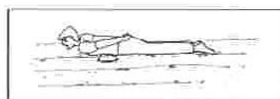
۵ . فرد در حالت ایستاده کتف ها را از پشت به یک دیگر نزدیک می کند .

۶ . ورزش های خوابیده رو به شکم :

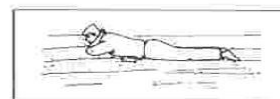
فرد رو به شکم می خوابد و بالشی زیرشکم قرار می دهد .



پ - دست ها را به سمت جلو در امتداد سر کشیده و سر سینه را بلند می کند .



ب - دست ها را پشت سر گذاشته و سر سینه را بلند می کند .



الف - دست ها را در پشت کمر قفل کرده و سر و سینه را بلند می کند .

ورزش های خوابیده رو به شکم از ساده به مشکل بوده و فرد پس از کسب توانایی در انجام ورزش شماره ۶ الف ورزش شماره ۶ ب را شروع می کند و پس از آن به شماره ی ۶ پ می پردازد . تعداد حرکات بایستی به مرور افزایش یابد .

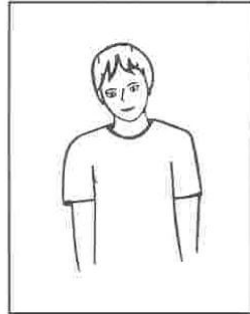
# ورزش‌های اصلاحی کجی گردن

## تعریف :

عبارت است از انحراف سر و گردن به یک سمت .

## علل :

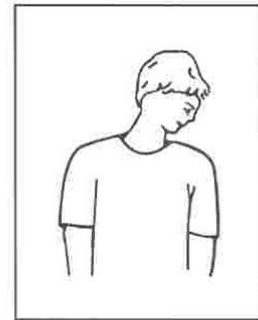
- ۱ . اتخاذ وضعیت های نادرست
- ۲ . اشکالات شنوایی
- ۳ . کوتاهی عضلات یک سمت گردن
- ۴ . گرفتگی عضلات یک سمت گردن



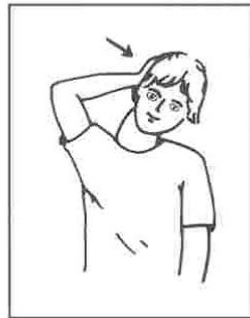
## علائم و عوارض :

- ۱ . کوتاه شدن عضلات سمت تقعر گردن
- ۲ . کشش عضلات سمت تحدب
- ۳ . وارد آوردن فشار زیادی روی مهره ها
- ۴ . درد گردن
- ۵ . محدودیت حرکات گردن
- ۶ . ظاهر ناخوشایند

## ورزش های اصلاحی :



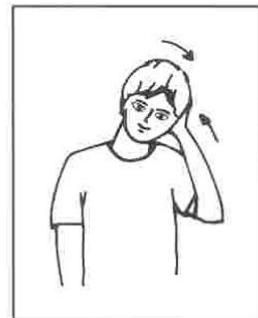
۱ . خم کردن سر به سمت مخالف جهت کشش عضلات .



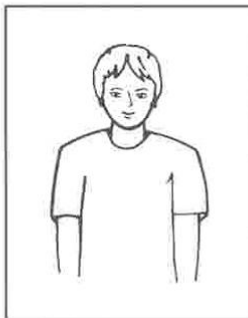
۳ . خم کردن سر به سمت مخالف و کمک با دست برای کشش بیشتر عضلات کوتاه شده .



۲ . در صورتی که سر چرخش هم داشته باشد ، فرد عمل خم کردن سر به سمت مخالف را با چرخش سر به همان سمت (سمت گرفتار) انجام میدهد .



۴ . در مقابل خم کردن سر به سمت مخالف ، سر به سمت مخالف ، دست سمت مخالف مقاومت اعمال می کند تا عضلات بیشتر تقویت شوند .



۵ . از فرد خواسته می شود که تلاش نماید سر را همیشه در وضعیت صحیح نگهداری نماید و از کج شدن گردن اجتناب نماید .

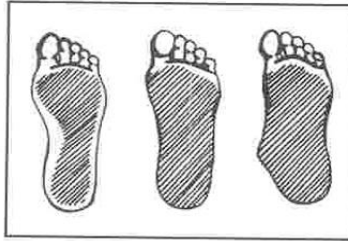
# ورزش های اصلاحی صافی کف پا

## تعریف :

عبارتست از کاهش ارتفاع قوس طولی داخلی پا

## علل :

- ۱- ارثی
- ۲- وزن زیاد
- ۳- پای پهن
- ۴- کوتاهی وتر آشیل
- ۵- انحراف قسمت جلو یا عقب پا به خارج



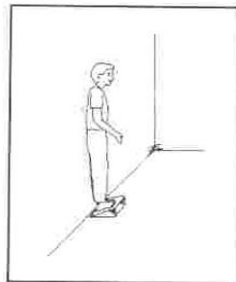
## علائم و عوارض :

- ۱- بیرون زدگی استخوان ناوی در لبه ی داخلی پا
- ۲- تبدیل تقعر داخلی پا به تحدب
- ۳- کاهش ارتفاع لبه ی داخلی پا تا زمین
- ۴- افزایش سطح تماس کف پا با زمین
- ۵- انحراف انگشت شست به خارج
- ۶- برآمدگی کفش در قسمت داخل
- ۷- انحراف وتر آشیل به خارج
- ۸- بروز درد در قسمت داخلی و خارجی مچ پا
- ۹- خستگی زود رس
- ۱۰- تمایل زانو به تغییر شکل زانوی ضربدری

## ورزش های اصلاحی :



۳- پارچه ی نازکی زیر پا قرار داده می شود و از فرد خواسته می شود تا با خم کردن انگشتان ، آن را به سمت کف پا جمع کند .



### ۲- کشش وتر آشیل :

در صورتی که وتر آشیل کوتاه باشد ، حتما بایستی ورزش های کششی برای آن استفاده شود . ساده ترین ورزش ایستادن روی جعبه شیب دار است .



۱- استفاده از کفش یا کفی طبی : فرد حتما بایستی از کفی طبی و در صورت ضرورت از کفش طبی استفاده نماید تا در طول روز ، پا را در وضعیت اصلاح شده حفظ نماید .



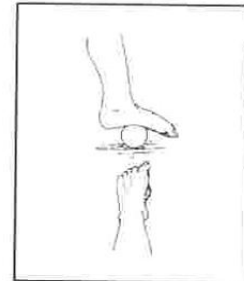
### ۶- راه رفتن روی پاشنه :

برای تقویت عضله ی درشت ننی قدامی و کشش وتر آشیل ، فرد در حالی که پا را به داخل می چرخاند، روی پاشنه پا راه می رود .



### ۵- راه یافتن روی لبه ی خارجی پا :

فرد ، پا برهنه روی لبه خارجی پا راه می رود تا عضلات به داخل چرخاننده ی پا قوی شوند .



### ۴- ورزش روی توپ تنیس :

فرد پای خود را روی توپ تنیس قرار می دهد و انگشتان را به پایین خم می کند و سپس قسمت جلوی پا را به داخل می چرخاند .

مدت زمان تمرین روزانه حداقل باید ۱۵ - ۱۰ دقیقه و هر چه مدت تمرین افزایش یابد و یا در طول روز تکرار شود ، بهبودی سریع تر حاصل خواهد شد . در بچه ها با تمرینات مداوم پس از ۳ - ۲ سال تغییر شکل اصلاح می شود .