

التشوهات القوامية وعلاجها بالتمارين: انحراف الرأس



انحراف الرأس

الوضع الطبيعي للرأس



٢- تبادل ثني الرأس جانبًا ١٠ مرات

١- دوران الرأس ٥ مرات وبالعكس



٤- ميل الرأس للخلف والثبات ١٠ ثوان وتكرار

٣- لف الرأس يمينًا ويسارًا ١٠ مرات



٥- دفع الرأس للجانب باليد ومقاومة عكسية بالرأس لمدة ٥ ثوان وتكرار التمرين ٥ مرات

التشوهات القوامية وعلاجها بالتمارين: تحذب الظهر (١)



تحذب الظهر



الحالة الطبيعية



٣- تبادل لف الجذع يمينًا ويسارًا مع ضغط اليدين بالاتجاه نفسه



٢- رفع اليدين وإرجاعها من فوق الرأس لأبعد مدى للخلف



١- إرجاع اليدين وتقريب لوح الكتفين خلف الظهر والثبات



٦- تشبيك الكفين خلف الرأس وميل الجذع للأمام ثم رفعه وميله للخلف



٥- تبادل ثني الرجل مع ثني الجذع واليدين فوق الرجل المفرودة



٤- رفع اليدين وميل الجذع للخلف ثم للأمام وصفق الكفين خلف الرجل



٨- ميل الجذع أمامًا أسفل ولمس القدم، وميل الجذع خلفًا مع فتح اليدين وضغطها خلفًا



٧- ميل الجذع للأمام ولمس الأرض، رفع الجذع وميله للخلف، ثني الجذع يمينًا، ثني الجذع يسارًا

ملاحظة: كل تمرين يكرر ١٠ مرات.

التشوهات القوامية وعلاجها بالتمارين: تحدب الظهر (٢)



٩- تشبيك الكفين تحت الرأس وتوجيه المرفقين إلى الأعلى. خفض المرفقين للجانب لغاية لمس الأرض



١٠- الاستلقاء واليدين بجانب الجسم. ثني الرجل اليمنى ومسك الركبة وضغطها إلى الصدر والثبات ١٠-٥ ثوان



١١- الرقود على الظهر وثني الركبتين واليدين بجانب الجسم. رفع الحوض والظهر للأعلى والثبات ٦٠-٣٠ ثانية



١٢- الاستناد على اليدين تحت الكتفين. فرد اليدين كاملاً ورفع الجذع والرأس لأبعد مدى والثبات ١٥-١٠ ثانية



١٣- الاستلقاء على البطن واليدين أماماً. رفع الجذع والرأس للأسفل مع رفع الساقين للأعلى والثبات ١٠-٥ ثوان

ملاحظة: كل تمرين يكرر ٧-٥ مرات.

التشوهات القوامية وعلاجها بالتمارين: التجوف القطني (١)



التجوف القطني

الحالة الطبيعية



١- رفع الرجل اليمنى أمامًا عاليًا ثم خفض الرجل ورفعها خلفًا ٢- فتح الرجلين وتبادل ثني الرجل وفرد الأخرى



٣- الجنو: فرد الرجلين ورفع الرجل خلفًا عاليًا ثم بالرجل الأخرى ٤- ميل الجذع ومد اليدين على الأرض والثبات



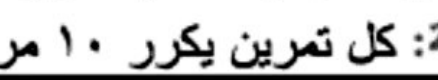
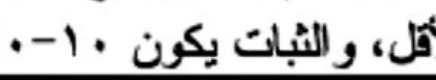
٥- التربع وتمشيك الكفين: ميل الجذع ولمس القدمين بالرأس والثبات ٦- الكفين تحت الرأس: رفع الرأس والكتفين



٧- الرقود على الظهر وثني الركبتين واليدان بجانب الجسم: رفع الحوض والظهر للأعلى والثبات ٣٠-٦٠ ثانية



٨- تبادل تحريك الحوض للخلف والاسفل ولصق القطن بالأرض وللأمام والأعلى ورفع القطن عن الأرض



ملاحظة: كل تمرين يكرر ١٠ مرات على الأقل، والثبات يكون ١٠-٢٠ ثانية.

التشوهات القوامية وعلاجها بالتمارين: التجوف القطني (٢)



التجوف القطني



الحالة الطبيعية



٩- ثني الركبتين: تبادل خفض الرجلين معاً إلى الأرض يمينا ويساراً ١٠- رفع الرجل وشد الركبة إلى الصدر والثبت



١١- رفع الرجلين ومسك الركبتين وشدهما إلى الصدر والثبت ١٢- رفع الرجل باتجاه السقف والثبت ثم الأخرى



١٣- الجنو: رفع الرجل خلفاً عالياً ثم الرجل الأخرى ١٤- الجنو على الركبة اليسرى ونصب الرجل اليمنى أماماً ووضع اليد اليمنى عليها ورفع اليد اليسرى عالياً. لف الجذع يمينا باتجاه الرجل اليمنى. ثم بالوضع المعاكس



١٥- الجنو على اليدين والركبتين وأصابع القدمين: رفع الرجل اليسرى خلفاً مستقيمة مع رفع اليد اليمنى أماماً مستقيمة وبقاء الرجل اليمنى واليد اليسرى على الأرض. ثم تنفيذ التمرين بالوضع المعاكس

ملاحظة: كل تمرين يكرر ١٠ مرات على الأقل، والثبت يكون ١٠-٢٠ ثانية.

التشوهات القوامية وعلاجها بالتمارين: استدارة الكتفين



استدارة الكتفين



الحالة الطبيعية



١- فتح اليدين للخلف وضم

٢- فرد اليدين للخلف والثبيت

٣- رفع اليدين عاليًا خلفًا لأبعد مدى



٤- ميل الجذع للأسفل واليدان عاليًا والثبيت

٥- الاستناد باليدين على طاولة وميل الجذع للأسفل والثبيت



٦- الاستناد باليدين على الحائط وثني اليدين والثبيت

٧- الاستناد باليدين على جانبي الباب وثني اليدين لأبعد مدى والثبيت



٨- تقريب اليدين من بعضهما والثبيت

٩- فرد اليدين كاملاً ورفع الرأس والجذع والثبيت

ملاحظة: كل تمرين يكرر ١٠ مرات على الأقل، والثبيت يكون ١٠-٣٠ ثانية.

التشوهات القوامية وعلاجها بالتمارين: الانحناء الجانبي



الانحناء
الجانبي



الحالة
الطبيعية

من المهم جدًا تحديد جهة انحناء العمود الفقري يمينًا أو يسارًا من قبل الطبيب لممارسة التمارين الصحيحة. التمارين ١-٥ هي للانحناء يمينًا كما في صورة الانحناء الجانبي فإذا كان الانحناء يسارًا فتتخذ التمارين بالعكس. التمارين ٦-١١ هي تمارين تقوية ودعم للانحناء الخفيف سواء كان يمينًا أو يسارًا.



١- الشد باليدين والثبات ٢- ثني الجذع يمينًا وضغطه والثبات ٣- ثني الجذع مستقيمًا يمينًا ولمس القدم بالعصا



٤- شد الساق باليدين وميل الجذع للأمام والأسفل نحو الرجل ٥- ثني الجذع جانبًا يمينًا فوق الرجل الخلفية المثنية



٦- تثبيت البطن على الفخذين رفع الرأس والكتفين وخفضهما ٧- تحريك الحوض للخلف والأمام

٨- رفع الحوض والظهر إلى الأعلى ٩- رفع الجذع للجلوس ولمس الركبتين باليدين



١٠- رفع الرجلين وشد الركبتين إلى الصدر والثبات ١١- تبادل خفض أسفل الظهر إلى الأسفل مع رفع الرأس إلى الأعلى ورفع الظهر إلى الأعلى مع خفض الرأس إلى الأسفل.



ملاحظة: كل تمرين يكرر ١٠ مرات على الأقل، والثبات يكون ٥-١٠ ثوان.

التشوهات القوامية وعلاجها بالتمارين: تفلطح القدم



القدم المفلطحة



القدم الطبيعية



١- تبادل رفع العقبين للوقوف على الأصابع فقط مع رفع الركبة



٢- رفع العقبين معاً للوقوف على الأصابع



٣- القفز للأعلى بالمشطين



٤- المشي على المشطين فقط مع رفع الركبة



٥- تبادل رفع العقبين للوقوف على الأصابع



٦- القفز للأعلى بالمشطين مع ثني للرجل وبالعكس



٧- القرفصاء والوثب للأعلى بالمشطين



٨- القرفصاء والوثب للأعلى بالمشطين وفرد الرجلين



٩- القرفصاء والوثب للأعلى بالمشطين مع ثني للرجل وبالعكس



١٠- خفض القدم ورفعها



١١- دوران القدم وبالعكس



١٢- قبض الأصابع للخلف وفردها



١٣- قبض الأصابع للخلف وفردها

ملاحظة: كل تمرين يكرر ١٠ مرات على الأقل.