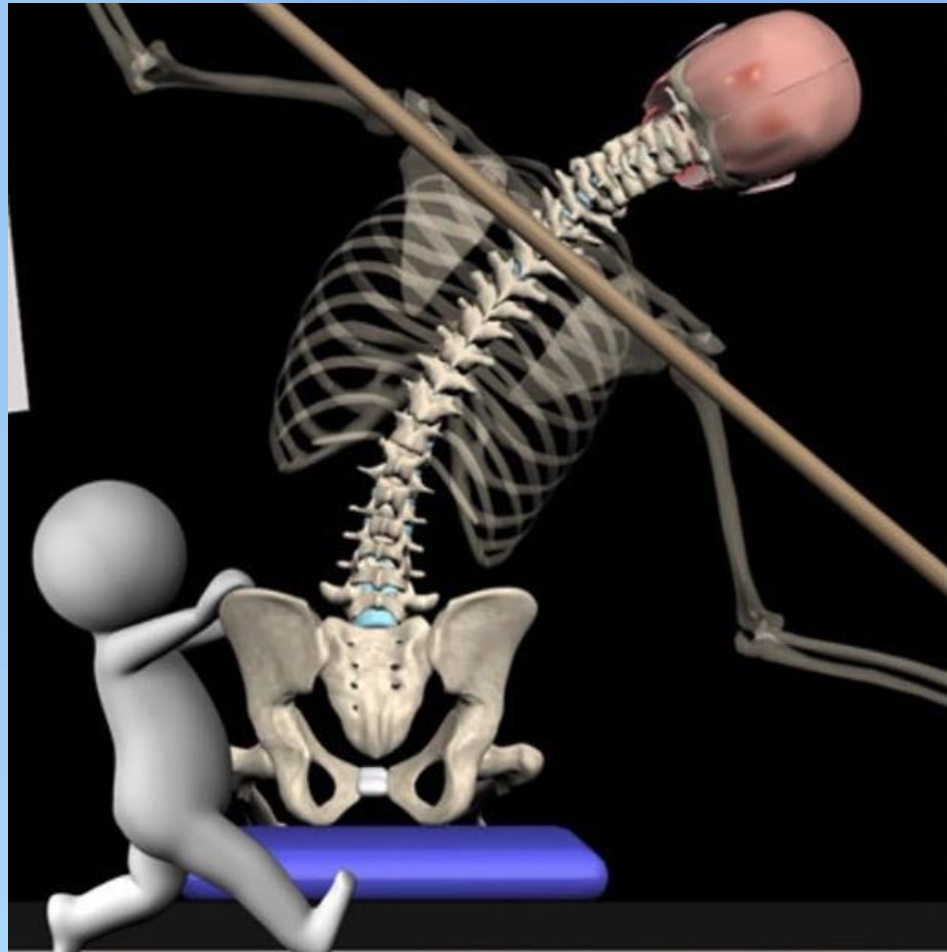




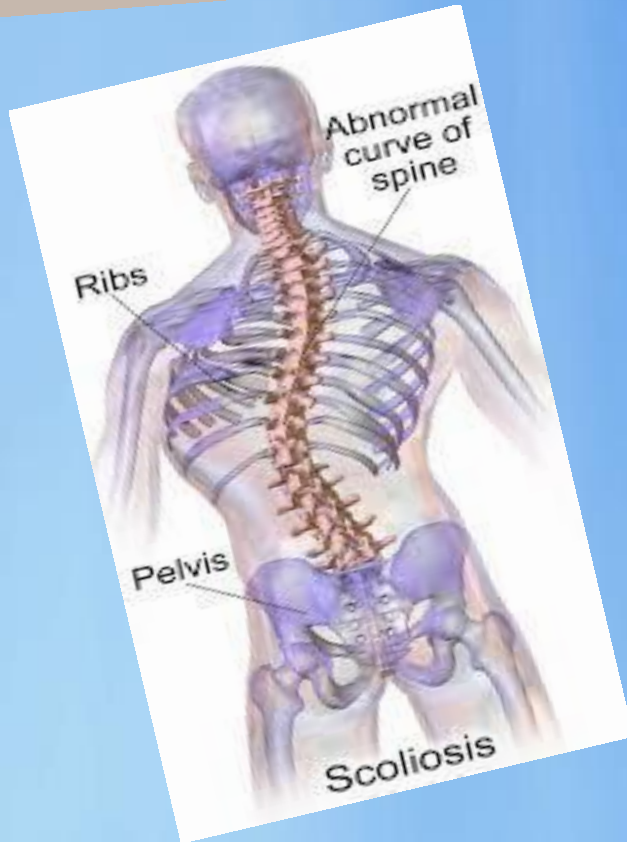
بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

کج پشتی (اسکولیوز)



کج پستی یا اسکولیوز

- کج پستی از کلمه اسکولیوز که یک لغت یونانی به معنی کج و خمیده است گرفته شده است.



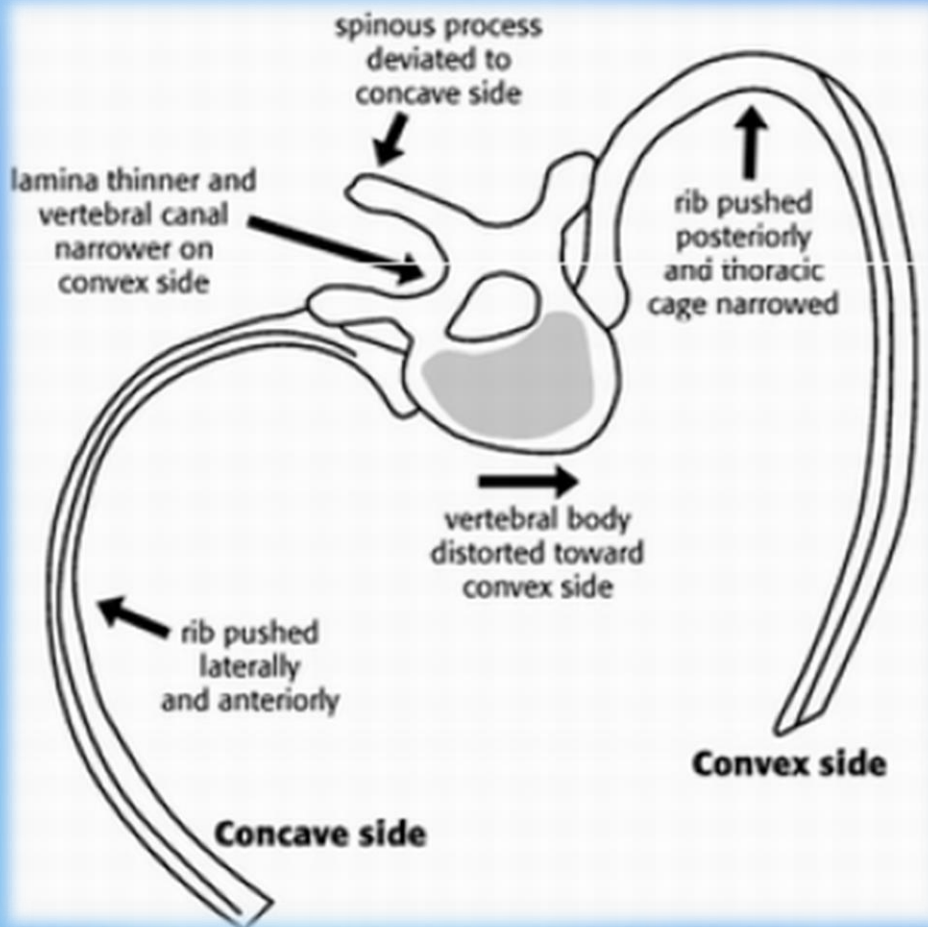
در اسکولیوز یا انحراف جانبی

ستون مهره ها زواید شوکی

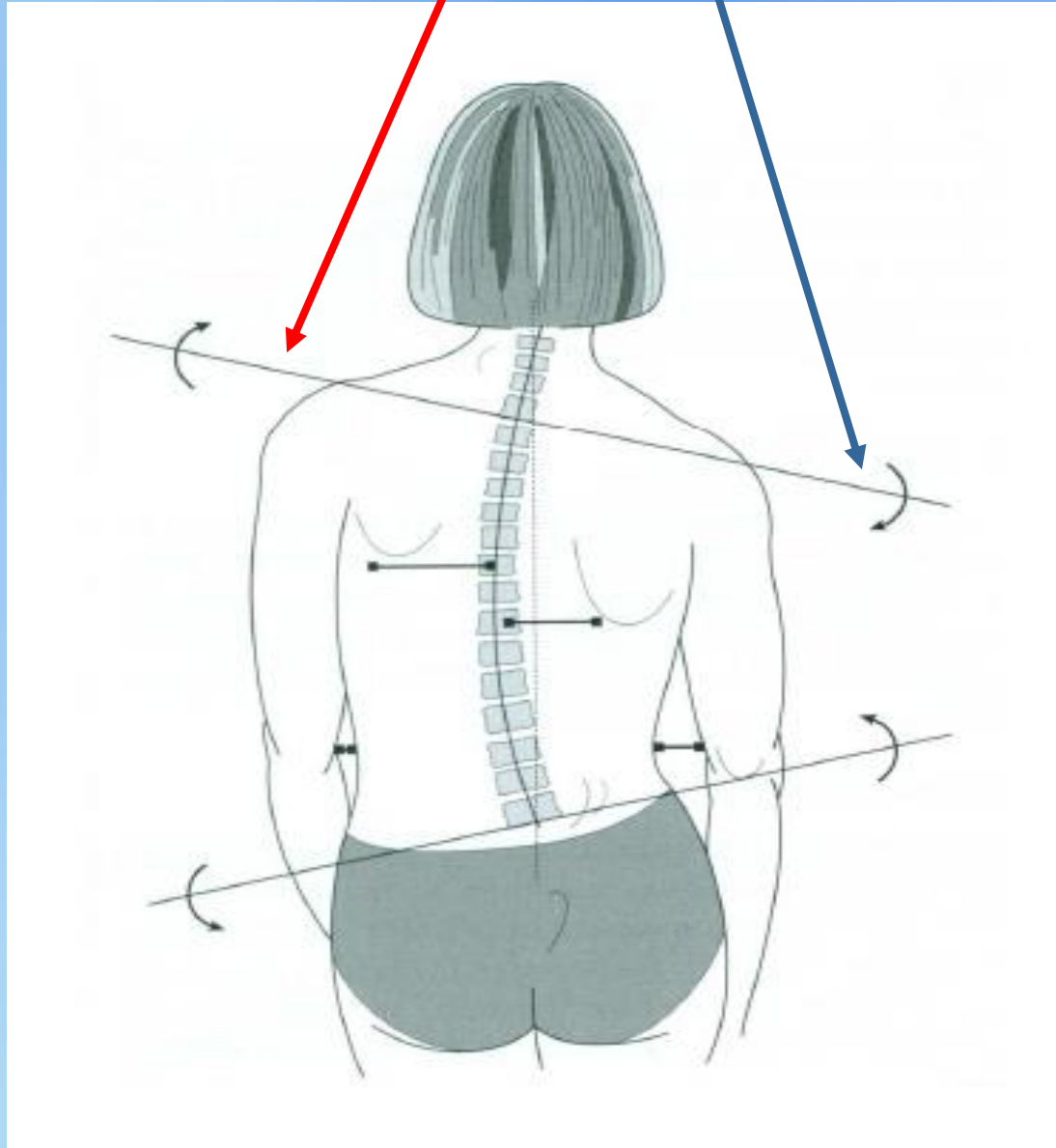
مهره ها به سمت تعقر و بدنه

مهره ها به سمت تحدب

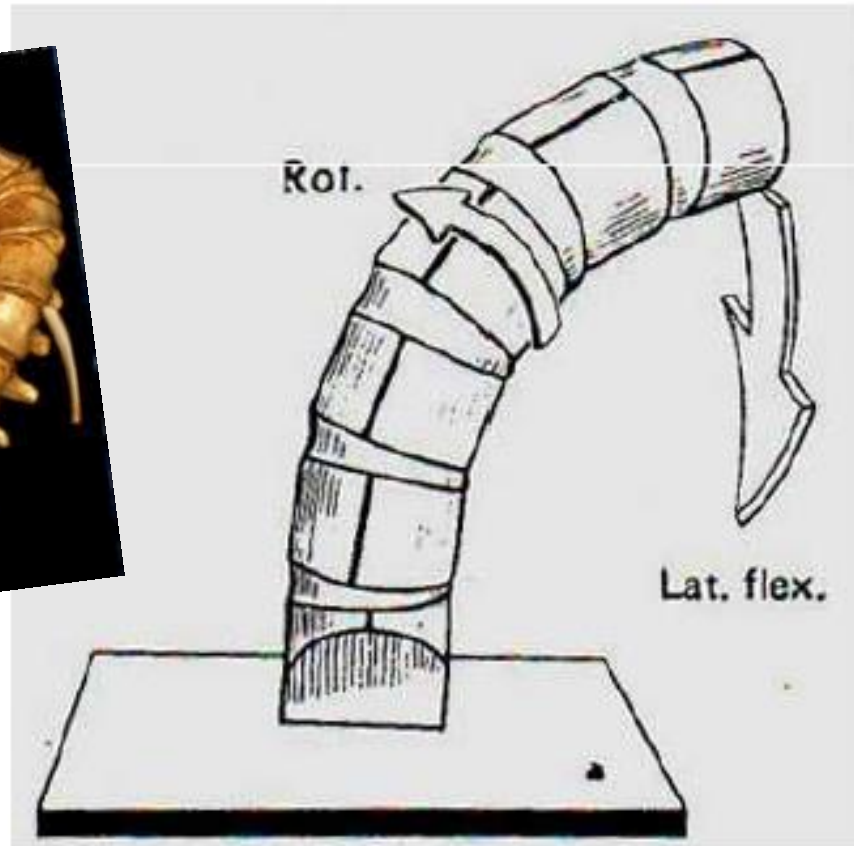
چرخش پیدا می کند.

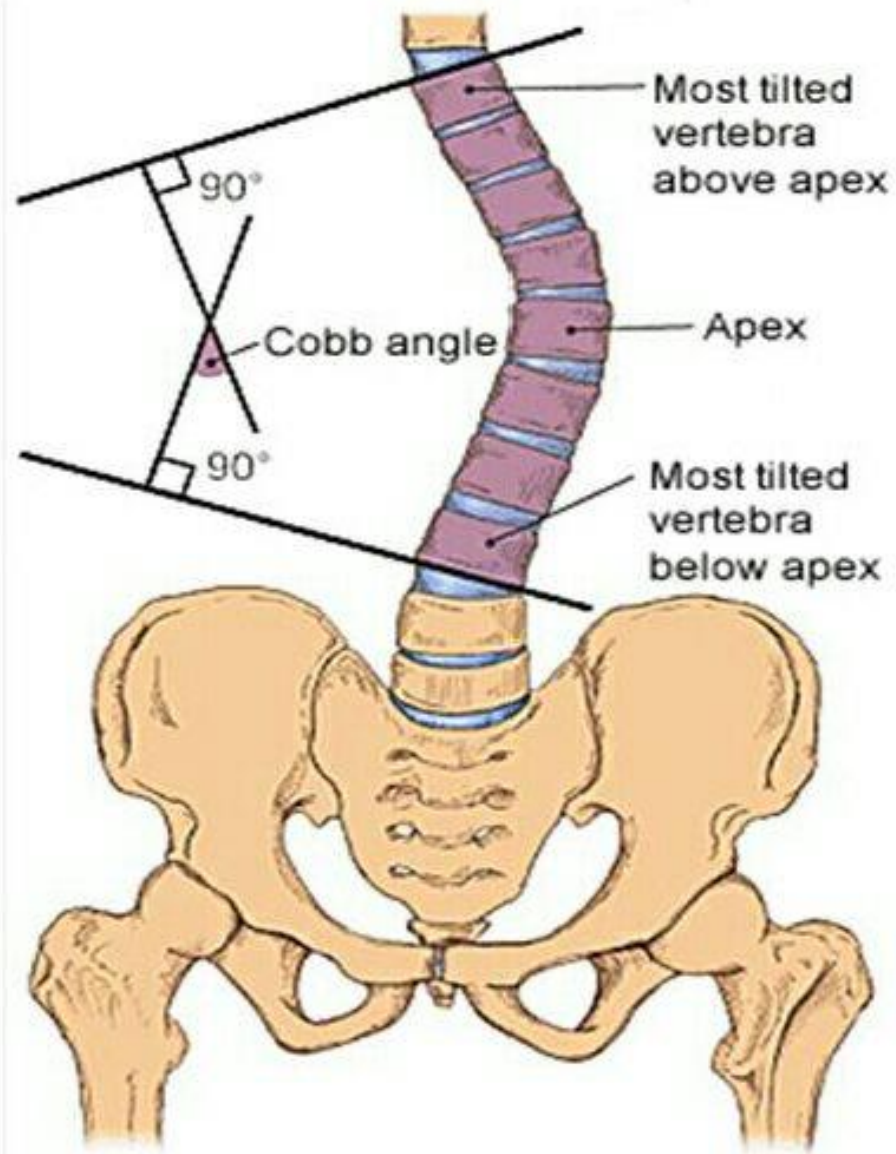


تقعر و تحدب انحناء



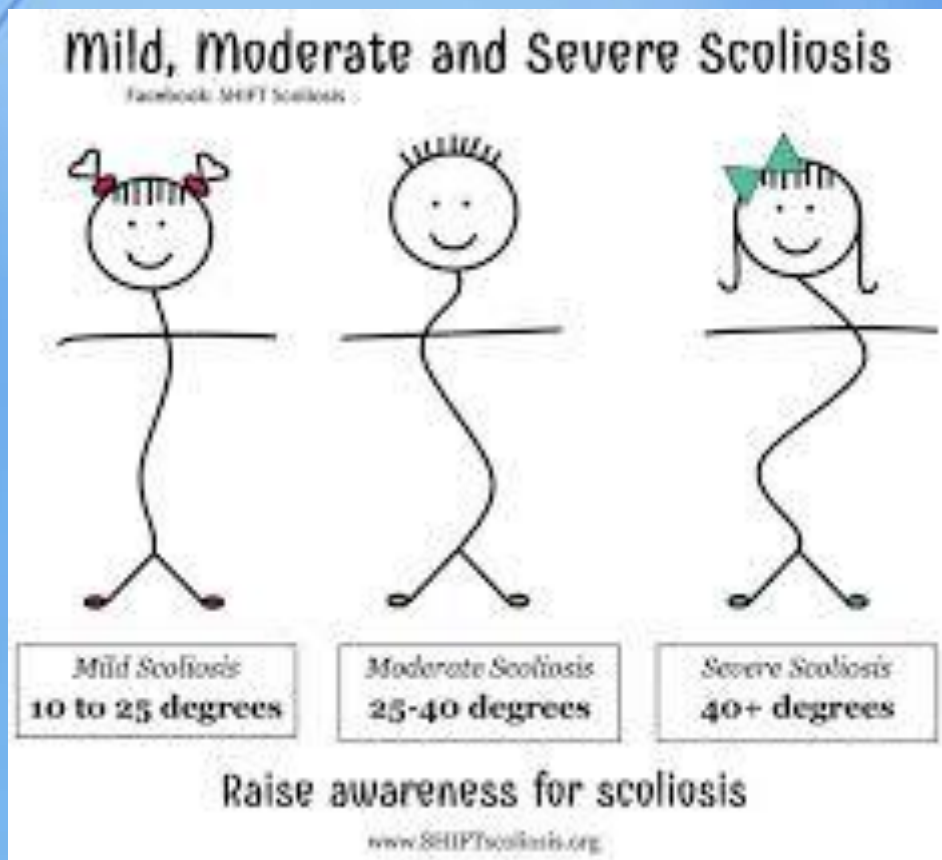
- از آنجا که ستون فقرات نمی تواند بدون چرخش مهره ها به طرفین خم شود، لذا اسکولیوز شامل فلکشن جانبی به همراه چرخش مهره ها است.





Cobb method

اسکولیوز



✓ در اغلب موارد بسیاری از افراد دارای مقداری انحراف جانبی در ستون مهره ها هستند. لذا انحراف کمتر از ۱۰ درجه در ستون مهره ها طبیعی محسوب می شود و بیش از این میزان بعنوان اسکولیوز یا انحراف جانبی مطرح می شود.

عوامل ایجاد و میزان شیوع اسکولیوز

- در بیشتر موارد (۸۰ الی ۸۵ درصد موارد) دلیل این عارضه ناشناخته (Idiopathic) می باشد. اسکولیوز می تواند افراد بزرگسال را تحت تاثیر قرار دهد . اما در میان کودکان و نوجوانان شایع تر است .



کودکان و میزان شیوع اسکولیوز

- ❖ اسکولیوز اغلب در کودکان و نوجوانان مشاهده می شود. از هر ۱۰۰۰ نفر کودک ۳ الی ۵ نفر انحراف جانبی در ستون مهره های آنان افزایش می یابد که به نحو قابل ملاحظه ای نیاز به درمان پیدا می کند.
- ❖ میزان شیوع در دختران پنج برابر بیشتر از پسران است.
- ❖ ۷۰ الی ۹۰ درصد اسکولیوز از نوع ناشناخته قابل درمان است.



طبقه بندی اسکولیوز

- بر اساس قابلیت اصلاح آن (متحرک، غیرمتحرک)
- بر اساس موضع و محل قرارگیری برجسته ترین نقطه قوس (سینه ای، سینه ای کمری، کمری، کمری خارجی)
- بر اساس تعداد قوس ها (ساده، مرکب)

تقسیم بندی اسکولیوز بر اساس قابل اصلاح بودن یا نبودن

- اسکولیوز های متحرک

این نوع اسکولیوز که برگشت پذیر نیز نامیده می شود. با اجرای حرکات اصلاحی اصلاح می شود. خمیدگی جبرانی وجود ندارد و با آویزان شدن و خم شدن به جلو از بین می رود.





تقسیم بندی اسکولیوز بر اساس قابل اصلاح بودن یا نبودن

اسکولیوز های غیر متحرک

این نوع که به برگشت ناپذیر و یا ساختمانی نیز نامیده می شود. ویژگی های آن شامل:

- ۱- بافت نرم در سمت تقعر دچار کوتاهی می شوند. ۲- ایجاد تغییر ساختمانی در جسم مهره ها ۳- چرخش ثابت در ستون مهره ها



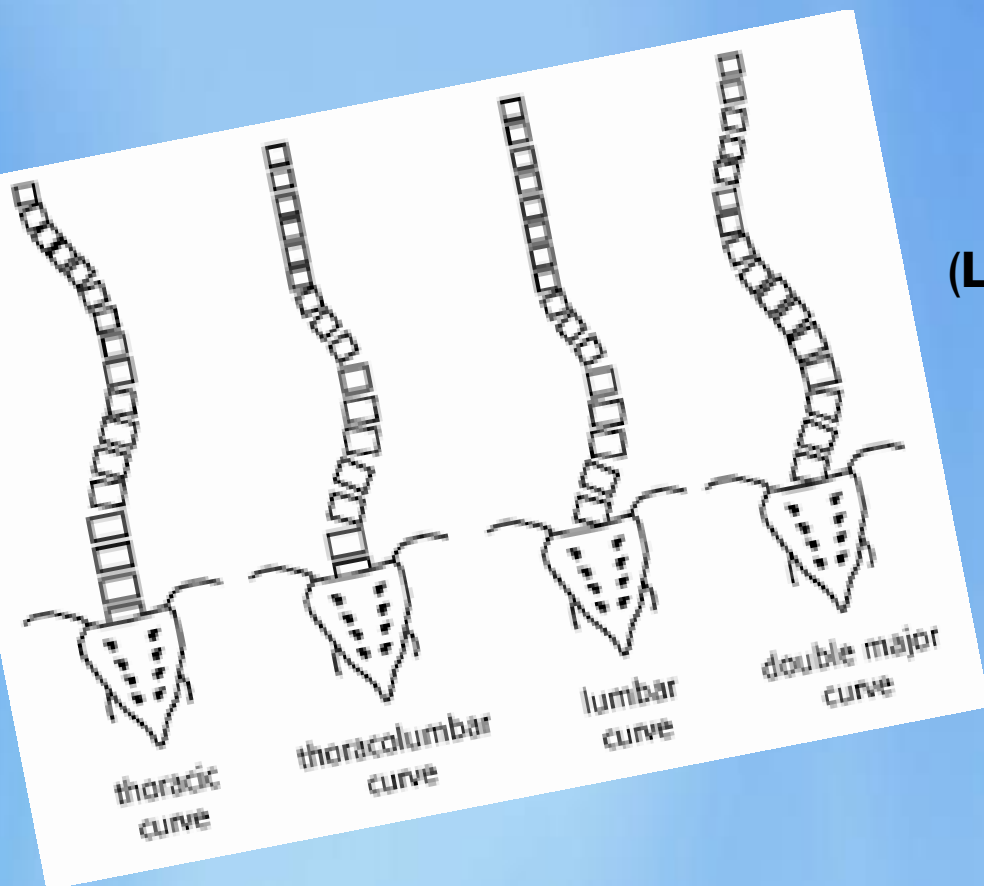
تقسیم بندی اسکولیوز ها بر اساس محل قرار گیری برجسته ترین نقطه قوس

■ اسکولیوز ناحیه ی سینه ای (T2 – T11)

■ اسکولیوز سینه ای-کمری (T12 – L1)

■ اسکولیوز کمری (L2 – L4)

■ اسکولیوز کمری-خاجی (L5 – S1)





تقسیم بندی اسکولیوزها بر اساس تعداد قوس ها



- اسکولیوز ساده

اسکولیوز هایی هستند که فقط یک قوس دارند

- اسکولیوز مرکب

اسکولیوز های هستند که دو یا سه قوس دارند و یکی از آنها، قوس اولیه و بقیه جبرانی محسوب می شوند.



علل پدید آمدن کج پستی وضعیتی

□ کوتاهی عضلات دور کننده در یک پا (افتادگی در سمت عضلات کوتاه شده)

□ کوتاهی عضلات نزدیک کننده در یک پا (بالا رفتن لگن در سمت عضلات کوتاه شده)

□ کوتاهی یک پا

□ عادت به نشستن یک طرفی

□ اتخاذ وضعیت های غلط

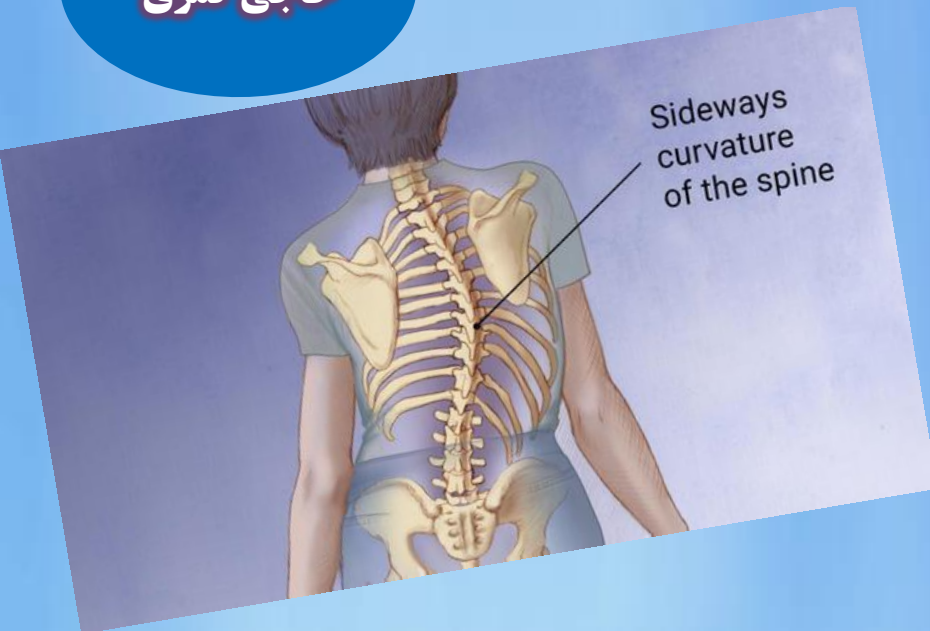
□ کمر درد

□ شرکت در برخی رشته های

ورزشی و در سطح حرفه



شروع ناهنجاری از
خاجی کمری



عوارض ناشی از اسکولیوز



- درد

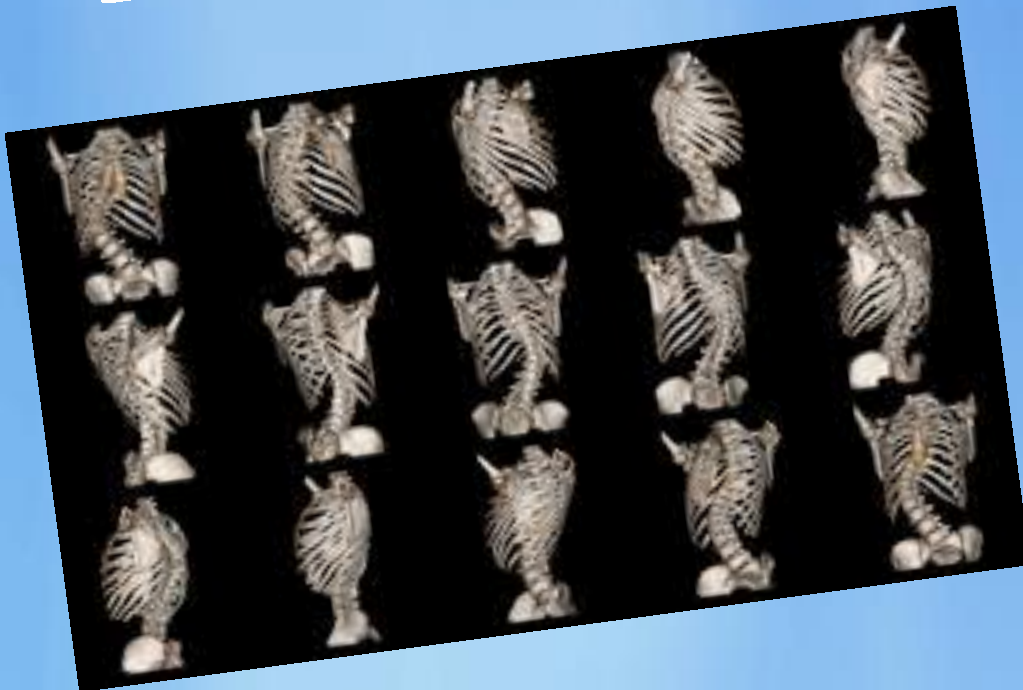
- اختلال در عملکرد سیستم قلبی - ریوی

- اختلال در راه رفتن

- اختلال عصبی

- کاهش تحرک ستون مهره ها

- تصویر بدنی ضعیف



نحوه بررسی و ارزیابی



- شانه های فرد بررسی شود. (در ناهنجاری اسکولیوز شانه های در یک راستا نیستند و بستگی به میزان شدت ناهنجاری دارد)

- چرخش تنه به سمت راست و چپ

- اندازه گیری فاصله انگشتان دست تا سطح زمین در حالت ایستاده (از سر انگشت وسط تا زمین از هر دو طرف بدن گرفته شود، اگر اختلاف وجود داشت می تواند یکی از نشانه های کج پستی باشد)

- بررسی عضلات اطراف تنه (در فرد عادی یکسانی عضلات وجود دارد ولی در فرد گرفتار کج پستی با توجه به سمت تقعر عضلات آن سمت فشردگی و کوتاه شدگی دارند)

نحوه بررسی و ارزیابی



- بررسی استخوان کتف
- بررسی تعداد و عمق چین پهلوها (در افراد دچار کج پستی تعداد و عمق چین در دو طرف پهلوها یکسان نیست)
- بررسی شانه ها و لگن (اگر شانه و لگن فردی در یک راستا نبودند می تواند یکی از نشانه های اسکولیوز باشد)

نحوه بررسی و ارزیابی

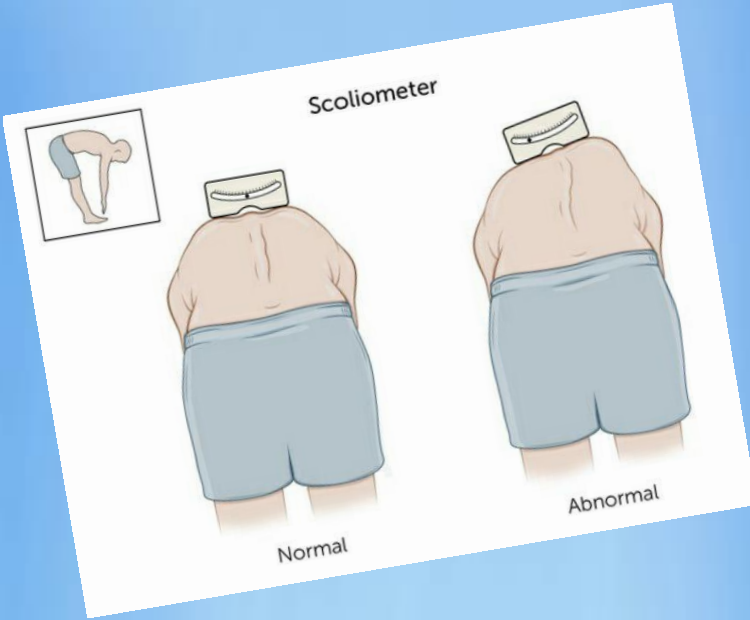


- علامت گذاری زواید شوکی

- استفاده از نخ شاقول یا صفحه شطرنجی



اسکولیومیٹر •



روش تشخیص کج پستی ساختمان از وضعیتی



* آزمون آدامز

* آزمون ایستادن روی انگشتان

* آزمون آویزان شدن

* آزمون خم شدن به جلودر حالت نشسته



تمرینات کششی

- کشیدن تنه رو به بالا با کمک هر دو دست در حالت نشسته.



- آویزان شدن از بارفیکس

- انجام تمرین اول در حالت ایستاده پشت به دیوار

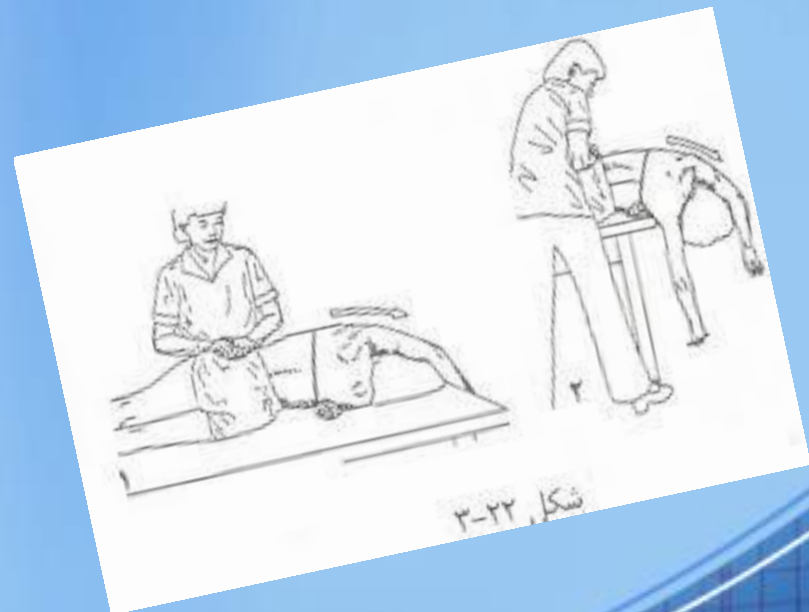
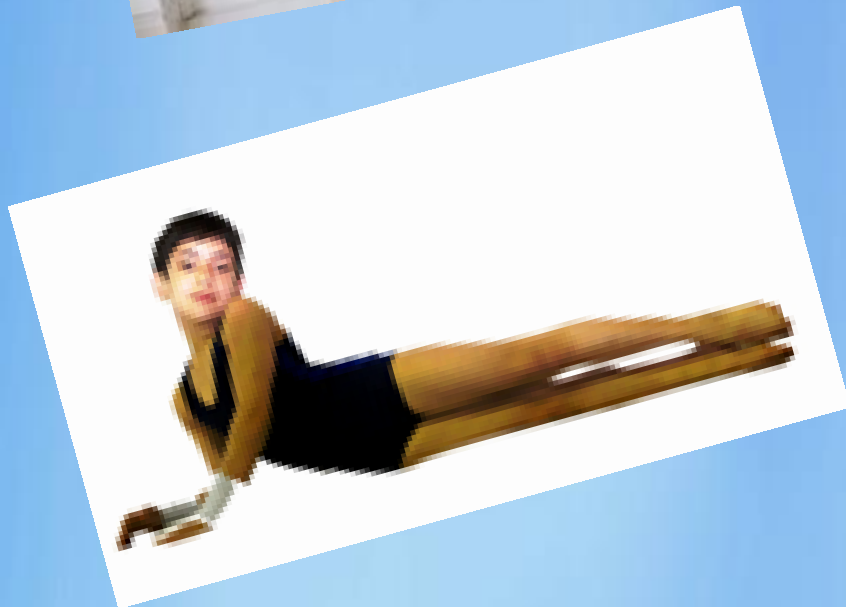


- نشستن دو زانو و خم شدن به جلو و کشیدن دست ها رو به جلو (کشش گربه)





- خوابیدن به روی شکم و حرکت دست ها از طرفین رو به بالا و کشیدن بدن
- خم کردن جانبی تنه در حالت ایستاده و به پهلو رو به سمت تحدب (کشش عضلات سمت تقعر)
- به پهلوئی سمت تحدب لب تخت دراز کشیده سپس با استفاده از جاذبه زمین عضلات سمت تقعر کشیده شوند.



تمرینات تقویتی

- به پهلوئی سمت تقعر خوابیده سعی شود سر و تنه را از زمین جدا کنید و این حرکت تکرار شود.



- حالت دمر خوابیده سعی کنید تا سر و تنه در جهت مخالف انحنا حرکت دهید.

© 2001 ExRx.net







© 2005 ExRx.net





تعداد بائیں