

اختلالات ستون فقرات در کودکان



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی ایران

دانشکده علوم توانبخشی

گروه آموزشی فیزیوتراپی

قطب علمی آموزشی فیزیوتراپی ایران

دفتر مطالعات و توسعه آموزش

آدرس: تهران، میرداماد، میدان مادر، خیابان شهید شاه

نظری، خیابان مددکاران، دانشکده علوم توانبخشی

صندوق پستی: ۴۳۹۱-۱۵۸۷۵

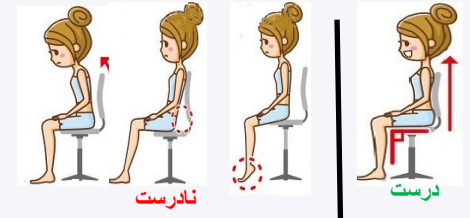
تلفن: ۲۲۲۲۸۰۵۱-۲۲۲۲۷۱۵۹

حقوق معنوی این نوشتار متعلق به گروه فیزیوتراپی دانشکده علوم

توانبخشی است.

طرز درست نشستن

در هنگام نشستن روی صندلی تنه با ران و ران با ساق زاویه ی ۹۰ درجه می سازد. بنابراین ارتفاع پایه های صندلی باید به گونه ای باشد که کف پا روی زمین قرار گیرد. در صورتی که این ارتفاع بیش از این مقدار بود از یک زیر پای جهت حفظ زاویه ی ۹۰ درجه ساق وران استفاده می شود، گودی کمر باید با یک رول یا بالش پر شود.



طرز درست خوابیدن:



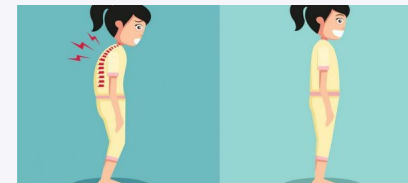
قرار دادن یک بالش زیر زانوها در وضعیت طاقباز و یک بالش بین زانوها در وضعیت به پهلو خوابیده



از خوابیدن روی شکم پرهیز کنید و در صورت لزوم حتما از یک بالش در زیر ناحیه ی میانی تنه استفاده کنید.

طرز درست ایستادن:

هنگام ایستادن وزن بدن باید به صورت مساوی بین دو پا پخش شود و پاها به اندازه ی عرض شانه باز باشد. شکم به سمت داخل،



قفسه سینه به سمت جلو و کتف ها به سمت عقب نگاه داشته شود. سر به سمت جلو و چانه به سمت داخل قرار گیرد.

طرز درست راه رفتن:

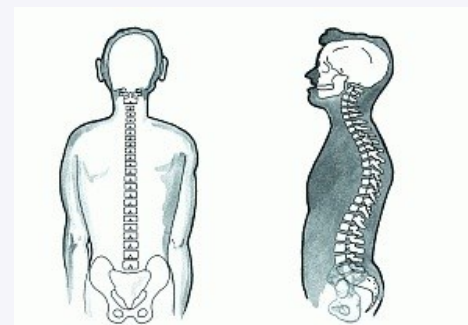
در حین راه رفتن وضعیت سر، کتف، قفسه سینه و شکم همانند وضعیت درست ایستادن که به آن اشاره شد، حفظ می شود. به علاوه حرکت طبیعی بازوها (حرکت دست و پای مخالف) در حین راه رفتن باید رعایت شود.

در عصر حاضر تکنولوژی با تمام فوایدی که برای انسانها داشته فعالیت و تحرک را از آنها سلب کرده است. دنیای پر نشاط و پر تحرک کودکی جای خود را به یک جانشینی و فقر حرکتی داده است. امروزه کودکان به جای دویدن به دنبال یک توپ، با چند دکمه ی صفحه کلید کامپیوتر سرگرم می شوند، به جای دنبال کردن دوستان خود در بازی گرگم به هوا، بازی های مجازی را انتخاب می کنند. به علاوه والدین به علت درگیری های شغلی، توجه کمتری به تغذیه کودکان خود دارند. استفاده ی زیاد از فست فود و مواد غذایی بی ارزش در کودکان، باعث شیوع چاقی شده و فقر حرکتی آنان را بیشتر کرده است

فقر حرکتی، حفظ وضعیت های نادرست به مدت طولانی و عادت های ناصحیحی مانند حمل کردن کوله پشتی روی یک شانه یا حمل کوله پشتی های سنگین در سنین کودکی تاثیر زیادی در ایجاد اختلالات ستون مهره ها دارد.

ستون مهره ای یک ستون اصلی برای ساختمان بدن می باشد. این ستون از نمای روبه رو به صورت صاف و عمودی قرار دارد. ولی اگر از کنار به آن نگاه کنیم خمیدگی هایی خواهیم دید. این خمیدگی ها در گردن و کمر به سمت جلو و در ستون فقرات سینه ای (بین دو کتف) و خاجی (بین دو کفل) به سمت پشت می باشد. چنانچه اندازه ی این خمیدگی ها از میزان طبیعی کمتر و یا بیشتر شود منجر به اختلالاتی در ستون فقرات می شود.

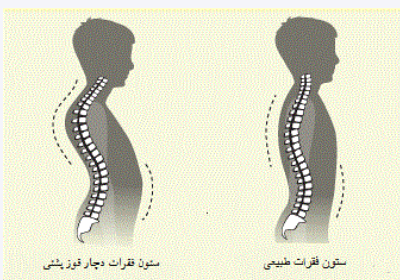
عواملی که باعث حفظ این خمیدگی ها به صورت طبیعی در ستون فقرات می شود، ماهیچه های قوی، شیوه ی درست نشستن و داشتن تحرک به میزان کافی می باشد.



انواع بدشکلی های ناحیه ی ستون فقرات عبارتند از: قوز، افزایش گودی کمر و انحراف جانبی ستون فقرات.

قوز:

یکی از شایعترین اختلال و بدشکلی های ستون فقرات قوز می باشد که در کودکان و نوجوانان به خصوص دختران دیده می شود. قوز خمیدگی بیش از حد در ستون فقرات سینه ای در پشت است. وقتی کودکان مدت طولانی در یک وضعیت نادرست باقی بمانند، مغز نسبت به شکل و قامت ستون فقرات بی توجه شده و این بی توجهی باعث می شود کم کم وضعیت غلط بدن به عنوان وضعیت طبیعی در مغز تلقی شود.



عوامل بسیاری در ایجاد قوز در کودکان دخیل است. نگاه کردن به یک نقطه، پایین تر از سطح چشم ها به مدت طولانی سبب می شود فرد گردن و تنه ی خود را به سمت آن نقطه خم کند که در دراز مدت تبدیل به یک عادت شده و باعث ایجاد قوز می شود. همچنین قرار دادن صفحه ی مانیتور هم سطح با

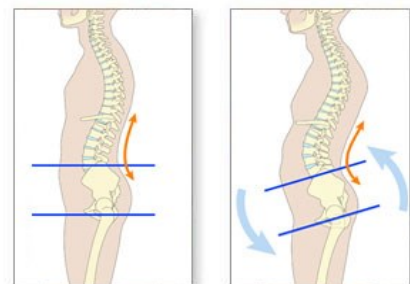
چشم ها و رعایت صحیح نشستن می تواند از بروز این نوع قوز جلوگیری کند. بعضی از دختران مخصوصا در سنین نوجوانی، برای پنهان کردن تغییرات بدنی دوران بلوغ، شانه

ها را گرد کرده، به جلو خم می شوند که این تغییرات در دراز مدت در بدن آنها قوز ایجاد می کند. والدین این کودکان می توانند با آگاه ساختن آنها از طبیعی بودن تغییرات بدنی در دوران بلوغ و نیز با مشاوره های درمانی از بروز این قوز جلوگیری کنند. به علاوه افسردگی و درون گرایی در کودکان سبب ایجاد قوز می شود زیرا این افراد اغلب موارد سرخود را خم کرده و زمین را نگاه می کنند.

افزایش گودی کمر:

یکی از علل درد و خستگی زودرس ناحیه کمر در هنگام فعالیت وجود گودی بیش از اندازه در ستون فقرات کمری است. گودی بیش از حد به معنی افزایش خمیدگی ستون فقرات کمری است که به اصطلاح به آن لوردوز نیز می گویند.

شایعترین علت گودی بیش از اندازه کمر، ضعف عضلات ناحیه کمری و شکمی است. بزرگ شدن شکم باعث جلو آمدن مهره های کمری می شود. چاقی و کم تحرکی در کودکان می تواند سبب بزرگ شدن شکم و افزایش فشار وارده بر مهره های کمری شود.

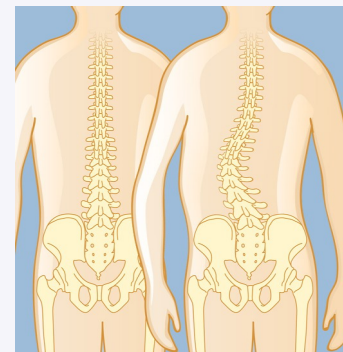


یک رژیم غذایی سالم و انجام تمرینات ورزشی تحت نظر متخصص از بروز گودی کمر و یا افزایش آن جلوگیری می کند.

انحراف جانبی

ستون فقرات:

همانطور که گفته شد ستون فقرات در نمای روبه رو به صورت عمودی و صاف می باشد. چنانچه این ستون به سمت راست یا چپ کج شود به آن انحراف جانبی ستون فقرات یا به اصطلاح اسکولیوزمی گویند. بسیاری از کودکان در زمان انجام تکالیف مدرسه پشت میز و یا در زمان بازی کردن به یک سمت تکیه می دهند، به طوری که تمام وزن خود را روی یک سمت بدن می اندازند. این شیوه ی غلط نشستن



در دراز مدت ستون فقرات را به یک سمت کج می کند. حمل کردن کوله پشتی به صورت یک طرفه عامل دیگر در ایجاد کجی ستون فقرات می باشد. آگاهی دادن به این کودکان و آموزش صحیح نشستن از ایجاد این کجی پیشگیری خواهد کرد.