

علل ایجاد اسکولیوز

- کوتاهی عضلات دورکننده ران در یک پا
- عضلات تنه در یک طرف
- کوتاهی عضلات نزدیک کننده ران در یک پا
- ضعف عضلات و رباطهای تنه
- کوتاهی یک پا
- عادت به نشستن یک طرفی
- اتخاذ وضعیتهای غلط
- کمردرد
- بعضی رشته های ورزشی که مستلزم حرکات و فعالیتهای یکطرفه است
- ناراحتی دیسک (فتق دیسک)
- بیماری التهابی مانند التهاب آپاندیس

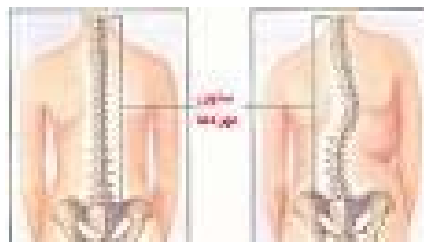


اسکولیوز

وقتی ستون مهرهها در فردی به یک طرف انحراف داشته باشد به صورتی که زواید شوکی مهرهها به سمت تقعر و خود مهرهها به سمت تحدب چرخش پیدا کنند، فرد مبتلا به پشت کج یا اسکولیوز می شود. در این افراد زواید شوکی مهرهها در یک امتداد قرار نمی گیرند و چین های پهلوها هم متفاوتند، ضمن اینکه استخوان های کتف مبتلایان به اسکولیوز قرینه نیستند. و فاصله دستها تا زمین و همچنین فاصله دستها نسبت به تنه با هم یکسان نیست.

عوارض ناشی از اسکولیوز

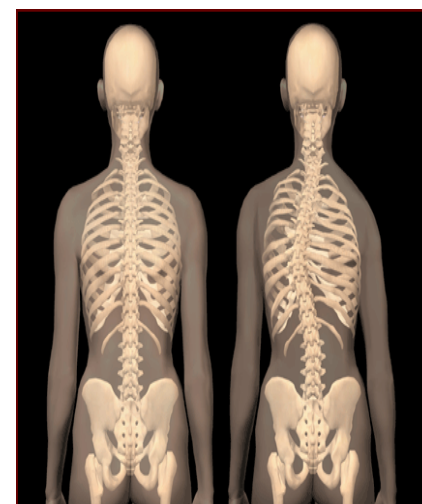
- درد
- اختلال در عملکرد دستگاه قلبی - تنفسی
- اختلالات عصبی
- اختلال در راه رفتن
- کاهش تحرک ستون فقرات



مرکز مشاوره ورزشی

اداره کل تربیت بدنی دانشگاه فردوسی مشهد

اسکولیوز (انحراف جانبی پشت)



Normal vs. Scoliosis

دکتر ناهید خوشرفتار

بهاره الفتی مقدم

منبع:

کتاب سه استاد. دکتر علیزاده ، دکتر

دانشمندی، دکتر قراخانلو

روش تشخیص اسکولیوز

- آزمون آدامز
- آزمون ایستادن روی انگشتان
- آزمون آویزان شدن
- آزمون خم شدن به جلو در حالت نشسته



آزمون آدامز:

از فرد دارای اسکولیوز می‌خواهیم تا در حالت ایستاده قرار گیرد و سپس به جلو خم شود. اگر قوس اسکولیوز از بین رفت، اسکولیوز از نوع وضعیتی است، اما اگر از بین نرفت، از نوع ساختمانی است.

حرکات اصلاحی

الف) حرکات کششی:

- 1- آویزان شدن از بارفیکس
- 2- حرکت کشش گربه



- 3- شخص به پهلوئی تحذب روی نیمکت خوابیده
طوریکه محل تحذب روی لبه نیمکت
قرارگیرد، فرد کمکی مچ پاهای فرد را نگه میدارد و
فرد خوابیده سرشانه را به طرف پایین میکشد و
مجدد به حالت اول برگردید و این حرکت را تکرار
کنید.



ب) حرکات قدرتی:

- 1- شخص به سمت تحذب خوابیده آرنج خود را با زاویه ۹۰ درجه روی زمین قرار داده و باسن خود را در همان سمت از زمین جدا می‌کند
- 2- در حالیکه شخص ایستاده است یک وزنه نسبتاً سبک به دست راست وی داده می‌شود و از وی درخواست می‌گردد که تنه خود را صاف نگه دارد یا حتی به سمت مخالف خم کند.
- 3- فرد به پهلوئی تقعر خوابیده، بدن صاف، دستها کشیده و بالای سر قلاب، نفر کمکی مچ پاهای فرد را روی زمین نگه میدارد و فرد خوابیده بالا تنه خود را بلند کرده از زمین جدا می‌کند.

