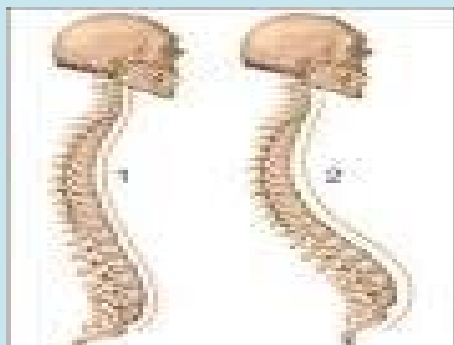


علل کیفوز متحرک

- بد قرار گرفتن وضعیت بدن
- ضعف عضلات، بویژه عضلات راست کننده ستون فقرات
- کوتاهی عضلات جلوی سینه
- کیفوز جبرانی

علل کیفوز ثابت

- بیماری شوئرمین
- علل مادرزادی
- سل ستون مهره ای
- شکستگی متعدد مهره ها به علت پوکی استخوان
- ضایعات نخاعی
- نرمی استخوان
- پیری



گوزپشتی، پشت گرد یا کیفوز

افزایش بیش از حد طبیعی تحدب مهره های پشتی



انواع کیفوز

- متحرک یا برگشت پذیر
- ثابت یا برگشت ناپذیر

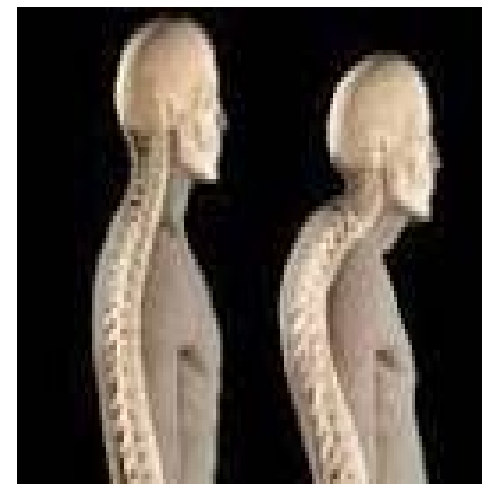


مرکز مشاوره ورزشی

اداره کل تربیت بدنی دانشگاه

فردوسی مشهد

کیفوز یا پشت گرد



دکتر ناهید خوشرفتار

بهاره الفتی مقدم

منبع:

کتاب سه استاد. دکتر علیزاده ، دکتر

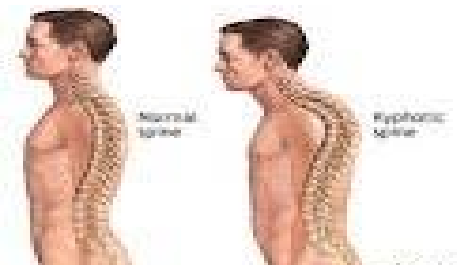
دانشمندی، دکتر قراخانلو

عوارض کیفوز

- ایجاد ظاهری ناخوشایند
- کوتاهی طول تنه
- افزایش فشار روی مهره ها
- گرفتگی عضلات
- درد در ناحیه پشت
- کاهش تحرک ستون مهره ها
- کاهش میزان باز شدن قفسه سینه
- آسیبهای عصبی

تشخیص کیفوز

- خط شاقولی
- صفحه شطرنجی
- بلند کردن سر و سینه در وضعیت خوابیده
- به شکم (فرد رو به شکم می خوابد و عمل بالا آوردن سر و سینه را انجام می دهد، قوس پشتی کاملا صاف می گردد)
- بررسی وضعیت شانه ها (در کیفوز معمولا شانه ها از جلو به هم نزدیک شده و به صورت گرد در می آید).



ملاحظات اصلاحی و درمانی

- آشنا کردن فرد با وضعیت مطلوب بدنی و حذف عادات غلط
- ایجاد جنبش پذیری در مفاصل شانه و مهره های پشتی
- انعطاف پذیری عضلات جلو سینه
- تقویت عضلات دوزنقه و متوازی الضلاع و عضلات راست کننده ستون فقرات
- افزایش قابلیت های عمومی بویژه ظرفیت تنفسی

تمرینات کششی

- فرد رو به شکم می خوابد ، دستها را پشت سر به یکدیگر قفل می کند و عمل بالا آوردن سر و سینه را انجام می دهد.



- فرد روی شکم می خوابد دستها را به صورت باز در امتداد شانه ها (به حالت صلیب) قرار می دهد حال عمل بلند کردن سر و سینه و دستها را انجام می دهد.

- آویزان شدن از میله بارفیکس

- ایستادن و بالابردن دستها

تمرینات قدرتی

- شنای کرال سینه
- گوشه اتاق ایستاده و دست ها را به دیوارها تکیه دهید. سپس سعی کنید که تنه خود را به سمت جلو برده و این وضعیت را برای چند ثانیه حفظ نمایید



- روی شکم بخوابید در حالیکه در هر دو دست شما دمبل یا وزنه قرار دارد تلاش کنید دستها را از دو طرف بدن بالا آورده (صلیب) و به مدت 10 ثانیه نگه دارید.