

❖ القوام الرديء والانزلاق الغضروفي :

- يحدث الانزلاق الغضروفي نتيجة للضغط على الأعصاب الموجودة في العمود الفقري .
- عدم القدرة على رفع الضغط عن الأعصاب لفترات طويلة ربما يؤدي إلى شلل في الطرف السفلي .

❖ القوام الرديء والحالة النفسية :

- يساعد القوام الرديء في ظهور ما يسمى بالانعكاس القوامي على الحالة النفسية التي تؤدي بدورها إلى ضعف ثقة الفرد في نفسه و ضعف ثقة الآخرين فيه نتيجة لما يرونه من علامات لا تدل على الثقة بالنفس

الانحرافات القوامية

- ❖ **تعريف الانحراف :** هو شذوذ [عن القاعدة للقوام المعتدل / الجيد] في شكل عضو من الأعضاء أو جزء منه و انحرافه عن وضعه الطبيعي مما ينتج عنه تغير في علاقة هذا العضو بسائر الأعضاء .

- ❖ **تعريف التشوه الفيزيائي :** التغير في أبعاد الجسم وحجمه وغالباً ما يتضمن تغيراً في الشكل إلى الأسوأ

❖ تقسيم الانحرافات القوامية :

- ١ - **الانحرافات القوامية البنائية :** تنتج لتعرض العظام إلى إجهادات بيوميكانيكية لمدد طويلة ، مما يؤدي إلى تغير شكل العظام ذاتها ، و نتيجة لذلك يتعذر إصلاح مثل هذه التشوهات بالتمارين البدنية ويلزم التدخل الجراحي لتقويم العظام ، أو قد تستخدم أنواع من الجبائر وتوضع لفترات زمنية طويلة .

ويسمى أيضاً بالتشوهات المتقدمة ، وهي ذلك النوع الذي يتعدى الانحراف في حدود التأثير على العضلات إلى التأثير على العظام نفسها بحيث يغير من وضعها أو شكلها الطبيعي .

- ٢ - **الانحرافات القوامية الوظيفية :** تنصب على اختلال توازن عمل الأنسجة الرخوية ، وهي العضلات والأربطة ، لهذا يمكن إصلاحها بالاعتماد على التمارين البدنية والوسائل التربوية المختلفة التي تعمل على زيادة الوعي القوامي للفرد وزيادة معارفه عن القوام الصحيح .
- وتسمى أيضاً التشوهات البسيطة ، وهي نوعية يمكن تداركها بالعلاج عن طريق التمارين التعويضية التي تهدف إلى تحقيق الاتزان العضلي بين المجموعات المتقابلة في الجسم .

+ [بسيط] ويكون في حدود العضلات والأربطة فقط .

+ [مركب] وهو عادة ينشأ لتعويض فقد الاتزان الناتج عن تشوه آخر ، مثل التقعر القطني

كتشوه يكون بالعادة مصاحب لتحذب الظهر .