

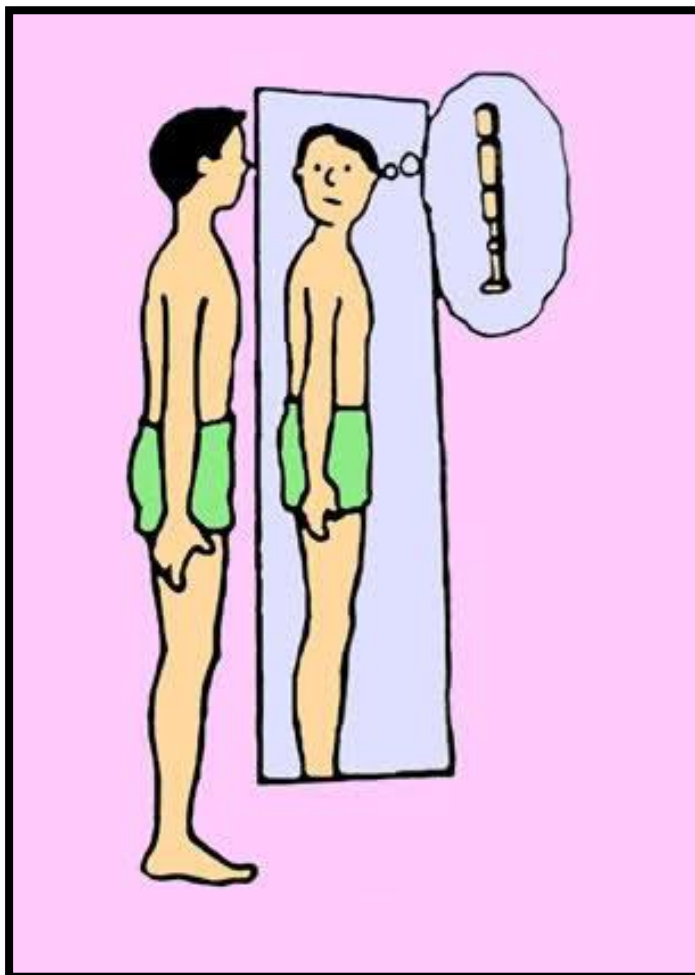
آموزش راست قامتی

بررسی ناهنجاری قامتی و اصلاح آن

وقتی صحبت از درد مفاصل می شود، شاید اصلاً "وضعیت صحیح بدن و ناهنجاری قامتی به ذهن ما خطور نکند، اما عدم قرار گرفتن اسکلت و ساختار قامتی بدن در وضعیت های صحیح آن موجب بروز ناهنجاری قامتی و ایجاد درد در مفاصل می شود. در این مطلب به بررسی ناهنجاری قامتی و وضعیت های صحیح بدن می پردازیم. شما می توانید بر اساس تصاویر و توضیحات قرار گرفته در این مطلب وضعیت ساختار قامتی خود را بررسی کنید.

ایستادن را آزمایش کنید

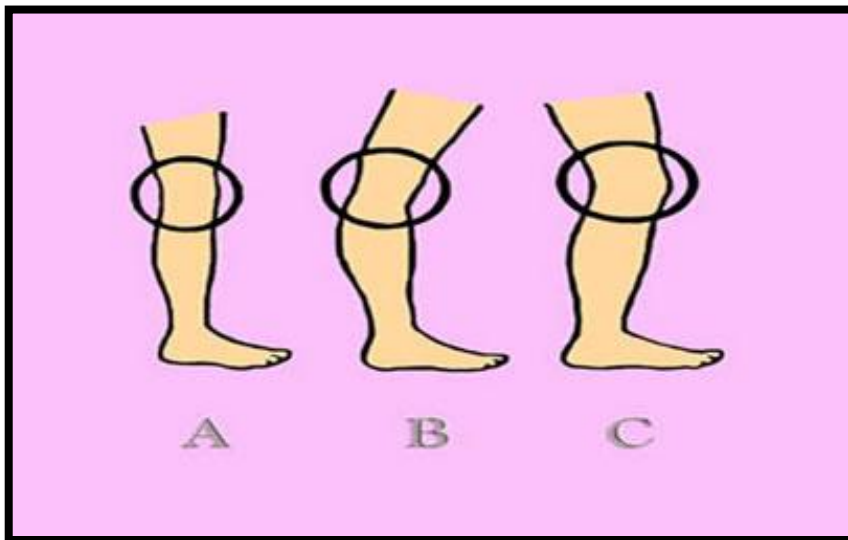
در کنار یک آئینه ی تمام قد، به پهلو بایستید. اگر بتوانید از دو آئینه استفاده کنید، بهتر است. این دو آئینه را با زاویه ای نسبت به یکدیگر قرار دهید تا بتوانید هنگام ایستادن در کنار آئینه، نمای نسبتاً کاملی از خود را ببینید.



تنفس عمیق انجام دهید. هنگام عمل بازدم، بدنتان را راحت بگیرید و هر گونه فشار درونی را از آن خارج کنید. وضعیت مشخصی از ایستادن را که پس از سپری کردن یک روز دشوار به خود می گیرید، در آئینه نمایش دهید. نواحی اصلی بدن را به عنوان سلسله بلوک هایی در نظر بگیرید که روی یکدیگر قرار گرفته اند، یک بلوک را برای سر، یکی را برای تنه، یکی برای لگن و برای هر زانو و پا، یک بلوک دیگر را در نظر بگیرید. از نحوه ی قرار گیری "بلوک ها" روی یکدیگر و ارتباط آن ها با همدیگر آگاهی یابید. سپس راستای قرار گیری "بلوک های" بدنتان را از جلو و پهلو بررسی کنید.

زانو های خود را بررسی کنید

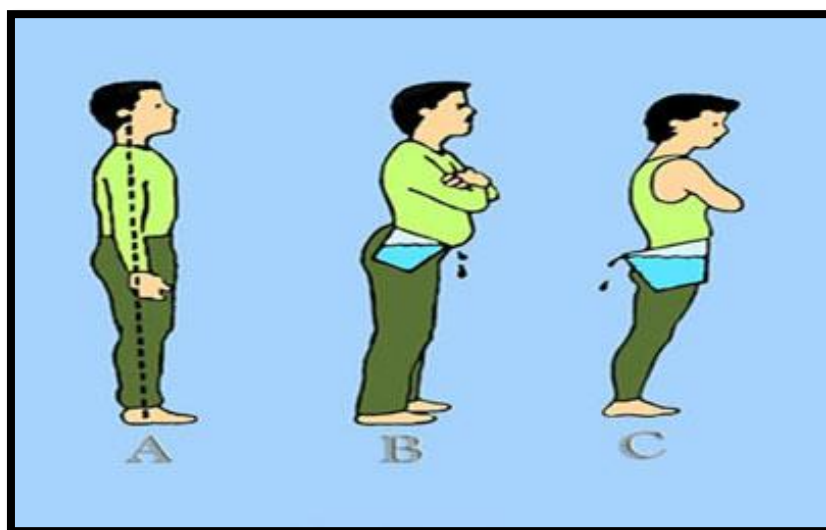
- زانو ها بطور بسیار مناسب، باید در آرامش کامل قرار داشته و نسبتاً صاف باشند. آن ها نباید قفل شده و سفت گرفته شوند. تصویر A
- آن ها نباید قفل شده و سفت گرفته شده اند یا به عقب متمایل شده باشند. تصویر B
- آن ها نباید بیش از حد به جلو خم شده باشند. تصویر C



نکته: اگر زانوهای شما قفل و سفت شده یا به جلو خم شده اند، آن ها را حرکت داده و جابه جا کنید تا بدون اینکه قفل شوند، صاف شده و در وضعیت مناسب قرار گیرند. توجه داشته باشید که آیا این حالت بر کج شدن لگن شما به جلو یا عقب تاثیر می گذارد یا نه؟

کمر، شکم و لگنتان را بررسی کنید

- کمر شما بطور بسیار مناسب باید انحنای اندکی به جلو داشته باشد؛ شکمتان صاف بوده و حتی در حالتی که عضله های آن آرامش دارند، باید کشیدگی خود را حفظ کند؛ لگن را یک سطل پر از آب فرض کنید که قسمت جلویی و عقبی آن در یک راستا قرار گرفته اند تا آب از آن بیرون نریزد. **تصویر A**
- نباید انحنای کمر شما افزایش یافته و انحنای کمر به جلو زیادتر شود، نباید شکم شما به جلو برآمده شود، نباید باسن به عقب برآمده شود، نباید "سطل" لگنتان تمایل داشته باشد به جلو خم شود و آب به جلو بریزد. **تصویر B**
- نباید انحنای کمر شما کاهش یافته و انحنای کمر به ظاهر از بین رفته و کمربان صاف یا حتی گرد شود طوری که به نظر برسد که به جلو قوس برداشته است، نباید باسن صافی داشته باشید، نباید "سطل" لگنتان تمایل داشته باشد تا به عقب کج شود و آب به عقب بریزد. **تصویر C**

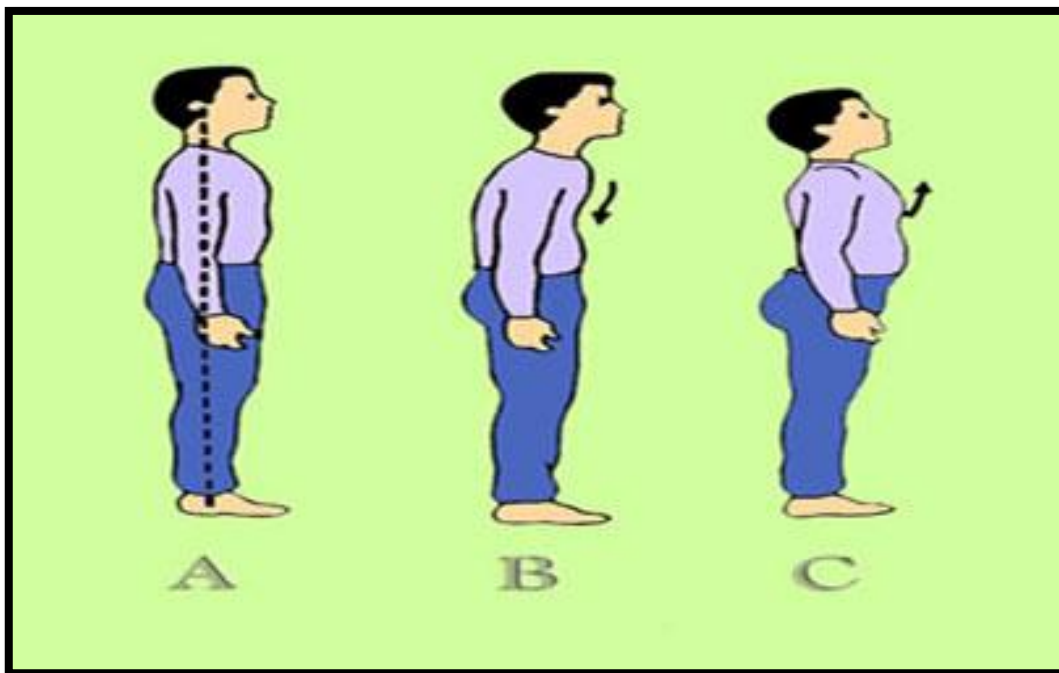


تنه و قفسه ی سینه ی خود را بررسی کنید

- قفسه ی سینه ی شما به طور بسیار مناسب باید تا اندازه ای صاف و کشیده بوده و در وضعیتی باشد که احساس آرامش کنید؛ باید احساس کنید بین قسمت بالایی لگن و قسمت پایینی دنده های شما هوا وجود دارد؛ قسمت بالایی کمرتان باید تا اندازه ای صاف بوده (یا اندکی به جلو قوس داشته باشد) تا تنه ی شما در وضعیت صاف قرار گیرد. تصویر A

نباید قفسه ی سینه ی شما به داخل فرو رفته، استخوان جناغ به کف زمین متمایل شده و دنده ها به یکدیگر فشرده شده باشند، نباید به نظر برسد قفسه ی سینه عملاً "روی لگنتان قرار گرفته و بین آن ها فاصله ای وجود ندارد، نباید به نظر برسد قسمت بالایی بدنتان به طور مشخص به جلو قوس بر داشته و قد شما از آنچه که باید باشد، کوتاه تر به نظر برسد. تصویر B

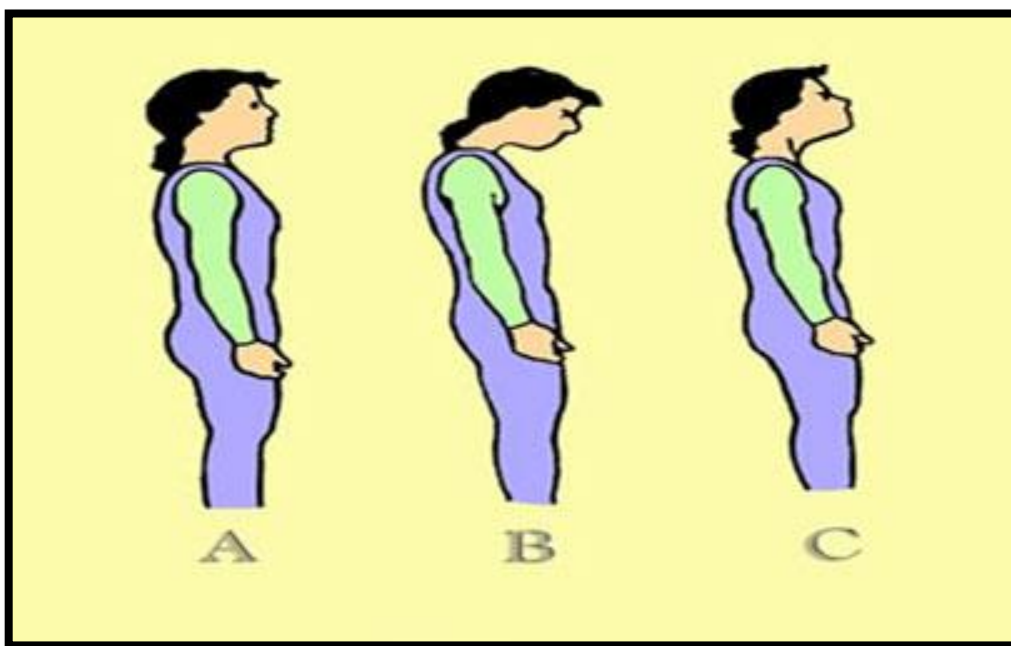
نباید قفسه ی سینه به بالا برآمده شده و حجم آن افزایش یافته باشد، نباید با استفاده کردن از عضله ها، شانه ها را بالا نگه دارید، اگر فکر می کنید یکی از حالت های زیر رخ داده است، به اثر های موقعیت قرار گیری قفسه ی سینه ی خود برای وضعیت و فشار وارد شده بر بلوک های گردن، سر، لگن و کمر توجه کنید. تصویر C



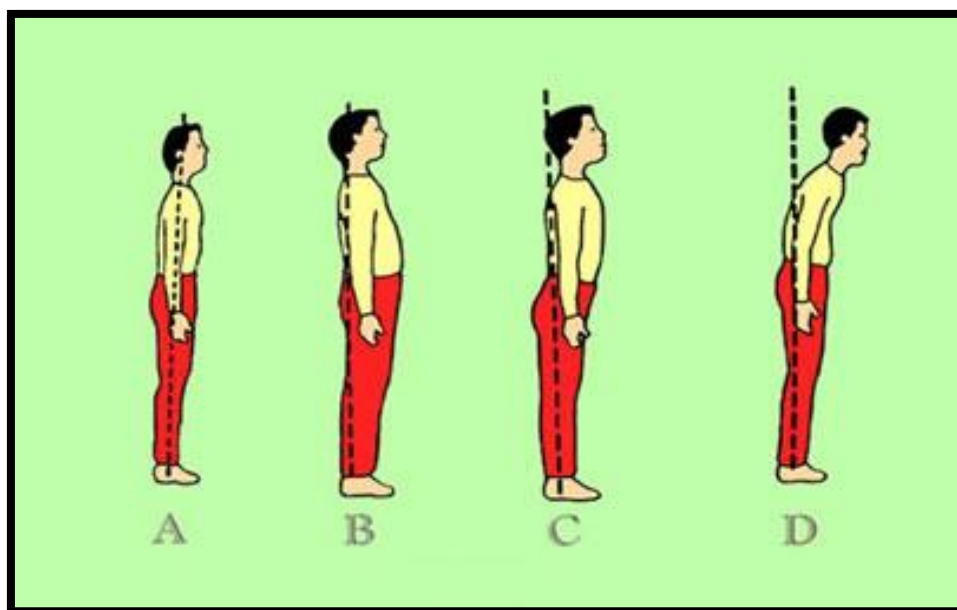
سر و گردن خود را بررسی کنید

- سر شما به طور بسیار مناسب باید در راستای قفسه ی سینه و تا اندازه ای در موقعیت مرکزی آن، در بالای قفسه ی سینه قرار داشته باشد، گردن باید با اندکی انحنا به جلو، در وضعیت صاف و کشیده قرار داشته باشد، عضله های ناحیه ی گلو پشت گردن و بالای شانه ها باید راحت و آزاد به نظر برسند. تصویر A
- نباید به نظر برسد گردنتان به جلو و پایین آویزان شده و از قسمت پایین به جلو خم شده است؛ نباید هنگام ایستادن یا راه رفتن تمایل داشته باشید به پایین و به زمین نگاه کنید. تصویر B

- نباید به نظر برسد سر شما تحت فشار قرار گرفته ، به جلو نگاه داشته شده تا جایی که در اثر آن، شانه و گردن تا به جلو برآمده شده باشد؛ نباید عضله های گلو و بالای شانه هایتان سفت به نظر برسند. تصویر C



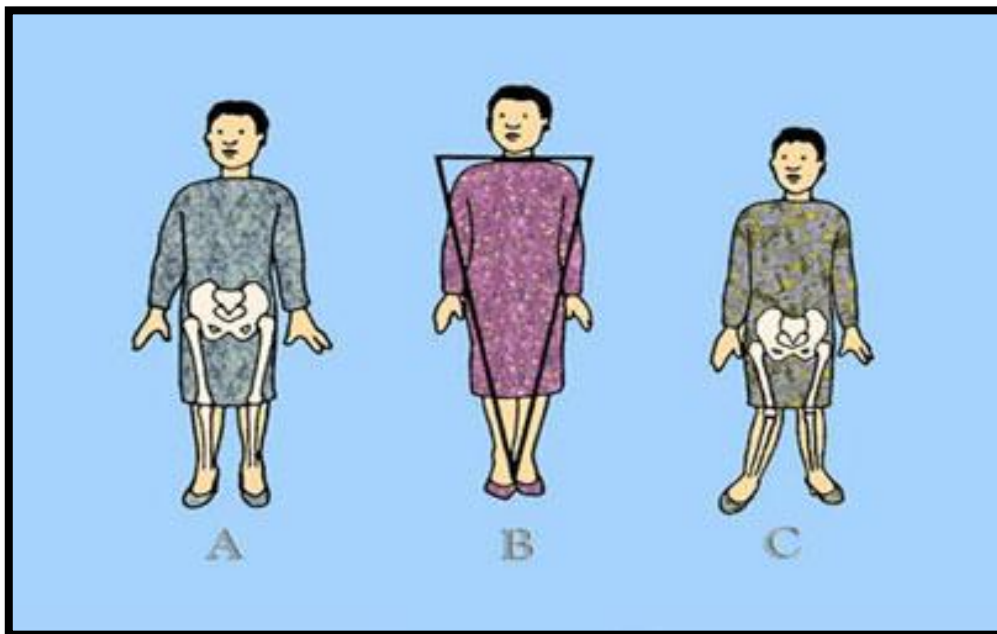
- راستای قرار گیری کلی بدن تا در بین سر، قفسه ی سینه و لگن و فاصله ی بین پاهایتان را بررسی کنید.
- لگن، قفسه ی سینه و سر شما به طور بسیار مناسب، باید در راستای عمودی و صاف روی یکدیگر قرار گرفته، در راستای قرار گیری پاها باشند. تصویر A
- نباید لگن شما به جلو متمایل شده و جلو تر از راستای قرارگیری پاهایتان قرار گرفته و شکمتان برآمده شده باشد. تصویر B
- نباید قفسه ی سینه ی شما به بالا و جلو متمایل شده و جلوتر از راستای قرارگیری پاها و لگنتان قرار گرفته باشد. تصویر C
- نباید سر شما به جلو متمایل شده و جلوتر از راستای قفسه ی سینه و لگنتان قرار گرفته شود. تصویر D



نحوه ی قرارگیری پاها و حفظ تعادلتان را بررسی کنید.

- پاهای شما به طور بسیار مناسب باید به اندازه ای، بین دو اندازه ی "فاصله ی بین شانه ها" و "فاصله ی دو طرف لگن از هم" باز باشند، یعنی: پاهای شما نباید بیشتر از عرض شانه هایتان باز باشد. پاهای شما نباید کمتر از عرض لگنتان باز باشد. باید بتوانید خطی صاف را از هر پای خود به زانو و لگن همان طرف رسم کنید. تصویر A

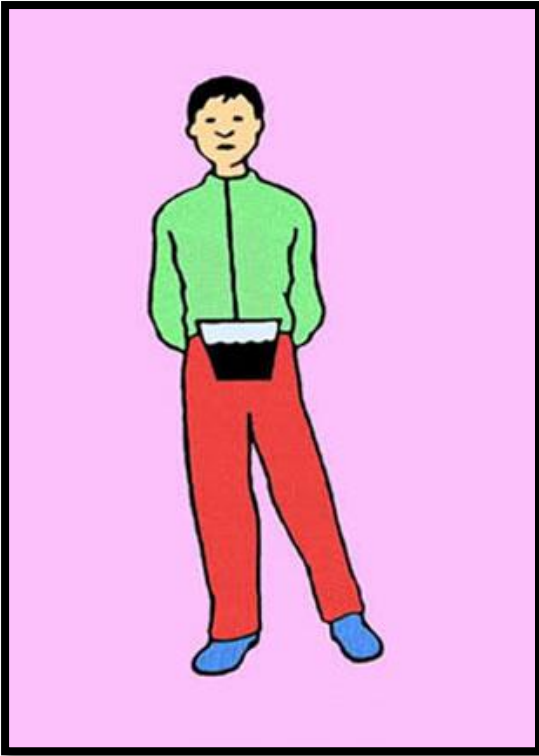
- آیا تمایل دارید پاهایتان را به یکدیگر نزدیک تر کنید؟ (این وضعیت به این دلیل که بدن باید برای حفظ تعادل خود بیشتر کار کند، موجب می شود تا فشار وارد بر عضله ها افزایش یابد.) تصویر B
- آیا پاها و زانوهایتان تمایل دارند به دو طرف متمایل شده و از یکدیگر فاصله بگیرند؟ (این وضعیت موجب می شود بر رباط های پاها و زانوها فشار وارد شود؛ دراین حالت هیچ خط صافی در راستای پاها، زانوها و لگن وجود ندارد.) تصویر C



تمایل بدن برای کج شدن به یک سمت را بررسی کنید

تمایل شدن بدن هنگام ایستادن روی یک پا، عادتی طبیعی است که موجب کاهش خستگی و فشار وارد بر عضله های بدن می شود. از تمایل مداوم که برای منتقل کردن وزن روی یک پا وجود دارد، آگاه شوید. هنگام نشستن و قرار دادن یک پا روی پای دیگر، اگر عادت داشته باشید که وزن را فقط به یک سمت منحرف و به یک طرف بدن فشار وارد کنید، موجب می شود تا ساختار و چهارچوب بدن به یک سمت کج شده و تعادل شما از بین برود.

اگر علاقه مند هستید وزن‌تان را به یک پا منتقل کنید، مطمئن شوید این کار به طور متناوب برای هر دو پای خود انجام می‌دهید، یعنی اگر برای مدت ۵ دقیقه به سمت چپ منحرف شده و وزن‌تان را به پای چپ منتقل می‌کنید، پس از آن باید برای همین مدت زمان، وزن‌تان را به سمت راست منتقل کنید. در ضمن از منتقل کردن وزن به صورت عادی، به یک پا و کج شدن هنگام ایستادن آگاه شوید. به عنوان مثال، هنگامی که وزن‌تان را روی پای چپ منتقل کردید و پای راست را جلو آورده اید، اگر به پایین نگاه کنید باید بتوانید ببینید که سمت چپ بدن روی پای چپ در وضعیت متعادل قرار گرفته است. اگر متوجه شدید قسمت چپ لگن به خارج پای چپ منتقل شده و قسمت راست لگن به پایین کج شده است، بیش از اندازه به یک سمت منحرف شده اید. در تصویر زیر کج شدن فرد به صورت متعادل و صحیح، نمایش داده شده است.



در تصویر روبرو کج شدن بدن به صورت نامتعادل و غلط، نمایش داده شده است.

