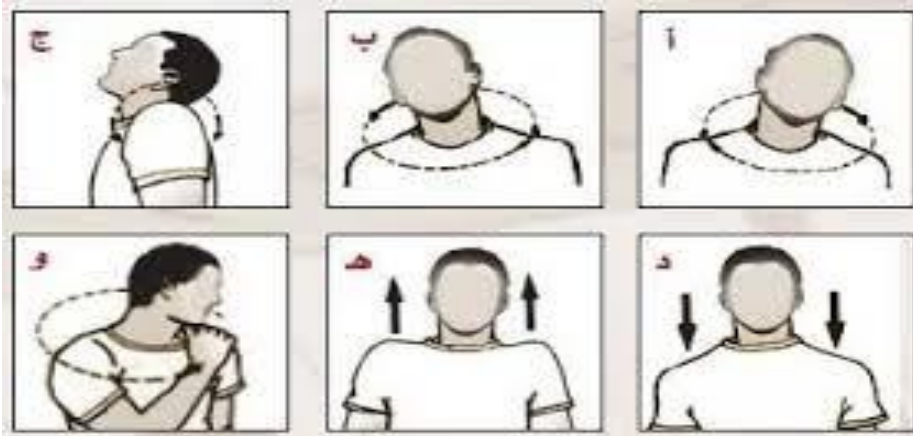


الخطة العلاجية للطالبات

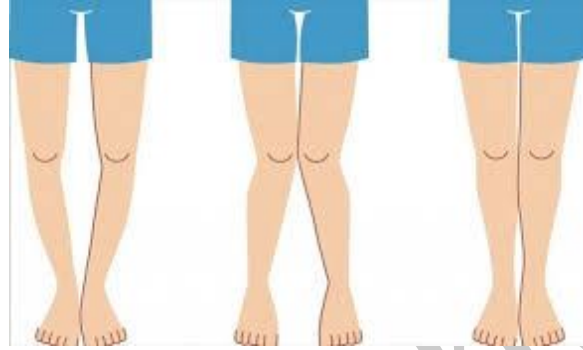
1_ تمرينات الرقبة // ثني الرقبة من اليمين إلى اليسار أو العكس أو إلى الخلف ودوران الرأس من اليمين إلى اليسار



تشوهات الساقين :

1- اصطكاك الركبتين :

في هذا التشوه تتقارب الركبتان نحو الداخل وتتباعد المسافة بين القدمين إلى الخارج عند الوقوف , وينتشر هذا التشوه بين الأفراد ذوي الوزن الزائد .



أسباب التشوه :

معظم الأطفال ينمو لديهم بعض درجات اصطكاك الركبتين مع بدء عمر المدرسة , ويحدث هذا التشوه عندما يسقط وزن الجسم خارج مركز ثقل مفصل الركبة وذلك ما يحدث عادة مع النمو . وفي بعض الأحيان يحدث التشوه نتيجة لمرض ما أو أعراض لحالة مرضية مثل مرض الكساح لنقص فيتامين د .

تمرين علاجي :

يمكن وضع وسادة أسفنجية في الحذاء من الجهة الداخلية للقدم لتصحيح وضع الجسم . في العادة لا ينصح بأي علاج لهذا النوع من التشوه للأطفال تحت عمر 8 سنوات , أما في الحالات التي تستمر لما بعد 10 سنوات فلا بد من التدخل الجراحي لتصحيح الوضعية .

تمارين لعلاج القدم المسطحة (flat foot) تشوهات القدمين

تفطح القدمين :

وهو عبارة عن هبوط في قوس القدم مصحوبا بقلب القدم إلى الخارج , بمعنى أن الجانب الداخلي للقدم يلامس الأرض بكاملة عند الوقوف .



أسباب التشوه :

1. الحذاء الضيق يضغط على أصابع القدمين ويسبب لها كثيرا من الآلام , ويغير من تنسيقها , واستقامتها , ويؤدي إلى التهاب الكيس الزلالي لمفصل القدم .
2. والحذاء الواسع يعوق حركة القدم , ويسبب الجروح والالتهابات في عقب القدم بسبب احتكاكة بالجدار الداخلي للحذاء .

تمارين علاجي :

- 1- المشي على خطوط مستقيمة على رؤس الأصابع
- 2- المشي حافية القدمين على جميع أنواع الأسطح (الأعشاب / الحجارة / الرمل / الطين / شاطئ البحر)
- 3- محاولة مسك قلم رصاص برؤس أصابع القدمين
- 4- تحريك فوطة بأصابع القدمين وترتيبها

تمارين لتقوس العمود الفقري

حمل الحقيبة المدرسية بطريقة خاطئة من العوامل المسببة للانحناء الجانبي



أسباب التشوه :

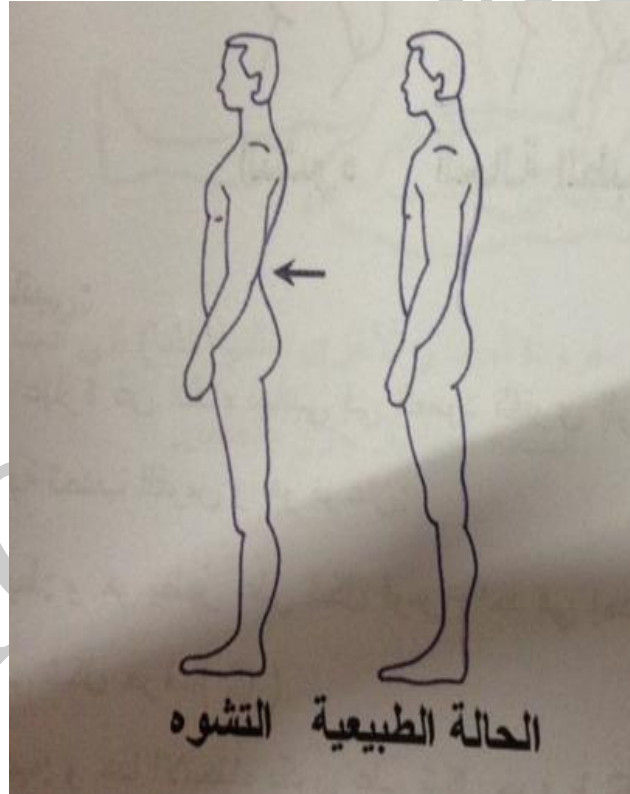
1. بعض المهن التي تتطلب ثني الجذع لأحد الجانبين لفترات طويلة .
 2. بعض الأمراض كلين العظام , وشلل الأطفال .
- ضعف النظر وقصره مما يجعل الشخص يميل إلى الأمام للتحقق من الأشياء .
 - العادة السيئة في اتخاذ الأوضاع الخاطئة في الوقوف والجلوس والنوم على وسادة عالية أو مرتبة لينة
 - الحوادث والإصابات والأمراض .

التقعر القطني :

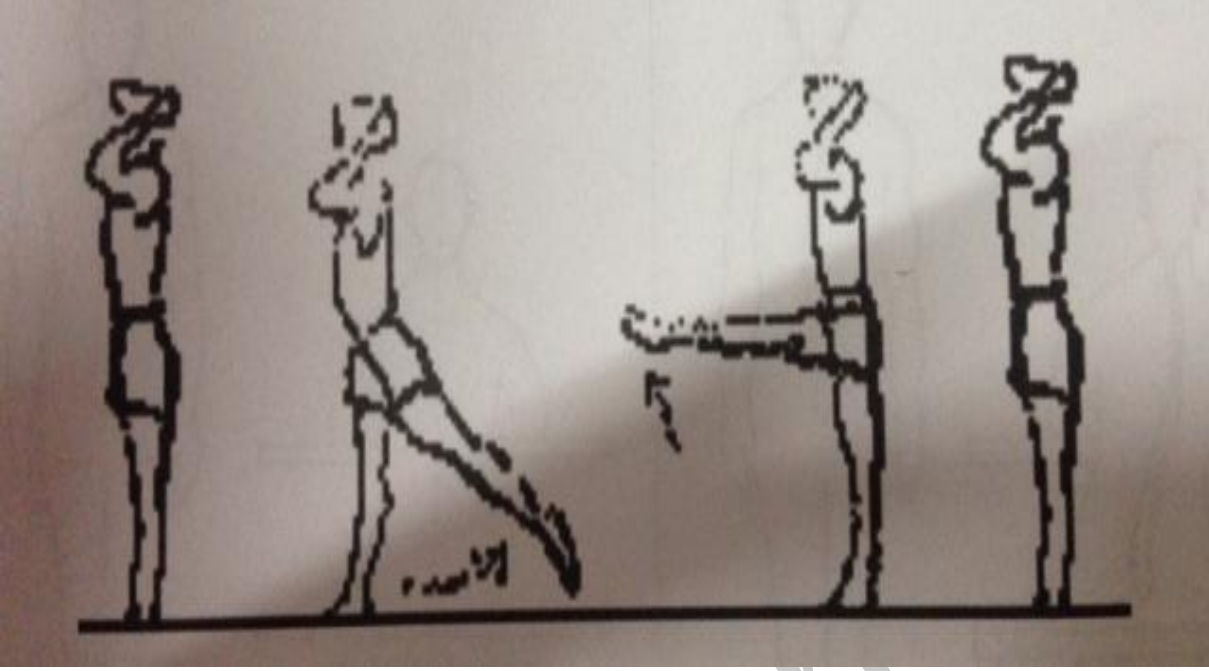
وهو عبارة عن زيادة في تقوس اسفل الظهر مما يؤدي إلى سقوط البطن والحوض إلى الأمام .

أسبابه:

1. السمنة الزائدة والكرش .
2. الكعب العالي عند السيدات , حيث يجعل مركز ثقل المرأة يميل إلى الأمام فتعوض عن ذلك بدفع الكتفين إلى الخلف والحوض إلى الأمام .
3. ضعف النغمة العضلية في عضلات البطن .
4. عدم الإلمام بالوعي القوامي والوقفة المعتدلة .
5. تعود الشخص النوم على الظهر أو البطن أو عادات الجلوس الخاطئة .



تمرين علاجي :



1. الوقوف في وضع الاستعداد . وتشبيك اليدين خلف الرأس .
2. رفع الرجل أماما عاليا .
3. خفض الرجل وقذفها خلفا .
4. العودة إلى وضع الاستعداد . ويكرر بالرجل الأخرى .

تمرين ٢

الوقوف مستقيما ومن ثم محاولة مسك أصابع القدمين بأصابع الرجلين مع ملاحظة عدم ثني الركبتين

تمرين ٣

الجلوس على الأرض ومد الدجلين أماما ثم ثني الجذع لملامسة اصابع اليدين
أصابع القدمين

تمارين ٤

وضع الهرة (الجثو على الركبتين ثم تقويس الظهر للأعلى وتقعيرة للأسفل

للتواصل مع مشرفة التربية
أ / إيمان عبدالله الشايب عبر الأيميل
Ealshayebpe@yahoo.com

أو على رقم هاتف المدرسة

Eman Alshayeb