

حرکات اصلاحی

دکتر مهدی کسب پرست

عضو هیئت علمی دانشکده تربیت بدنی
دانشگاه آزاد اسلامی واحد کرج

فهرست مطالب

۶	فصل اول مبانی حرکات اصلاحی، تربیت بدنی و ورزش
۱۱	فصل دوم ساختار مکانیکی بدن
۲۲	فصل سوم رشد جسمی - حرکتی
۳۱	فصل چهارم اصول کاربردی در وضعیت بدن انسان
۴۰	فصل پنجم مفاهیم بنیادی در حرکات انسان
۵۷	فصل ششم وضعیت بدنی (Body Posture)
۶۶	فصل هفتم حرکت، ارگونومی و آنتروپومتری
۱۱۷	فصل هشتم ناهنجاری‌های جسمانی و حرکات اصلاحی
۱۳۲	فصل نهم آناتومی استخوان‌ها و عضلات
۱۸۲	فصل دهم معاینه فیزیکی
۱۹۴	فصل یازدهم تمرینات اصلاحی
۳۱۴	فصل دوازدهم کینزیوتپینگ (Kinesiotaping)
۳۲۷	فصل سیزدهم وضعیت‌های بدنی در ورزش حرفه ای

در سپیده دم ازل آن زمان که سازندگی کائنات آغاز می‌گردید و کتاب تکوین گشوده می‌شد، اولین کلمه‌ای که با قلم تقدیر بر دیباچه قاموس هستی نقش بست واژه معلم بود و سر فصل این کتاب بر **تعلیم و تعلم** استوار گشت

دبیاچه

حرکات و یا تمرینات اصلاحی شامل اقدامات عملکردی از طریق فعالیت‌های بدنی برای کمک به افرادی است که دچار ناهنجاری‌هایی می‌باشند ولی در عین حال قادر به حرکت می‌باشند و در نتیجه بعد از اجرای آنها احساس بهتری داشته باشند چه در هنگام انجام تمرین و چه در زندگی روزمره. تمرینات اصلاحی روشی است که متخصصان بهداشت و تناسب اندام از آن برای رفع مشکلات و ناهنجاری‌های جسمانی و یا عدم تعادل حرکتی استفاده می‌شود. علم حرکات اصلاحی کمک می‌کند تا با شناسایی نقاط ضعف و قوت، افراد را شناسایی کرده و توانایی استفاده از این دانش برای طراحی برنامه‌های موثر و کارآمد را تقویت کند. این تمرینات معمولاً توسط مربیان شخصی، از طریق حرکات و فعالیت‌های بدنی توسط خود فرد و گاهی با کمک دیگران و با استفاده از حداقل امکانات و تجهیزات و تقریباً در هر جایی قابل اجرا می‌باشد لذا، شخصی که اقدام به انجام تمرینات اصلاحی در خصوص دیگران می‌کند، باید دانش خود را در ارتباط با مفاهیم اساسی حرکت انسان و آناتومی و فیزیولوژی، حرکات شناسی و حتی جنبه‌های روانی و تلفیق آنها با تمرینات اصلاحی را داشته باشد. با این کار مهارت‌های حرکتی را با استفاده از روش‌های مختلف مورد استفاده قرار می‌دهد و قادر خواهد بود تا برنامه‌های حرکتی منحصر به فردی را طراحی کند و طیف وسیعی از ابزارها، پروتکل‌ها و روش‌های اصلاحی متناسب با نیازها و اهداف مورد نظر را اجرا کند. علاوه بر این، ابزارهایی برای بیان و اجرای تکنیک‌های ارتباطی موثر برای حداکثر رساندن پایداری و تعامل و برقراری ارتباط با استراتژی‌های بهبود موثر برای سلامتی عمومی افراد را خواهد داشت. در این زمینه، تخصص تمرین اصلاحی به دیگران می‌آموزد که چگونه از انواع ارزیابی‌های استاتیک و پویا برای شناسایی ناهنجاری‌های جسمانی استفاده شود و همچنین برای تشخیص، برآورد شدت ناهنجاری، علل، علائم، عوارض و روش‌های رفع آن اقدامات متمرکز را انجام داد. در این کتاب سعی شده است تا با پرداختن به مبانی حرکات اصلاحی، ساختار و آناتومی بدن و مفاهیم بنیادی در حرکت انسان و همچنین شناسایی وضعیت‌های بدنی صحیح و غلط و تمایز بین آنها و معرفی ناهنجاری‌های شایع، در کنار معاینات فیزیکی، روش‌های موثر در رفع ناهنجاری‌ها از طریق تمرینات اصلاحی، معرفی شود. در همین راستا، چنین به نظر می‌رسد که کارشناسان و دانشجویان تربیت بدنی و علوم ورزشی مخاطبان اصلی این کتاب باشند تا گامی هرچند کوچک، در راستای اهداف علم ورزش که همانا سلامتی و تندرستی جامعه است، برداشته شود.

مهدی کسب پرست

فصل اول

مبانی حرکات اصلاحی، تربیت بدنی و ورزش

مقدمه

تندرستی به عنوان مهمترین سرمایه انسان، جنبه مثبتی از سلامتی است. این سرمایه مهم انسان متعادل از ابعاد اجتماعی، روحی، عاطفی، ذهنی، ارتباطی و جسمانی است. بعد جسمانی تندرستی یا همان وضعیت جسمانی مطلوب نقش مهمی در ایجاد زندگی سالم و با نشاط ایفا می کند.

انجام کارهای روزمره بصورت اشتباه، کار مداوم و بدون استراحت در یک وضعیت ثابت و نیز عدم فعالیت بدنی باعث شده است تا اکثر افراد جامعه با ناهنجاریهایی در بدن و بویژه ستون فقرات مواجه شوند که این ناهنجاریها بتدریج باعث بروز دردهایی در نواحی مختلف ستون فقرات می گردد. امروزه بسیاری از افراد از دیسک کمر، فتق دیسک و سیاتیک رنج می برند. این دردها معمولا در افراد مسن به علت بالا رفتن سن و تغییرات ایجاد شده در هورمون ها و استخوان ها چیزی معمولی به شمار می آید در حالیکه اگر منشاء این دردها را تشخیص دهیم در هنگام پیری و کهولت کمتر دچار این مشکلات خواهیم شد. چیزی که جلب توجه می کند اینست که افراد جوان نیز به همین دردها گرفتار هستند که علت اصلی آن زندگی ماشینی و کم تحرکی است که در زندگی ما بوجود آمده اما علت های دیگری نیز در بوجود آمدن آن نقش دارند. ناهنجاری جسمانی مزید بر علت است که به مرور در افراد به علت شیوه ی غلط زندگی (خوابیدن، راه رفتن، نشستن، کار کردن و ...) ایجاد می شود.

ناهنجاری جسمانی چیست؟

ناهنجاری یعنی هر تغییر شکلی که در رابطه با وضعیت نرمال در بدن فرد ایجاد شود. بدن زمانی استاندارد است که:

۱. اندام سالم باشد (دو دست و دو پا)
 ۲. فرد وقتی می ایستد در هیچ قسمت از بدنش احساس فشار و خستگی نکند.
 ۳. احساس درد نداشته باشد.
 ۴. نقاط شاخص بدن روی خطوط افقی و عمودی قرار گیرد. لذا برای رفع و پیشگیری از ابتلا به ناهنجاریها باید از علم حرکات اصلاحی کمک گرفت.
- حرکات اصلاحی شاخه ای از علم تربیت بدنی است که اهدافش شناسایی، پیشگیری و اصلاح ناهنجاری های جسمانی فرد است. در واقع حرکات اصلاحی به مجموعه حرکات کششی و تقویتی گفته می شود که بمنظور پیشگیری و اصلاح ناهنجاری های جسمانی (کشش عضلات، افزایش دامنه ی حرکتی مفاصل و تقویت عضلاتی که ضعیف شدند) انجام می گیرد. هم چنین می توان حرکات اصلاحی را به کلیه حرکات و فعالیت های و روش هایی اطلاق نمود که برای رفع ضعف های جسمانی، عضلانی و ارگانیکی و هماهنگی بکار می رود و باعث



می‌شود تا بدن در یک پوسچر (وضعیت) مناسب قرار گیرد. حرکات اصلاحی معمولاً از سن نه سالگی شروع می‌شود زیرا بدن از نظر شکل تقریباً شبیه بزرگسالان است. برنامه‌ی حرکات اصلاحی با برنامه‌ی درمانی تفاوت دارد. در برنامه‌های اصلاحی، حرکات نه در یک دوره‌ی خاص بلکه معمولاً در خلال فعالیت‌های جسمانی روزمره انجام می‌شود، مخصوصاً در مورد ناهنجاری‌های برگشت پذیر. برای مثال، فردی که دچار ناهنجاری گرد پستی برگشت پذیر است با انجام دادن چند حرکت درمان نمی‌شود. لذا فرد باید در خلال فعالیت روزمره به رعایت بهداشت حرکتی توجه کند. با شرح فوق می‌توان گفت حرکات اصلاحی در طول زندگی روزمره و شناخت و پرهیز از حرکات غلط در اصلاح ناهنجاری جسمی حتی از اجرای تمرین‌های خاص مهمتر است.

تاریخچه‌ی علم حرکات اصلاحی

انسان از دیرباز به فکر پرورش تن و تناسب تن بوده است و همیشه در این فکر بوده است که آمادگی جسمانی خود را برای مقابله با بیگانگان حفظ کند. در قدیم ژیمناستیک پایه و اساس ورزش‌ها بوده است و اولین فردی که به تعلیم آن پرداخت هرودوت نام داشت. او برای رفع نقایص کودکان و نوجوانان یونانی یکسری از ورزش‌ها را اختراع کرد. سقراط پدر علم پزشکی یونان یکی از شاگردان او بود که کار او را دنبال کرد. سقراط می‌گوید: بیشترین خطر برای از بین رفتن قسمتی از عضلات بدن زمانی رخ می‌دهد که فرد بر اثر بیماری یا عوامل دیگر از آن عضله‌ها استفاده نمی‌شود و در اثر غیر فعال ماندن عضلات، آن‌ها لاغر و کم توان می‌شوند. در قرون وسطی کلیسا بر زندگی و اعتقادات مردم تسلط داشت و با زندگی مادی و اهمیت دادن به تن مخالفت می‌کرد و مردم را به تحمل ریاضت و سختی دعوت می‌کرد. با شروع قرن ۱۴ رومیان و یونانیان تجدید گرایی را که بخشی از آن از مشرق زمین گرفته شده بود را ترویج دادند. دو قرن بعد ورزش درمانی رواج پیدا کرد و در قرن ۱۷ هافمن بیشترین تاثیر را بر کار درمانی گذاشت او معتقد بود بریدن درخت، دوختن لباس و... نوعی تمرین است. به دنبال این اقدامات دادالی سارجنت در سال ۱۸۷۹ در دانشگاه هاروارد بخشی به نام حرکات اصلاحی دایر کرد. اندیشه‌ی استفاده از حرکات اصلاحی تا جنگ جهانی اول ادامه داشت و پس از آن برای مجروحان و معلولان و معلولان جنگی و افراد فلج به کار برده شد. با صنعتی شدن جوامع و کم تحرکی بشر این عیوب در بدن افراد افزایش یافت این عیوب باعث تغییر شکل ظاهری در بدن و همچنین خستگی زود هنگام بدن می‌شود. فقط ۱ درصد مردم از مکانیک خوبی برخوردارند و حرکات اصلاحی برای آنها لازم نیست و ۵۰ درصد مردم عیوب مشهودی دارند.

مفاهیم پایه در حرکات اصلاحی

اصطلاح حرکات اصلاحی را نمی‌توان بدون توجه به مفاهیم دیگری مانند تربیت بدنی تکاملی، تربیت بدنی انطباقی بررسی کرد زیرا هر سه با هم مرتبط و مکمل یکدیگرند سه اصطلاح فوق را تحت عنوان کلی تری بنام تربیت بدنی ویژه نیز بیان کرده اند. انسان مورد مطالعه در این رشته یا در شرایط طبیعی و فیزیولوژیک یا در شرایط غیر طبیعی و پاتولوژیک قرار دارد حیطة عمل گرایش تربیت بدنی ویژه، انسانی با وضعیت غیر طبیعی است که طبق تحقیقات حاصله تنها افراد در وضعیت بدنی طبیعی هستند پس بدین تربیت، حرکات اصلاحی به اصلاح ناهنجاریها، تربیت بدنی تکاملی به رشد و پرورش تواناییهای حرکتی و آمادگی بدنی و تربیت بدنی انطباقی به اصلاح روانی و حرکتی می‌پردازد. موضوع مورد مطالعه در حرکات اصلاحی و درمانی، بررسی ضعف‌ها و ناهنجاریهای اکتسابی سیستم اسکلتی، عضلانی و مفصلی افراد جامعه است این ناهنجاریها عموماً به دلایلی چون عادات حرکتی نامناسب، فقر حرکتی، شرایط نامناسب محیطی بویژه در دوران کودکی و سنین رشد