

## انحرافات ستون فقرات در کودکان چگونه است؟

انواع انحرافات ستون فقرات کودکان به 3 دسته تقسیم می شود:

1. اسکولیوز: اگر انحراف جانبی (انحراف به چپ یا راست) به اندازه بیشتر از 10 درجه باشد به آن اسکولیوز می گویند.
2. کایفوز (قوز پشتی): اگر قوس ناحیه پشتی به سمت عقب زیاد شود (بیشتر از 45 درجه) به آن کایفوز یا قوز پشتی می گویند.
3. لوردوز (گودی کمر): اگر گودی ستون فقرات کمری بیشتر از حالت طبیعی باشد به آن گودی کمر یا لوردوز می گویند.

## علایم انحرافات ستون فقرات کودکان چگونه است؟

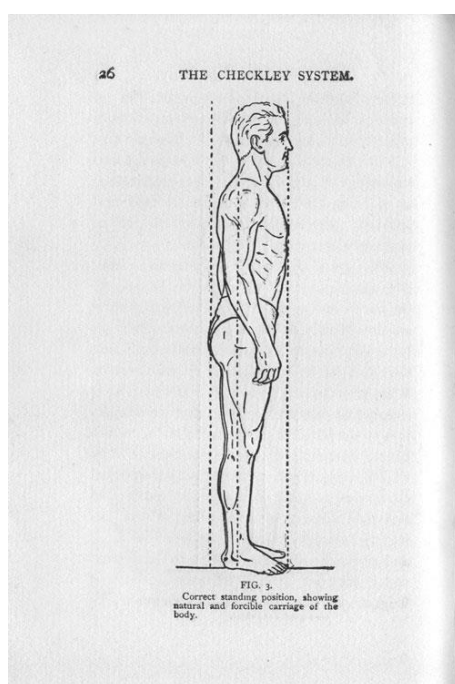
در انحراف جانبی ستون فقرات یک شانه می تواند بالاتر یا پایین تر از شانه دیگر قرار گیرد ، همچنین ممکن است استخوان کتف به سمت عقب برآمده شود، لگن از حالت موازی خارج شده و یک سمت بدن بالاتر از سمت دیگر قرار گیرد. در وضعیت کایفوز در ناحیه سینه ای قوسی بیش از حد طبیعی دیده شده و در لوردوز در ناحیه کمری گودی کمر بیشتر از حالت طبیعی دیده می شود.

در صورت مشاهده علایم مشکوک در کودک خود حتما به پزشک متخصص ارتوپد یا طب فیزیکی مراجعه کرده و تا قبل از سن بلوغ سعی کنید روند درمان را که شامل روش های جراحی یا غیرجراحی (از جمله استفاده از بریس های ستون فقرات و حرکات اصلاحی) می باشد، پیگیری کنید.



راستای درست ستون فقرات در کودکان به چه صورت است و چگونه راستای غلط در آنها ایجاد می شود؟

راستای صحیح به این صورت است که اگر از پهلو نگاه کنیم ، می بایستی سه انحنای طبیعی ستون فقرات را ببینیم. اگر از جلو نگاه کنیم باید شانه ها ، باسن و زانوها در یک سطح باشند. سر صاف باشد و چرخش یا خم شدگی به سمتی نداشته باشد. البته این طور نیست که همیشه کودکان باید در این وضعیت باشد بلکه زمانی که در حالت ایستاده و شل ایستاده ، بدنش باید تقارن داشته باشد و استرس ها در یک نقطه تجمع نیابند.



راستای غلط در کودکان به دلایل زیر می تواند اتفاق بیفتد:

\_\_ تصادفات ، آسیب و افتادن ها

\_\_ استفاده نادرست از کیف و کوله های مدرسه

\_\_ بد خوابیدن

\_\_ وزن بیش از حد

\_\_ مشکلات بینایی

\_\_ مشکلات پا یا کفش نامناسب

\_\_ عضلات ضعیف یا عدم تعادل عضلانی

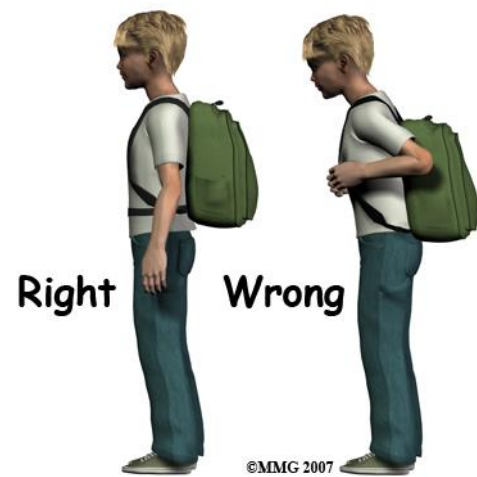
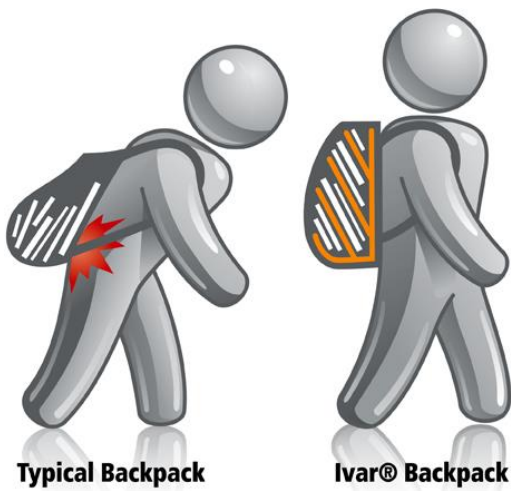
\_\_ عاداتهای نادرست در نشستن ، خوابیدن و ایستادن

\_\_ تصویر ذهنی نادرست از خود (عدم اعتماد به نفس)

\_\_ استرس بیش از اندازه

\_\_ طراحی نادرست فضای مطالعه کردن

روش حمل صحیح کوله



### The Best and Worst Sleeping Positions

SLEEPING ON YOUR SIDE



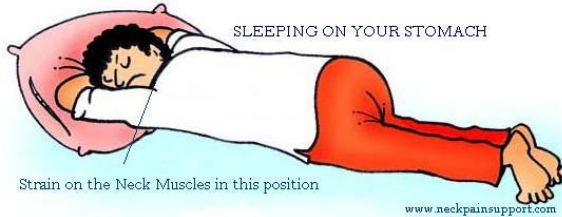
Cervical Support Neck Pillow under Neck

SLEEPING ON YOUR BACK



Pillow under knee/knee elevator

SLEEPING ON YOUR STOMACH



Strain on the Neck Muscles in this position

www.neckpainsupport.com