

نقش حرکت های اصلاحی در درمان مشکلات و آسیب های جسمانی

علی رجب زاده بوانلو

دانشجوی کارشناسی علوم ورزشی موسسه آموزش عالی بینالود مشهد، alirajabzadehsetter20005@gmail.com

چکیده - گاهی اوقات در اثر عادت های نادرست اندام فرد دچار آسیب های جسمانی و ظاهری می شود که در درازمدت می توان باعث مشکلات جدی شود. به عنوان مثال: نشستن ها، خوابیدن ها، ایستادن ها و خیلی از رفتارهای دیگر که در صورت بی توجهی می تواند باعث ایجاد مشکلات جدی شوند. به همین منظور با استفاده از حرکات اصلاحی و انجام صحیح هر رفتار می توانیم در درمان و پیشگیری از این مشکلات گام برداریم. روش تحقیق مقاله حاضر از نوع کتابخانه ای است که با بررسی منابع درباره نقش حرکت های اصلاحی در درمان آسیب های جسمانی انجام شده است. در نهایت پس از بررسی های صورت گرفته نتیجه گرفتیم که حرکات اصلاحی را با حرکات فیزیوتراپی و با فعالیت های جسمی که برای ورزش معلولین و یا بیماران روانی انجام می گیرد یکی می دانند. بطور کلی استفاده از حرکات اصلاحی وقتی انجام می گیرد که افراد از لحاظ جسمی و روانی کاملاً سالم هستند ولی درای انواع ضعف های جسمانی هستند. کلید واژه - حرکت اصلاحی، درمان، آسیب های جسمانی.

موضوع مورد مطالعه در حرکات اصلاحی و درمانی بررسی

«تبادل ساختار فیزیکی انسان و ارائه حرکات و توصیه هایی برای بهبود و کارایی آن» است. مسئله ای که هنوز وجود دارد این است که حرکات اصلاحی را با حرکات فیزیوتراپی و با فعالیت های جسمی که برای ورزش معلولین و یا بیماران روانی انجام می گیرد یکی می دانند. بطور کلی استفاده از حرکات اصلاحی وقتی انجام می گیرد که کودکان از لحاظ جسمی و روانی کاملاً سالم هستند ولی درای انواع ضعف های جسمانی و ارگانی هستند پس چنانچه به موقع، مخصوصاً در مراحل رشد به این ضعفها توجه شود و از حرکات اصلاحی استفاده شود می توان چنین ضعفهایی را برطرف کرد و در بزرگسالی از شدت یافتن آنها جلوگیری کرد [۲].

۲- یافته های تحقیق

به طور کلی ستون فقرات از ۳۱ مهره تشکیل شده است که وظیفه مهم نگهداری قامت و حفاظت از نخاع را به عهده دارد. وجود قوسها در ستون فقرات سبب دفع بهتر نیروهای وارد شده و نیز حرکات بالا تنه را به همه جهت ممکن و آسان می سازد. ستون فقرات از چهار قوس تشکیل شده است: قوس گردنی (۷)

۱- مقدمه

حرکات اصلاحی یکی از بخش های تربیت بدنی است که هدف آن پیشگیری و رفع برخی ناهنجاری های جسمانی توسط تمرین های بدنی است. به عبارت دیگر حرکات اصلاحی عبارت است از برنامه ای ورزشی و حرکتی که در آن با اجرای تمرین های خاص عملکرد و ساختمان بدن تغییر می کند و اصلاح می شود. شاید نتوان معیار ثابت و مشخصی برای وضعیت بدنی تمام افراد به صورت یکسان در نظر گرفت زیرا این موضوع در ارتباط با مکانیک بدن و تحت تأثیر عملکرد دستگاه های مختلف بدن از جمله اسکلت و عضلات است. اما آنچه اهمیت دارد این است که یک وضعیت بدنی مناسب تر خستگی کمتر و کارایی بیشتری دارد. عوامل دیگر نیز به صورت جزئی در ساختار جسمانی موثر است از جمله نژاد، سنت و عادت های مختلف و حتی حالات روحی و روانی افراد که در ملل مختلف به صورت های گوناگون دیده می شود. عواملی مانند بیماری و یا خستگی نیز وضعیت کلی بدن را به طور مقطعی تحت تأثیر قرار می دهند زیرا در نتیجه می بیماری و خستگی توان عضلات بدن کاهش می یابد و نیروی وزن بدن بر نیروی انقباضات عضلانی غلبه می کند و وضعیت قائم بدن دچار مشکل می شود [۱].