

بررسی وضعیت بدن در دانش آموزان دختر دبستان قائم مطلق تهران

دکتر علیقلی سبحانی^۱، دکتر محمد اکبری^۲

^۱نویسنده مسئول: دانشیار گروه آناتومی دانشکده پزشکی دانشگاه علوم پزشکی تهران E-mail: sobhania@sina.tums.ac.ir

^۲استادیار گروه فیزیوتراپی دانشگاه علوم پزشکی ایران

چکیده

زمینه و هدف: وضعیت صحیح بدن با توجه به وضعیت آناتومیک ارزیابی می شود. هر گونه تغییر در این وضعیت می تواند مشکلاتی را برای شخص ایجاد کند. وضعیت های غیر طبیعی شایع ممکن است در نواحی سر، ستون مهره ها، کمر بند شانه ای، لگن و دیگر اندام ها به وجود آید. نظر به اینکه سیستم اسکلتی کودکان دبستانی انعطاف پذیری بیشتری دارد در صورت بروز وضعیت بد، امکان پیشرفت و تثبیت آن در این سنین زیاد است. با توجه به محدودیت های دختران از نظر انجام فعالیت های ورزشی احتمال بروز اختلال وضعیتی در این جنس از شیوع بالاتری برخوردار است بنابراین می تواند عوارض جانبی جبران ناپذیری داشته باشد. این مطالعه با هدف تعیین میزان شیوع اختلالات وضعیتی، عوامل احتمالی، روش های پیشگیری و درمان آن در دختران دبستانی انجام شد.

روش کار: این مطالعه توصیفی بر روی کلیه دانش آموزان دختر دبستان قائم مطلق تهران انجام شد. ۲۶۱ نفر دانش آموز در رده سنی ۷-۱۱ ساله به روش سرشماری انتخاب شدند. اطلاعات مورد نظر از طریق معاینه فیزیکی توسط آناتومیست و فیزیوتراپیست جمع آوری شد. اطلاعات به دست آمده به کمک نرم افزار آماری SPSS نسخه شش مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت.

یافته ها: ۸/۸٪ افراد مورد مطالعه در این پژوهش چرخش غیر طبیعی سر داشتند، ۱/۵٪ دچار کاهش قوس کمری و ۶/۹٪ بچه ها دچار افزایش قوس کمری بودند. بررسی رابطه بین بیرون زدگی کتف با دست غالب و نحوه خوابیدن نشان داد که بین بیرون زدگی کتف راست و چپ و دست غالب ارتباط آماری معنی دار وجود دارد ($p=0/001$).

نتیجه گیری: با توجه به نتایج این مطالعه پیشنهاد می شود در مدارس مخصوصا مدارس دخترانه به فعالیت های ورزشی که در بر گیرنده تمام قسمت های بدن (تنه و اندام ها) باشد، زیر نظر یک مربی آموزش دیده اهمیت بیشتری داده شود.

واژه های کلیدی: اختلالات وضعیتی، راستای بدن، فعالیت های فیزیکی، دختران دبستانی

دریافت: ۸۳/۱۰/۳ اصلاح نهایی: ۸۴/۳/۱۸ پذیرش: ۸۴/۹/۳

مقدمه

وضعیت صحیح بدن با توجه به وضعیت آناتومیک و یا ایستاده اصلی ارزیابی می شود در این وضعیت آناتومیک شخص طوری روی اندام های پایینی خود ایستاده است که پاها به اندازه عرض شانه ها از هم فاصله داشته و انگشتان رو به جلو هستند، در عین حال اندام های بالایی در کنار بدن بوده و کف دست ها رو به جلو قرار دارند [۱]. در این حالت خط شاقولی (جاذبه) از

فرق سر شروع شده، از جلوی مهره های سینه ای و از

تنه مهره های کمری عبور کرده و در حد فاصل پاشنه ها به زمین می رسد [۲].

بررسی های انجام شده نشان می دهد که سیستم بیومکانیک پیچیده بدن افرادی که در معرض فشارهای محیط (از جمله محیط کاری) باشند، آسیب پذیری بیشتری دارند [۳، ۴]. در بعضی پژوهش ها نیز به عوامل روانی-اجتماعی نظیر افسردگی در بروز وضعیت