

امتحان في مقياس القوام والتوازن

اجب عن الأسئلة التالية

1- السؤال الاول:

ماهي أسباب الانحراف القوامي مع شرح بسيط ؟
(11 عنصرا)

جواب أسباب الانحراف القوامي:

- 1- الأسباب الوراثية: أصابع زائدة – التحام الفقرات القطنية مع عظمة العجز.
- 2- الأسباب الخلقية: لوجود عيب في شكل ويبدأ تأثيرها خلال فترة نمو الجنين في رحم الأم وتحدث عادة حوض الأم ونتيجة الوضع الخاطئ للجنين في رحم الأم أو التعرض للإشعاعات أو نتيجة اضطرابات صحية لدى الأم.
- 3- الأسباب المرضية العضوية: الشلل – الكساح – هشاشة العظام – مشاكل السمع والنظر – مشاكل مزمنة في الجهاز التنفسي – ضمور العضلات الناتج عن قلة الحركة – ضعف النمو.
- 4- التغذية الخاطئة: زيادة الوزن – انخفاض نقص الكالسيوم.
- 5- الحوادث و الاصابات.
- 6- الأمراض النفسية: الغرور – الخجل – الضغوطات النفسية.
- 7- الإجهاد والتعب.
- 8- العادات الوظيفية والمهنية.
- 9- الممارسة الخاطئة للنشاط البدني.
- 10- الاختيار الخاطئ للملابس و الأحذية.
- 11- الاستخدام المفرط لوسائل التكنولوجيا الحديثة والمحمول منها خصوصا.

2- السؤال الثاني:

ماهي درجات الانحراف القوامي مع شرح بسيط ؟

(3عناصر)

جواب 2 درجات الانحراف:

- أ- الدرجة الأولى: وتحدث في العضلات وتعالج بالتمارين العلاجية والسلوكية.
ب- الدرجة الثانية: وتحدث بالإضافة إلى العضلات للأربطة و الأوتار وتحتاج إلى مدة ووقت أطول للتغلب عليها وتعالج بالتمارين والعلاج الطبيعي.
ج- الدرجة الثالثة: تغير شديد يصل إلى مستوى النسيج الغضروفي والعظام وتعالج بالتدخل الجراحي وتستخدم التمارين العلاجية كوقاية من التشوهات أخرى ناتجة عن هذا التشوه.

3- السؤال الثالث:

ادكر 6 النحرافات قوامية ؟

- هناك الكثير على سبيل المثال :
تقوس الساقين -اصطكاك الركبتين - تحذب الظهر - استدارة الكتفين - تفلطح القدمين -
التقعر القطني- الجنفالخ