

باب نمبر 4

قامت (Posture)

تعریف:-

- 1- انسانی جسم کے اعضا کی آپس میں مناسبت اور اس کی وہ قدرتی حالت جو اختیار کیے ہوئے ہے کو قامت کہتے ہیں۔
 - 2- ریڑھ کی ہڈی کے قدرتی خموں کو برقرار رکھنے کا نام قامت ہے۔
 - 3- اگر کندھے، گولہ، گھٹنے اور مٹھے مرکز ثقل کی سیدھ میں ہوں تو ایسی حالت کو قامت کہتے ہیں
- اچھی اور عمدہ قامت کا تعلق انسان کی جسمانی حالت اور باطنی حالت دونوں سے ہے یعنی مثبت سوچ اور اچھے کردار کا انسان ہمیشہ درست انداز میں کھڑا ہوتا ہے۔ گویا اچھی قامت کے حامل انسان کو اگر سیدھے کھڑے ہوئے دیکھا جائے تو اس کے جسم کا تمام بوجھ دونوں پاؤں پر برابر ہوگا۔ سر، دھڑ اور ٹانگیں ایک دوسرے کے ساتھ صحیح وابستہ ہوں گی۔

قامت کی اہمیت (Importance of Posture):-

- ☆ کوئی بھی شخص اچھی قامت کی اہمیت سے انکار نہیں کر سکتا۔ دوسروں کو پرکشش نظر آنا ہر شخص کی فطری خواہش ہے۔ جس کا دار و مدار ظاہری شکل و صورت پر ہے اور یہ ظاہری صورت قامت پر انحصار کرتی ہے۔
- ☆ درست قامت کی وجہ سے انسان کی کارکردگی میں اضافہ ہوتا ہے۔
- ☆ اچھی قامت کی وجہ سے ہڈیوں اور بانٹوں کی نشوونما صحیح طور پر پایہ تکمیل کو پہنچتی ہے۔
- ☆ درست قامت کی وجہ سے انسانی جسم کی نشوونما کے ساتھ ساتھ اندرونی اعضا کی نشوونما بھی درست ہوتی ہے۔
- ☆ اچھی قامت والا انسان بہتر اور کم وقت میں کام کرتا ہے۔

قامتی نقائص (Posture Defects):-

چلنے پھرنے، اٹھنے اور بیٹھنے میں جسم کے عضلات اور کھشیں ثقل کے درمیان قامت حرکت کرتی ہے۔ اس لیے کسی بھی شخص کے لیے یہ ممکن نہیں کہ وہ مسلسل سیدھی حالت میں رہے، ریڑھ کی ہڈی میں قدرتی خم موجود ہوتے ہیں، اگر قامت پر کنٹرول نہ ہو تو ریڑھ کی ہڈی کا جھکاؤ کسی بھی جانب زیادہ ہو سکتا ہے۔ جس سے قامتی نقائص پیدا ہو سکتے ہیں

- 1- گول کمر (Kyphosis) (Round Back)
- 2- خالی کمر (Lodosis) (Hollow Back)
- 3- ٹاہوار کندھے (Scoliosis) (Uneven Shoulder)
- 4- پچھٹا پاؤں (Flat Foot)

1- گول کمر (Kyphosis) :-



گول کمر

اس نقص میں ریزہ کی ہڈی میں گردن اور سینے کے حصے میں جھکاؤ پیدا ہو جاتا ہے۔ اس کی وجہ سے سر ریزہ کی ہڈی پر اپنا توازن قائم نہیں رکھ سکتا۔ جس کی وجہ سے گردن اور کمر کے عضلات مسلسل پھیلاؤ کی حالت میں رہتے ہیں۔ برادر کمرن آگے کی طرف بڑھ جاتے ہیں۔ سینا اندر کی طرف جھنس جاتا ہے۔ اور پیٹ کا نچلا حصہ آگے کو نکل آتا ہے تو ایسے نقص کو گول کمر کا نقص کہتے ہیں۔

وجوہات (Causes) :-

- 1- اگر بچے کی نظر کمزور ہو یا وہ اونچا سنتا ہو تو وہ استاد کی بات سننے یا نظر کی کمزوری کی وجہ سے تختہ سیاہ پر لکھے ہوئے لفظوں کو دیکھنے کے لیے آگے کی طرف جھکے گا۔ اس طرح بار بار اس عمل کے دہرانے سے اس کا سر، گردن سے آگے کی طرف نکل جاتا ہے۔
- 2- اٹھنے اور بیٹھنے کے غلط انداز اپنانے سے بھی یہ نقص پیدا ہو جاتا ہے۔ بعض بچے کسی پر بیٹھتے وقت اس کی بیک سے ٹیک نہیں لگاتے۔ بلکہ آگے کی طرف جھک جاتے ہیں اس عادت کی وجہ سے ان میں گول کمر کا نقص پیدا ہو جاتا ہے۔
- 3- ایک ہی انداز میں زیادہ تر کام کرنے سے بھی یہ نقص پیدا ہو جاتا ہے۔
- 4- اگر زیادہ وزن غلط طریقے سے اٹھایا جائے یا اکثر جب زیادہ وزن ہوتا ہے تو اس کو کمر پر اٹھایا جاتا ہے۔ مسلسل ایسا کرنے سے گول کمر کا نقص ہو جاتا ہے۔

اصلاحی ورزشیں (Remedial Exercises) :-

- 1- کھڑے ہو کر بازو کو سامنے کی طرف ٹھلانا اور پھر پہلوؤں کی طرف پھیلاتا۔
- 2- پیٹ کے بل لیٹ کر ہاتھوں کو پیچھے کی طرف لے جا کر پاؤں کو چھونا۔
- 3- وال بار کی طرف پشت کر کے بیٹھ جائیے، دونوں ہاتھوں سے پیچھے بار کو پکڑ لیجئے، گھٹنے اکٹھے کر کے چھاتی اوپر اٹھائیے۔
- 4- جسم کا مہراب بنانا، سیدھے لیٹ کر ہاتھوں کا رخ باہر کی طرف کر کے کندھوں کے پاس رکھیں۔ پھر دھڑکودر میان سے اوپر کی طرف اٹھائیں۔ جسم کو اتنا اوپر اٹھائیں کہ مہراب کی شکل بن جائے۔



2- خالی کمر (Hollow Back) (Lodosis):-



اس میں ریڑھ کی ہڈی بڑھ کر والے حصے کے قدرتی خم میں نمایاں فرق آجاتا ہے یعنی کمر اندر کی طرف جھک جاتی ہے اور چھاتی باہر کی طرف نکل آتی ہے۔
سہ پیٹ اور ان کے سامنے والے عضلات ڈھیلے پڑ جاتے ہیں۔ پچھلے والے سکڑ جاتے ہیں۔
خالی کمر جس کی وجہ سے خالی کمر کا نقص پیدا ہو جاتا ہے۔

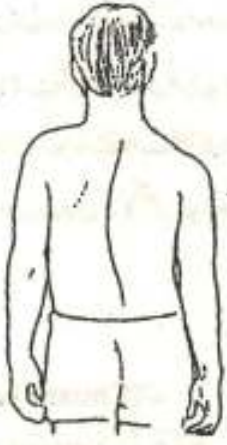
وجوہات (Causes):-

- I- زیادہ کھانا اور ورزش کم کرنا۔
- II- جب گول کمر کا نقص پیدا ہو جاتا ہے تو اس کے بعد خالی کمر کا نقص بھی پیدا ہونا شروع ہو جاتا ہے۔
- III- بیماری یا پیدا ہونے کی طور پر بھی یہ نقص ہو جاتا ہے۔
- IV- مسلسل اکڑا کر چلنے کی عادت بھی اس نقص کی وجہ بن سکتی ہے۔

اصلاحی ورزشیں (Remedial Exercises):-

- I- پاؤں ایک فٹ کھول کر کھڑے ہو جائیں۔ دونوں ہاتھ اوپر اٹھا کر باہم ملا دیجئے دھڑ جھکاتے ہوئے دونوں بازو ٹانگوں کے درمیان سے پیچھے کو جھلائیے۔
- II- گھٹلے پاؤں کھڑے ہو کر کمر جھکائیں اور دونوں ہاتھوں سے دائیں ٹخنے کو پکڑ لیجئے اور پھر دھڑ کو بائیں طرف جھکائیے اور بائیں ٹخنے کو پکڑ لیجئے۔
- III- پاؤں پھیلا کر بیٹھ جائیے دونوں ہاتھ اپنے آگے زمین پر رکھیے، دھڑ کو جھکاتے ہوئے فرش کے ساتھ پھیلاتے جائیں، سر اور کمر ایک سیدھ میں رکھیے۔
- IV- پچھلی ہاتھ بندھ جائیں دونوں ہاتھ سر کے پیچھے بانٹھ لے گھنٹیاں کندھوں کے برابر ہیں دھڑ آگے جھکا کر اور سر ایک سیدھ میں رکھیے ہوئے ہلکے ہلکے جھکوں سے دھڑ نیچے لائیں۔
- V- کمر کے بل لیٹ کر ٹانگوں کو تقریباً زمین سے 10" کے فاصلے پر روک کر رکھیں پھر نیچے لائیں۔ اس طرح بار بار کرنے سے یہ نقص دور ہو سکتا ہے۔
- VI- نیزھیاں بار بار چڑھنے اور اترنے سے بھی اس نقص کو دور کیا جاسکتا ہے۔

3- تاہوار کندھے (Scoliosis) (Uneven Shoulder) :-



تاہوار کندھے

اس نقص میں ریزہ کی ہڈی میں پہلو کی جانب خم آتا ہے۔

ریزہ کی ہڈی میں جس طرف جھکاؤ ہوتا ہے۔ اس طرح سیزنگک ہو جاتا

ہے اور اس طرف والا پھیپھڑا (Lung) دب جاتا ہے اگر جھکاؤ دل

کی طرف ہو تو دل اور دوران خون پر اثر پڑتا ہے۔ تمام جسم کا بوجھ ایک

پاؤں پر شفت ہو جاتا ہے۔ ایک کولہا اونچا اور دوسرا نیچا ہو جاتا ہے۔

دجہات (Causes) :-

I- بیماری کی وجہ سے یا پھر پیدائشی طور پر ایک ٹانگ کا چھوٹا یا بڑا ہونا۔

II- ایک آنکھ کی بینائی یا ایک کان کی سماعت کم ہو جانے سے بھی یہ نقص پیدا ہو جاتا ہے۔

III- کسی ایک کندھے پر مسلسل بوجھ اٹھانے سے جیسے بچے سکول جاتے ہوئے لگا تار ایک ہی کندھے پر بستہ اٹھائیں تو ان میں تاہوار

کندھوں کا نقص پیدا ہونے کا خدشہ بڑھ جاتا ہے

اصلاحی ورزشیں (Remedial Exercises) :-

I- سٹول پر بیٹھ کر پاؤں کھلے اور برابر رکھیے دونوں ہاتھ کندھوں پر جھکے ہوں اب جس جانب کا کندھا نیچے ہو دوسرا مخالف سمت میں

جھکائیں۔ ورزش کے دوران کولہ اپنی جگہ سے حرکت نہ کریں۔

II- اس صورت میں جبکہ بائیں کندھا دوسرے کی نسبت اونچا ہو تو وال ہار سے اس طرح غیر مساوی ٹھکانا کہ دایاں ہاتھ بائیں کی نسبت اونچی بار کو پکڑے اور

III- میز پر پیٹ کے بل لیٹ جائیں ہاتھ گروں پر باندھ لیں ایک ساتھی سے کہیں کہ وہ آپ کے کولہ اور پاؤں دہائے رکھے اب چھاتی کو

اٹھا کر کندھے کے جھکاؤ کے مخالف سمت دھر موزیں۔

IV- تیراکی بھی اس نقص کو دور کرنے میں مدد دیتی ہے خاص طور پر (بریٹ سٹروک)۔

4- چپٹا پاؤں (Flat Foot) :-

پاؤں میں کل 26 ہڈیاں ہوتی ہیں جو کہ بہت سی رباطوں

(Ligaments) سے بندھی ہوئی ہیں۔ پاؤں انسانی جسم کو سہارے

ہوئے ہیں۔ اس میں قدرتی طور پر دو مخرامیں (Arches) ہوتی ہیں



جو کہ چلنے، دوڑنے، اچھلنے میں دلچکوں کو برداشت کرتی ہیں، اگر کسی وجہ سے یہ محرک ختم ہو جائیں یا پھر ان میں کمی ہو جائے تو پاؤں چھٹے ہو جاتے ہیں۔

وجوہات (Causes):-

- i- نامناسب جوتوں کا استعمال چھٹے پاؤں کا سبب بنتا ہے۔
- ii- وزن زیادہ ہونے کی وجہ سے بھی یہ نقص پیدا ہو جاتا ہے۔
- iii- زیادہ وزن اٹھا کر ایک جگہ سے دوسری جگہ لے جانے پھس پاؤں پلو وزن پڑتا ہے جس سے پاؤں چھٹا ہو جاتا ہے۔
- iv- پورا پاؤں زمین پر لگا کر چلنے سے۔

اصلاحی ورزشیں (Remedial Exercises):-

- i- زمین پر بیٹھ کر پاؤں کے تلوؤں کو آپس میں ملا کر پوری شدت سے دبایا جائے۔
- ii- کرسی پر بیٹھ کر پاؤں سے زمین کو آگے سے آگے کی طرف جھلانا اور کوئی چیز اٹھانے کی کوشش کرنا۔
- iii- کھڑے ہو کر باری باری زمین سے پاؤں کو اٹھانا اور دائیں بائیں اوپر اور نیچے کی طرف لے جانا۔
- iv- ڈھلوان سطح پر کھڑے ہونا۔
- v- بار پر نکلنے ہوئے زمین کو پنچوں سے جھوننا۔

☆☆☆☆☆