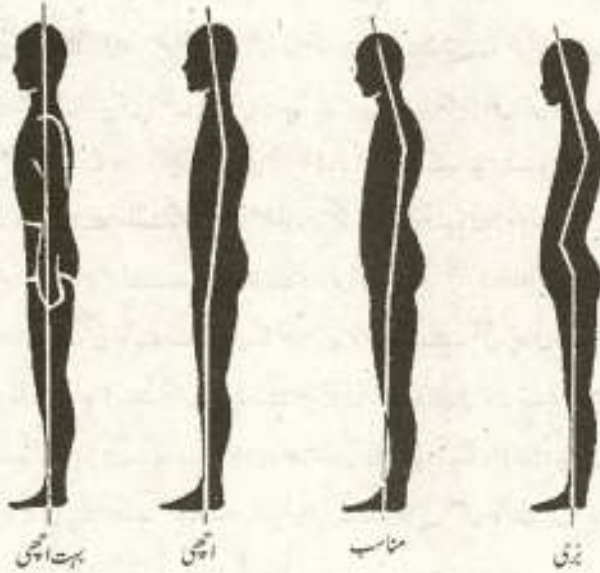


قامت، قامتی نقائص اور ان کی اصلاح

(Posture, Postural Defects & its Remedial Exercises)

قامت (Posture):

جسم کے مختلف حصوں کی ایک دوسرے سے مناسبت کو قامت کہتے ہیں۔ قامت درست رکھنے کے لیے، تمام عضلات کا ایک دوسرے پر انحصار ہے۔ قامت کی درستی محض درست کھڑے ہونے میں ہی نہیں بلکہ بیٹھنے، لیٹنے اور چلنے میں بھی ہے۔ اس کے علاوہ انسان کی ذہنی کیفیت بھی قامت پر اثر انداز ہوتی ہے۔ ناخوشگوار خبر سننے سے انسان بڑھرمردہ ہو جاتا ہے اور اس کے کندھے جھک جاتے ہیں۔ اس کے برعکس خوشخبری سننے سے انسان چاق و چوبند ہو جاتا ہے۔ درست قامت اچھی شخصیت کی آئینہ دار ہے اور اس سے انسان میں خود اعتمادی پیدا ہوتی ہے نیز درست قامت سے جسم کی کارکردگی میں خاطر خواہ اضافہ ہوتا ہے۔



قامت کے نقائص (Posture Defects):

قامتی نقائص عموماً اوائل عمر میں پیدا ہونا شروع ہو جاتے ہیں۔ چھوٹی عمر میں بچوں کی ہڈیاں چونکہ نرم ہوتی ہیں اور وہ کھڑے ہونے، چلنے پھرنے اور بیٹھنے کے صحیح طریقوں سے آشنا نہیں ہوتے، لہذا ان کے اعضا غلط اثرات کو جلد قبول کر لیتے ہیں اور اگر انہیں بروقت درست کرنے کی کوشش نہ کی جائے تو یہ مستقل طور پر قامتی نقائص کی صورت اختیار کر لیتے ہیں۔ قامت میں عموماً مندرجہ ذیل نقائص پیدا ہو جاتے ہیں۔

گول کمر (Kyphosis):

سینہ اندر کو جھنس جاتا ہے اور ریزھ کی ہڈی میں گردن سے لے کر چھاتی کے حصے تک نمایاں خم پڑ جاتا ہے۔ کندھے اور سر آگے کو جھک جاتے ہیں۔ جسم کا بوجھ پاؤں کے پنجوں پر نسبتاً زیادہ ہوتا ہے، حالانکہ یہ ایڑی اور نچے پر برابر تقسیم ہونا چاہیے۔ بوجھ کی یہ غلط تقسیم پاؤں کے ضعف کا باعث بنتی ہے۔

وجوہات (Causes):

- 1- سمعی یا بصری کمزوری
- 2- بیماری
- 3- عضلات کی کمزوری
- 4- پیدائشی



ایسا بچہ جس کی بینائی کمزور ہے، سر کو سامنے جھکا کر دیکھنے اور کتاب کے اوپر جھک کر پڑھنے کا عادی ہو جاتا ہے اور اس کی وجہ سے اس کا سر کندھوں کی سیدھ سے آگے نکل آتا ہے۔ اس طرح ساعت کمزور ہونے کی صورت میں بھی وہ دوسرے کی بات سننے کی غرض سے گردن کو آگے نکال لیتا ہے اور ایسا کرنے سے اسکی قامت میں نقص پیدا ہو جاتا ہے۔ سکول میں بچوں کی نشستیں اکثر غیر موزوں ہوتی ہیں۔ یعنی اگر کرسی یا بنچا کی اونچائی میز کی نسبت زیادہ ہو تو بچے کو جھک کر لکھنا یا پڑھنا پڑتا ہے۔ چنانچہ اس مشق سے بچے کی کمر میں خم پڑنا

شروع ہو جاتا ہے اور غیر تو جمی اور بروقت اصلاح نہ کرنے کی صورت میں کبڑے پن کی شکل اختیار کر لیتا ہے۔ اس سلسلے میں ان معصوم بچوں کا کوئی قصور نہیں ہوتا۔ بلکہ ان کے اساتذہ یا والدین کا ہوتا ہے جو بچے کی صحت اور صحیح نشوونما کی نسبت سریشلیکٹ اور ڈگریوں کو ترجیح دیتے ہیں۔ بہر حال اگر بروقت توجہ دی جائے تو اس قاتمی نقص سے بچوں کو بچایا جاسکتا ہے۔

تھک لباس بھی بعض صورتوں میں بچوں کی قامت پر اثر انداز ہوتا ہے۔ مثلاً کاروائی قمیض پہننے سے سر کی حرکت محدود ہو جاتی ہے اور بچہ سر کو غلط انداز میں رکھتا ہے۔ اس طرح ٹوپی سر کے پچھلے حصے پر رکھ کر چلنے سے بھی اس قسم کا اثر پیدا ہوتا ہے۔

بچے کو بعض اوقات کوئی ایسی بیماری لاحق ہو جاتی ہے جس کا اثر براہ راست ہڈیوں پر پڑتا ہے اور اگر بیماری سے صحت یاب ہونے کے فوراً بعد احتیاط نہ برتی جائے تو ریزھ کی ہڈی میں نمایاں خم پڑ جاتا ہے۔

علاج (Treatment):

- 1- ریڑھ کی ہڈی کا کھچاؤ۔
- 2- کندھے کے جوڑ کی عمل حرکت۔
- 3- دھنسنے ہوئے سینے کی اصلاح کے لیے بچوں کو گہرا سانس دلانے کے لیے اُسے بے دم کرنا۔
- 4- کمر کے ترچھے عضلات کو مضبوط بنانا۔

اصلاحی ورزشیں (Remedial Exercises):

- 1- پیٹ کے بل لیٹ کر سینہ اوپر کو اُبھاریں باقی جسم زمین کے ساتھ لگا رہنے دیں۔



گول کمر کے لیے اصلاحی ورزش نمبر 1

- 2- پیٹ کے بل لیٹ کر بازو جسم کے ساتھ رکھتے ہوئے سینے کو زمین سے اوپر اٹھائیے۔



- 3- پیٹ کے بل لیٹ کر بازو سامنے سر کے اوپر اٹھائیے اور سامنے کھڑے ہوئے ساتھی کی طرف گیند پھینکنے اور واپس پکڑنے۔



4- عدم رفتار سے دوڑتے ہوئے ہوا میں اٹھیل کر بازو اوپر کو اٹھاتے ہوئے کمر پیچھے کو جھلایئے۔



5- پیٹ کے بل زمین پر لیٹ جائیئے۔ بازو پہلو کو پھیلاتے ہوئے زمین سے اٹھائیئے۔



خالی کمر (Lordosis):

کمر کے ٹچلے حصے میں سامنے کو نمایاں خم آجاتا ہے۔ جسمانی توازن قائم رکھنے کی غرض سے ریزہ کے ٹچلے حصے کے عضلات سکڑے رہتے ہیں اور اس بنا پر عضلات میں درد رہتا ہے، کمر کا بالائی حصہ اندر کو جھک جاتا ہے۔ پیٹ کے عضلات ڈھیلے پڑ جاتے ہیں، معدہ اور آنتیں نیچے ڈھلک جانے کی وجہ سے پیٹ آگے کو بڑھ جاتا ہے۔ ان اعضا کے سرکاوٹ سے عام صحت پر بہت بُرے اثرات پڑتے ہیں۔ سب سے بڑا نقص سانس لینے میں وقت ہے۔

وجوہات (Causes):

- 1- پیٹ کے عضلات کا کمزور ہونا۔
 - 2- دیر تک بھاری وزن سامنے پکڑے ہوئے رہنا۔
 - 3- اونچی ایڑی کا جو تا اکثر پہننے رکھنا۔
 - 4- حد اعتدال سے زیادہ کھانا اور ورزش نہ کرنا۔
- اس نقص کے پیدا ہونے کی فنی وجہ یہ ہے کہ پیٹ کے عضلات لمبے اور کمزور ہو جاتے ہیں اور ان کے مقابلے کو لمبے کو جھکانے

والے عضلات نسبتاً مضبوط اور چھوٹے ہو جاتے ہیں۔ ریزہ کے نچلے حصے کے لمبے عضلات تو اوزن قائم رکھنے کے لیے کمر کے نمایاں خم کیساتھ مطابقت پیدا کرنے کے لیے چھوٹے ہو جاتے ہیں۔ چونکہ ان پر ضرورت سے زیادہ بوجھ پڑتا ہے۔ لہذا وہ تھک جاتے ہیں اور نسبتاً کمر کے نچلے حصے کے لیے تکلیف کا باعث بنتے ہیں اور پیٹ کے متقابل عضلات لمبے اور کمزور ہو جاتے ہیں۔ چنانچہ پیٹ سامنے سے بڑھ جاتا ہے اور کمر کے نچلے حصے کے پچھلی جانب کے عضلات چھوٹے اور مضبوط ہو جاتے ہیں۔ جس کی وجہ سے اس حصے میں نمایاں خم پڑ جاتا ہے۔ ۱

علاج (Treatment):

- 1- پیٹ کے عضلات سکیز کر مضبوط کرنا۔
- 2- عادات کی تصحیح۔
- 3- ریزہ اور کولے کو جھکانے والے عضلات کو لمبا کرنا۔

اصلاحی ورزشیں (Remedial Exercises):

- 1- پیٹھ کے بل زمین پر لیٹ کر گھٹنے اکٹھے کیجئے۔ آہستہ آہستہ اٹھئے اور پھر ایسے لیٹ جائیے کہ کمر پوری طرح سے زمین کے ساتھ لگ جائے۔ یہ عمل کئی بار کریں۔
- 2- پیٹھ کے بل لیٹ کر گھٹنے اٹھائیے۔ گھٹنے دونوں ہاتھوں سے تھام کر چھاتی کی طرف دبائیے اور پھر پہلی حالت میں واپس آجائیے۔ یہ عمل بار بار دہرائیے۔
- 3- پیٹھ کے بل لیٹ کر ہانگوں کو باری باری 90 درجے کے زاویے تک اٹھائیے اور پھر نیچے لے جائیے۔ پھر دونوں کو اکٹھا اسی طرح اوپر اٹھائیے۔ یہ عمل کئی بار دہرائیے۔
- 4- سانس لینے کی ورزش کیجئے تاکہ پیٹ کے پہلو کے عضلات خاص طور پر متاثر ہوں۔
- 5- زمین پر بیٹھے ہوئے سامنے ٹانگیں پھیلا کر ہاتھوں سے بچوں کو تھوٹا۔

ناہموار کندھے (Scoliosis):

ریزہ کی ہڈیوں کا انگریزی کے حرف "سی" (C) کی شکل اختیار کرنا۔ یہ جھکاؤ بعض اوقات اوپر اور نیچے دونوں حصوں میں پیدا ہو جاتا ہے۔ لیکن دیکھنے میں آیا ہے کہ جھکاؤ اکثر ایک طرف ہوتا ہے کیونکہ ان میں اکثریت ان لوگوں کی ہوتی ہے جو دائیں ہاتھ سے کام کرتے ہیں۔ دائیں ہاتھ سے پانی کی بالٹی اٹھاتے ہوئے آدمی عام طور پر وزن برابر کرنے کے لیے اپنا بائیں بازو اوپر اٹھاتا ہے اور اس طرح اوپر اٹھے ہوئے دائیں بازو کا وزن ریزہ کی ہڈیوں کو قدرے مخالف سمت میں دھکیل دیتا ہے۔





ناموار کند ہے

وجوہات (Causes):

- 1- ایک ناگگ چھوٹی ہونا۔
- 2- کرسی پر غلط انداز میں بیٹھنا۔
- 3- نشستوں کا غیر موزوں ہونا یعنی ڈایک یا میز کی اونچائی بچے کے قد کے مطابق نہ ہونا۔
- 4- ایک طرف بوجھ اٹھانے کی عادت قدامتی عضلات کے آپس میں غیر متوازن ہونے سے پیدا ہوتی ہے جبکہ ریڑھ کے لمبے مہرب عضلات متقابل عضلات کی نسبت کمزور پڑ جاتے ہیں۔

اصلاحی ورزشیں (Remedial Exercises):

- 1- "بار" سے لگانا۔
- 2- ہر قسم کی لٹکنے والی ورزشیں جن سے ریڑھ کی ہڈی سیدھی ہو جائے۔
- 3- پیرا کی خاص طور پر "بریسٹ سٹروک" (Breast Stroke) بہت مفید ہے۔
- 4- اس صورت میں جبکہ بائیں کندھا دوسرے کی نسبت اونچا ہو تو "وال بار" (Wall Bars) سے اس طرح غیر مساوی لگانا کہ دایاں ہاتھ بائیں کی نسبت اونچی "بار" کو چکڑے۔
- 5- جسم کو لمبے سے لمبا کرنا اور اوپر کی جانب کھینچنا۔ دراصل ایک شخص خود ہی اپنے کندھوں اور بازوؤں کو مختلف انداز میں رکھ کر اس نقص کو دور کر سکتا ہے۔ مثلاً اگر یہ نقص بائیں طرف ہے تو اس طرف کے عضلات کو سکینر نے کی مسلسل مشق سے دور ہو سکتا ہے تو وہ ایسی ہی ورزش کا انتخاب کرے۔

چپے پاؤں (Flat Feet):



پاؤں میں 26 ہڈیوں کے ساتھ بہت سے رباط منسلک ہیں جن کی بدولت انسان اپنا وزن بخوبی اٹھائے پھرتا ہے۔ محراب کی ساخت ایسی ہوتی ہے کہ چلتے پھرتے وقت دھچکے کو سہہ کر جذب کر لیتی ہے۔ محراب کو برقرار رکھنے کے لیے پتھریلے سکینر نے والے لمبے عضلات، پنڈلی کے عضلات اور ٹکوسے کے عضلات مدد دیتے ہیں، اگر پاؤں کے رباط پر وزن غلط تقسیم ہو تو محراب گر جاتی ہے اور پاؤں چپنا ہو جاتا ہے۔

وجوہات (Causes):

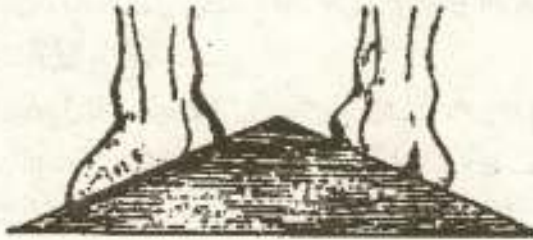
- 1- تنگ جوتا پہننا۔
- 2- دیر تک کھڑے رہ کر کام کرنا۔
- 3- بھاری جسم ہونا۔
- 4- ورزش نہ کرنا۔

اصلاحی ورزشیں (Remedial Exercises):

- 1- پاؤں کے تلوؤں کو جوڑ کر پنچوں اور ایڑیوں کو ملاتے ہوئے آپس میں دبانا۔



- 2- کپڑے کے گیند کو ایک پنچے سے اٹھا کر دوسرے پنچے سے پکڑنا۔
- 3- کرسی پر بیٹھ کر پاؤں کی انگلیوں سے زمین پر سے کانچ کی گولیاں یا ایسی ہی کوئی اور چیز اٹھانا۔



- 4- ڈھلوان سطح پر چلنا۔
- 5- پنچوں کے بل بیٹھ کر پیچھے اور سامنے کودنا۔
- 6- پنچوں کے بل چلنا۔

☆☆☆☆☆