

قوز چگونه ایجاد می شود ؟

نامم انحنای پشت قفسه سینه و شهرتم قوز است. بزرگ‌ترها به فرزندانشان از کودکی و نوجوانی نسبت به درست نشستن و ایستادن ...



سلامت نیوز : نامم انحنای پشت قفسه سینه و شهرتم قوز است. بزرگ‌ترها به فرزندانشان از کودکی و نوجوانی نسبت به درست نشستن و ایستادن برای برحذر بودن از من هشدار می‌دهند. البته قوزکردن همیشه به شیوه و الگوی غلط زندگی باز نمی‌گردد، بلکه در برخی موارد علت بروز آن مادرزادی یا شخصیتی است و در سنین کهنسالی نیز بسیاری را گرفتار می‌کند.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از جام جم ؛ بد قرار گرفتن بدن بخصوص هنگام نشستن، تلویزیون دیدن، کار کردن با کامپیوتر یا حتی انجام تکالیف از سوی دانش آموزان از دلایل اصلی قوزکردن است که در صورت تلاش نکردن برای اصلاح این وضع، مهره های پشت قفسه سینه دچار انحنایی غیرطبیعی می شود و اصطلاحا شخص را قوزی می کند.

اما به گفته دکتر بهروز توانا، متخصص طب فیزیکی و توانبخشی در بسیاری موارد، قوز یا انحنای غیرطبیعی در ناحیه بالای کمر به طور مادرزادی و ناشی از اختلالات استخوانی و ضعف عضلانی در بیماری هایی چون در رفتگی لگن و خمیدگی طبیعی ستون مهره ها به وجود می آید که نیاز به درمان نگهدارنده و در صورت فراهم شدن شرایط بیمار، عمل جراحی دارد.

این عضو هیات علمی دانشگاه در گفت وگو با جام جم تاکید می کند: البته در برخی موارد نیز ضربه ناشی از تصادف یا حوادث دیگر به خردشدن بخشی از مهره های پشت قفسه سینه منجر می شود و این شکستگی فشاری روی بقیه مهره ها می آورد که به قوز منجر می شود. در چنین شرایطی نیز شخص نیاز به درمان توانبخشی خواهد داشت.

وقتی قوزکردن، ریشه شخصیتی و روانی دارد

یکی از چالش های بسیاری از والدین با فرزندانشان ناشی از لجبازی و سماجت کودکان و نوجوانان بر تداوم رفتارهایی است که از نظر پدر و مادرها قابل پذیرش نیست. یکی از مهم ترین نمونه های چنین رفتارهایی، قوزکردن کودکان و نوجوانان هنگام نشستن، تماشای تلویزیون و حتی در حال ایستادن است.

جالب است بدانید بسیاری از روان شناسان معتقدند قوزکردن فرزندان، نوعی رفتار اعتراض آمیز نسبت به تبعیض ها و بی توجهی های احتمالی والدین نسبت به آنها و با هدف جلب توجه بیشتر صورت می گیرد. گاهی نیز قرار گرفتن بدن در حالت قوز کرده ممکن است به تحقیر و سرکوب شخصیت کودک یا نوجوان از سوی اطرافیان یعنی خواهر و برادر بزرگ تر، معلم یا والدین بازگردد.

البته دکتر توانا نیز با چنین دیدگاهی موافق است و تاکید می کند: در چنین شرایطی با آموزش صحیح والدین و فرزندان امکان اصلاح روش نشستن و ایستادن کودک وجود دارد که در بیشتر موارد، نیازی به استفاده از قوزبند در کودکان یا نوجوانان نیست. البته ورزش های مربوط به تقویت عضلات به همه افراد و در همه سنین توصیه می شود، اما رفع مشکل قوزکردن در کودکان بیشتر به اصلاح اختلالات رفتاری در آنها و آگاهی و آموزش والدین بازمی گردد.

چرا پیری با قوزکردن همراه می شود؟

چه کسی می گوید قوزکردن در دوران پیری طبیعی و گریزناپذیر است؟ دکتر توانا با نفی این که اصولا افزایش سن نباید با شاخص هایی چون قوزکردن همراه باشد، می گوید: متأسفانه افراد مسن به دلیل ضعف عضلانی هنگام ایستادن، نگران آن هستند که نتوانند تعادل خود را حفظ کنند و به همین علت قوز می کنند و این برایشان عادت می شود.

به علاوه، پوکی استخوان و فرسودگی استخوان ها نیز به ضعف عضلانی آنها دامن می زند و آنها را ناگزیر به استفاده از عصا می کند

که در بسیاری موارد به علت کوتاه بودن به وضع قرارگیری بدن حالت قوز کرده می بخشد.

به گفته این متخصص طب فیزیکی، اصلاح الگوی زندگی یعنی نحوه نشستن و راه رفتن، استفاده از عصا با طول قد مناسب، انجام ورزش هایی برای تقویت عضلات و نیز اصلاح داروهای مصرفی که به درمان پوکی استخوان کمک کند، در جلوگیری از قوزکردن افراد مسن بسیار موثر است. در برخی موارد نیز استفاده از قوز بند و در موارد حاد، جراحی ضروری می شود.

هر قوزکردنی قوز نیست

بی شک هر نوع خمیدگی ناحیه پشت قوز تلقی نمی شود، بلکه برجستگی غیرعادی در ستون مهره ها همراه یا بدون انحناء جانبی ستون فقرات معمولا با درد، اشکال در راه رفتن، خستگی زودرس و در مراحل شدید بیماری، اختلالات تنفسی و عصبی همراه است. بی شک تشخیص آن نیز فقط با معاینه دقیق توسط پزشک متخصص ممکن است. البته روش های پرتونگاری نیز به تشخیص آن بسیار کمک می کند.

نباید فراموش کرد درمان قطعی قوز بسته به علت بروز این مشکل متفاوت است، اما در هر شرایطی همکاری پیگیرانه خود بیمار و تلاش وی برای تغییر عادت های غلط زندگی یعنی طرز نشستن و ایستادن غلط ضروری است. در برخی موارد نیز استفاده از قوزبند، فیزیوتراپی برای رفع ضعف عضلات ستون فقرات نیز می تواند در روند درمان بسیار موثر باشد.