

## اختلالات پوسچرال و بیماریهای اسکلتی - عضلانی

دکتر محمد حسن بهرامی<sup>۱</sup>

۱. متخصص طب فیزیکی و توانبخشی، دانشیار دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، تهران، ایران

بیماریهای اسکلتی عضلانی طیف گسترده‌ای از بیماریها در حیطه پزشکی را شامل می‌شوند و علل و عوامل و ریسک فاکتورهای متعددی دارند. این بیماریها با علل و عوامل و پاتولوژیهای مختلف از جمله صدمات بیماریهای عفونی، بیماریهای التهابی، مشکلات ارتوپدی، اختلالات روماتولوژیک، بیماریهای متابولیک و ... ایجاد شده و می‌تواند تظاهراتی از سایر بیماریها باشند.

دسته مهمی از علل و عوامل ایجاد شده و یا تشدید شده بیماریهای اسکلتی عضلانی، اختلالات پوسچرال می‌باشند که اغلب مورد بی توجهی قرار گرفته و در درمانهای اصولی بیماریها مورد لحاظ قرار نمی‌گیرند.

طبق تعریف پوسچر عبارت است از چگونگی وضعیت و موقعیت قسمتهای مختلف بدن با یکدیگر در حالتی ثابت و یا متحرک که بدون تمایل به ایجاد deformity و با حداقل مصرف انرژی موجب Function بهتر و مناسب تر فرد میشود.

اگر چه Posture افراد تا حد زیادی به صورت ساختاری و سرشتی می‌باشد ولی عوامل محیطی، نوع زندگی، مسایل شغلی و عدم رعایت Position مناسب در حین کارهای طولانی و ... روی آن موثر بوده و میتواند منجر به بسیاری از مشکلات Postural و همچنین درد های مزمن در نواحی کمر، گردن و اندامها شود.

آناتومی ستون فقرات و منحنی های مربوطه در نواحی گردن، پشت و کمر و همچنین محل عبور خط Center of gravity از نواحی مختلف آن و موقعیت شانه، لگن و اندامها علل مهمی در ایجاد و حفظ Posture فرد می‌باشد. البته در حالت dynamic این مسائل پیچیده تر بوده و خاصیت حرکتی و dynamic عضلات و مفاصل نیز به آنها اضافه میشود. نکته مهم در حفظ و ایجاد Posture مناسب، تعادل و بالانس مفاصل و عضلات و لیگمانها در حد ایده آل بوده که منجر به ایجاد Posture مناسب، راحت، بدون درد و Healthy در حالت static و dynamic در افراد شود. ضمناً در صورت ایجاد هر گونه تغییر و یا پاتولوژی در این مسائل موجب ایجاد فشار غیر معمول روی عضلات، مفاصل و بافت های نرم شده که میتواند منجر به دردهای مزمن در سیستم Musculoskeletal بشود.

شایعترین اختلالات پوسچرال شامل Lumbar Hyper lordosis، Flat back، thoracic kyphosis، Round shoulder و Forward Head & Neck بوده که در صورت عدم توجه و درمان مناسب موجب تغییرات Structural می‌شوند.

مهمترین عامل در ایجاد اختلالات Postural، ضعف و یا کوتاهی عضلانی می‌باشد که بواسطه زندگی کم تحرک و عدم رعایت position مناسب در حین کار و یا نشستن و ... ایجاد میشوند. بنابر این در قدم اول پزشک معالج ضمن شناخت این اختلالات و رد کردن سایر تشخیص های افتراقی با تجویز برنامه ورزشی درمانی (Therapeutic exercise) مناسب، ضمن ایجاد Flexibility، power و endurance کافی در عضلات، حفظ و ایجاد و تعادل لازم بین آنها، موجبات ایجاد posture مناسب در حالت static و dynamic را فراهم کرده و البته بیمار نیز باید همکاری لازم در دراز مدت را داشته باشد. بنابر این education و آموزش بیمار نقش اساسی داشته و میتوان با انجام، تکرار و تمرین طولانی مدت این ورزشها و رعایت نکات پیشگیرانه، بسیاری از اختلالات postural را کنترل و یا برطرف کرد.

در این میان انجام صحیح ورزشهای Stretching، گروههای مختلف عضلانی، تقویت عضلات شکم و لگن، آموزش ورزشهای Trunk mobility و pelvis stabilization و نهایتاً postural correction exercise میتواند موجب درمان بسیاری از مسائل و مشکلات Musculoskeletal شده و نهایتاً باعث افزایش و بهبود Function و همچنین بهبود کیفیت زندگی بیماران شود.