

تقويم العظام باستخدام الطب اليدوي

يشكل الجسم البشري كياناً بحد ذاته تتوزع فيه الاعضاء التي تعمل وفق اوامر يصدرها الدماغ ويساهم في تنفيذها الجهاز العصبي وتعمل هذه التركيبة بالتكامل فيما بينها وتتأثر جداً بالضغوط الجسدية والنفسية التي تمارس عليها والتي اذا ما تجاوزت الحدود الخاصة بكل جسم والقدرة على التأقلم معها يظهر الخلل في عمل تركيبية الجسم ما يسبب اضراراً كبيرة اذا لم تتم معالجته.

حاورته، لينا شكور

العصبي المركزي الذي يبدأ عندها بإعطاء اوامر مغلولة الى العضلات المستجيبة فيختل التوازن والحركة ما يزيد من هشاشة الجهاز المفصلي ويجعل وضعية الجسم غير مستقرة فيتضاعف الضغط على جهاز عضلات الجسم والاعضاء الداخلية وتظهر عوارض عدة أبرزها:
آلام الظهر، آلام العنق، اوجاع في المفاصل (الورك، الركبة، الكتاف).. آلام عضلية، شعور

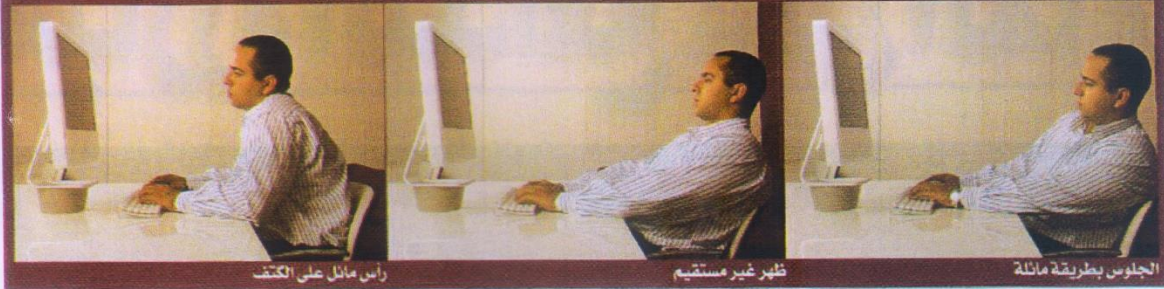
وتسمح لمركز الثقل في الجسم بإعطاء حرية الحركة للاعضاء بالشكل المطلوب.
ولكن قد يطرأ خلل ما على نظام التوازن في الجسم نتيجة مشاكل عدّة أبرزها عدم تعاون عضلات العيون، مشكلة في الاسنان، حركات رياضية خاطئة عدم القيام بأي نشاط، وضعيات مزعجة اثناء القيام بمهام دورية (أعمال منزلية، العمل في المكتب)... ما يؤدي الى تشويش الجهاز

وفي هذا الاطار كان لمجلة «رجال» لقاء مع الدكتور ايلي مالك المتخصص في طب «تقويم العظام يدوياً».

♦ ما هي العلاقة بين العلاج اليدوي وطب تقويم العظام وبين وضعية الجسم؟
يعمل الجسم كرقاص الساعة، حركته تكون حرة وتدور حول محور يتمركز بمستوى الدسار وفق آلية ميكانيكية مذهلة يديرها الجهاز العصبي



الوضعية الخاطئة التي تؤذي الظهر



رأس مائل على الكتف

ظهر غير مستقيم

الجلوس بطريقة مائلة

الوضعية الخاطئة بالنسبة إلى مسند الكرسي



وضعية جيدة، الظهر ملتصق بمسند الكرسي

ظهر غير ملتصق بالمسند

ظهر مائل إلى الامام

الوضعية الخاطئة التي تؤذي الرقبة



وضعية جيدة الأكواع على مستوى الطاولة

الاكواع المنخفضة عن مستوى الطاولة

أكتاف مرفوعة

المكتب وعدم الضغط كثيراً على عضلات الاكتاف والاستراحة مدة ٣ دقائق بعد كل ٣ ساعات عمل متواصل لتمارين عضلات العنق والاكشاف.

كذلك هناك بعض المهن الحرة والفنية (الهندسة، الرسم، الموسيقى، تصفيف الشعر)...

معظم هذه المهن تتطلب القيام بجهد كبير ينفذه عضو واحد (الاعضاء اليمنى العليا) اما الاعضاء اليسرى فتكون غير فعالة وهنا يجب على الشخص المعني التأقلم مع فكرة تفعيل الاعضاء المساعدة في اعمال بسيطة ويومية (فتح الباب، تسريح الشعر)...

لذلك يجب تجنّب اعمال التنظيف القاسية والتعبه الى شي الركبتين اذا اردنا ان نرفع اي شيء عن الارض واتمام عملية كي الثياب من دون الوقوف وعدم الضغط على عضلات الظهر للحصول على اغراض عالية الارتفاع، وعلى الرياضيين القيام بحركات خاصة مريحة لا تزج الجسم ثلثا تقوده الحركات القوية والمعلومة الى خلال عظمي لا تجهد عقياه. وهنا يبرز دور المدرب الرياضي ومهارته في هذا الاطار.

الرئيسي لهذا الخلل يليه وضع برنامج اعادة تأهيل يركز على تمارين خاصة تتناغم مع المشكلة، ينفذها المريض كي لا يصاب بانتكاسة خطيرة.

اما الموضوع الاهم فهو ضرورة ان يكون المعالج طبيباً متخصصاً لكي يحسن الفصل بين الاسباب ويحيلها الى طبيب آخر متخصص مشكلة معالجة العظام ووضعية الجسم تطرح على بساط البحث بعد ان يكون المريض قد خضع الى سلسلة من الفحوصات لتبيان ما اذا كان هناك اسباب عضوية وراء العوارض التي يشعر بها وعندما يتم التأكد من انها ليست عضوية يمكن البدء بالعلاج.

❖ من هم الاشخاص الأكثر عرضة لهذه المشاكل؟

- كل من ينفذ حركات قوية تفوق قدرة الجسم على تحملها معرض للاصابة بهذا الخلل وعلى سبيل المثال:

الذين يزاوولون العمل المكتبي عليهم ان يتبعوا هذه التعليمات لتفادي الوقوع في المشكلة كأن يجلسوا بطريقة يلتصق فيها ظهرهم بمسند كرسي المكتب ووضع الكومبيوتر بشكل مستقيم على

بالدوار ، تشويش في السمع، اوجاع في الرأس، الشقيقة، تعب مزمن، اضطرابات هضمية (امساك، عسر هضم، انتفاخ)...

عندها يتدخل طب تقويم العظام بالطريقة اليدوية للتخلص من هذه العوارض ويحزّر الجسم من الخلل الذي اصابه ويعيد التوازن الى السلسلة العضلية ويمنح الجسم من جديد القدرة الفائقة على التأقلم مع الضغوط الوضعية.

وبعد انتهاء العلاج يبحث الطبيب المختص عن السبب الرئيسي وراء ظهور هذه العوارض وذلك بالعمل على مختلف الاجهزة التي يتألف منها الجسم فيبحث عن خلل ما في تعاون عضلات العيون، او مشاكل في الاسنان او مشاكل مفصالية ولكن الاهم يبقى في البحث عن العادات الوضعية السيئة والمتكررة دائماً والتي ينفذها المرء في نشاطه اليومي سواء كان رياضياً او خاصاً بالاعمال المنزلية او في المكتب.

❖ ما هو دور الطبيب المختص في هذا المجال؟
- يجب على الطبيب المعالج ان يتخصّص ويعالج الخلل ويقلّص حركة الجهاز العضلي، والاعضاء الداخلية والجهاز العصبي الناتج عن عدم توازن الوضعية وان يجد من خلال تجارب معدّدة السبب