

جامعة العربي بن مهدي – ام البواقي- معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

- المقياس: القوام والتوازن والتحليل الحركي.
- الجمهور المستهدف: السنة أولى ماستر
- تخصص: النشاط البدني الرياضي المدرسي.

القوام والتوازن والتحليل الحركي

الانحراف القوامي :

هو تغيير كلي أو جزئي في عضو أو أكثر من أعضاء الجسم وابتعاده عن الشكل الطبيعي المسلم به تشريحيًا ، وهذا التغير قد يكون وراثيًا أو مكتسبًا .

القوام و التوازن و التحليل الحركي

التشوه القوامي :

هو التغيير في أبعاد الجسم و حجمه و التغيير في شكل الجسم غالبا ، وهو تغير في الشكل إلى

الأسوأ من حالة الانحراف القوامي .

انحراف و تشوه الرأس



ميلان الكتف



ميلان القفص الصدري



ميلان العمود الفقري





انحراف و تشوه الأرجل









أسباب التشوهات القوامية

- الوراثة.
- الإصابة .
- سوء التغذية.
- سرعة النمو.
- المرض .
- العادات الخاطئة .
- طبيعة العمل المهني .
- الملابس غير الملائمة .
- الضعف العضلي العصبي.
- التعب .
- الحالة النفسية.

أسباب التشوهات القوامية

- **الوراثة.**
- الإصابة .
- سوء التغذية.
- سرعة النمو.
- المرض .
- العادات الخاطئة .
- طبيعة العمل المهني .
- الملابس غير الملائمة .
- الضعف العضلي العصبي.
- التعب .
- الحالة النفسية.

التشوهات الوراثية :

طبيعة التشوهات

عوامل أخرى

- عدم توافق عامل ريزيس.
(الفصيلة)

- تناول الكحول.

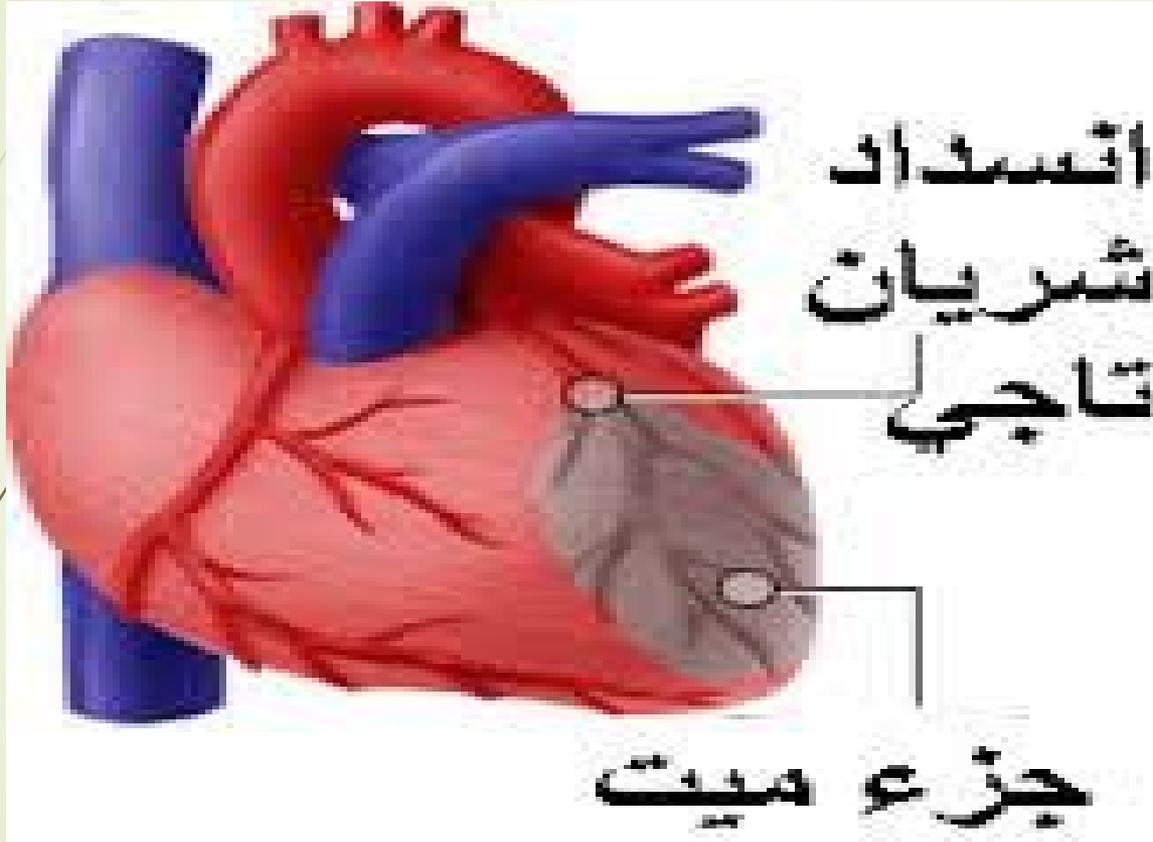
هيكلية (داخلية وخارجية) ناتجة عن العدوى

التناسلية

- الزهري.
- السيدا.

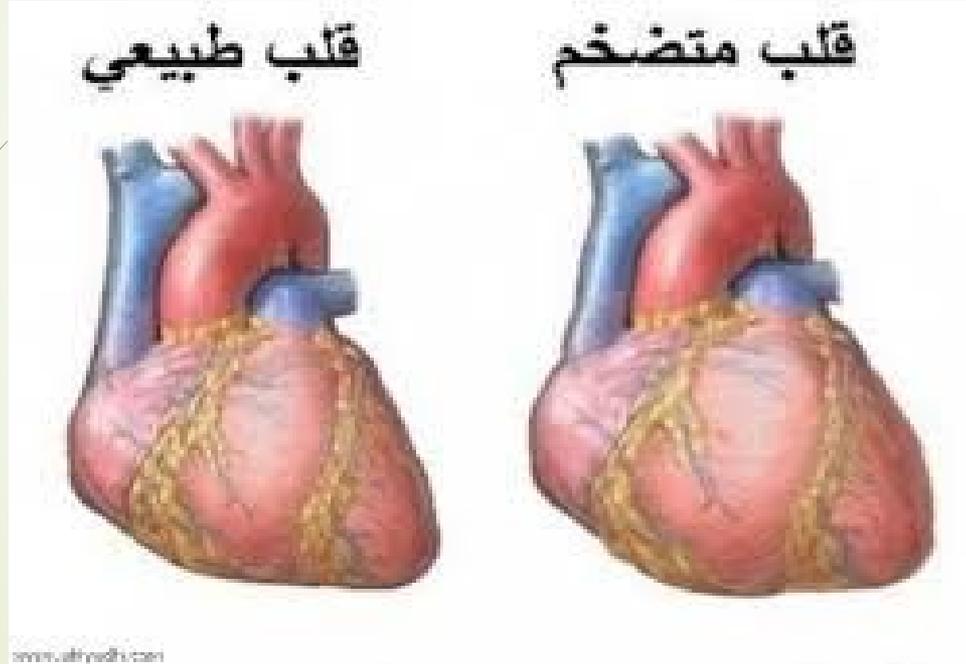
- القلب والدورة الدموية.
- العضلات .
- السالبة للأم)
- الهيكل العظمي .
- الأجهزة و الأعضاء الأخرى.

القلب و الدورة
الموهية القلب
التاجي:



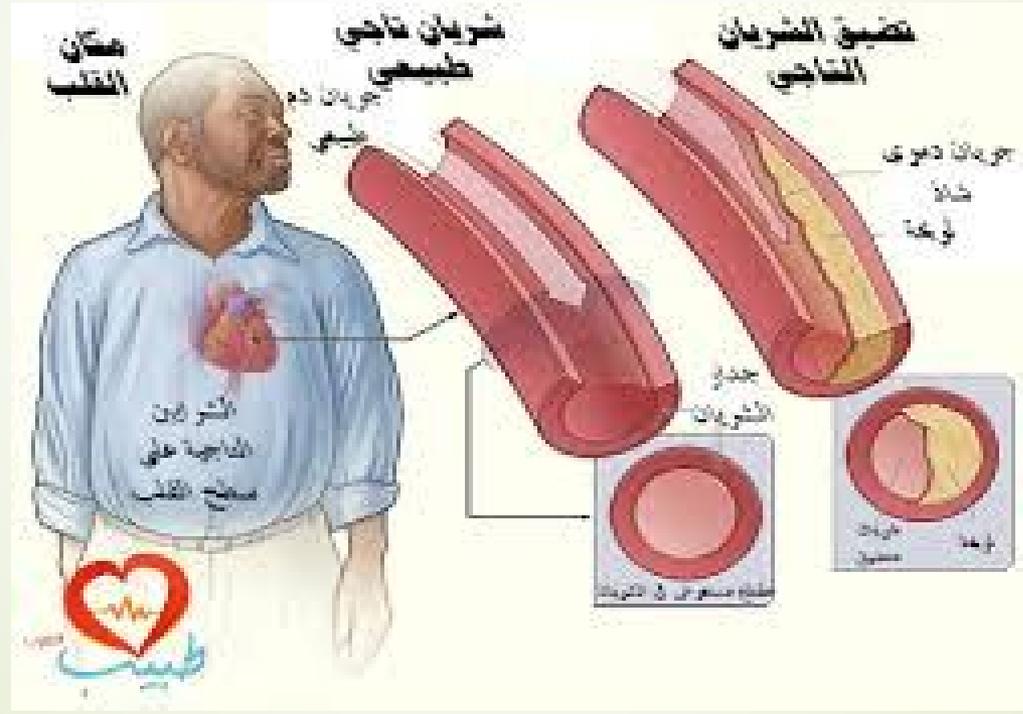
تشوهات هيكلية (داخلية - خارجية)

القلب و الدورة
الدموية :
اعتلال عضلة
القلب:

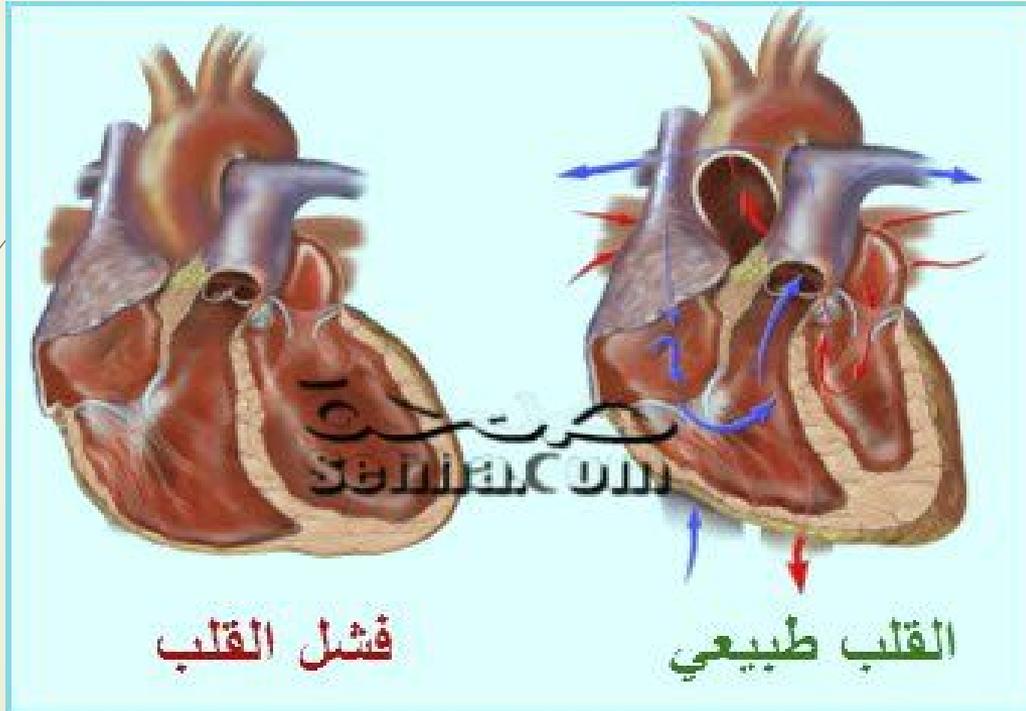


القلب و الدورة الدموية :

نقص تروية القلب:



القلب و الدورة
الدموية :
فصور القلب :



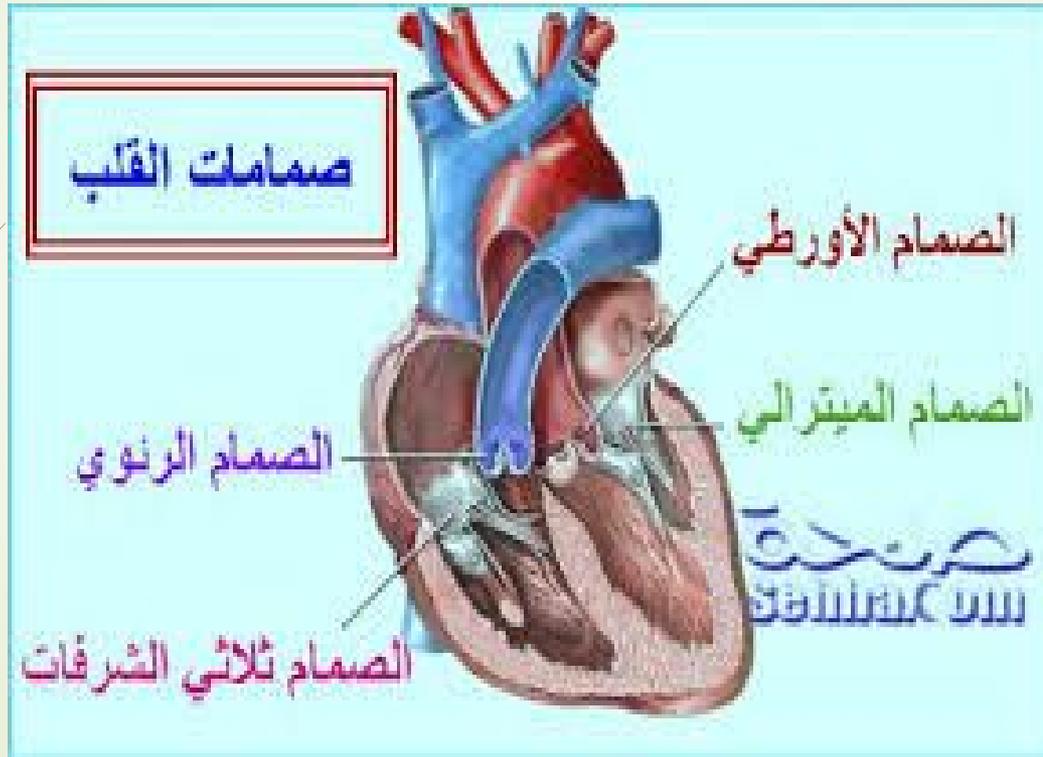
فشل القلب

القلب طبيعي

القلب و الدورة الدموية مرض القلب الالتهابي:



القلب و الدورة
الدموية :
مرض ضمامات
القلب :





تشوهات هيكلية (داخلية - خارجية)

العضلات:



تشوهات العضلات :





تشوهات هيكلية (داخلية - خارجية)

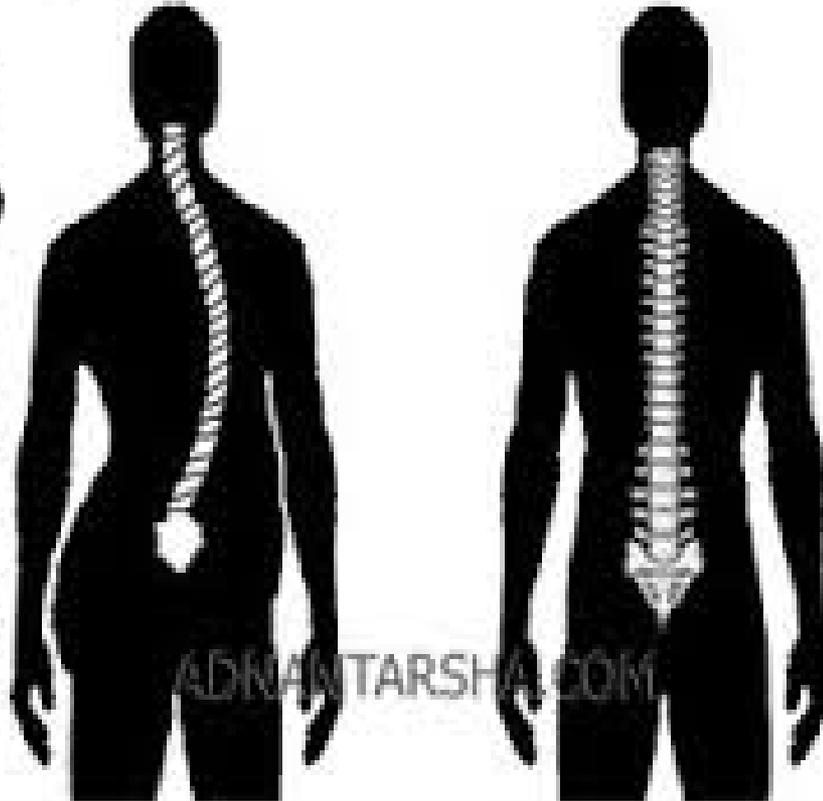
الهيكل العظمي:



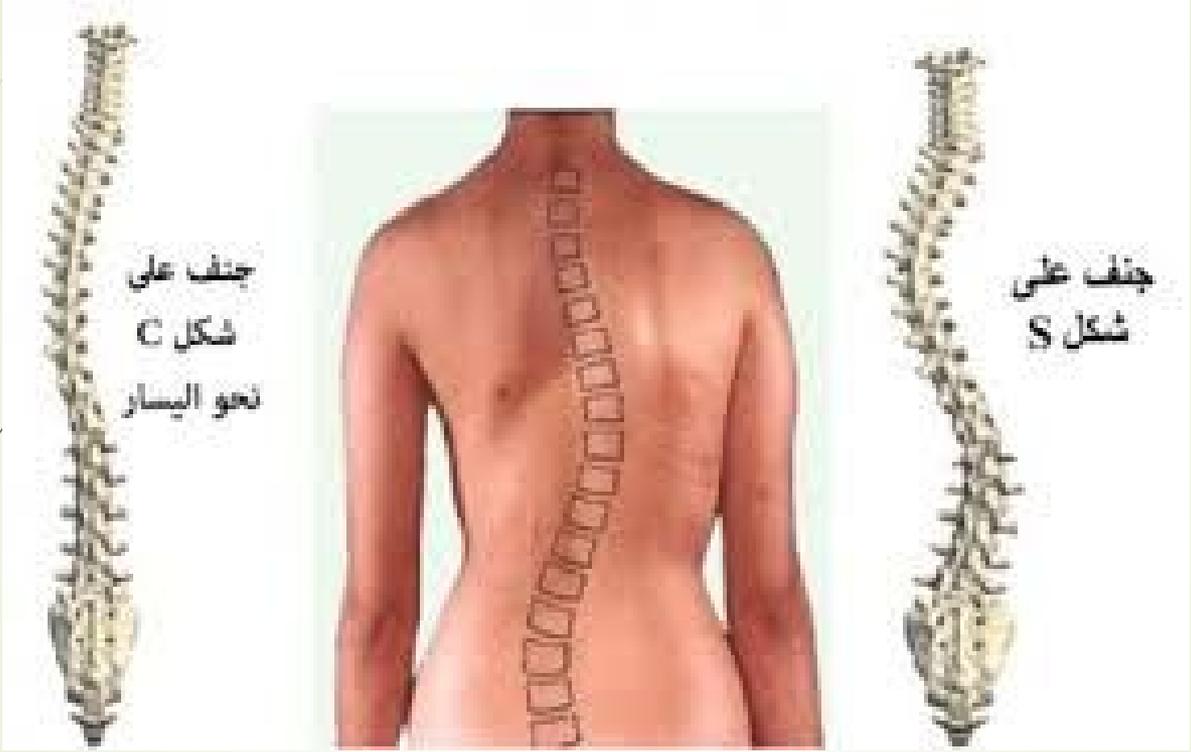


الحالة الطبيعية الانحناء الجانبي (الجنف)

موقع عدنان الطرشة







جنف على شكل C نحو اليسار

جنف على شكل S



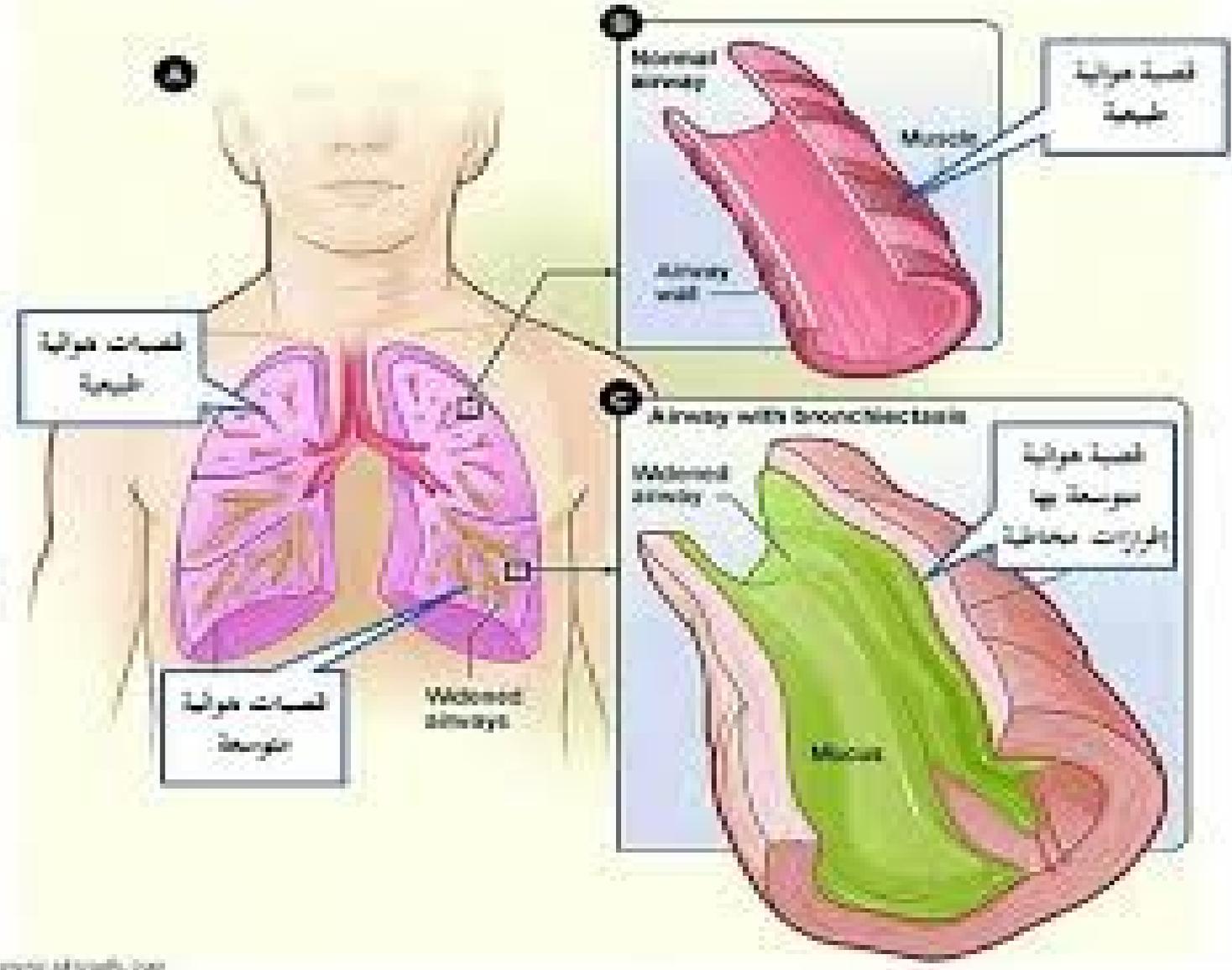
تشوهات هيكلية (داخلية - خارجية)

الأجهزة الأخرى:









شبهات ناتجة عن العدوى التناسلية :

الزهري:





شوهات ناتجة عن العدوى التناسلية :

السيدا:





مشوهات ناتجة عن العدوى التناسلية :

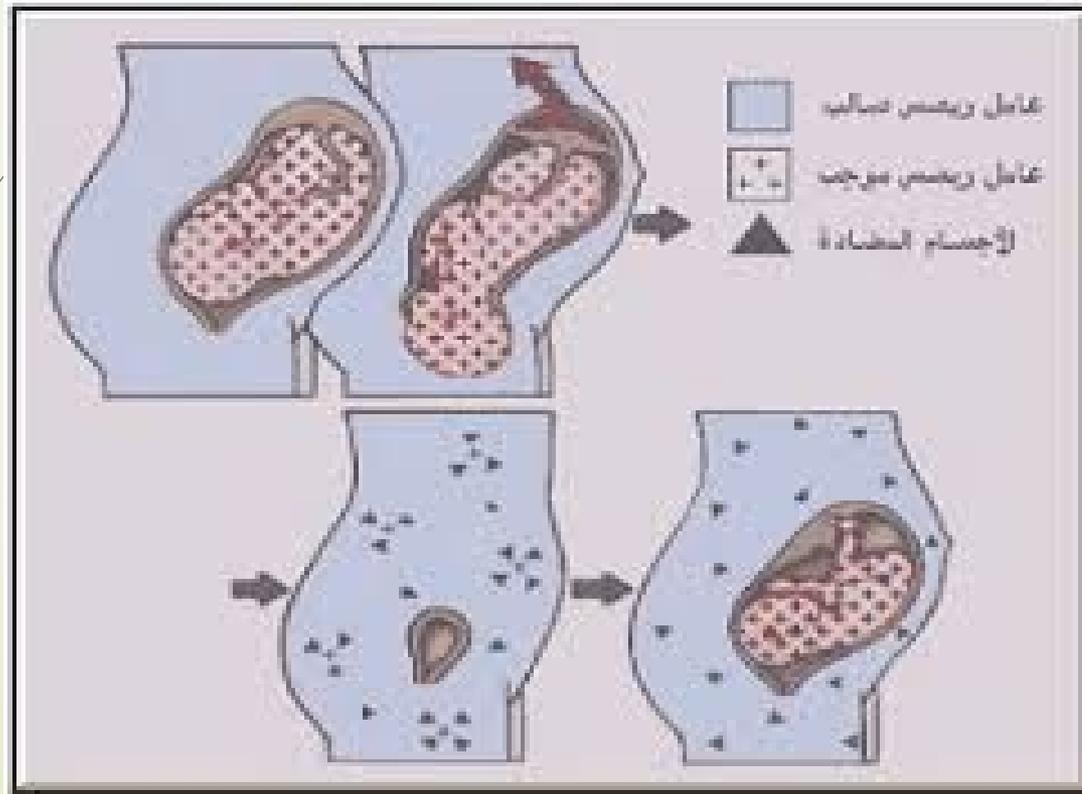
الحصبة الألمانية:





تشوهات ناتجة عن عوامل أخرى:

عدم توافق عامل ريزيس (الفضيطة
السالبة للأم) :







تشوهات ناتجة عن عوامل أخرى:

تناول الكحول:





الأضرار الأدمان على الكحول

الآثار الجانبية

المشاكل النفسية

الاكتئاب، القلق، الانتحار

المشاكل القلبية الوعائية

السكتة القلبية، اعتلال عضلة القلب وارتفاع ضغط الدم

أمراض الكبد

التهاب الكبد الكحولي التليف الكبدي

مشاكل عصبية

تتضمن الخرف، السكتة الدماغية التهاب الأعصاب، وضمور العضلات



مراحل حدوث تلف بالكبد



كبد سليمة



تتسبب دهون
بمسبب تضخم
بالكبد

تليف الكبد



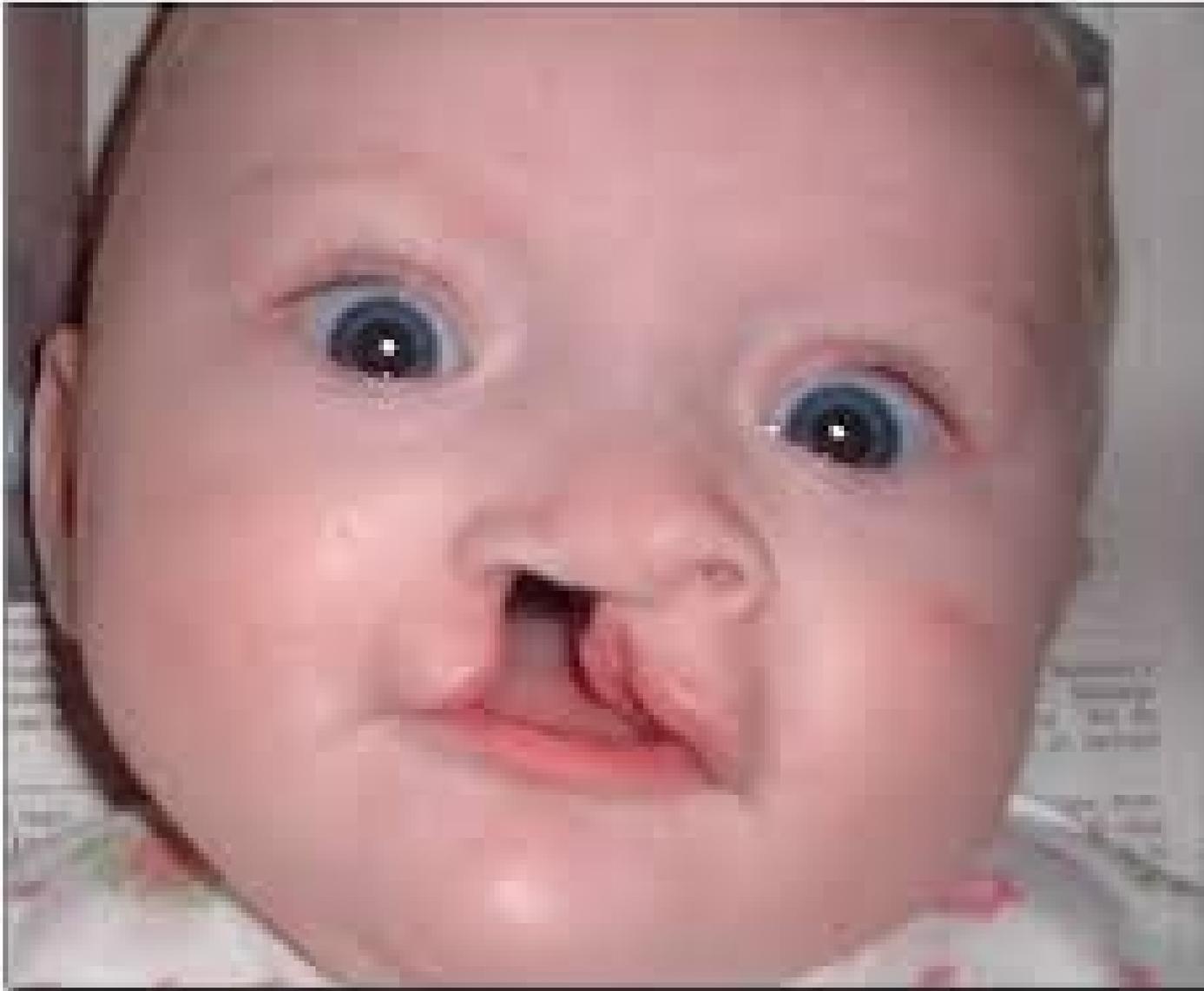
حدوث
تليف بالكبد

تضخم الكبد



نمو النسيج
التضخم بسبب
تضخم خلايا الكبد

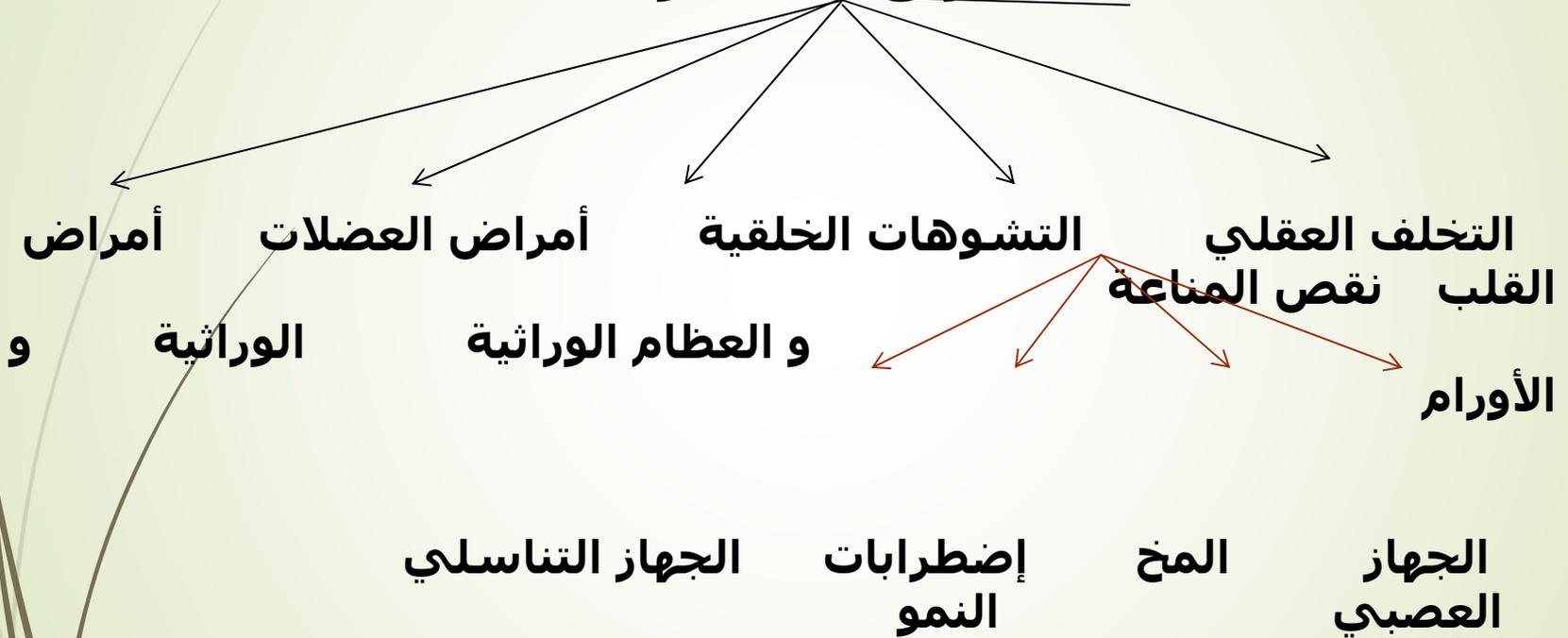
sehna.com



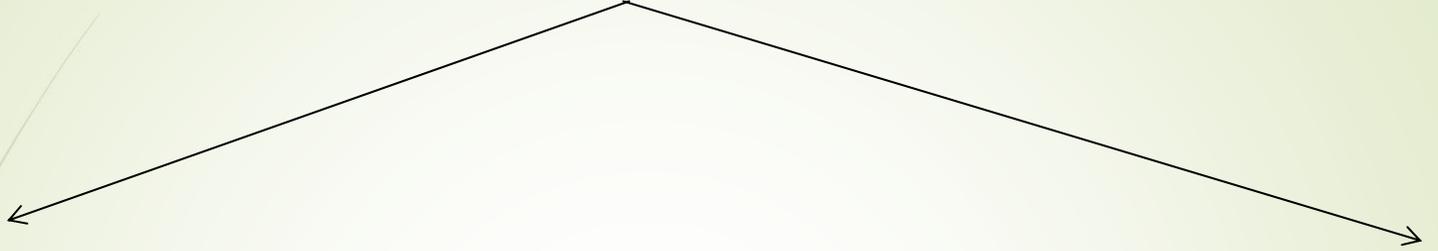


التشوهات الوراثية :

أنواع التشوهات



أسبابها



معروف
مجهول
جينية

الأمراض الوراثية

الأمراض

الوراثة و



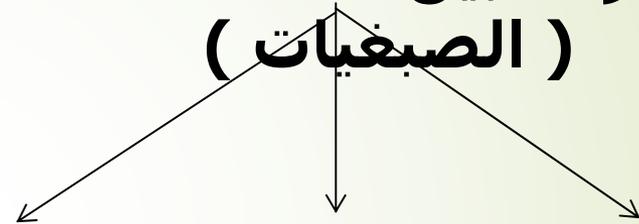
السكري

هانتغتون

تدمير متواصل
لخلايا المخ

أمراض الكروموزومات
المشتركة بين
(الصبغيات)

البيئة



شتاينرت

ارتفاع ضغط الدم
-الضمور العضلي
العصبي
-ضعف البصر
-تدلي الجفن

فرط كوليسترول

الدم العائلي
النوبات القلبية

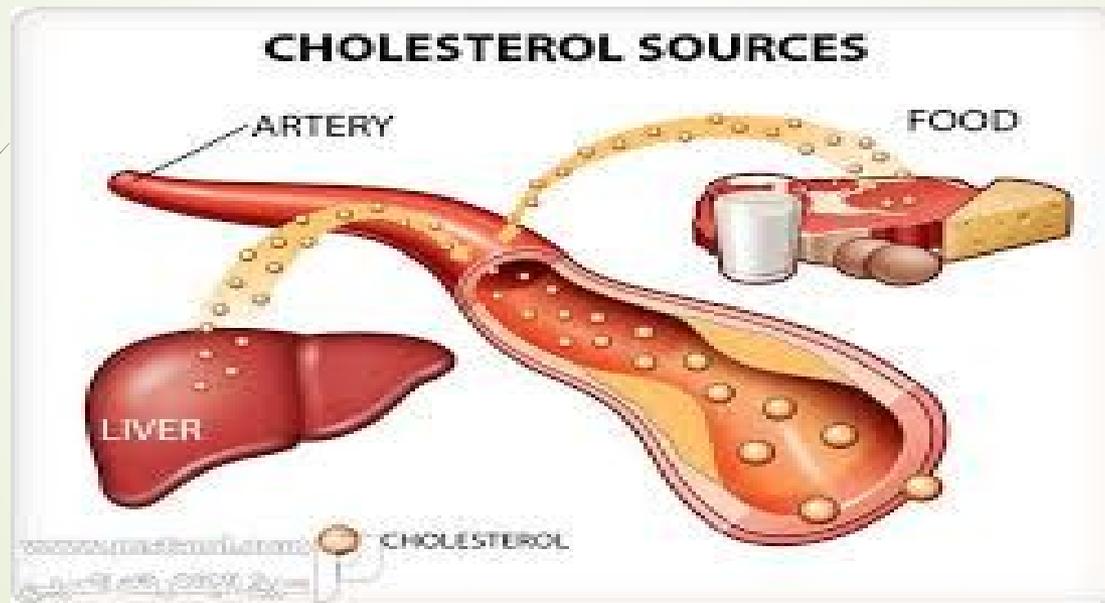
أمراض الكروموزومات

مرض
شتاينرت





فرط كوليسترول





هنتغتون



الأمراض المشتركة بين الوراثة و البيئة

السكري

ما هي أسباب مرض السكري؟

الوراثة



السمنة



الإفراط في الطعام

www.coalles.com



الضغوط النفسية

مربع السلامة لمرضى السكري



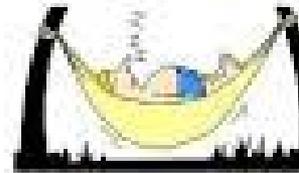
الانتظام في العلاج



الغذاء المتوازن



ممارسة الرياضة



الابتعاد عن الضغوط النفسية

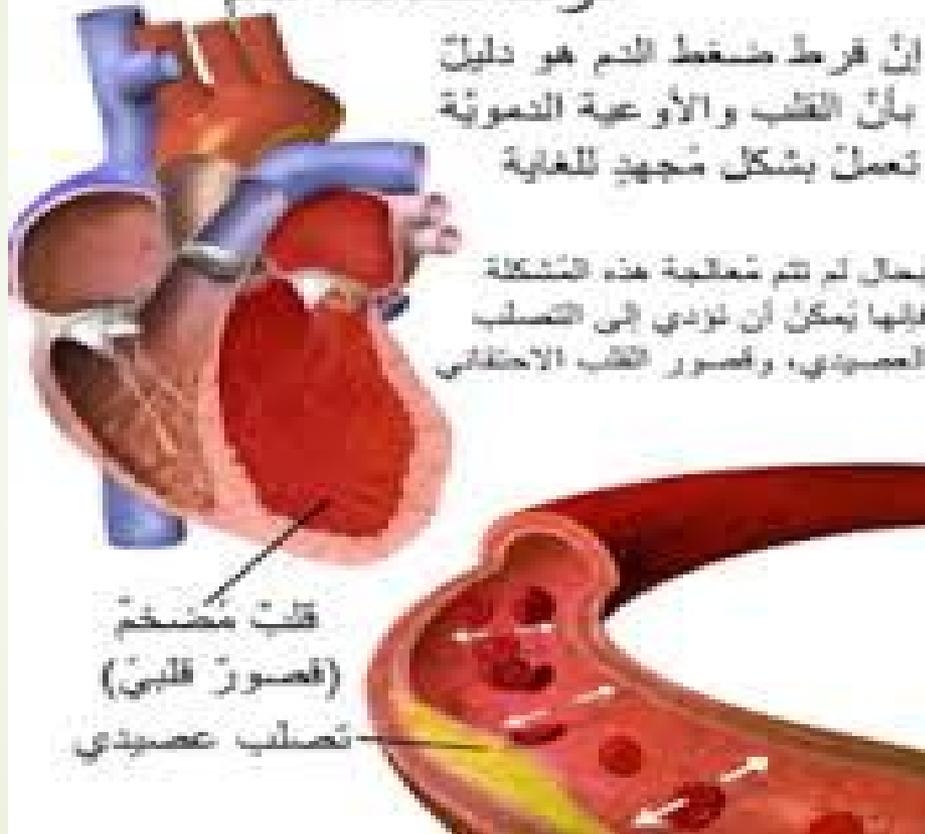
ارتفاع الضغط الدموي



قرط ضغط الدم

إن قرط ضغط الدم هو دليل
بلن القلب والأوعية الدموية
تعمل بشكل مسجهد للغاية

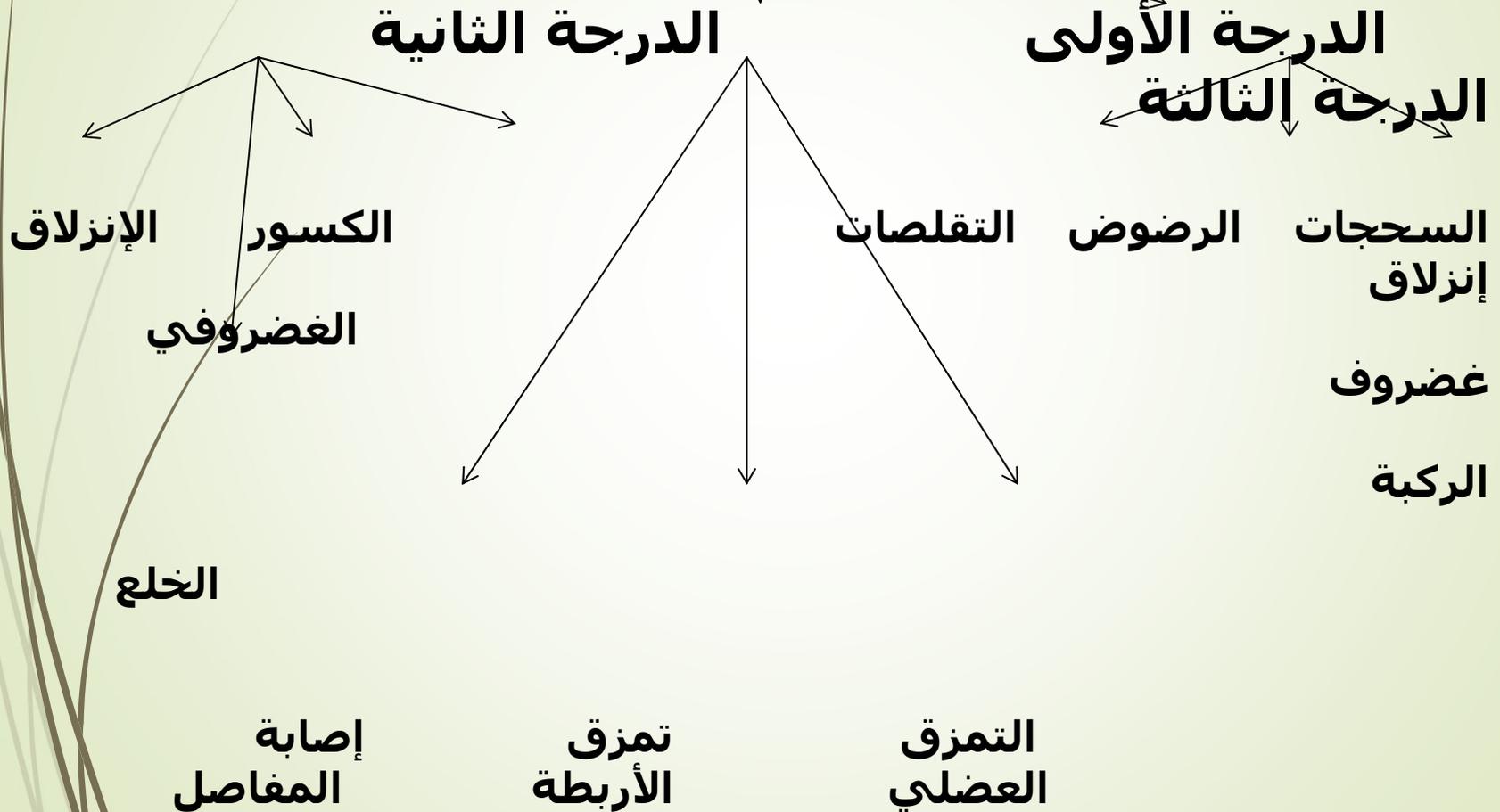
بعل لم تتم معالجة هذه المشكله
فلها يمكن أن تؤدي إلى تصلب
العصوي، والصور القلب الاحتقاني



أسباب التشوهات القوامية

- الوراثة.
- الإصابة .
- سوء التغذية.
- سرعة النمو.
- المرض .
- العادات الخاطئة .
- طبيعة العمل المهني .
- الملابس غير الملائمة .
- الضعف العضلي العصبي.
- التعب .
- الحالة النفسية.

درجات الإصابة



إصابات الدرجة الأولى

السحجات :



إصابات الدرجة الأولى

السحجات :



إصابات الدرجة الأولى

الرضوض :



إصابات الدرجة الأولى

الكدمات :



إصابات الدرجة الأولى

الكدمات :



إصابات الدرجة الأولى

الكدمات :



إصابات الدرجة الأولى

التقلصات :

تشخيص العضلات ملف كامل



إصابات الدرجة الأولى

التقلصات :



التقلصات : إصابات الدرجة الأولى



الشّد العضلي : إصابات الدرجة الأولى



إصابات الدرجة الأولى : الشد العضلي



إصابات الدرجة الأولى : الشد العضلي



التمزق العضلي: إصابات الدرجة الثانية



التمزق العضلي: إصابات الدرجة الثانية



التمزق العضلي: إصابات الدرجة الثانية



التمزق العضلي: إصابات الدرجة الثانية



تمزق الأربطة: إصابات الدرجة الثانية



تمزق الأربطة: إصابات الدرجة الثانية



إصابات الدرجة الثانية

تمزق الأربطة:

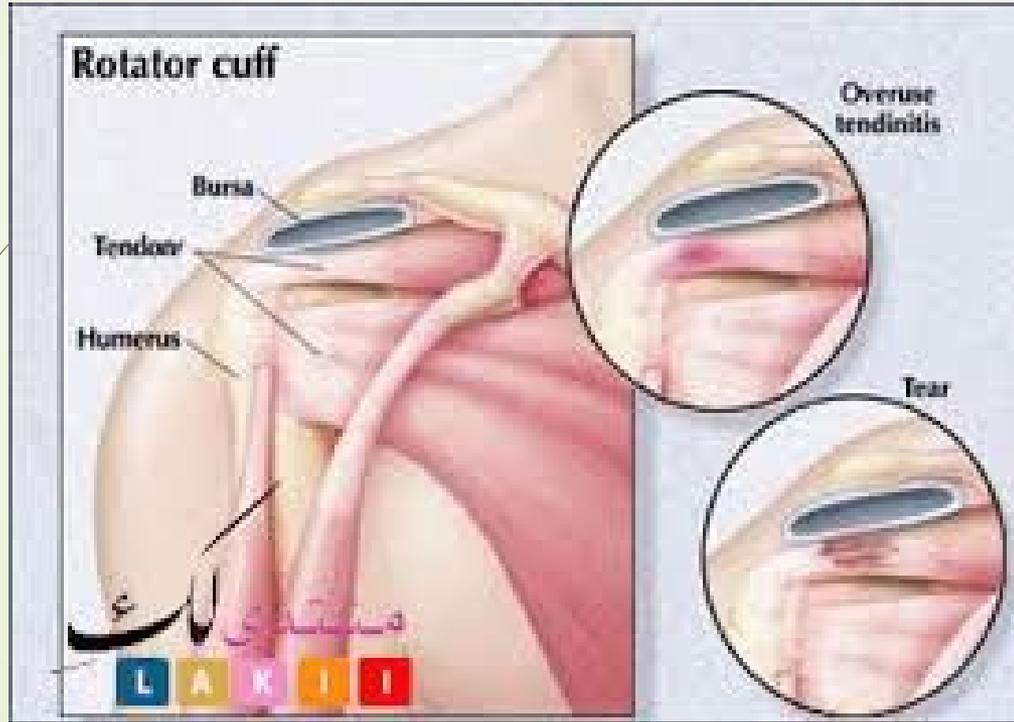


تمزق الأربطة: إصابات الدرجة الثانية



إصابات الدرجة الثانية

تمزق الأربطة:



إصابات الدرجة الثانية

إصابة المفاصل:



إصابات الدرجة الثانية

إصابة المفاصل:



إصابات الدرجة الثانية

إصابة المفاصل:



إصابات الدرجة الثانية

إصابة المفاصل:



إصابات الدرجة الثالثة

الكسور:



إصابات الدرجة الثالثة

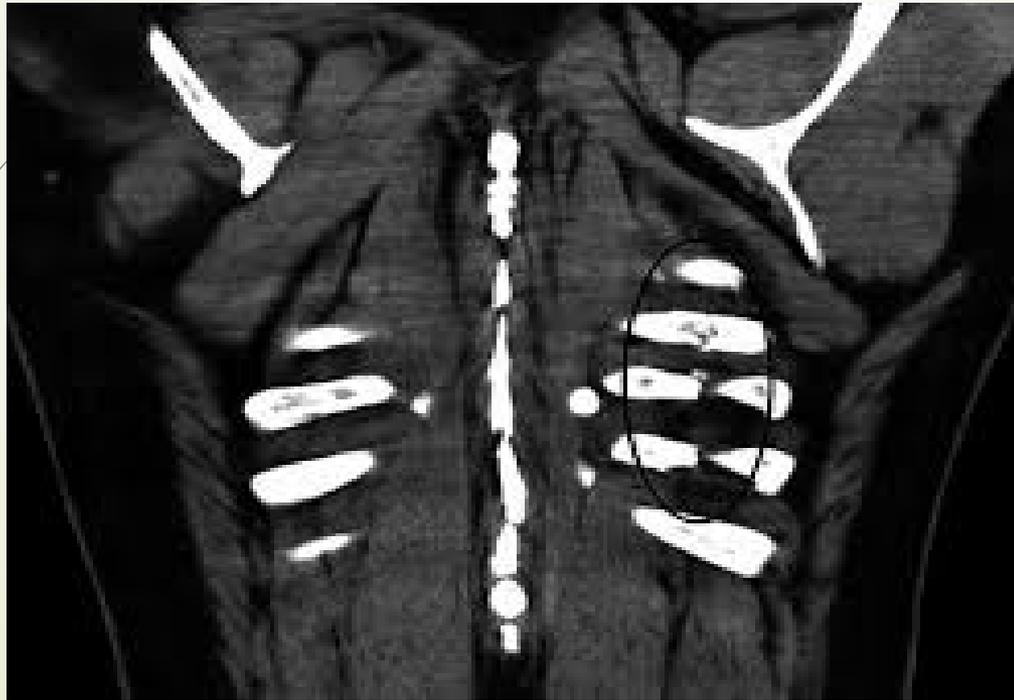
الكسور:





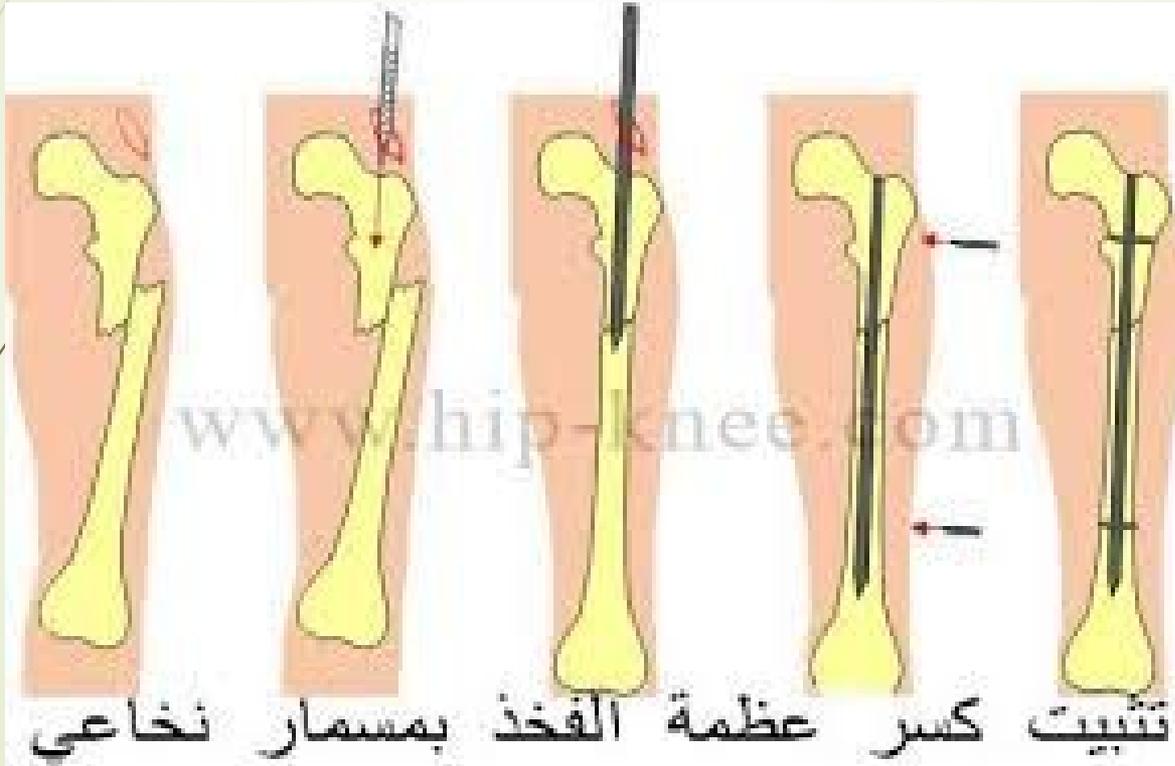
إصابات الدرجة الثالثة

الكسور:



إصابات الدرجة الثالثة

الكسور:



إصابات الدرجة الثالثة

الانزلاق الغضروفي:



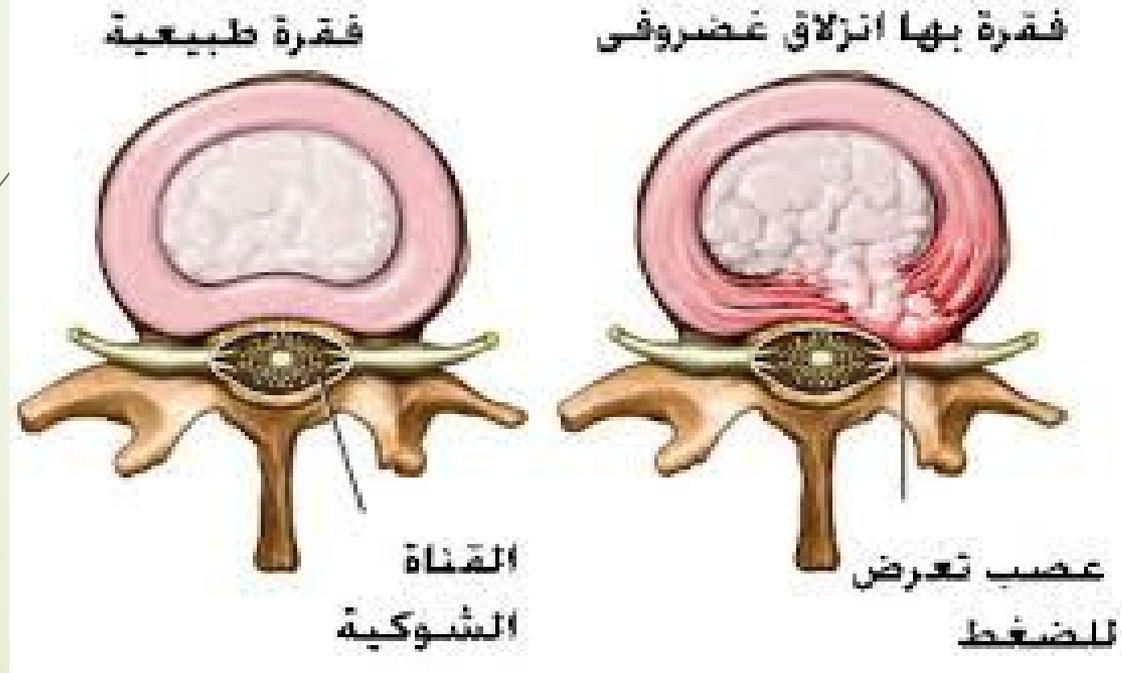
إصابات الدرجة الثالثة

الانزلاق الغضروفي:



إصابات الدرجة الثالثة

الانزلاق الغضروفي:



إصابات الدرجة الثالثة

الخلع:



إصابات الدرجة الثالثة

الخلع:



إصابات الدرجة الثالثة

انزلاق غضروف
الركبة:

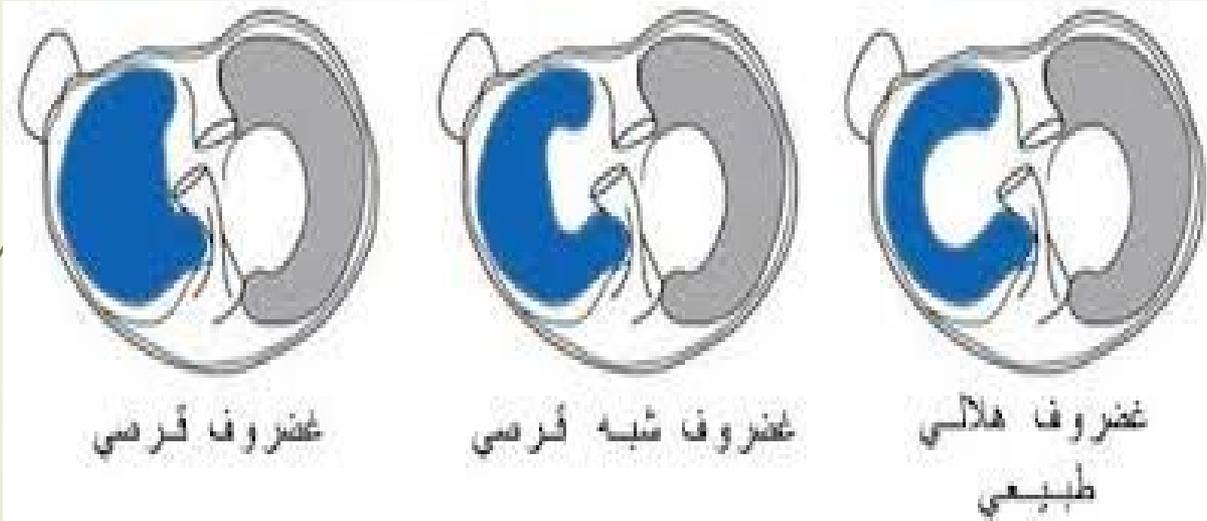


احتكاك
مفصل
الركبة:
هل انت
مصاب
بهذه
الأعراض؟

د. محمد العنزور
@dralanזור

إصابات الدرجة الثالثة

انزلاق غضروف
الركبة:



إصابات الدرجة الثالثة

انزلاق غضروف
الركبة:



أسباب الإصابة

داخلية

- حالات الإرهاق

- التغيرات

- الإصابة السابقة

- عدم

- نقص الباقة

خارجية

- سوء التنظيم و اللعب.

و العياء الشديد .

- مخالفة القوانين و شروط الأمن .

الوظيفية لأجهزة الجسم

- سوء الأحوال الجوية .

و المتكررة .

- السلوك الغير السليم .

الاستعداد البدني للرياضي.

- عدم الانتباه بالأمان بالطريقة

الإصابات الشائعة

- التقلص

- التعب العضلي .

- تمزقات الأربطة المفصليّة.

- العضلي.

- الكدمات.

- الخلع المفصلي.

- الكسور .

- تمزقات العضلات.

- الشد العضلي.



ACL



ACL injuries occur when bones of the leg twist in opposite directions under full body weight

ADAM



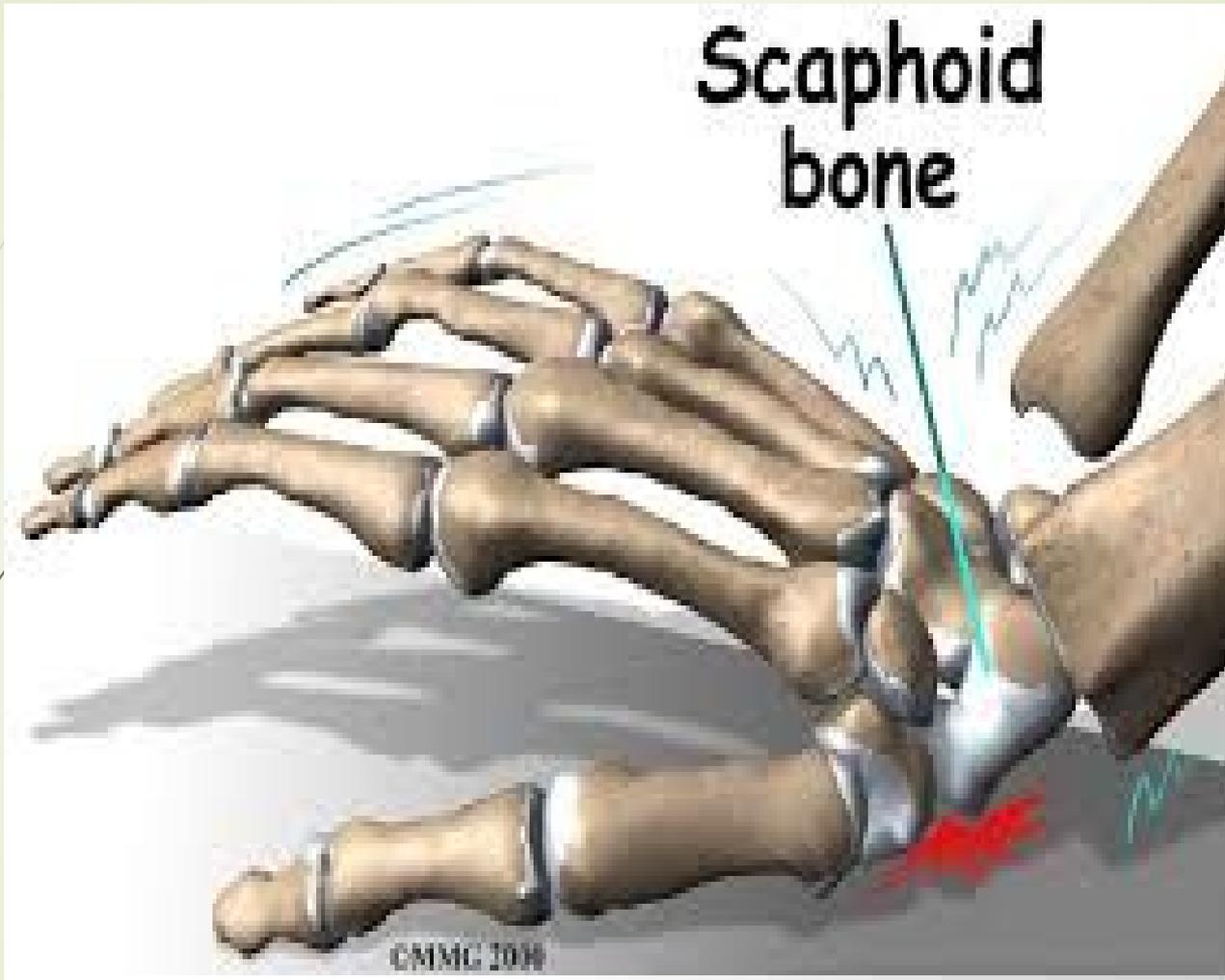






3D SCIENCE.COM

Scaphoid bone





بسيط

أنواع الكسور

موقع طريق الصفة



مضاعف



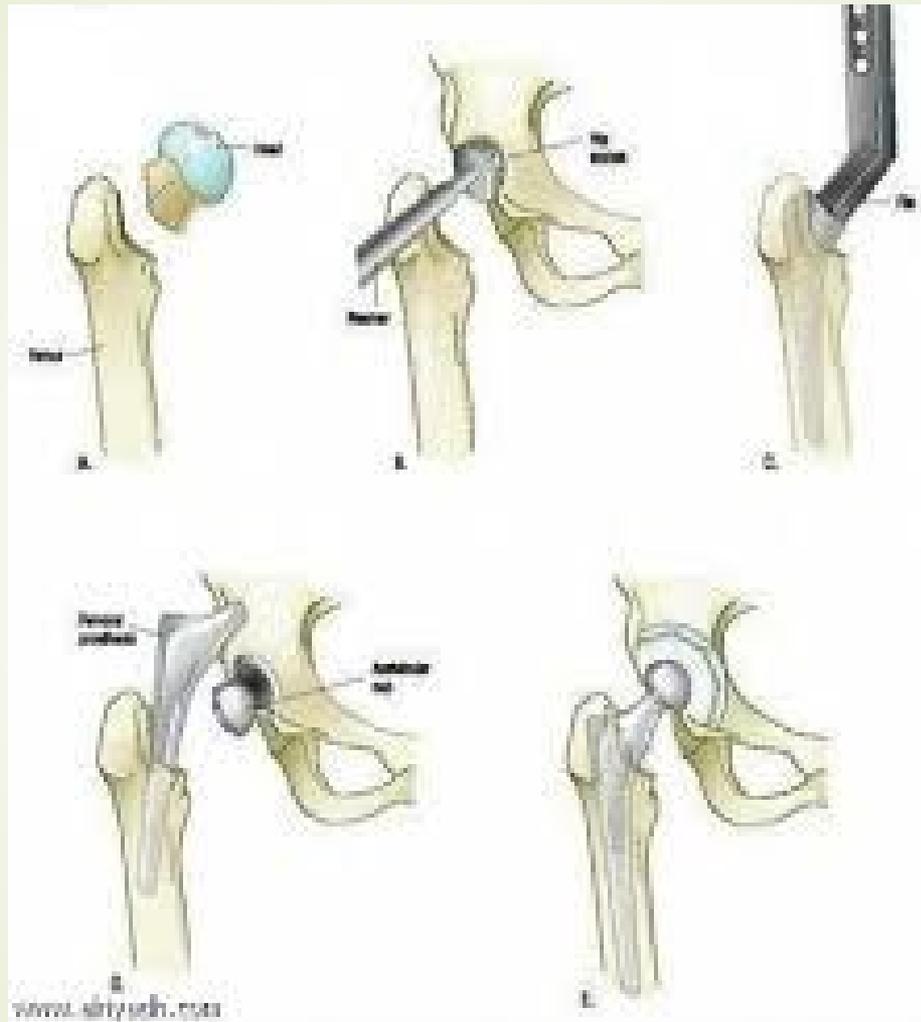
كسر بسيط - الطب بحروف عربية







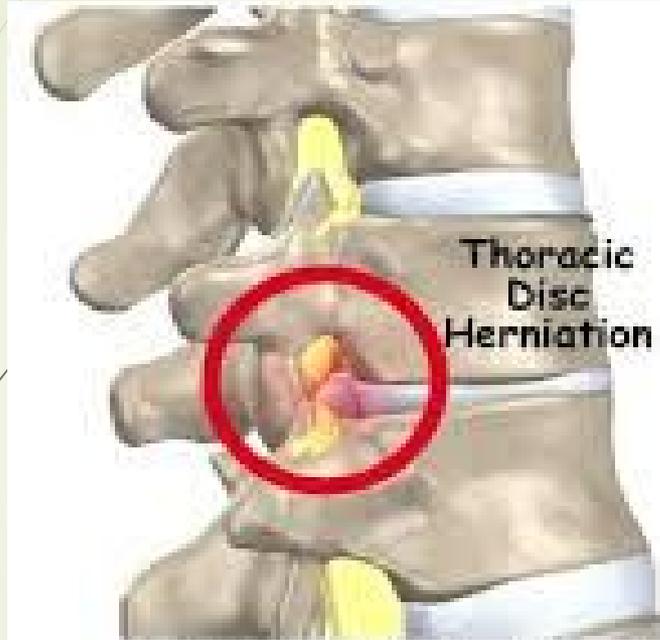












إنزلاق غضروفي صدري ضاغط على الحبل الشوكي





أسباب التشوهات القوامية

- الوراثة.
- الإصابة .
- **سوء التغذية.**
- سرعة النمو.
- المرض .
- العادات الخاطئة .
- طبيعة العمل المهني .
- الملابس غير الملائمة .
- الضعف العضلي العصبي.
- التعب .
- الحالة النفسية.

أنواع تشوهات سوء التغذية

*

• خلقية
عصبية

تشوهات و أمراض سوء التغذية

هشاشة العظام

السمنة

سبوم

نقص
الكالسيوم

السكري وارتفاع

تشوه داخلي

الضغط

الهزال فقر الدم

تشوهات

الصلب

الأعضاء

الحجاب

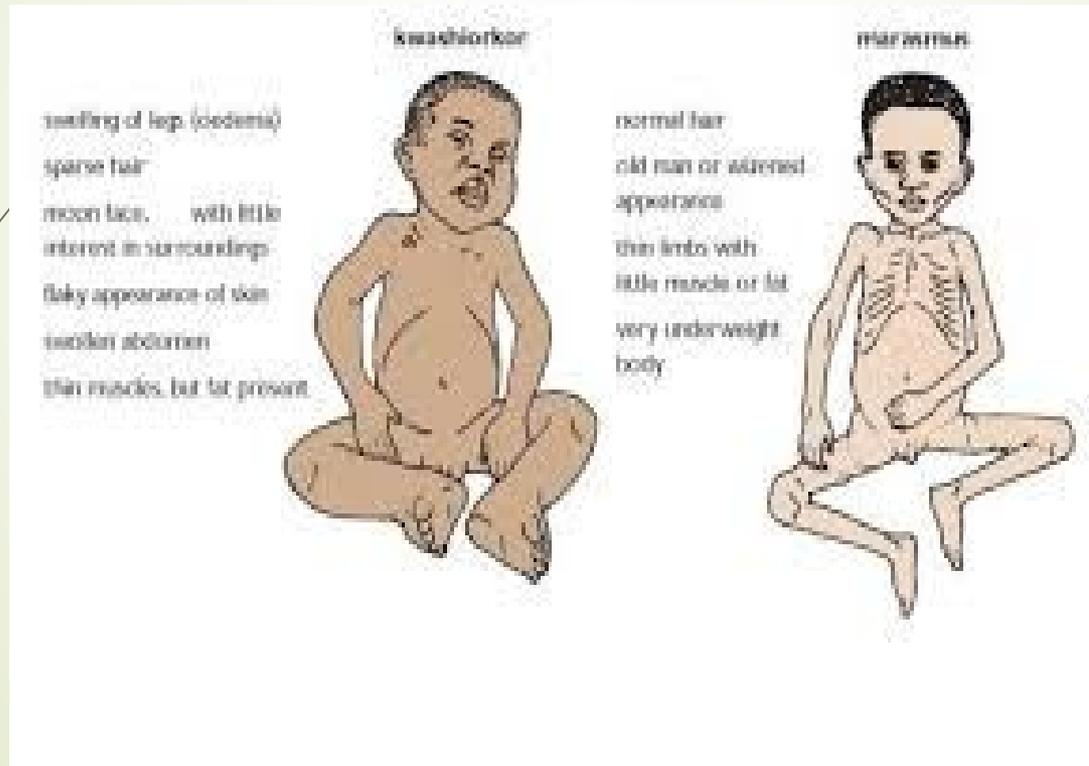
الكواشيوروكور البلاجرا

القلب المشقوق التناسلية

و الأطراف

تشوهات و أمراض سوء التغذية

نقص
الكالسيوم



تشوهات و أمراض سوء التغذية

نقص
الكالسيوم



تشوهات و أمراض سوء التغذية

نقص
الكالسيوم



تشوهات و أمراض سوء التغذية

نقص
الكالسيوم



تشوهات و أمراض سوء التغذية

هشاشة العظام

نقص الكالسيوم
الكساح

السكري وارتفاع

تشوه داخلي

الضغط

فقر الدم الهزال

الحجاب الأعضاء الصلب تشوهات
الكواشيوروكور البلاجرا
الحاجز التناسلية المشقوق القلب
و الأطراف

تشوهات و أمراض سوء التغذية

السمنة



تشوهات و أمراض سوء التغذية

السمنة



تشوهات و أمراض سوء التغذية

السمنة



تشوهات و أمراض سوء التغذية

السمنة العظام

نقص الكالسيوم
الكساح

السكري وارتفاع

تشوه داخلي

الضغط

فقر الدم الهزال

تشوهات

الصلب

الأعضاء

الحجاب

البلاجرا

الكواشيوروكور

القلب

المشقوق

التناسلية

الحاجز

و الأطراف

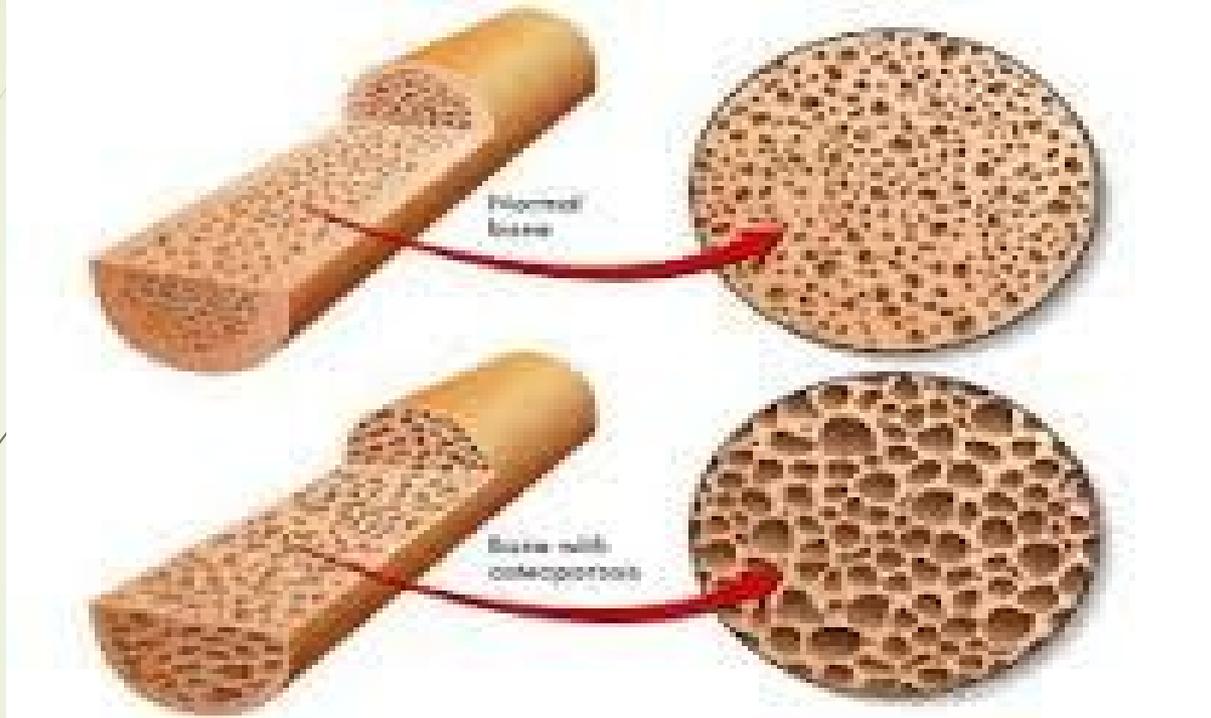
تشوهات و أمراض سوء التغذية

هشاشة
العظام



تشوهات و أمراض سوء التغذية

هشاشة
العظام



تشوهات و أمراض سوء التغذية

هشاشة
العظام



تشوهات و أمراض سوء التغذية

الكساح

هشاشة

السمنة

نقص الكالسيوم
الكساح

السكري وارتفاع

تشوه داخلي

الضغط

فقر الدم الهزال

الحجاب الأعضاء الصلب تشوهات
الكواشيوركور البلاجرا
الحاجز التناسلية المشقوق القلب
و الأطراف

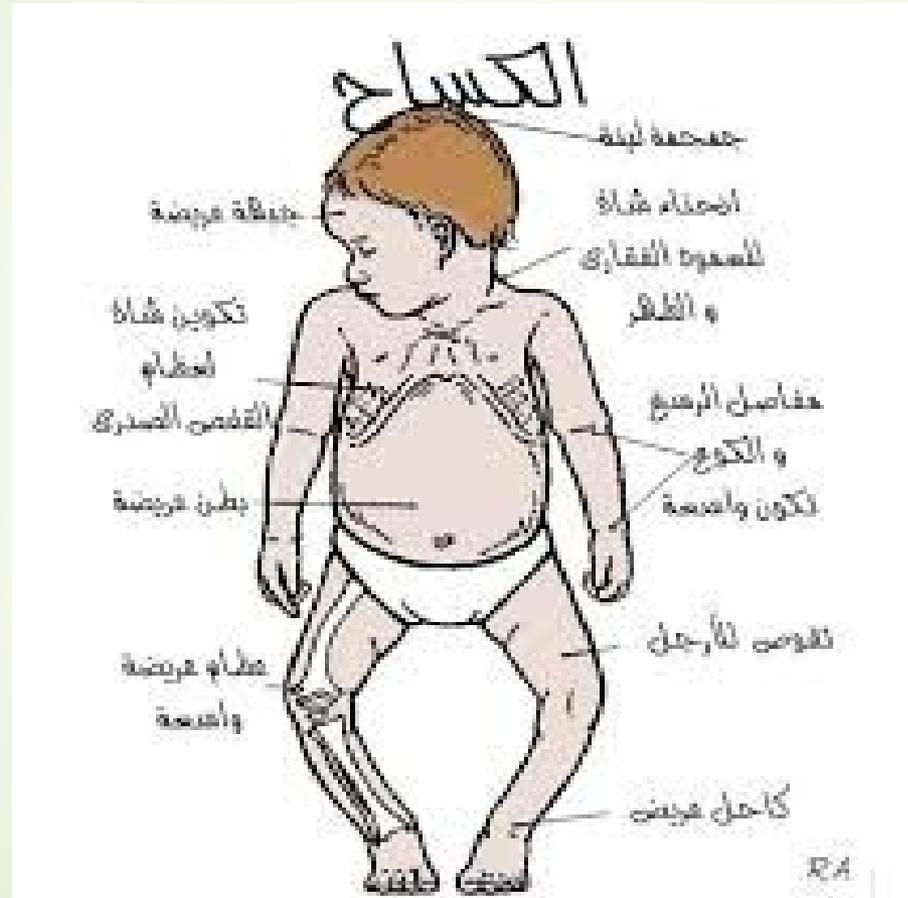
تشوهات و أمراض سوء التغذية

الكساح



تشوهات و أمراض سوء التغذية

الكساح



تشوهات و أمراض سوء التغذية

الكساح



تشوهات و أمراض سوء التغذية

الكساح



تشوهات و أمراض سوء التغذية

الكساح



تشوهات و أمراض سوء التغذية

هشاشة العظام

السمنة

نقص الكالسيوم
الكساح

السكري وارتفاع

تشوه
داخلي

الضغط

فقر الدم الهزال

الحجاب الأعضاء الصلب تشوهات
الكواشيوروكور البلاجرا
الحاجز التناسلية المشقوق القلب
و الأطراف

تشوهات و أمراض سوء التغذية

هشاشة العظام

السمنة

نقص الكالسيوم
الكساح

تشوه
داخلي

السكري وارتفاع الضغط

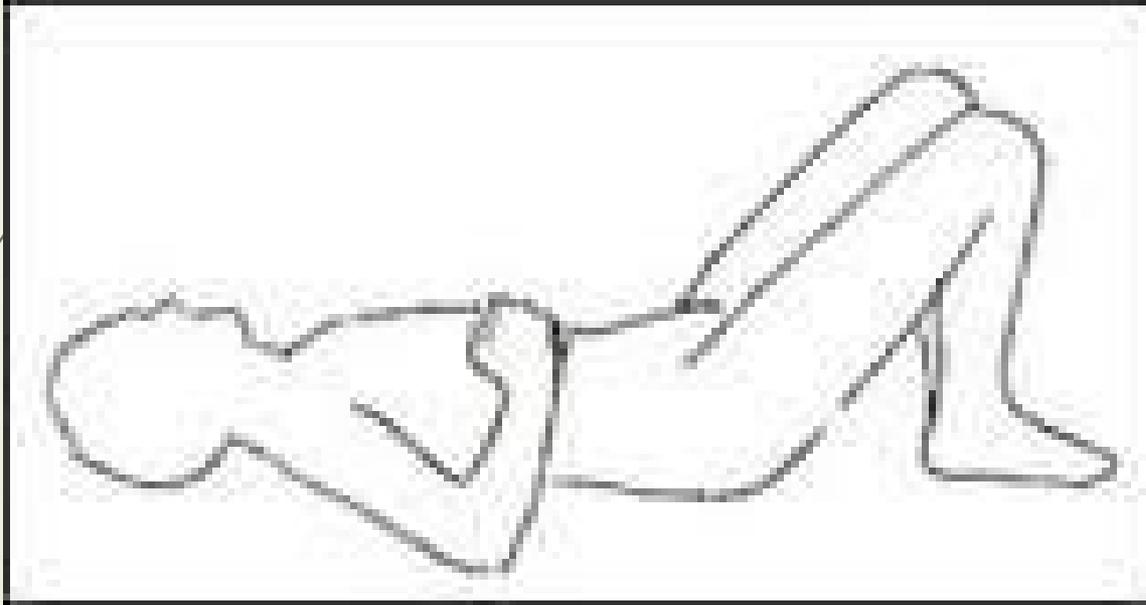
فقر الدم الهزال

تشوهات
الأعضاء الصلب
الكواشيوروكور البلاجرا
الحاجز التناسلية المشقوق القلب
و الأطراف

الحجاب
الكواشيوروكور
الحاجز

تشوهات و أمراض سوء التغذية

الحجاب الحاجز



تشوهات و أمراض سوء التغذية

تشوه
داخلي

الأعضاء التناسلية

تشوهات و أمراض سوء التغذية

هشاشة العظام

السمنة

نقص الكالسيوم
الكساح

تشوه
داخلي

السكري وارتفاع الضغط

فقر الدم الهزال

الحجاب الكواشيوروكور الحاجز
الأعضاء البلاجرا التناسلية
الصلب المشقوق القلب
تشوهات و الأطراف

تشوهات و أمراض سوء التغذية

الصلب
المشقوق



تشوهات و أمراض سوء التغذية

الصلب
المشقوق



تشوهات و أمراض سوء التغذية

هشاشة العظام

السمنة

نقص الكالسيوم
الكساح

السكري وارتفاع

تشوه
داخلي

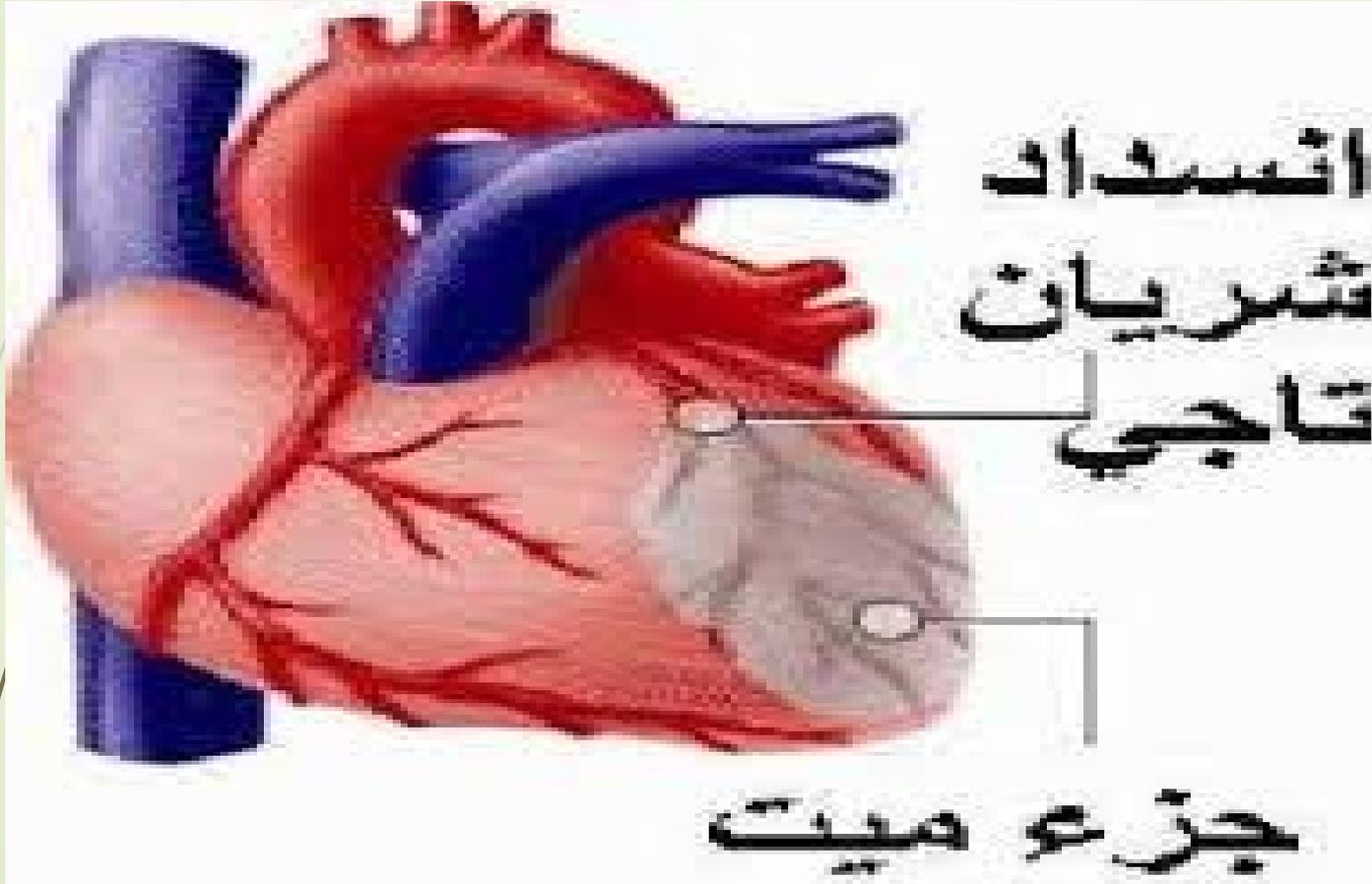
الضغط

فقر الدم الهزال

تشوهات
الصلب
الحجاب
الكواشيوروكور
الاعضاء
البلاجرا
الحاجز
التناسلية
المشقوق
القلب
و الأطراف

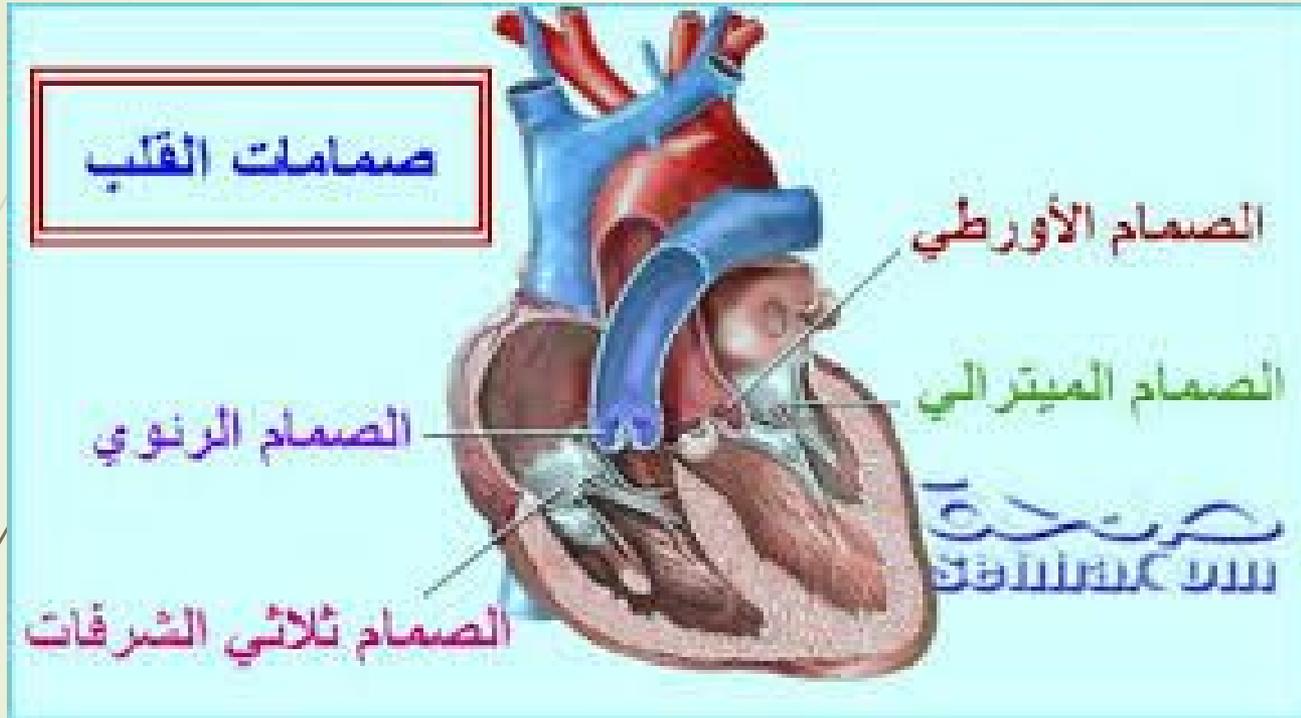
تشوهات و أمراض سوء التغذية

تشوهات
القلب



تشوهات و أمراض سوء التغذية

تشوهات
القلب



تشوهات و أمراض سوء التغذية

هشاشة العظام

السمنة

نقص الكالسيوم
الكساح

السكري وارتفاع الضغط

تشوه
داخلي

فقر الدم الهزال

تشوهات

الحجاب الأعضاء الصلب

الكواشيوروكور البلاجرا

الحاجز التناسلية المشقوق القلب

و الأطراف

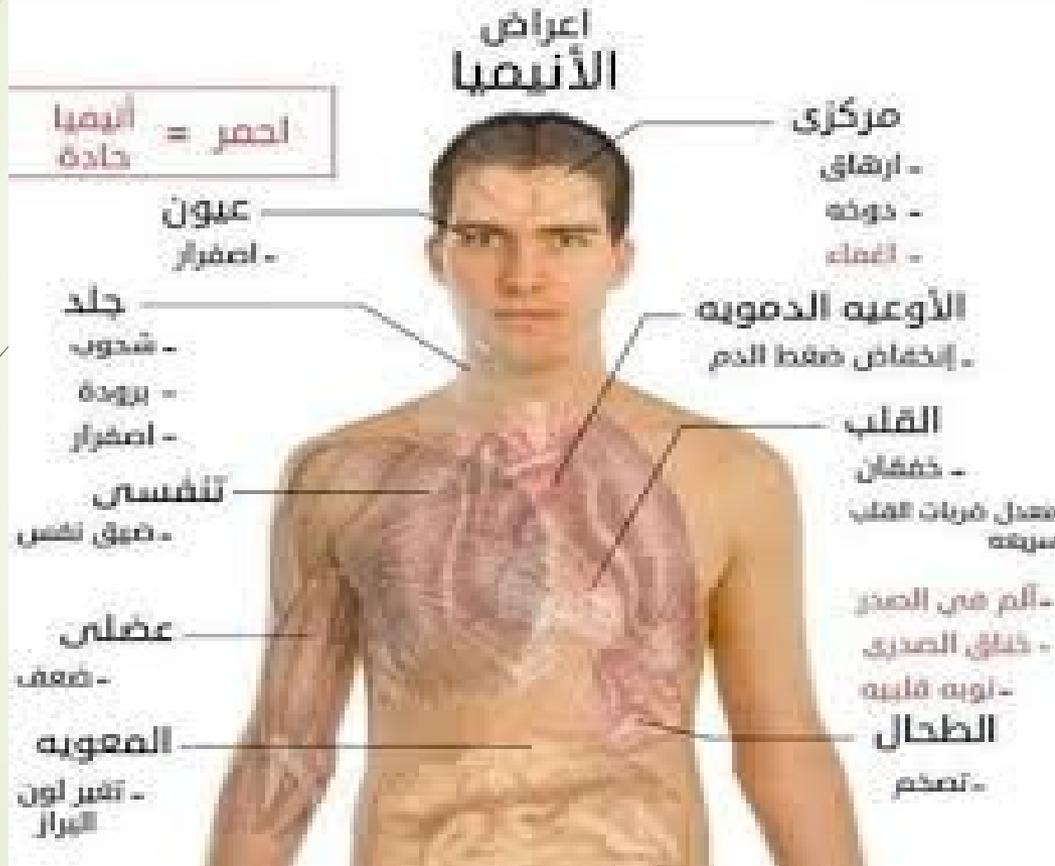
تشوهات و أمراض سوء التغذية

فقر الدم



تشوهات و أمراض سوء التغذية

فقر الدم



تشوهات و أمراض سوء التغذية

فقر الدم

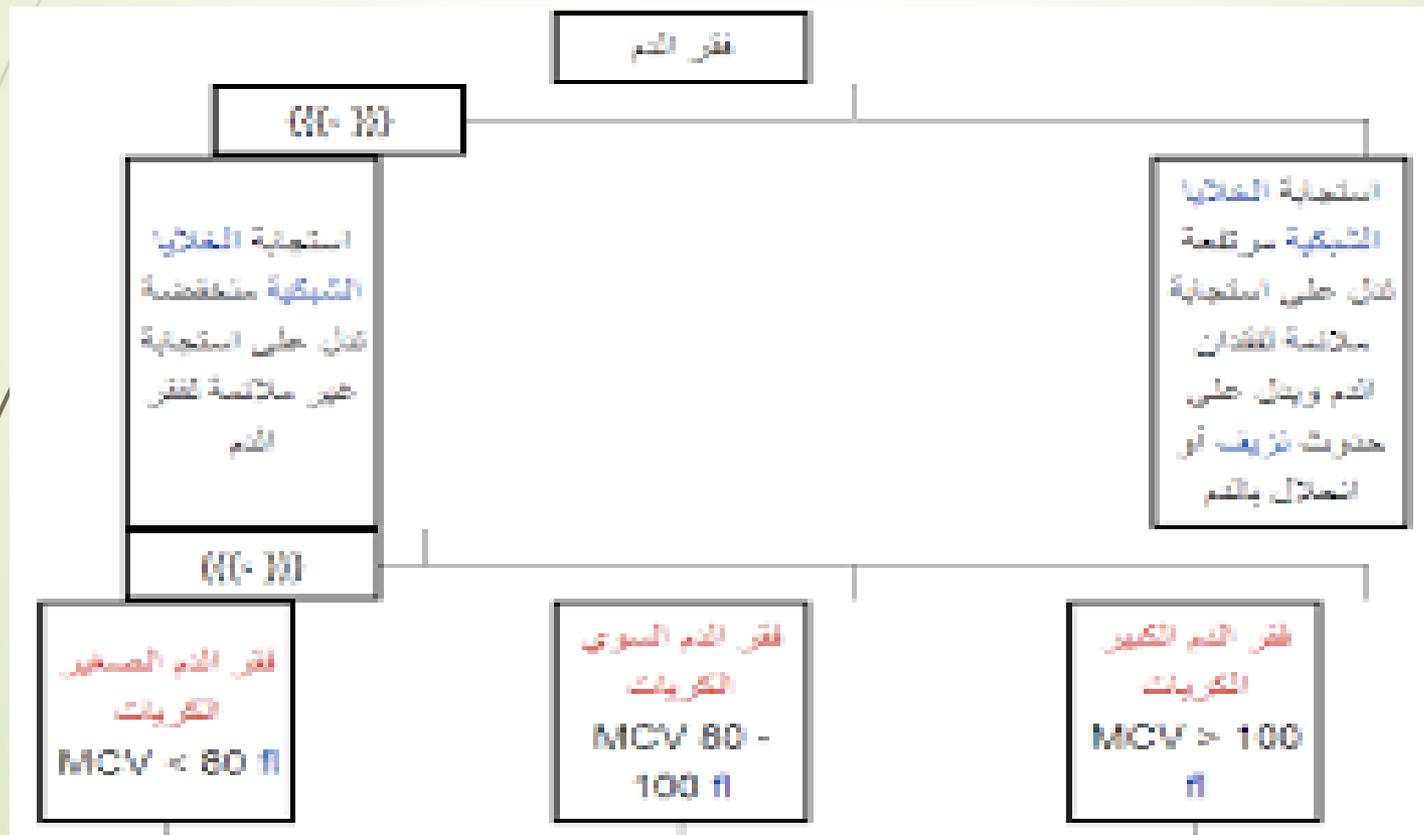
أشهر الأسباب
فقر الدم بعوز الحديد
فقر الدم الحديدي
الأورام
تأسيبها
فقر الدم الناتج من
الأمراض المزمنة

أشهر الأسباب
فقر الدم الناتج عن
فشل كلوي
فقر الدم الناتج من
الأمراض المزمنة
العائل الدم

أشهر الأسباب
فقر الدم بعوز فيتامين
B12
فقر الدم بعوز حمض
الفوليك
المشروبات الكحولية
فشل الكبد

تشوهات و أمراض سوء التغذية

فقر الدم



تشوهات و أمراض سوء التغذية

فقر الدم

فقر الدم المنجلي

سليمة



مصابة



تشوهات و أمراض سوء التغذية

فقر الدم



تشوهات و أمراض سوء التغذية

فقر الدم



تشوهات و أمراض سوء التغذية

فقر الدم



تشوهات و أمراض سوء التغذية

هشاشة العظام

السمنة

نقص الكالسيوم
الكساح

السكري وارتفاع الضغط

تشوه
داخلي

فقر الدم الهزال

تشوهات الحجاب الأعضاء الصلب الكواشيوروكور البلاجرا
الحاجز التناسلية المشقوق القلب
و الأطراف

تشوهات و أمراض سوء التغذية

الهزال



تشوهات و أمراض سوء التغذية

الهزال



تشوهات و أمراض سوء التغذية

هشاشة العظام

السمنة

نقص الكالسيوم
الكساح

تشوه
داخلي

السكري وارتفاع الضغط

الهزال

فقر الدم

تشوهات الحجاب الأعضاء الصلب الكواشيوركور البلاجرا الحاجز التناسلية المشقوق القلب والأطراف

تشوهات و أمراض سوء التغذية

الكواشيورو
كور



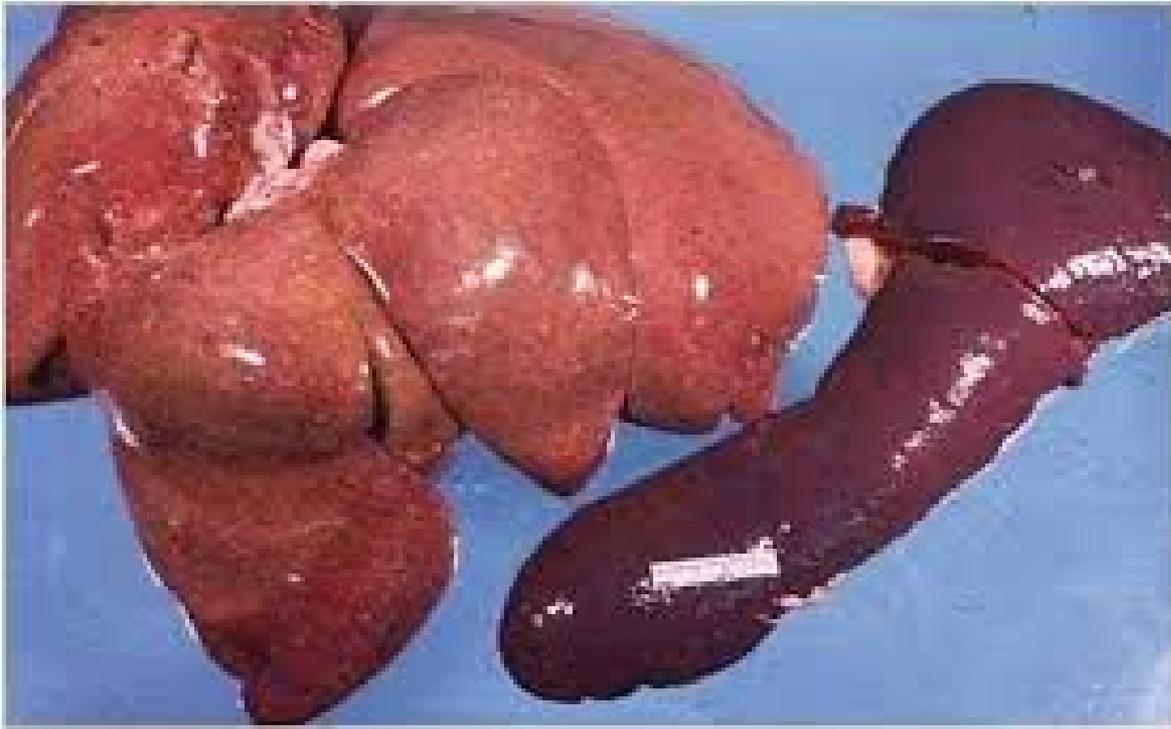
تشوهات و أمراض سوء التغذية

الكواشيورو
كور



تشوهات و أمراض سوء التغذية

الكواشيورو
كور



تشوهات و أمراض سوء التغذية

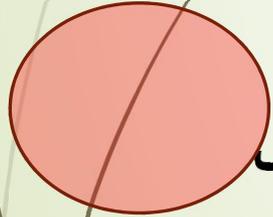
هشاشة العظام

السمنة

نقص الكالسيوم
الكساح



السكري وارتفاع الضغط



فقر الدم الهزال

الحجاب الأعماء الصلب تشوهات
الكواشيوروكور البلاجرا
الحاجز التناسلية المشقوق القلب
و الأطراف

تشوهات و أمراض سوء التغذية

البلاجرا:



تشوهات و أمراض سوء التغذية

البلاجرا:



تشوهات و أمراض سوء التغذية

البلاجرا:



التغذية المتوازنة:

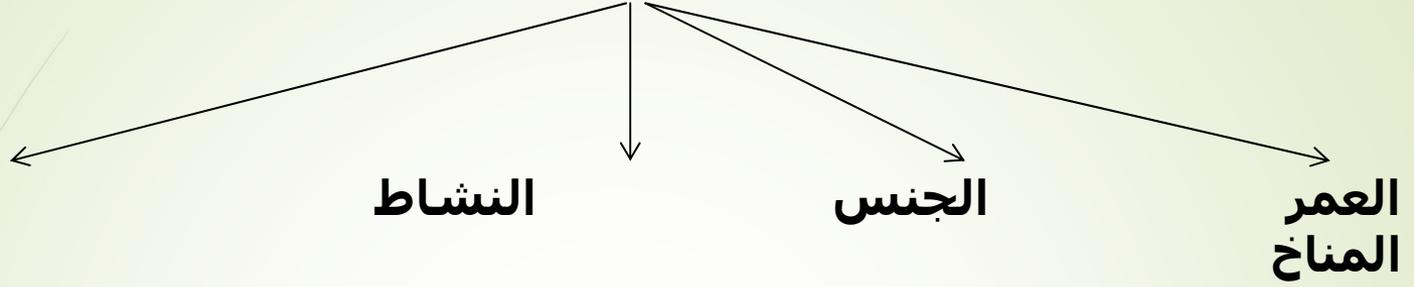
الفيتامينات

الاسم

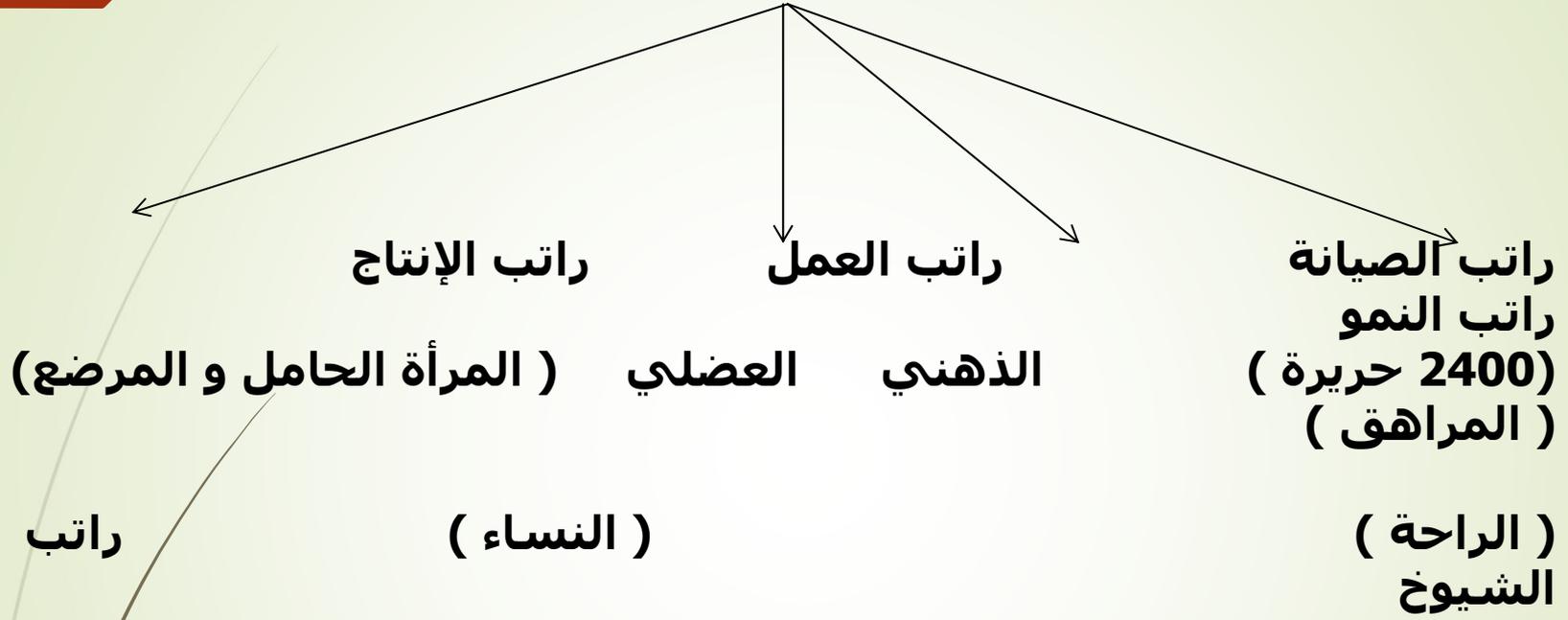
السكريات

البروتينات
الأملاح المعدنية

عوامل تغير الراتب الغذائي:



أنواع الراتب الغذائي:

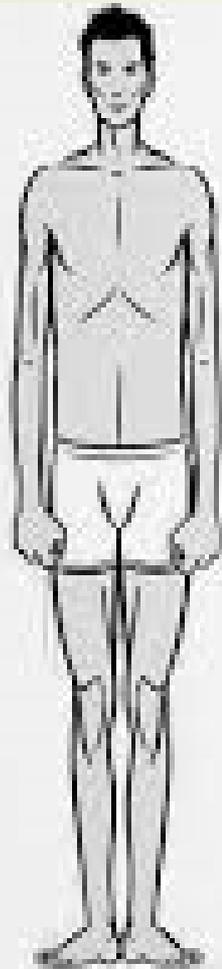


أسباب التشوهات القوامية

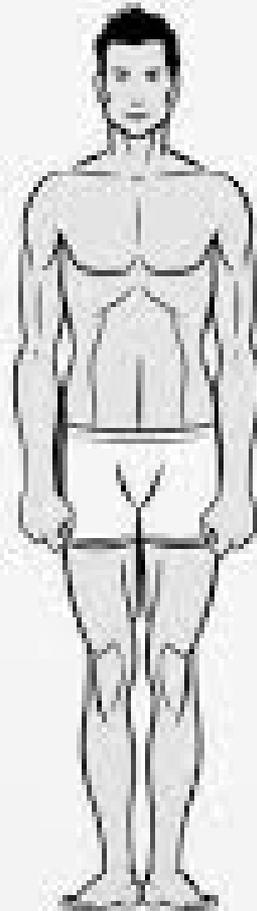
- الوراثة.
- الإصابة .
- سوء التغذية.
- **سرعة النمو.**
- المرض .
- العادات الخاطئة .
- طبيعة العمل المهني .
- الملابس غير الملائمة .
- الضعف العضلي العصبي.
- التعب .
- الحالة النفسية.

سرعة النمو

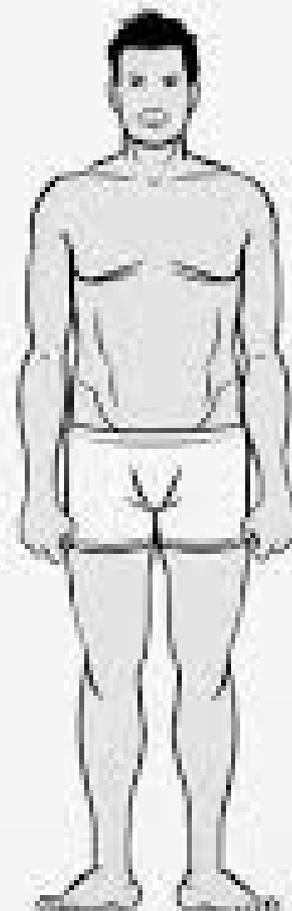
فالفرد معرض أثناء فترة النمو لحدوث نمو سريع في بعض أجزاء جسمه كطول القدمين بينما يظل الجذع واليدين متأخرين قليلاً في النمو



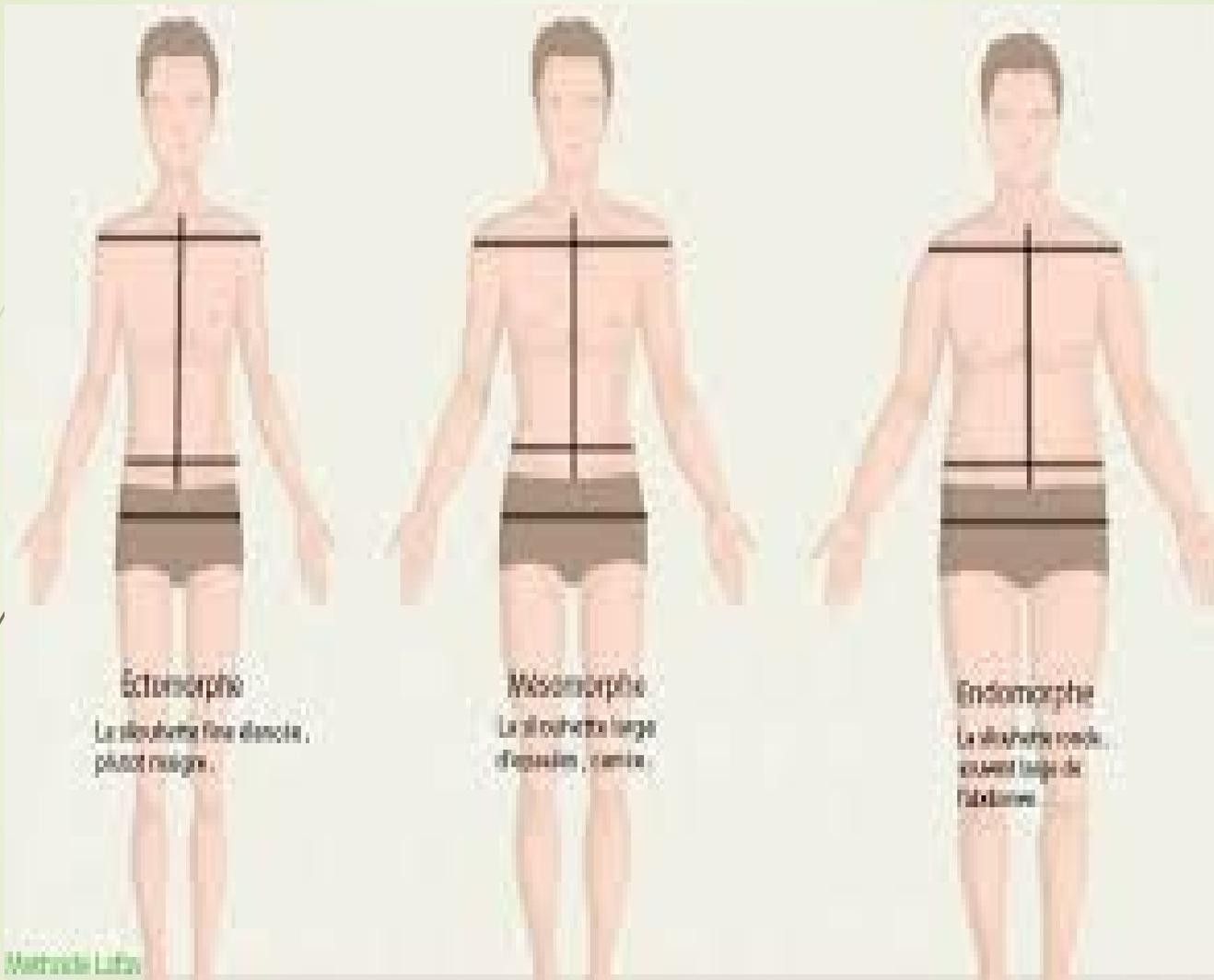
Ectomorphe



Mésomorphe



Endomorphe



أسباب التشوهات القوامية

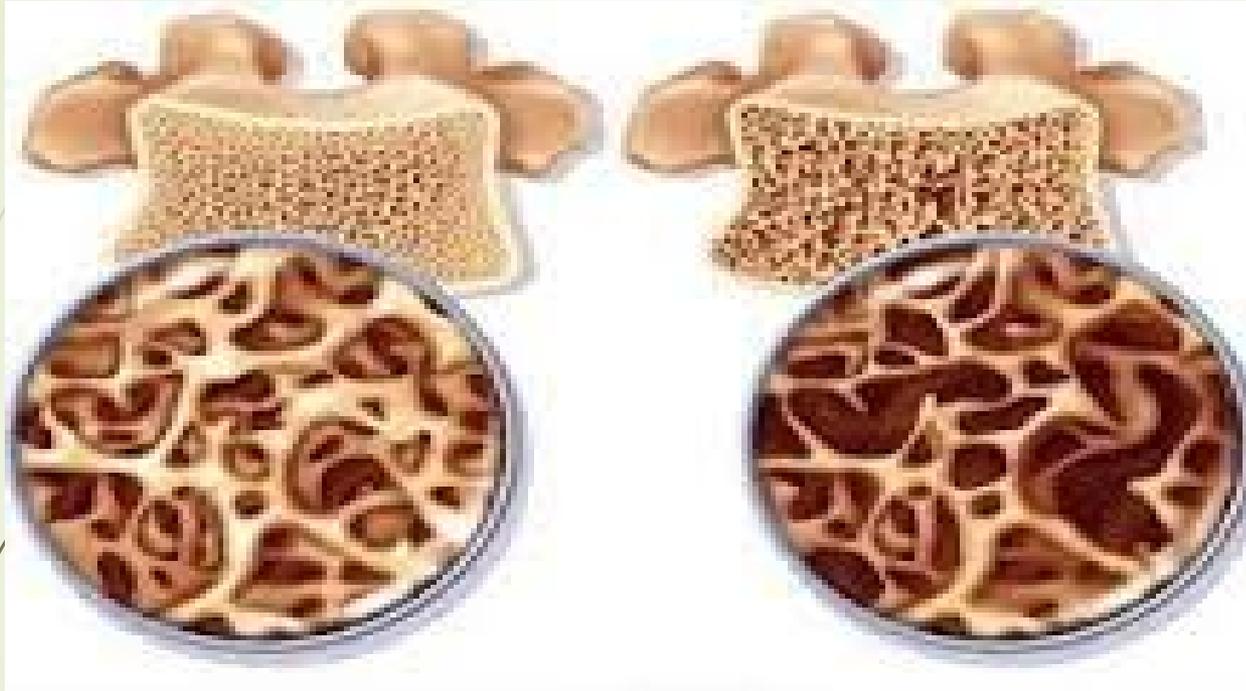
- الوراثة.
- الإصابة .
- سوء التغذية.
- سرعة النمو.
- **المرض** .
- العادات الخاطئة .
- طبيعة العمل المهني .
- الملابس غير الملائمة .
- الضعف العضلي العصبي.
- التعب .
- الحالة النفسية.

المرض

هشاشة العظام

الكساح





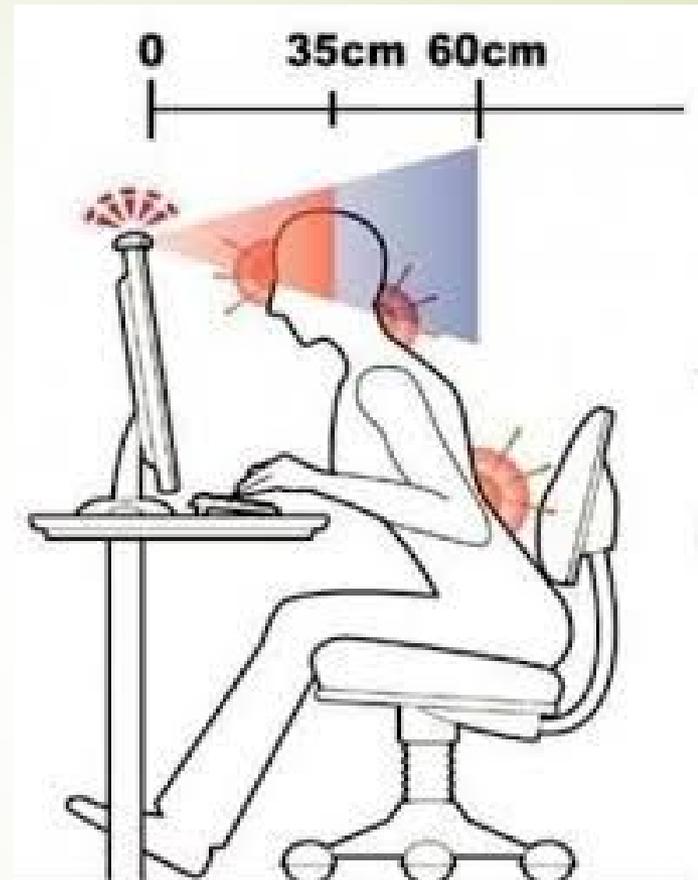
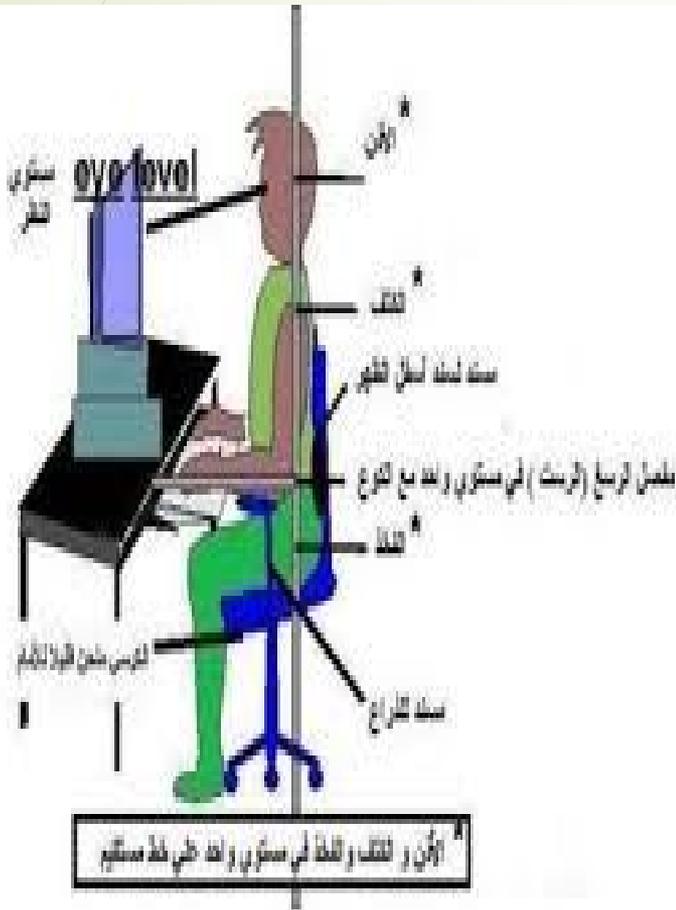


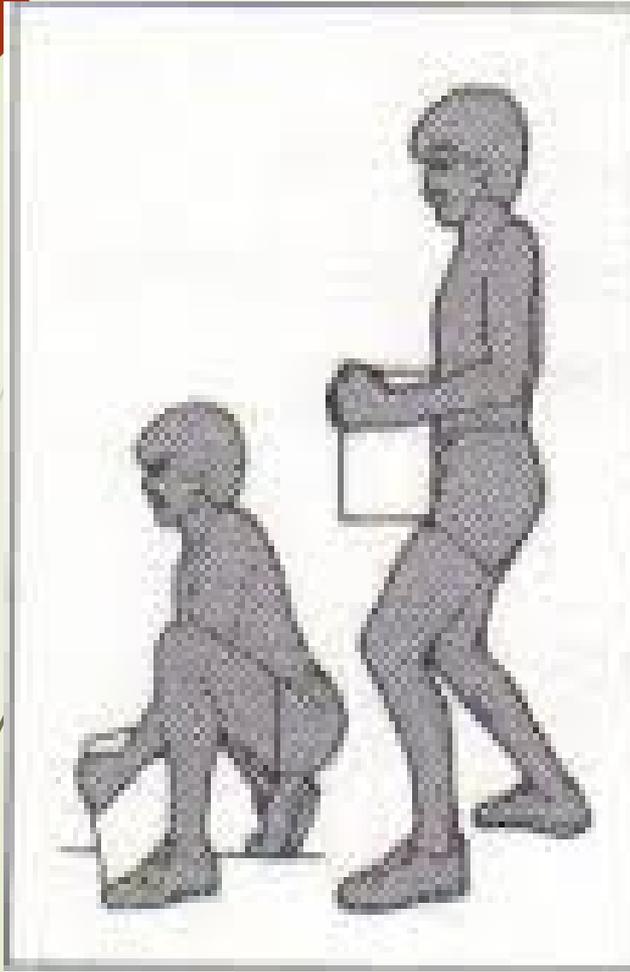
أسباب التشوهات القوامية

- الوراثة.
- الإصابة .
- سوء التغذية.
- سرعة النمو.
- المرض .
- **العادات الخاطئة .**
- طبيعة العمل المهني .
- الملابس غير الملائمة .
- الضعف العضلي العصبي.
- التعب .
- الحالة النفسية.

العادات الخاطئة

كالتخاذ أوضاع خاطئة في الجلوس أو المشي باستمرار مما يؤدي إلى أن تطول بعض العضلات ويقصر البعض.

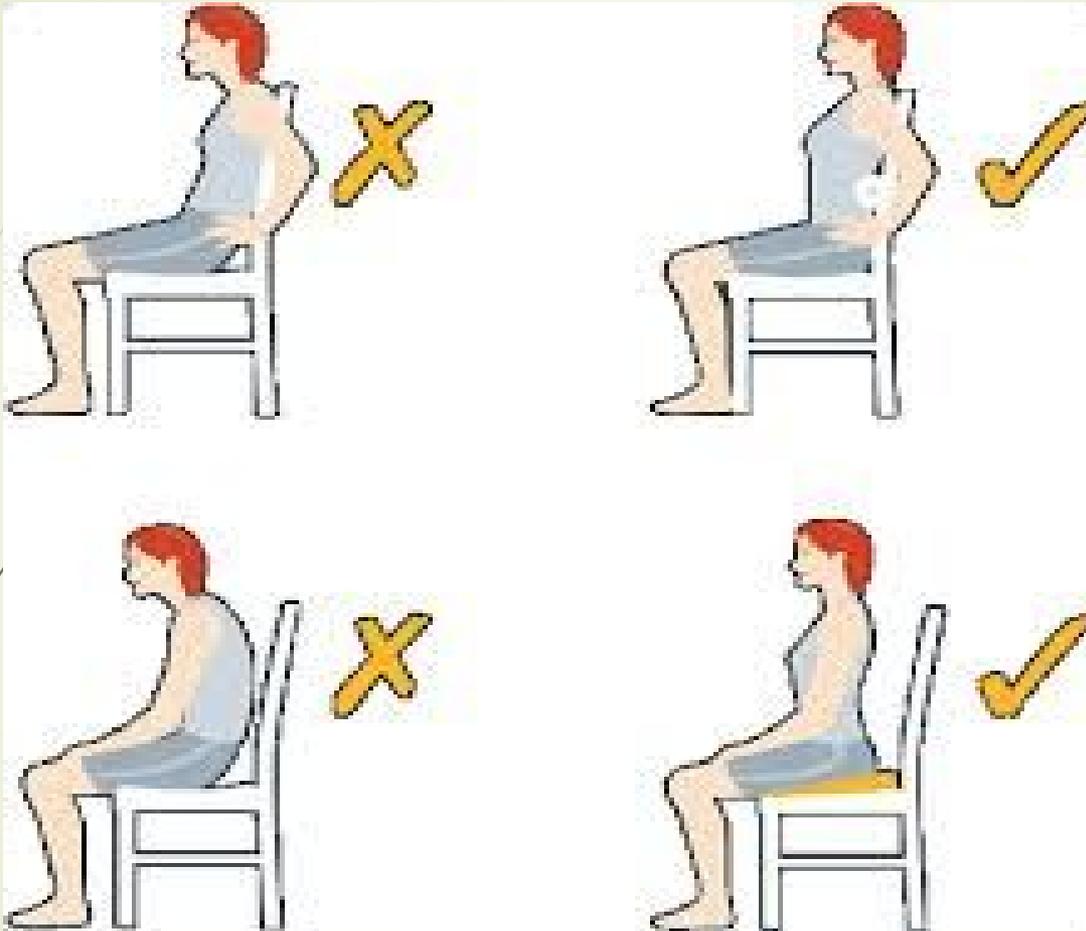


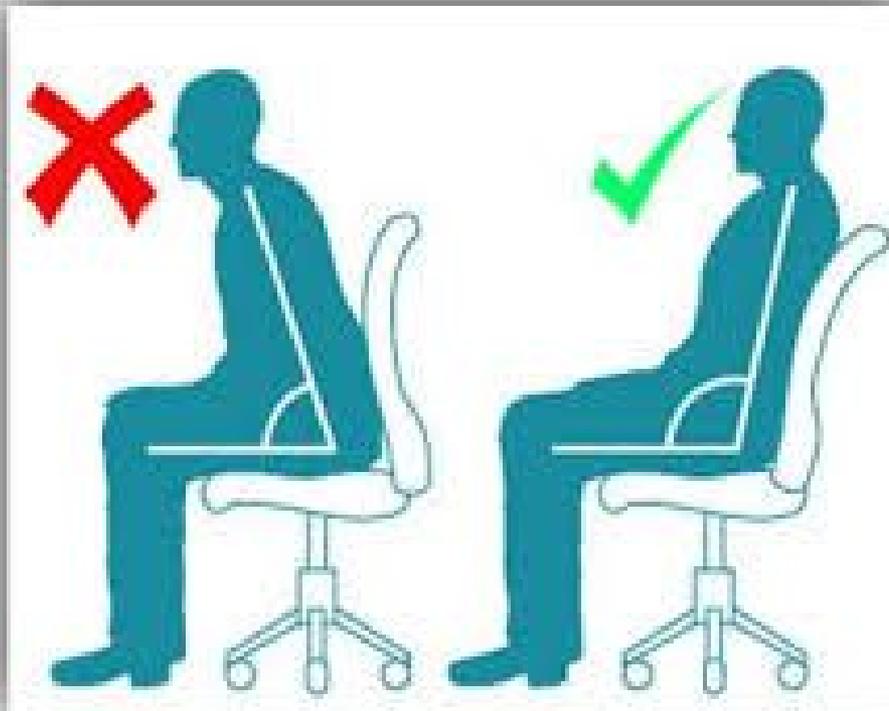


Correct



Incorrect













وضعية تسبب ضغط
العمود الفقري على
المعدة

مرتفع جدا



منخفض جدا



طريقة النوم الصحيحة

أسباب التشوهات القوامية

- الوراثة.
- الإصابة .
- سوء التغذية.
- سرعة النمو.
- المرض .
- العادات الخاطئة .
- **طبيعة العمل المهني** .
- الملابس غير الملائمة .
- الضعف العضلي العصبي.
- التعب .
- الحالة النفسية.

طبيعة العمل المهني

إن بعض المهن كحامل الحقائق أو الكتابة علي الكمبيوتر قد تضطر الشخص إلي اتخاذ أوضاع تتحول مع الوقت إلي تشوهات.









Signs of scoliosis

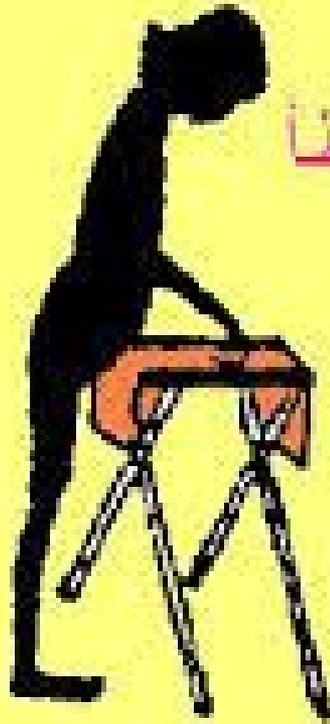












خطأ



صحيح

الكي

" احسن ركنيتك فتيلا
وحافظي على
استقامة الرأس والظهر

LIFTING HEAVY OBJECT







أسباب التشوهات القوامية

- الوراثة.
- الإصابة .
- سوء التغذية.
- سرعة النمو.
- المرض .
- العادات الخاطئة .
- طبيعة العمل المهني .
- **الملابس غير الملائمة** .
- الضعف العضلي العصبي.
- التعب .
- الحالة النفسية.

الملابس غير الملائمة

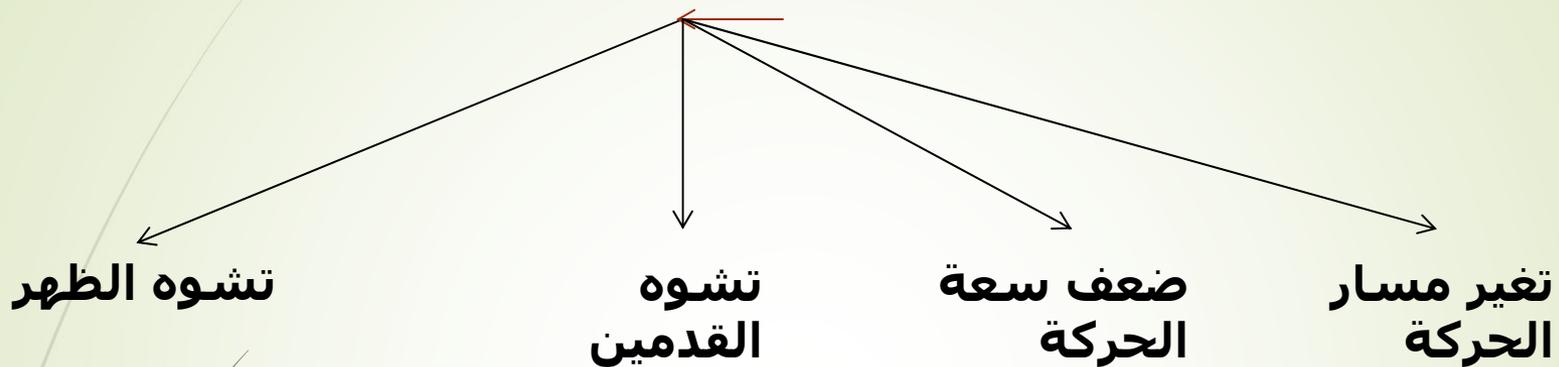


Fig. 2











Scoliotic spine



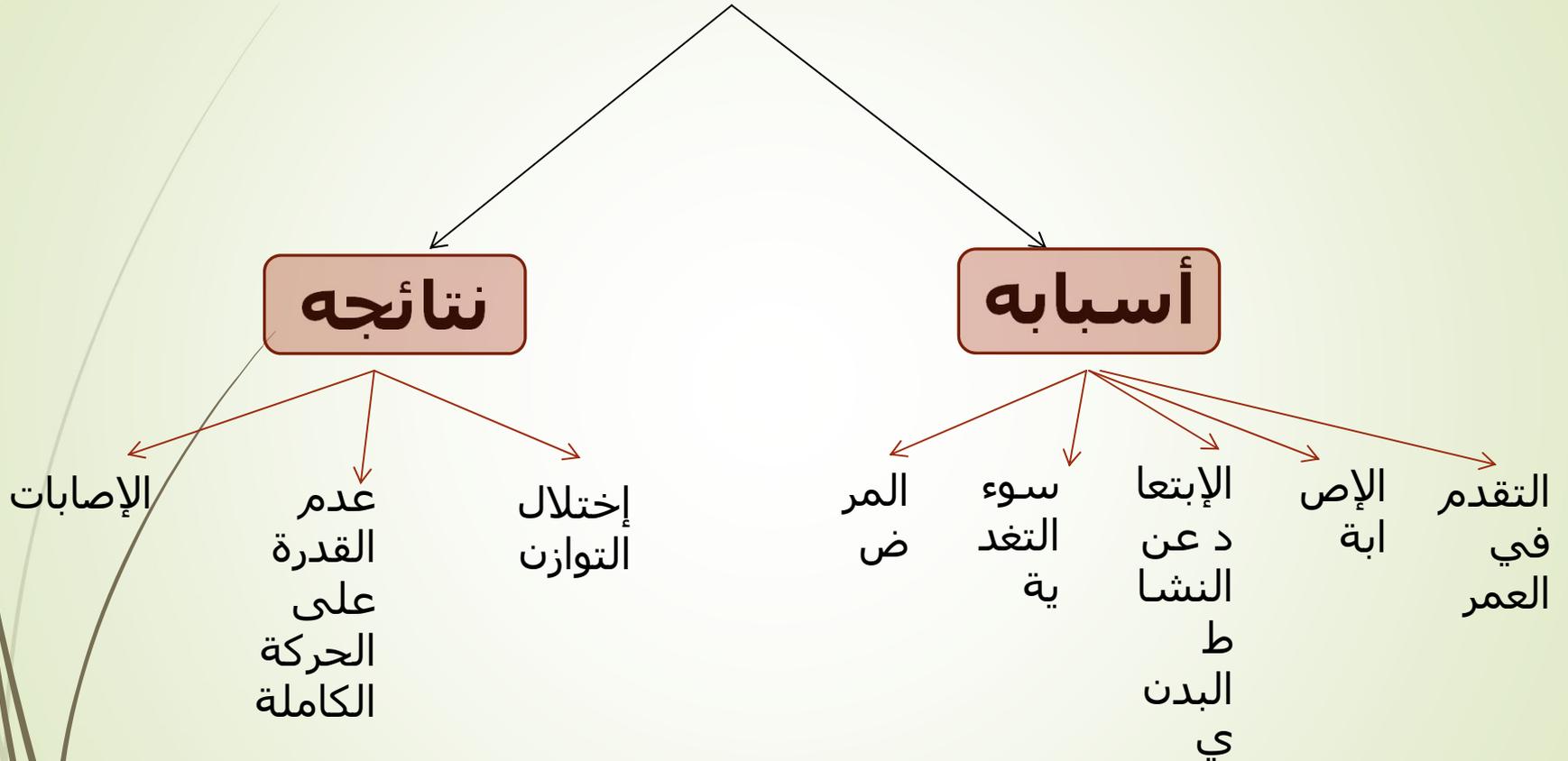
Normal spine



أسباب التشوهات القوامية

- الوراثة.
- الإصابة .
- سوء التغذية.
- سرعة النمو.
- المرض .
- العادات الخاطئة .
- طبيعة العمل المهني .
- الملابس غير الملائمة .
- **الضعف العضلي العصبي.**
- التعب .
- الحالة النفسية.

الضعف العضلي العصبي



الضعف العضلي العصبي

التقدم في العمر



الضعف العضلي العصبي

التقدم في العمر



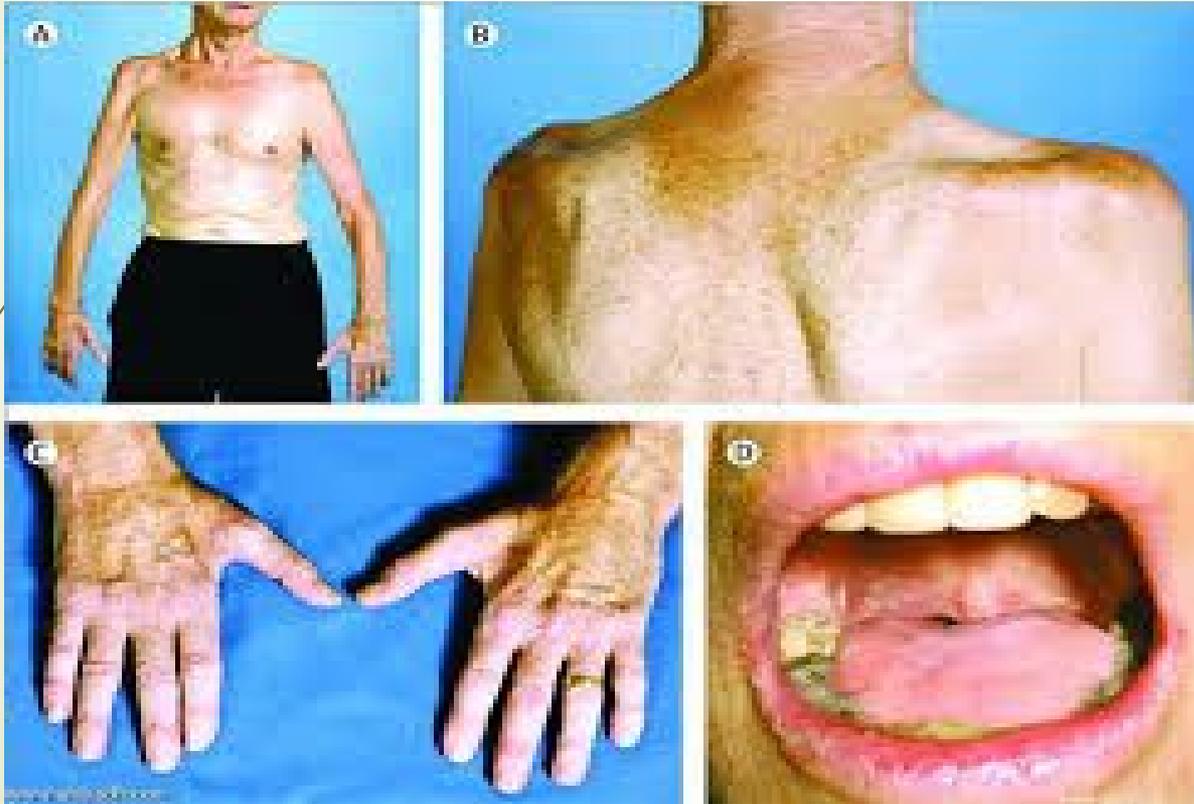
الضعف العضلي العصبي

التقدم في العمر



الضعف العضلي العصبي

الإصابة



الضعف العضلي العصبي

الإصابة



الضعف العضلي العصبي

الابتعاد عن النشاط
البدني



الضعف العضلي العصبي



الضعف العضلي العصبي

الابتعاد عن النشاط
البدني



الضعف العضلي العصبي

سوء التغذية



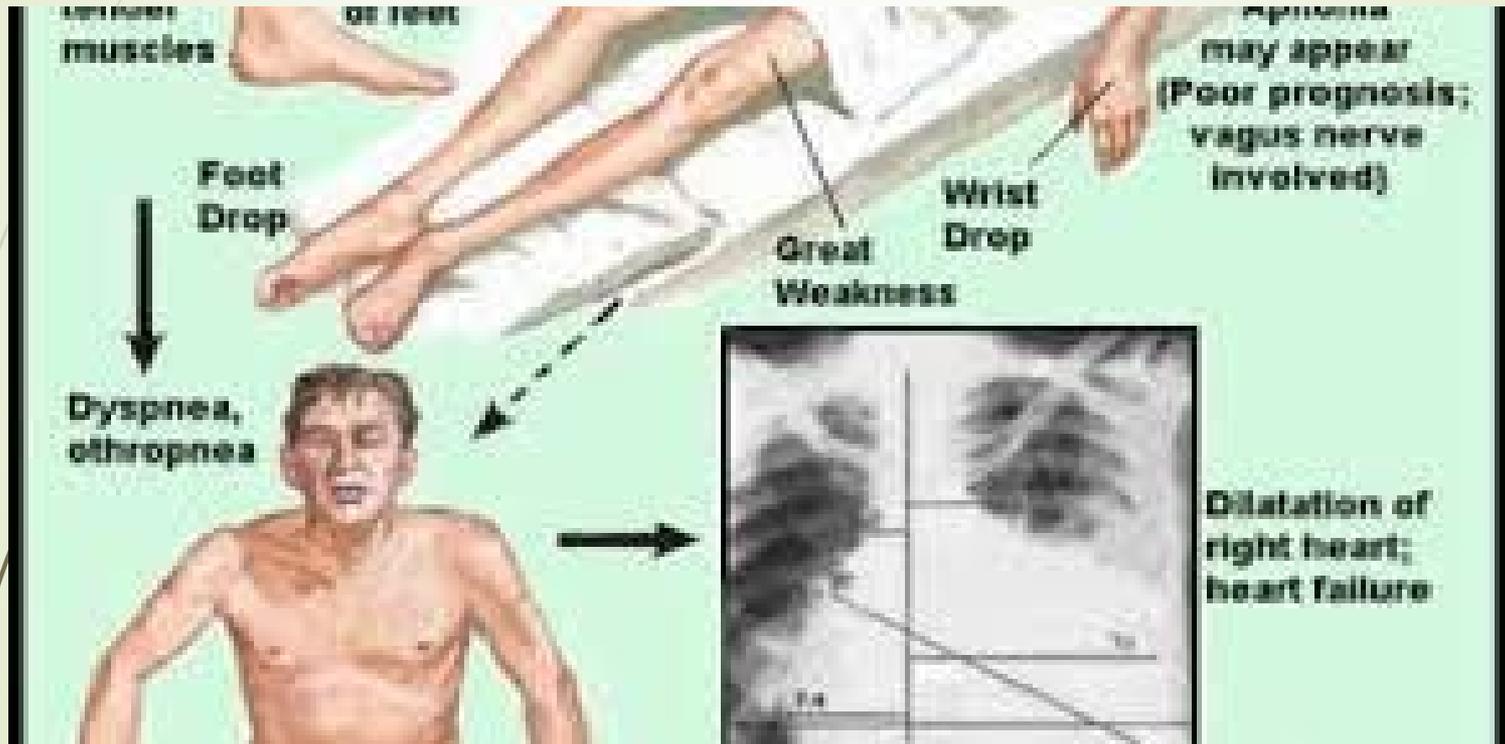
الضعف العضلي العصبي

سوء التغذية



الضعف العضلي العصبي

المرض



الضعف العضلي العصبي

المرض







أسباب التشوهات القوامية

- الوراثة.
- الإصابة .
- سوء التغذية.
- سرعة النمو.
- المرض .
- العادات الخاطئة .
- طبيعة العمل المهني .
- الملابس غير الملائمة .
- الضعف العضلي العصبي.
- **التعب** .
- الحالة النفسية.

التعب

قد يؤدي التعب وعدم القدرة علي الحركة بشكل سليم إلي أن يتخذ الشخص أوضاعا خاطئة في المشي أو الجلوس مما يحدث التشوهات

تعب شديد











أسباب التشوهات القوامية

- الوراثة.
- الإصابة .
- سوء التغذية.
- سرعة النمو.
- المرض .
- العادات الخاطئة .
- طبيعة العمل المهني .
- الملابس غير الملائمة .
- الضعف العضلي العصبي.
- التعب .
- **الحالة النفسية.**

الحالة النفسية

ضعف
السمات
النفسية

اهتزاز الشخصية

الوضعية الخاطئة











