باب نمبر 4

قامت (Posture)

تعریف:۔

1- انسانی جسم کے اعضا کی آپس میں مناسبت اور اس کی وہ قدرتی حالت جو اختیار کیے ہوئے ہے کو قامت کہتے ہیں۔

2- ریڑھ کی ہڈی کے قدرتی خموں کو برقرار رکھنے کا نام قامت ہے۔

3- اگر کندھے، کولہے، گھٹنے اور ٹخنے مرکزِ ثقل کی سیدھ میں ہوں تو ایسی حالت کو قامت کہتے ہیں

اچھی اور عمدہ قامت کا تعلق انسان کی جسمانی حالت اور باطنی حالت دونوں سے ہے یعنی مثبت سوچ اور اچھے کردار کا انسان ہمیشہ درست انداز میں کھڑا ہوتا ہے۔ گویا اچھی قامت کے حامل انسان کو اگر سیدھے کھڑے ہوئے دیکھا جائے تو اس کے جسم کا تمام بوجھ دونوں پاؤں پر برابر ہوگا۔ سر، دھڑ اور ٹانگیں ایک دوسرے کے ساتھ صحیح وابستہ ہوں گی۔

قامت کی اہمیت (Importance of Posture) :۔

☆ کوئی بھی شخص اچھی قامت کی اہمیت سے انکار نہیں کر سکتا۔ دوسروں کو پُرکشش نظر آنا ہر شخص کی فطری خواہش ہے۔ جس کا دارومدار ظاہری شکل وصورت پر ہے اور یہ ظاہری صورت قامت پر انحصار کرتی ہے۔

☆ درست قامت کی وجہ سے انسان کی کارکردگی میں اضافہ ہوتا ہے۔

☆ اچھی قامت کی وجہ سے ہڈیوں اور بافتوں کی نشوونما صحیح طور پر پایہ تکمیل کو پہنچتی ہے۔

☆ درست قامت کی وجہ سے انسانی جسم کی نشوونما کے ساتھ ساتھ اندرونی اعضا کی نشوونما بھی درست ہوتی ہے۔

☆ اچھی قامت والا انسان بہتر اور کم وقت میں کام کرتا ہے۔

قامتی نقائص (Posture Defects):۔

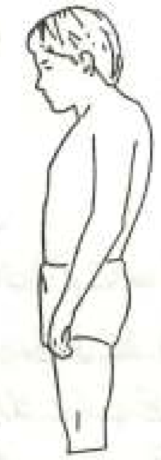
چلنے پھرنے، اُٹھنے اور بیٹھنے میں جسم کے عضلات اور کششِ ثقل کے درمیان قامت حرکت کرتی ہے۔ اس لیے کسی بھی شخص کے لیے یہ ممکن نہیں کہ وہ مسلسل سیدھی حالت میں رہے، ریڑھ کی ہڈی میں قدرتی خم موجود ہوتے ہیں، اگر قامت پر کنٹرول نہ ہو تو ریڑھ کی ہڈی کا جھکاؤ کسی بھی جانب زیادہ ہو سکتا ہے۔ جس سے قامتی نقائص پیدا ہو سکتے ہیں

1- گول کمر (Round Back) (Kyphosis)

2- خالی کمر (Hollow Back) (Lodosis)

3- ناہموار کندھے (Uneven Shoulder) (Scoliosis)

4- چپٹا پاؤں (Flat Foot)



گول کمر

1- گول کمر (Kyphosis) (Round Back):-

اس نقص میں ریڑھ کی ہڈی میں گردن اور سینے کے حصے میں جھکاؤ پیدا ہو جاتا ہے۔ اس کی وجہ سے سر ریڑھ کی ہڈی پر اپنا توازن قائم نہیں رکھ سکتا۔ جس کی وجہ سے گردن اور کمر کے عضلات مسلسل پھیلاؤ کی حالت میں رہتے ہیں۔ سر اور گردن آگے کی طرف بڑھ جاتے ہیں۔ سینہ اندر کی طرف دھنس جاتا ہے۔ اور پیٹ کا نچلا حصہ آگے کو نکل آتا ہے تو ایسے نقص کو گول کمر کا نقص کہتے ہیں۔

وجوہات (Causes):-

I- اگر بچے کی نظر کمزور ہو یا وہ اُونچا سنتا ہو تو وہ اُستاد کی بات سننے یا نظر کی کمزوری کی وجہ سے تختہ سیاہ پر لکھے ہوئے لفظوں کو دیکھنے کے لیے آگے کی طرف جھکے گا۔ اس طرح بار بار اس عمل کے دُہرانے سے اس کا سر، گردن سے آگے کی طرف نکل جاتا ہے۔

II- اُٹھنے اور بیٹھنے کے غلط انداز اپنانے سے بھی یہ نقص پیدا ہو جاتا ہے۔ بعض بچے کرسی پر بیٹھتے وقت اس کی بیک سے ٹیک نہیں لگاتے۔ بلکہ آگے کی طرف جھک جاتے ہیں اس عادت کی وجہ سے ان میں گول کمر کا نقص پیدا ہو جاتا ہے۔

III- ایک ہی انداز میں زیادہ تر کام کرنے سے بھی یہ نقص پیدا ہو جاتا ہے۔

IV- اگر زیادہ وزن غلط طریقے سے اُٹھایا جائے یا اکثر جب زیادہ وزن ہوتا ہے تو اس کو کمر پر اُٹھایا جاتا ہے۔ مسلسل ایسا کرنے سے گول کمر کا نقص ہو جاتا ہے۔

اصلاحی ورزشیں (Remedial Exercises):-

I- کھڑے ہو کر بازو کو سامنے کی طرف جُھلانا اور پھر پہلوؤں کی طرف پھیلانا۔

II- پیٹ کے بل لیٹ کر ہاتھوں کو پیچھے کی طرف لے جا کر پاؤں کو چُھونا۔

III- وال بار کی طرف پُشت کر کے بیٹھ جایئے، دونوں ہاتھوں سے پیچھے بار کو پکڑ لیجیے، گھٹنے اکٹھے کر کے چھاتی اُوپر اُٹھایئے۔

IV- جسم کا محراب بنانا، سیدھے لیٹ کر ہاتھوں کا رخ باہر کی طرف کر کے کندھوں کے پاس رکھیں۔ پھر دھڑ کو درمیان سے اُوپر کی طرف اُٹھائیں۔ جسم کو اتنا اُوپر اُٹھائیں کہ محراب کی شکل بن جائے۔

2- خالی کمر (Lodosis) (Hollow Back):-

خالی کمر

اس میں ریڑھ کی ہڈی کے کمر والے حصے کے قدرتی خم میں نمایاں فرق آجاتا ہے یعنی کمر اندر کی طرف جھک جاتی ہے اور چھاتی باہر کی طرف نکل آتی ہے۔ پیٹ اوران کے سامنے والے عضلات ڈھیلے پڑجاتے ہیں۔ پچھلے والے سکڑ جاتے ہیں جس کی وجہ سے خالی کمر کا نقص پیدا ہوجاتا ہے۔

وجوہات (Causes):-

I- زیادہ کھانا اور ورزش کم کرنا۔

II- جب گول کمر کا نقص پیدا ہوجاتا ہے تو اس کے بعد خالی کمر کا نقص بھی پیدا ہونا شروع ہوجاتا ہے ۔

III- بیماری یا پیدائشی طور پر بھی یہ نقص ہوجاتا ہے۔

IV- مسلسل اکڑ اکڑ کر چلنے کی عادت بھی اس نقص کی وجہ بن سکتی ہے۔

اصلاحی ورزشیں (Remedial Exercises):-

I- پاؤں ایک فٹ کھول کر کھڑے ہوجائیں۔ دونوں ہاتھ اُوپر اُٹھا کر باہم ملا دیجئے دھڑ جھکاتے ہوئے دونوں بازو ٹانگوں کے درمیان سے پیچھے کو جھلائیے۔

II- کھلے پاؤں کھڑے ہوکر کمر جھکائیں اور دونوں ہاتھوں سے دائیں ٹخنے کو پکڑ لیجئے اور پھر دھڑ کو بائیں طرف جھکائیے اور بائیں ٹخنے کو پکڑ لیجئے۔

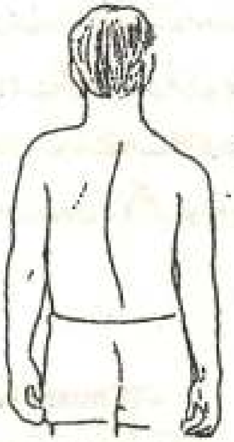
III- پاؤں پھیلا کر بیٹھ جائیے دونوں ہاتھ اپنے آگے زمین پر رکھیئے، دھڑ کو جھکاتے ہوئے فرش کے ساتھ پھیلاتے جائیں، سر اور کمر ایک سیدھ میں رکھیئے۔

IV- چوکڑی مار کر بیٹھ جائیں دونوں ہاتھ سر کے پیچھے باندھ لے کہنیاں کندھوں کے برابر رہیں دھڑ آگے جھکا کر اور سر ایک سیدھ میں رکھتے ہوئے ہلکے ہلکے جھٹکوں سے دھڑ نیچے لائیں۔

V- کمر کے بل لیٹ کر ٹانگوں کو تقریباً زمین سے "10 کے فاصلے پر روک کر رکھیں پھر نیچے لائیں۔ اس طرح بار بار کرنے سے یہ نقص دُور ہوسکتا ہے۔

VI- سیڑھیاں بار بار چڑھنے اور اُترنے سے بھی اس نقص کو دُور کیا جاسکتا ہے۔

3- ناہموار کندھے (Scoliosis) (Uneven Shoulder):-



اس نقص میں ریڑھ کی ہڈی میں پہلو کی جانب خم آتا ہے۔

ریڑھ کی ہڈی میں جس طرف جھکاؤ ہوتا ہے۔اس طرح سینہ تنگ ہو جاتا ہے اور اس طرف والا پھیپھڑا (Lung) دب جاتا ہے اگر جھکاؤ دل کی طرف ہو تو دل اور دورانِ خون پر اثر پڑتا ہے۔تمام جسم کا بوجھ ایک پاؤں پر شفٹ ہو جاتا ہے۔ایک کولہا اُونچا اور دوسرا نیچا ہو جاتا ہے۔

وجوہات (Causes):-

I- بیماری کی وجہ سے یا پھر پیدائشی طور پر ایک ٹانگ کا چھوٹا یا بڑا ہونا۔

II- ایک آنکھ کی بینائی یا ایک کان کی سماعت کم ہو جانے سے بھی یہ نقص پیدا ہو جاتا ہے۔

III- کسی ایک کندھے پر مسلسل بوجھ اُٹھانے سے جیسے بچے سکول جاتے ہوئے لگاتار ایک ہی کندھے پر بستہ اُٹھائیں تو ان میں ناہموار کندھوں کا نقص پیدا ہونے کا خدشہ بڑھ جاتا ہے

اصلاحی ورزشیں (Remedial Exercises):-

I- سٹول پر بیٹھ کر پاؤں کھلے اور برابر رکھیے دونوں ہاتھ کندھوں پر جھکے ہوں اب جس جانب کا کندھا نیچے ہو دھڑ مخالف سمت میں جھکائیں۔ورزش کے دوران کولہے اپنی جگہ سے حرکت نہ کریں۔

II- اس صورت میں جبکہ بایاں کندھا دوسرے کی نسبت نیچا ہو تو وال بار سے اس طرح غیر مساوی لٹکنا کہ دایاں ہاتھ بائیں کی نسبت اُونچی بار کو پکڑے ہو

III- میز پر پیٹ کے بل لیٹ جائیں ہاتھ گردن پر باندھ لیں ایک ساتھی سے کہیں کہ وہ آپ کے کولہے اور پاؤں دبائے رکھے اب چھاتی کو اُٹھا کر کندھے کے جھکاؤ کے مخالف سمت دھڑ موڑیں۔

IV- تیراکی بھی اس نقص کو دُور کرنے میں مدد دیتی ہے خاص طور پر (بریسٹ سٹروک)۔

4- چپٹا پاؤں (Flat Foot) :-

پاؤں میں کل 26 ہڈیاں ہوتی ہیں جو کہ بہت سی رباطوں (Ligaments) سے بندھی ہوئی ہیں۔پاؤں انسانی جسم کو سہارے ہوئے ہیں۔اس میں قدرتی طور پر دو محرابیں (Arches) ہوتی ہیں

جو کہ چلنے، دوڑنے، اُچھلنے میں دھچکوں کو برداشت کرتی ہیں، اگر کسی وجہ سے یہ محرابیں ختم ہو جائیں یا پھر ان میں کمی ہو جائے تو پاؤں چپٹے ہو جاتے ہیں۔

وجوہات (Causes):۔

I- نامناسب جوتوں کا استعمال چپٹے پاؤں کا سبب بنتا ہے۔

II- وزن زیادہ ہونے کی وجہ سے بھی یہ نقص پیدا ہو جاتا ہے۔

III- ق زیادہ وزن اُٹھا کر ایک جگہ سے دوسری جگہ لے جانے میں پاؤں پر وزن پڑتا ہے جس سے پاؤں چپٹا ہو جاتا ہے۔

iv- پورا پاؤں زمین پر لگا کر چلنے سے۔

اصلاحی ورزشیں(Remedial Exercises):۔

I- زمین پر بیٹھ کر پاؤں کے تلوؤں کو آپس میں ملا کر پوری شدت سے دبایا جائے۔

II- کرسی پر بیٹھ کر پاؤں سے زمین کو آگے سے آگے کی طرف چھونا اور کوئی چیز اُٹھانے کی کوشش کرنا۔

III- کھڑے ہو کر باری باری زمین سے پاؤں کو اُٹھانا اور دائیں بائیں اُوپر اور نیچے کی طرف لے جانا۔

IV- ڈھلوان سطح پر کھڑے ہونا۔

V- بار پر لٹکتے ہوئے زمین کو پنجوں سے چھونا۔

☆☆☆☆☆