Q. ~~সংজ্ঞা~~

PHYSICAL EDUCATION

UNIT II

4th Sem.

Date.

Q. 2.4. Postural Deformities
দৈহিক ভঙ্গি বিকৃতি :-

সংজ্ঞা: মানুষের সঠিক চৌমেরুদণ্ড অবস্থানের থেকে শরীরের কোন অংশের বিচ্যুতি ঘটলে, তাকে দৈহিক ভঙ্গি বিকৃতি বলে।

অন্যভাবে বলা যায় মানব শরীরের ভারকেন্দ্র স্বাভাবিক অবস্থানের থেকে সরে গেলে তাকে শারীরিক অবস্থানের বিকৃতি বলে।

প্রকার ভেদ: দৈহিক ভঙ্গি বিকৃতি পাঁচ প্রকার হয়। যথা:->

1. কাইফোসিস (Kyphosis)
2. লর্ডোসিস (Lordosis)
3. স্কোলিওসিস (Scoliosis)
4. ফ্ল্যাট ফুট (Flat foot)
5. নক্‌ নী (Knock Knee)

1. কাইফোসিস (Kyphosis)

মেরুদণ্ডের থোরাসিক অংশগুলোর সামনের দিকে বক্রতার ফলে যে ভঙ্গি বিকৃতির সৃষ্টি হয়,

P.T.O

Scanned with CamScanner

তখন কাইফোসিস বলে। এক্ষেত্রে মেরুদণ্ডের উপরিভাগ সম্মুখ দিকে অবতল হয়ে যায়। মধ্যে সামনের দিকে ঝুঁকে পড়ে এবং-পশ্চাতের বক্রতা লক্ষ্য করা যায়, যার ফলে পিঠের দিকে ডুমের সৃষ্টি হয়।

সংশোধন মূলক ব্যায়াম:- কাইফোসিস এর ক্ষেত্রে সাঁতার, বিভিন্ন ধরনের খেলাধুলা বিশেষত ট্রাম্পলিন, ভূমিদণ্ড বিশেষ উপযোগী হয়। এছাড়া বিভিন্ন ধরনের বেঁকানো ব্যায়াম, উরু এর ব্যায়াম, ও বিভিন্ন ধরনের ওজন সহযোগে ব্যায়াম বিশেষ ভাবে উপযোগী।

2. লর্ডোসিস (Lordosis) মেরুদণ্ডের লম্বার অঞ্চলের উত্তল বক্রতার ফলে লর্ডোসিসের সৃষ্টি হয়। এক্ষেত্রে অ্যাবডোমিনাল পেশীর অনতিরিক্ত প্রসারণ এবং স্পাইনাল পেশীর অতিরিক্ত সংকোচন ঘটে, ফলে মেরুদণ্ডের নিম্নদিকে পশ্চাতের (Hollow back) সৃষ্টি হয়।

সংশোধন মূলক ব্যায়াম:- লর্ডোসিস এর ক্ষেত্রে সাঁতার, বিভিন্ন ধরনের খেলাধুলা - বিশেষত ফুটবল বিশেষভাবে উপযোগী। এছাড়া পেটের ট্রাম্পলের বর্জন, বিভিন্ন ধরনের উরু এর ব্যায়াম, ওজন সহযোগে ব্যায়াম বিশেষ ভাবে উপযোগী।

3. স্কোলিওসিস (Scoliosis) মেরুদণ্ডের থোরাসিক ও লম্বার অঞ্চলের পার্শ্বদিকে বক্রতার ফলে স্কোলিওসিস এর সৃষ্টি হয়।

P.T.O.

Scanned with CamScanner

এর ফলে উচ্চ তাপমাত্রায় বেঁচে যায়। নিম্ন চাপে ইং ফাদি বর্ণমালার 'e' অক্ষরের ন্যায় একটি বক্রতা লক্ষ্য করা যায়।

সংশোধন মূলক ব্যায়াম :- বিভিন্ন ধরনের রোলার ব্যায়াম, ঘিনতং অথবা বিভিন্ন মেডিসিন বল ব্যবহার করে :- ট্রিপেনেশন, Bar-এর বিভিন্ন ধরনের ব্যায়াম, সাঁতারের প্রেসার স্ট্রোক, ওজন সহযোগে ব্যায়াম ও নির্দিষ্ট ব্যায়াম বিশেষ দেখে দেওয়া হয়।

4. ফ্লাটফুট (Flat Foot) পায়ের তালুর পুরোটাই বক্রতা না থাকলে অর্থাৎ পুরোটাই চওড়া এবং তালুর তালুর সবটাই মাটির সাথে লেগে থাকে তবে ফ্লাটফুট বলে। ফ্লাটফুটের ফলে দাঁড়ালে লাফালে ইত্যাদির সুষমতা কম হয়। হাঁটার দেখা সুষমতা কম হয়।

সংশোধন মূলক ব্যায়াম :- পায়ের পেছন এর উপর ভর দিয়ে সিঁড়ি দিয়ে উপরে ওঠা, সিঁড়ি নামা, সাইকেল চালানো, পায়ের আঙুল ভিতর দিকে ও বাইরের দিকে ঘুরানো ব্যায়াম, খিল দিয়ে হাঁটা, অন্যান্য জুতার ব্যবহার, বিশেষ ধরনের জুতা পরে হাঁটা, মাটিতে পড়ে থাকা কাপড় পায়ের আঙুল দিয়ে তোলা এবং উঁচু নীচু জমির উপর দিয়ে হাঁটা বিশেষ দেখা দেওয়া হয়।

Scanned with CamScanner

5) নক্‌নী (Knock Knee)

হাঁটু যদি ভিতরে দিকে বক্র হয় তাহলে 'নক্‌-নী' বলে। এর ফলে পায়ের পাতা দুটো অবস্থায় হাঁটু দুটি পরস্পর পরস্পরের সাথে লেগে থাকে। নক্‌নী-এর ফলে মানুষের চলাফেরার ক্ষমতা উল্লেখযোগ্য হ্রাস পায়।

সংশোধন মূলক ব্যায়াম:- পায়ের পার্শ্ব-দিকে Stretching করানো, পায়ের হাঁটু ঘুরানো, বিভিন্ন ধরনের খেলাধুলা যেমন- সাঁতার, দৌড়ানো, খেলার সময় পায়ে বালিশের ব্যবহার ইত্যাদি বিশেষ ভাবে উপকারী।

Scanned with CamScanner