

الحنف



**Physiobay Physiotherapy
Center
Nahid Butti**

**Physiobay physiotherapy centre, Manama, Seef area, Business bay,
14 floor**

Phone: 17700047-39686106

www.physiobaybh

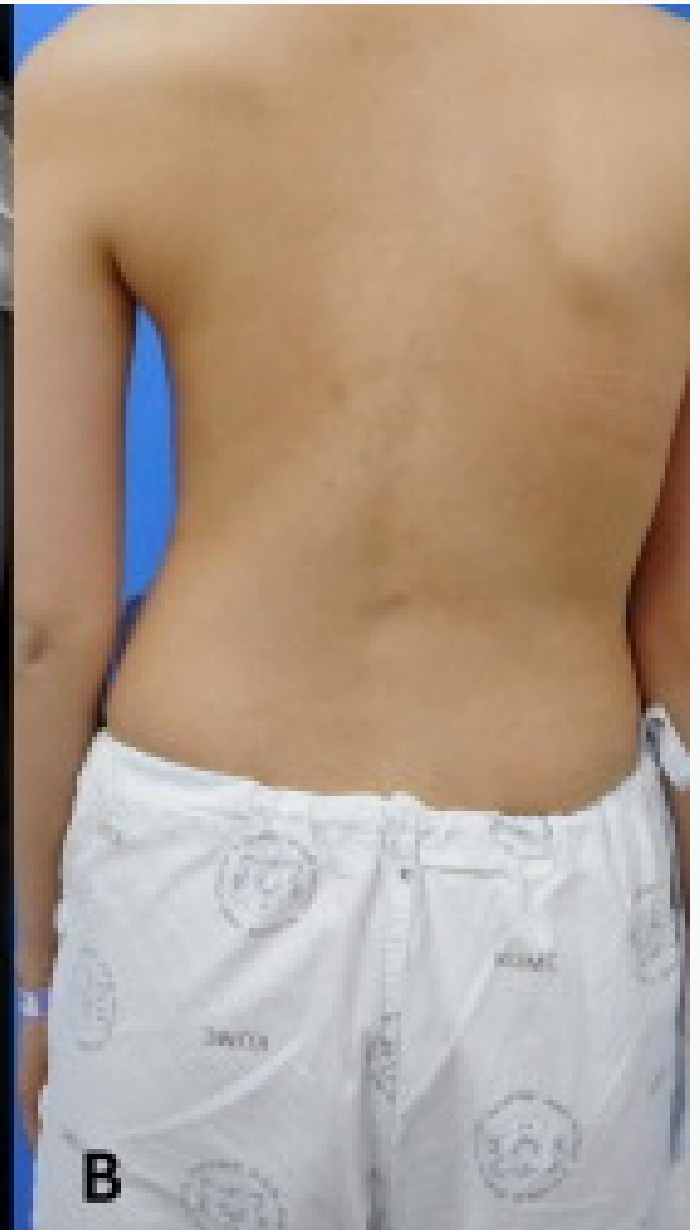
ما هو الجنف

الجنف هو مصطلح يعنى عدم تناسق العمود الفقري وميلانه والتوائه بشكل ثلاثي الأبعاد، مما يؤدي إلى تغيرات في شكله وموضعه، وشكل وموضع الصدر والجزع.

أعراض الجنف

تشمل الأعراض ما يلي:

- إرتفاع الكتفين غير المتساوي.
- بروز في الأضلاع من جانب واحد.
- أحد لوحَيَّ الكتفين يكون أكثر بروزًا من الآخر.
- خط الخصرين غير متماثلين.
- إرتفاع الفخذين مختلف.
- الملابس غير مناسبة بشكل جيد.



A

B

ما هي الفئة العمرية الأكثر عرضة للإصابة

الفئة العمرية ما بين 9-15 سنة و"أحيانا" يصيب النساء في سن 40 وصاعداً والفتيات أكثر عرضة للإصابة

أنواعه

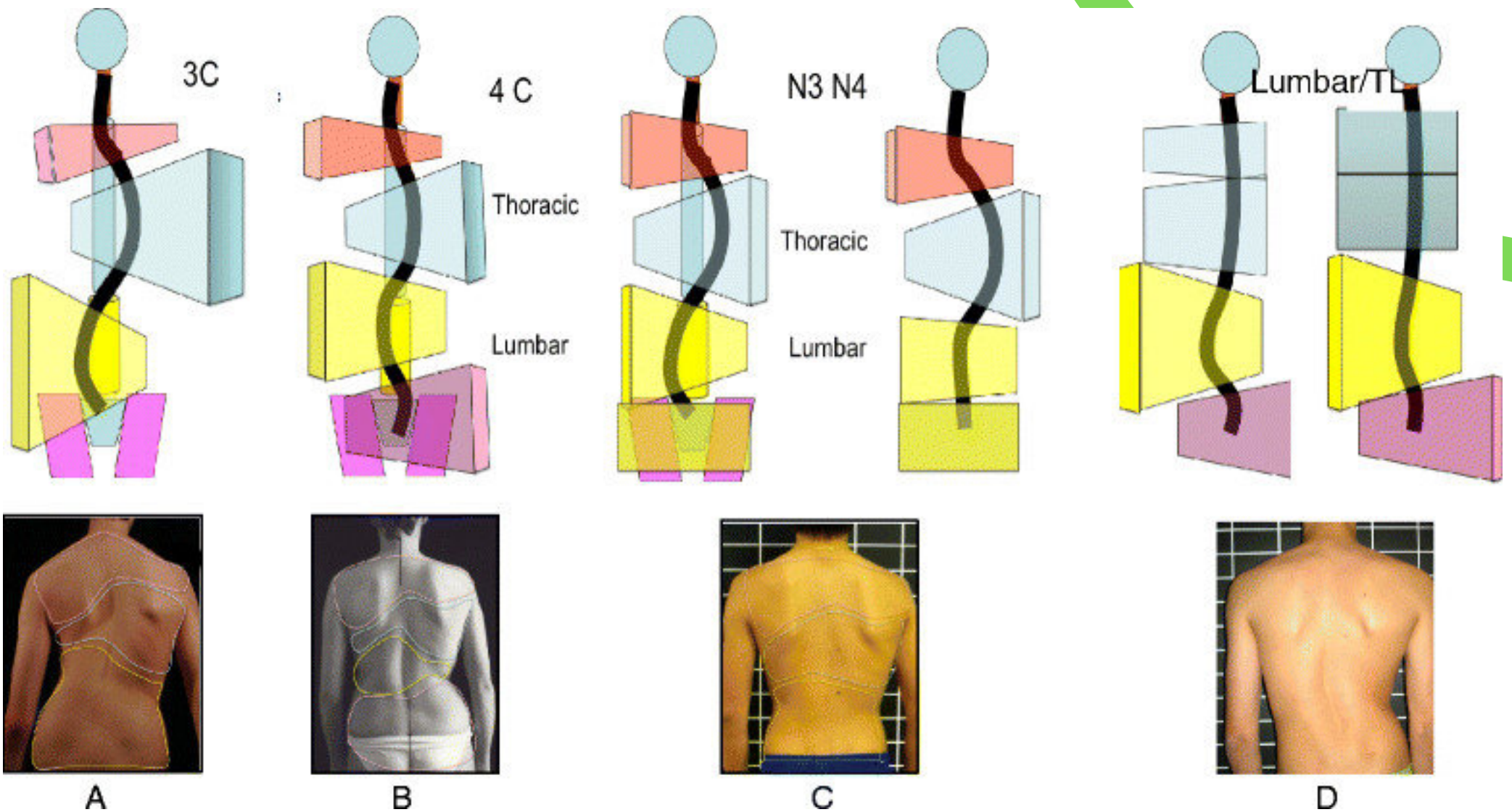
الجنف مجهول السبب: 80% من حالات الجنف لا يعرف السبب وراءها.

الجنف الخلقي: حيث تبدأ تشوهات العمود الفقري أثناء نمو الطفل قبل الولادة.

الجنف العصبي العضلي: ويحدث عندما تؤثر تشوهات الأعصاب على عضلات العمود الفقري، مما يتسبب في إنحنائه.

الجنف التنكسي: وهو يصيب البالغين ويتطور عادةً في أسفل الظهر حيث تبدأ أقراص ومفاصل العمود الفقري في التآكل مع التقدم في العمر.

يأخذ انحناء الظهر اشكال كثيرة كما هو مبين في الرسم



ممنوعات ومسموحات



تستطيع مصابة
الجنف الحمل والولادة

عدم حمل الأشياء
الثقيلة



ما هو العلاج المتوفر

يعتمد علاجه على العمر وشدة الإنحناء وشكله، ومن طرق علاجه:

- دعامة بلاستيكية للأطفال،
- العلاج الطبيعي المخصص للجنف،
- التدخل الجراحي.



Milwaukee



Boston



Chêneau

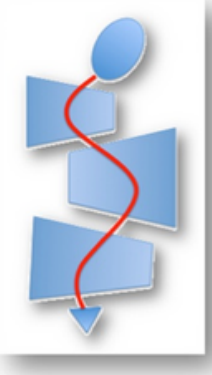


Lyon

ما هي تمارين شروث؟

تهدف تمارين شروث إلى إستطالة العمود الفقري وتثبيتته في مستوى ثلاثي الأبعاد أقرب إلى الوضع الطبيعي. كما انها تهدف الى وقاية المصاب من الجراحة، وتحسين مظهر الشخص وشكله. يتم تحقيق ذلك من خلال تمارين خاصة بكل حالة مما يؤدي الى:

- إستعادة التناسق العضلي ومواءمة الموقف.
- التنفس في الجانب المقعر من الجسم.



التشخيص والعلاج المبكر يؤدي إلى نتائج ممتازة