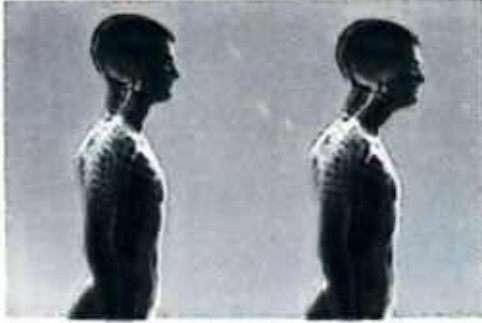


## قامت

Posture



یہ سبق پڑھنے کے بعد آپ اس قابل ہو جائیں گے کہ:

- اچھی قامت کو بیان کر سکیں۔
- مختلف قامتی نقائص کو بیان کر سکیں۔
- مختلف قامتی نقائص کی وجوہات اور علاج کو بیان کر سکیں۔

## قامت کی تعریف

اچھی قامت



بری قامت



- جسم کے مختلف حصوں کا باہم موزوں اور مناسب ہونا قامت کہلاتی ہے۔ قامت انسانی زندگی پر گہرے اثرات مرتب کرتی ہے۔ متوازن شخصیت کی تعمیر کیلئے قامت کا درست ہونا ضروری ہے۔
- اگر کندھے، گولہ، گھٹنے اور ٹخنے مرکز ثقل کی سیدھ میں ہوں تو ایسی حالت کو قامت کہتے ہیں۔
- ریزہ کی ہڈی کے قدرتی خم کو برقرار رکھنے کا نام قامت ہے۔
- انسانی جسم کے مختلف اعضاء کو درست حالت میں رکھنے کا نام قامت ہے۔
- جسمانی حرکات و سکنات، چلنے پھرنے اور نشست و برخاست کے طریقے کا نام قامت ہے۔
- جسمانی سرگرمیوں کے دوران انسان کی خود اختیاری حالت کا نام قامت ہے۔

## 1۔ قامت کی ساخت:

قامت انسانی زندگی پر گہرے اثرات مرتب کرتی ہے۔ متوازن شخصیت کی تعمیر کیلئے قامت کا درست ہونا ضروری ہے جس میں شخص کا سر اوپر اٹھا ہوا اور نہ ہی چھاتی باہر کی طرف نکلی ہو اسی طرح پیٹ اندر اور نہ ہی پشت سیدھی ہوگی یوں بری قامت کبھی بھی اچھی صحت اور اعلیٰ شخصیت کی مظہر نہیں ہو سکتی ہے۔ بری قامت والا شخص روزمرہ کے کام آسانی اور مستعدی سے سرانجام نہیں دے سکتا جبکہ اس کی حرکات میں اعتدال بھی نہیں رہتا۔ اس لیے کہا جاسکتا ہے کہ قامت وہ پہلی اور ظاہری علامت ہے۔ جس سے انسان کی صحت اور شخصیت کا بخوبی اندازہ لگایا جاسکتا ہے۔ اچھی قامت معلوم کرنے کا آسان طریقہ یہ ہے کہ کوئی شخص قدرتی حالت میں کھڑا ہو اور اگر اس کے کندھے، گھٹنے اور ٹخنے مرکز ثقل کی بالکل سیدھ میں ہوں تو یہ درست قامت ہوگی۔

## قامت کی اقسام:

۱۔ اچھی قامت (Good posture)

۲۔ بری قامت (Poor posture)

۱۔ اچھی قامت (Good posture)

اچھی قامت سے مراد جسم کی وہ حالت ہے جس میں کوئی جسم بغیر کسی احساس اور کوشش کے کھڑا ہو اور اس کا پورا وزن پاؤں پر متوازن اور برابر ہو تاکہ تھکان محسوس نہ ہو یا کم سے کم تھکان ہو۔ اچھی قامت سے مراد انسانی جسم کے تمام اعضاء کا متناسب ہونا ہے۔ جس میں شخص کا سر اوپر اٹھا ہو گا۔ چھاتی بالکل نارمل یا فطری حالت میں ہوگی۔ یوں پیٹ اندر اور پشت بالکل سیدھی ہوگی۔ سر کندھوں کے درمیان تناہوا ہو گا۔ درست قامت، اچھی صحت اور اعلیٰ شخصیت کی مظہر ہوتی ہے۔ اچھی قامت والا شخص روزمرہ کے کام آسانی اور مستعدی سے کر سکتا ہے اس کی حرکات میں اعتدال ہوتا ہے اس لیے کہا جاسکتا ہے کہ قامت وہ پہلی اور ظاہری علامت ہے۔ جس سے انسان کی صحت اور شخصیت کا اندازہ لگایا جاسکتا ہے۔ اچھی قامت کا حامل فرد پر اعتماد (Confident) ہوتا ہے اس طرح فرد کی قدرتی حالت میں کھڑے ہونے اس کے کندھے، گھٹنے اور ٹخنے مرکز ثقل کی سیدھ میں ہونے کا نام بھی درست قامت ہوگی۔

2۔ بری قامت (Poor posture):

ایسی قامت جس میں جسم فطری حالت میں نہ ہو بری قامت کہلاتی ہے دوسروں کو پرکشش نظر آتا ہر شخص کی فطری خواہش ہے۔ جس کا دار و مدار ظاہری شکل و صورت پر ہے اور یہ ظاہری صورت قامت پر انحصار کرتی ہے۔ بری قامت سے مراد انسانی جسم کے تمام اعضاء کا متناسب نہ ہونا ہے۔ جسم کے مختلف حصوں کا باہم موازنہ اور مناسب نہ ہونا بھی بری قامت کہلاتی ہے۔ اس طرح اگر کسی شخص کے کندھے، گھٹنے اور ٹخنے مرکز ثقل کی سیدھ میں نہ ہوں تو ایسی حالت کو بری قامت کہتے ہیں۔ کیونکہ ایسی فرد کی جسمانی کارکردگی کو بری طرح متاثر کرتی ہے ریڑھ کی ہڈی کے قدرتی خم کو برقرار نہ رکھنے کا نام بری قامت ہے۔

## بري قامت کی وجوہات (Causes of Poor posture):

- ۱۔ پیدا کنشی طور پر
- ۲۔ سمی و بصری کمزوری
- ۳۔ کام کی زیادتی کی وجہ سے
- ۴۔ بیماری بوجھ غلط طریقے سے اٹھانا
- ۵۔ غیر متوازن غذا کا استعمال
- ۶۔ حادثات کی وجہ سے
- ۷۔ بیماریوں کی وجہ سے
- ۸۔ عضلات کی کمزوری
- ۹۔ غلط نشست و برخاست
- ۱۰۔ کم روشنائی میں لکھنا اور پڑھنا
- ۱۱۔ غلط ورزش کی وجہ سے

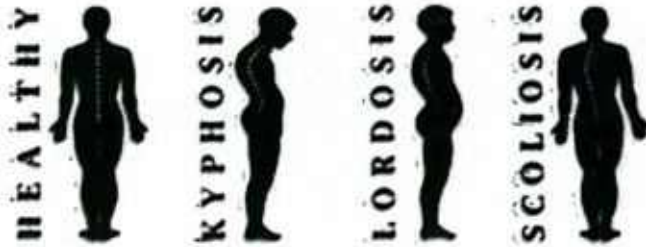
## قامت کی اہمیت (Importance of Posture):

- دوسروں کو پرکشش نظر آنا ہر شخص کی فطری خواہش ہے۔ جس کا دار و مدار ظاہری شکل و صورت 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 بانٹوں کی نشوونما صحیح طور پر پایہ تکمیل کو پہنچتی ہے۔
- درست قامت کی وجہ سے انسانی صحت کی نشوونما کے ساتھ ساتھ اعضاء کی نشوونما بھی درست ہوتی ہے۔
- اچھی قامت والا انسان بہتر اور کم وقت میں کام کرتا ہے۔
- اچھی قامت جسم کا توازن برقرار رکھنے میں اہم کردار ادا کرتا ہے۔
- اچھی قامت سے انسان کے تمام نظام بہترین کارکردگی کا مظاہرہ کرتے ہیں۔
- درست قامت انسانی شخصیت کو جاذب نظر اور پروقار بناتی ہے۔
- اچھی قامت والے انسان میں قوت مدافعت زیادہ ہوتی ہے۔
- اچھی قامت والا شخص لیڈر شپ کے لئے مناسب اور موزوں ہوتا ہے۔
- اچھی قامت والا شخص کام کرتے ہوئے کم تھکاوٹ محسوس کرتا ہے۔
- درست قامت انسان کی خوبصورتی کا آئینہ دار ہوتی ہے۔ اس لیے انسان میں خود اعتمادی پیدا ہوتی ہے۔
- اچھی قامت کا حامل شخص پر مسرت، خوشگوار اور سکون کی زندگی گزارتا ہے۔

## قامتی نقص کی اقسام:

- الف۔ گول کمر / کبڑاپن (Round Back/ Kyphosis)  
 ب۔ خالی کمر (Hollow Back/ Lordosis)  
 ج۔ نامساوی کندھے (Uneven Shoulder/ Scoliosis)  
 د۔ پٹیا پاؤں (Flat Foot)

## قامتی نقص:



## الف۔ گول کمر / کبڑاپن (Round Back/ Kyphosis):

یہ ایک بنیادی قامتی نقص ہے اس قامتی نقص میں سینہ اندر کو دھنس جاتا ہے اور پیٹ آگے کو نکل جاتا ہے ریڑھ کی ہڈی میں گردن سے لے کر چھاتی کے حصے تک نمایاں خم پڑ جاتا ہے گردن اور سر آگے کو جھک جاتے ہیں۔ کندھے بھی آگے کو جھک جاتے ہیں جسم کا بوجھ پاؤں کے پنجوں پر نسبتاً زیادہ ہوتا ہے۔ حالانکہ یہ وزن ایڑھیوں اور پنجوں پر برابر تقسیم ہونا چاہئے اس قامتی نقص کو کبڑاپن بھی کہتے ہیں۔ نظام تحفہ کے افعال اس نقص سے بری طرح متاثر ہوتے ہیں۔

## گول کمر کی وجہ سے (Causes of Round Back):

1. پیدا انشی طور پر۔
2. سستی و بصری کمزوری۔
3. کام کی زیادتی کی وجہ سے۔
4. بھاری بوجھ غلط طریقے سے اٹھانا۔
5. غیر متوازن غذا کا استعمال۔
6. حادثات کی وجہ سے۔
7. بیماریوں کی وجہ سے۔
8. عضلات کی کمزوری
9. غلط نشست و برخاست
10. سر کو آگے جھکا کر چلنے سے

## گول کمر کی اصلاحی ورزش (Remedial Exercises of Round Back):

1. جسم کا محراب بنانا۔
2. پیٹ کے بل لیٹ کر سینے کو زمین سے اوپر اٹھانا۔ (بازو جسم کے ساتھ رہیں)
3. پیٹ کے بل لیٹ کر ہاتھوں کو پیچھے کی طرف لے کر پاؤں کو چھونا۔
4. سیدھے لیٹے ہوئے دونوں گھٹنے چھاتی سے لگانا۔
5. وال بار سے نکلنا۔
6. پیش اپ لگانا۔
7. سیٹ اپ لگانا۔
8. الٹ لیٹ کر بازو اور ٹانگیں اوپر اٹھانا۔

## پ۔ خالی کمر۔ (Hollow Back/ Lordosis):

اس نقص میں ریڑھ کی ہڈی کے نچلے یعنی زیریں حصے میں نمایاں خم آجاتا ہے جس کی وجہ سے پیٹ آگے نکل جاتا ہے۔ اس لئے اس نقص کو خالی کمر کہتے ہیں۔ اس نقص سے سر اور گردن آگے کی طرف بڑھ جاتے ہیں۔ سینہ باہر کی جانب نکل جاتا ہے اور کمر اندر کی جانب جھک جاتی ہے اور کولہا بھی آگے کی طرف جھک جاتا ہے۔ جس کی وجہ سے نہ صرف نظام انہضام متاثر ہوتا ہے بلکہ سانس لینے میں دشواری ہوتی ہے۔

## خالی کمر کی وجوہات۔ (Causes of Hollow Back):

1. زیادہ اکڑ کر چلنا
2. ناموزوں نشست (اٹھنے، بیٹھنے کے غلط انداز اپنانے سے)
3. زیادہ دیر تک ایک ہی انداز میں کام کرنے سے۔
4. زیادہ کھانا اور ورزش نہ کرنا۔
5. زیادہ اونچی ایڑھی کے جوتے پہننا۔
6. جسمانی وزن کا زیادہ ہونا۔
7. بیماری یا پیدائشی طور پر بھی یہ نقص ہو سکتا ہے۔

## خالی کمر کی اصلاحی ورزشیں۔ (Remedial Exercises of Hollow Back):

1. بار پر لٹکتے ہوئے جسم کو جھلانا۔
2. زمین پر لیٹ کر ٹانگوں سے سائیکلنگ کرنا۔
3. لمبا بیٹھے ہوئے بازو آگے بڑھاتے ہوئے پنجوں کو چھونا۔
4. پیٹھ کے بل لیٹ کر ہاتھوں کی مدد سے پنجوں کو چھونا۔

5. میڑھیاں بار بار چڑھنے اور اترنے سے بھی اس نقص کو دور کیا جاسکتا ہے۔

6. ٹانگیں اوپر اٹھا کر دھیرے دھیرے نیچے لانا۔

ج۔ ناہموار کندھے۔ (Uneven Shoulder/ Scoliosis):



اس نقص میں عموماً ایک کندھا اوپر اور ایک کندھا نیچے کی جانب جھک جاتا ہے اور یوں کندھے برابر اور ہموار نہیں رہتے۔ ریزہ کی ہڈی میں پہلو کی جانب خم آ جاتا ہے۔ ریزہ کی ہڈی میں جس طرف جھکاؤ زیادہ ہوتا ہے اس طرف سینہ تنگ ہو جاتا ہے بعض اوقات یہ جھکاؤ ریزہ کی ہڈی میں اوپر اور نیچے دونوں اطراف میں ہو جاتا ہے اور کبھی دونوں حصوں میں جھکاؤ پیدا ہو جاتا ہے۔ ایک کو لہا دوسرے کو لمبے سے نسبتاً زیادہ اونچا ہوتا ہے اس سے جھکاؤ والی طرف سے سینہ کے اندر خلاء میں کمی واقع ہو جاتی ہے۔ جس سے اس طرف دباؤ بڑھ جاتا ہے۔

ناہموار کندھوں کی وجوہات۔ (Causes of Un-Even shoulders):

1. ایک کندھے پر مسلسل بوجھ اٹھانے کی وجہ سے۔

2. بھری کمزوری۔

3. حادثات کی وجہ سے۔

4. بیماری یا پیدا کی وجہ سے ہو سکتا ہے۔

5. کرسی پر غلط انداز سے بیٹھنا۔

6. کسی ایک ٹانگ کا چھوٹا ہونا۔

7. سمی کمزوری۔

ناہموار کندھوں کی اصلاحی ورزشیں۔ (Remedial Exercises for Un-Even shoulders):

1. بار سے لٹکنا۔

2. ہاتھوں کے بل کھڑا ہونا۔

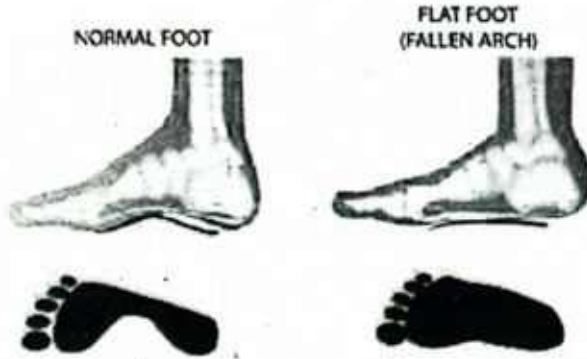
3. جس طرف کندھا نیچے ہو اس کے مخالف ہاتھ سے وزن اٹھانا۔

4. ہر قسم کی لٹکنے والی ورزشیں۔

5. تیراکی خاص طور پر بریسٹ سٹروک، بیک سٹروک اور بٹر فلائی انتہائی موزوں اور مفید ہے۔

6. جسم کو لمبے سے لمبا کرنا اور اوپر کی جانب کھینچنا یوں جسم کے زاویے کو زیادہ سے زیادہ بڑھانا۔

## د۔ چھٹے پاؤں۔ (Flat Feet):



چھٹے پاؤں کے نقص کا تعلق پاؤں کی فطری محراب میں کمی یا خاتمے سے ہے۔ انسانی پاؤں میں کل 27 ہڈیاں ہوتی ہیں جو کہ بہت سے رباط (Ligaments) سے بندھی ہوئی ہیں۔ یہ رباط جسم کے باقی تمام رباط کی نسبت زیادہ مضبوط ہوتی ہیں۔ پاؤں انسانی جسم کو سہارے ہوئے ہیں ان میں قدرتی طور پر دو محرابیں (Arches) ہوتی ہیں۔ پاؤں کی محرابیں جو کہ چلنے، دوڑنے، اچھلنے میں دھچکوں کو برداشت کرتی ہیں۔ ان محرابوں میں ایک لمبائی کا رخ اور دوسری چوڑائی کے رخ ہوتی ہیں۔ پاؤں کے

عضلات اور رباط جب کمزور پڑھ جاتی ہیں جس کی وجہ سے پاؤں کے تلووں میں محرابیں وزن برداشت نہیں کر سکتیں اور اصلی حالت لڑھکنے لگتی ہیں اور پاؤں کے مہرابوں کے خم ختم ہونا شروع ہو جاتا ہے یہاں تک کہ یہ محرابیں بیٹھ جاتی ہیں جس سے پاؤں کے تلوے سیدھے ہو جاتے ہیں جس سے پاؤں میں قدرتی خم ختم ہو جاتا ہے ایسی حالت کو چپٹا پاؤں کہا جاتا ہے۔ چھٹے پاؤں کے حامل افراد افواج پاکستان میں نااہل قرار پاتے ہیں۔

## چپٹا پاؤں کی وجوہات۔ (Causes of Flat Foot):

1. تنگ جوتے پہننا۔
2. عضلات کا کمزور ہونے سے۔
3. زیادہ وزن اٹھانے سے۔
4. پیدا کیے نقص کی وجہ سے
5. دیر تک کھڑے رہ کر کام کرنا۔
6. بیماری کی وجہ سے
7. مسلسل ایک پاؤں پر کھڑے رہنے سے۔
8. جسم کا وزن زیادہ ہو جانے سے
9. موثری طور پر
10. حادثاتی طور پر

## چپٹا پاؤں کی اصلاحی ورزشیں۔ (Remedial Exercises of Flat Foot):

1. پنجوں کے بل چلنا۔
2. ڈھلوان پر چلنا یا کھڑے ہونا۔
3. ایزی پر چلنا، کودنا اور اچھلنا۔

4. پاؤں کی انگلیوں سے پنل یا گیند وغیرہ پکڑنا اور اٹھانا۔
5. بار پر لٹکتے ہوئے زمین کو پنچوں سے چھونا۔
6. کرسی پر بیٹھ کر پاؤں سے زمین کو آگے سے آگے کی طرف چھونایا کسی چیز کو اٹھانے کی کوشش کرنا۔
7. زمین پر بیٹھ کر پاؤں کے تلوؤں کو آپس میں ملا کر پوری شدت سے دبانا۔
8. پنچوں کے نیچے کوئی چیز وغیرہ رکھ کر کھڑے ہونا۔
9. ریل کی ہڈی پر چلنا۔
10. بانس یا اسٹیل کی پائپ پر سے دائیں اور بائیں طرف چلنا رکنا اور پھر چلنا۔
11. پنچوں کے بل میزھیاں چڑھنا۔
12. ڈپس پوزیشن میں پنچوں کا پیچھے کی طرف زور لگانا۔

## مشقی سوالات

### سوال نمبر 1- خالی جگہ پُر کریں۔

- i- قاسمی نقص خالی کمر میں \_\_\_\_\_ زیادہ متاثر ہوتا ہے۔
- ii- ریڑھ کی ہڈی کے قدرتی خم کو برقرار رکھنے کا نام \_\_\_\_\_ ہے۔
- iii- اگر کندھے آگے کی طرف جھک جائیں، سینہ اندر دھنس جائے اور کمر پیچھے کی طرف نکل جائے تو اسے \_\_\_\_\_ نقص کہتے ہیں۔
- iv- زیادہ اکڑ کر چلنے سے \_\_\_\_\_ کا نقص پیدا ہوتا ہے۔
- v- ایک مانگ کا چھوٹا ہونے سے \_\_\_\_\_ کا قاسمی نقص پیدا ہوتا ہے۔
- vi- درست قامت کی وجہ سے انسان کی \_\_\_\_\_ میں اضافہ ہوتا ہے۔
- vii- انسانی پاؤں میں قدرتی طور پر \_\_\_\_\_ ہوتی ہے۔
- viii- انسانی پاؤں میں \_\_\_\_\_ ہڈیاں ہوتی ہیں۔
- ix- قاسمی نقص کی \_\_\_\_\_ اقسام ہیں۔

سوال نمبر 2۔ درست جواب کا انتخاب کیجئے۔

- i۔ خالی کمر قاضی نقص میں کس نظام کو زیادہ متاثر ہوتا ہے۔  
الف۔ نظام انتظام ب۔ انتظام ج۔ اخراج د۔ دوران خون
- ii۔ زیادہ اکڑ کر چلنے سے کونسا نقص پیدا ہوتا ہے؟  
الف۔ خالی کمر ب۔ گول کمر ج۔ ناہموار کندھے د۔ چپٹا پاؤں
- iii۔ درست قامت کی وجہ سے انسان میں اضافہ ہوتا ہے۔  
الف۔ قامت ب۔ نظام ج۔ کارکردگی د۔ پاؤں
- iv۔ انسانی پاؤں میں کتنی ہڈیاں ہوتی ہیں؟  
الف۔ 06 ب۔ 16 ج۔ 27 د۔ 36
- v۔ ریشہ کی ہڈی میں قدرتی خم کو برقرار رکھنے کا نام ہے۔  
الف۔ محراب ب۔ قامت ج۔ ہڈی د۔ جوڑ
- vi۔ قاضی نقص کی کتنی اقسام ہیں؟  
الف۔ ایک ب۔ دو ج۔ تین د۔ چار
- vii۔ اچھی قامت والا انسان / شخص اپنے روزمرہ کے کام کس طرح کر سکتا ہے؟  
الف۔ مستعدی سے ب۔ سستی سے ج۔ غلامی سے د۔ جھگڑے سے
- viii۔ اگر کندھے آگے کی طرف جھک جائیں، سینہ اندر دھنس جائے اور کمر پیچھے کی طرف نکل جائے تو اسے کونسا نقص کہتے ہیں؟  
الف۔ گول کمر ب۔ خالی کمر ج۔ ناہموار کندھے د۔ چپٹا پاؤں
- ix۔ ایک ٹانگ کا چھوٹا ہونے سے کونسا قاضی نقص پیدا ہوتا ہے۔  
الف۔ خالی کمر ب۔ گول کمر ج۔ ناہموار کندھے د۔ چپٹا پاؤں
- x۔ پیش اپس اور ریٹ اپس کو قاضی نقص کی اصلاحی ورزش مانا جاتا ہے؟  
الف۔ چپٹا پاؤں ب۔ گول کمر ج۔ ناہموار کندھے د۔ خالی کمر

سوال نمبر 3- مندرجہ ذیل سوالات کے جوابات تحریر کریں، ہر سوال کا جواب تین سے چار سطروں میں لکھیے۔

- i- قامت کی تعریف بیان کیجیے۔
- ii- اچھی قامت سے کیا مراد ہے؟
- iii- اچھی قامت کی تین خوبیاں بیان کریں۔
- iv- چھٹے پاؤں کی تین خصوصیات لکھیے۔
- v- گول کمر کی تین وجوہات تحریر کریں۔
- vi- قاسمی نقائص میں گول کمر کی پہچان کیا ہے تحریر کریں۔
- vii- خالی کمر کی تین اصلاحی ورزشیں لکھیں۔
- viii- خالی کمر کی تین وجوہات تحریر کریں / بیان کیجیے۔
- ix- خالی کمر سے کیا مراد ہے؟
- x- ناہموار کندھوں کی کوئی تین اصلاحی ورزشیں لکھیں۔
- xi- ناہموار کندھے کی کوئی سی تین وجوہات لکھیے۔
- xii- چھٹا پاؤں کسے کہتے ہیں؟
- xiii- چھٹے پاؤں پر مختصر نوٹ لکھیں۔
- xiv- چھٹے پاؤں کے تین وجوہات بیان کریں۔

سوال نمبر 4- مندرجہ ذیل سوالات کے مفصل جوابات لکھیے۔

- i- قامت کی تعریف کریں اور قامت کی اہمیت تفصیل سے بیان کریں۔
- ii- گول کمر سے کیا مراد ہے ان کی وجوہات اور اصلاحی ورزشیں تحریر کریں۔
- iii- ناہموار کندھے کسے کہتے ہیں ان کی وجوہات اور اصلاحی ورزشیں تفصیل سے لکھیں۔
- iv- خالی کمر کی وجوہات اور اصلاحی ورزشیں لکھیں۔