

c. Scoliosis :- Scoliosis is a sideways curvature of the spine, that occurs most often during the growth spurt before puberty.

ক্ষোভিতমিস্র

ক্ষোভিতমিস্র হল মেরুদণ্ডের পার্শ্বদিকীয় বক্রতা, তর্কাত্মক মেরুদণ্ড মেরুদণ্ড যখন তার স্বাভাবিক বক্রতা থেকে বিচ্যুত হয়ে পার্শ্বদিকীয় বক্রতা নেয় তখন এই বক্রতার চেহেরিমিস্র বিকৃতির অধি হয়।

কারণ :-

- a) জন্মগত কারণ :- জন্মগত কারণে (গর্ভাবস্থায় বিভিন্ন ভাষায়, কিংবা জন্মের সময়) বিভিন্ন কারণে ইহা হয়ে থাকে।
- b) মেরুদণ্ডের দুর্বলতা বা গঠনগত ত্রুটি :- অনেক ক্ষেত্রে মেরুদণ্ডের দুর্বলতা বা গঠনগত ত্রুটির কারণে মেরুদণ্ডের পার্শ্বদিকীয় বক্রতা অধি হয়।
- c) দুটি পায়ে এক দৈর্ঘ্যের পার্থক্য :- পায়ে গঠনগত অসমতার কারণে অনেক সময় দুটি পায়ে দৈর্ঘ্যের পার্থক্য লক্ষ্য করা যায়, আর এই অসমতা ক্ষোভিতমিস্র হেহেরিমি বিকৃতির জন্য হয়।
- d) দৈর্ঘ্য দিন এক পায়ে তারী উৎস বহন :- দৈর্ঘ্য দিন ধরে হেহেরিমি এক পায়ে তারী উৎস বহনের ফলে মেরুদণ্ডের একক পার্শ্বীয় বক্রতা পরিলক্ষিত হয়।
- e) দৈর্ঘ্য তারী হাঁড়ানোর অভ্যাস :- দৈর্ঘ্য অঙ্গের মাঝে দৈর্ঘ্য দিন ধরে দৈর্ঘ্য হাঁড়ানো কিংবা বসার অভ্যাস ক্ষোভিতমিস্র এর জন্য হয়।
- f) দৈর্ঘ্য অঙ্গের পায়ে আঘাত :- দৈর্ঘ্য অঙ্গের পায়ে আঘাত অনেক সময় ক্ষোভিতমিস্র কারণ হয়ে হাঁড়ায়।

প্রতিকার :-

- a) দৈর্ঘ্য দিন ধরে পার্শ্ব উৎস বহন না বসে।
- b) হাঁড়ানো ও বসার অভ্যাস ছাড়া চিকিৎসা করা।
- c) স্নাতকের ফোর্ট ফোর্ট অনুশীলন।
- d) একটি অঙ্গের মাঝে পায়ে দুটি ও দুই হাত দিয়ে বাঁধা সুলে থাকা।
- e) বিভিন্ন আঘাত :- i) চিকিৎসা করা, ii) অর্ধচন্দ্রাকার
- f) হাঁড়ানো আঘাত করা ও আঘাত পরামর্শ করা।

6. Lordosis : লর্ডোসিস : Lordosis is a medical term use to describe an inward curvature of a portion of the lumbar.

মেরুদণ্ডের লাম্বার অংশ অগ্রসর উত্তল হারে সামান্য দিকে বেঁকে আসে। বৈকৈম্য অথবা লর্ডোসিস হেহেতিমা বিকৃতি সৃষ্টি হয়।

* অতিমাত্রার লর্ডোসিস swayback or saddle back হেহেতিমা বিকৃতির উদাহরণ।

কারণ :-

- ১) ঘোটে অতিমাত্রায় স্টার্ট বৃদ্ধি - ঘোটে অতিমাত্রায় স্টার্ট বৃদ্ধির ফলে উত্তল বৃদ্ধি পায় ফলে মেরুদণ্ডের লাম্বার অংশ সামান্য দিকে বেঁকে যায়।
- ২) পেশির অসামঞ্জস্য ও দুর্বলতা :- মেরুদণ্ডের লাম্বার অংশ ও হ্যামস্ট্রিং পেশির দুর্বলতা এবং হিড অফটিলের পেশিগুলি অকোন কারণে অসুস্থ হয়ে পড়লে এই অবস্থার বিকৃতি উদ্ভূত হয়।
- ৩) বয়সগত কারণ - অনেক ক্ষেত্রে বয়সগত কারণেই ইহা পরিদৃষ্ট হয়।
- ৪) দুর্বলতা জন্মিত কারণে, - মেরুদণ্ডে অসামঞ্জস্য ফলে,
- ৫) নদীর দিন নকল করার সুঅভ্যাস থেকে,
- ৬) অসুস্থ জন্মিত কারণে,
- ৭) মহিলাদের ক্ষেত্রে অগ্রসর হাঁটার কারণে অসুস্থ উত্তল বৃদ্ধি পায় ফলে মেরুদণ্ডের লাম্বার অংশ সামান্য সামান্য দিকে উত্তল হয়।

প্রতিকার :-

- ১) হাঁটু ঠোঁড় করে সিট-আপ,
- ২) আসন - পাশ্চাত্য আসন, বল আসন, হ্যান্ডসিট আসন অঙ্গুতি,
- ৩) ব্যায়াম ছোঁয়াপি,
- ৪) পেশির দুর্বলতা চূড়ান্ত হলে মুসলমান হাটু হাটু ডোক্তারি পরামর্শ।

কাৰণ:-

- a) বসায় কু-অণু - কুঁজু হৈছে দিৰ্ঘদিন বসায় অণু,
- b) পোষ্যৰ দুৰ্বলতা - মেকুহুৰেৰ ~~আৰু~~ অৰুৰেৰ পোষ্যৰ দুৰ্বলতাৰ সুসময় গঠন না হওয়া কিংবা দুৰ্বলতা হ্রাসিত কাৰনে কাৰোমোমিত হুয়ে থাকে,
- c) বোজ হ্রাসিত কাৰনে - সাধাৰণ বিকটে বা আৰ্থাৰ্থীয়া পুষ্টি বোজৰ ক্ষেত্ৰত এই বসায়ৰ বিকৃতি দেখা যায়,
- d) মেকুহুৰেৰ আঘাত - অনেক সময় মেকুহুৰেৰ আঘাত কিংবা অসুখাচাৰ কৰাৰ কাৰনে ইহা হুয়ে থাকে,
- e) অত্যধিক উৎস বহন - বাচ্চাৰে/শিশুৰেৰ ক্ষেত্ৰত অতিরিক্ত ভাৰি-শ্রম বহন কিংবা, আশু বয়সৰেৰ ক্ষেত্ৰত অত্যধিক উৎস বহনৰ মতাল এই বিকৃতি লক্ষ্য কৰা যায়, তাই 'বু'লি' হুৱে ক্ষেত্ৰ এই বিকৃতি বোমি লক্ষ্যণীয়,
- f) অচাৰ, বঃসংগত কাৰনে, মানসিক বা আৰ্থিক চাপ কিংবা ~~কি~~ দিৰ্ঘদিন ধৰে এই অণুস নকল কৰাৰ মতালে এই ~~কি~~ বসায়ৰ বিকৃতি লক্ষ্য কৰা যায়,

প্ৰতিকার:-

- a) সঁতাৰেৰ ব্ৰেড লৈক তলশীলন,
- b) মতসামন
- c) চুকা মন
- d) হুজু মন
- e) মেত বনুনা মন
- f) বিনবাসন আৰু নি-অণু অণুস,
- g) বসায় কিংবা হাঁড়োৰেৰ তত্ত্বায়েৰ অধিকৰন,
- h) পিৰেৰ মাঃস পোষ্যৰেৰ কাৰ্যকাৰিতা ত সক্ষমতা বৃদ্ধি,
- i) ছোট ভাৰ লৈয়া মাখায়/পিৰে অতিরিক্ত উৎস বহন হুকে বিকৃত থাকে,
- j) ডাক্তাৰি পৰামৰ্শ নিয়মিত আয়াম হুয়াচুয়াম,

স্বাভাবিক মানব দেহে যে সকল দেহ ত্রুটিসমূহ বিদ্যমান
 তুলি লক্ষ্য করা যায় তাই নিম্নে ক্রমিক ক্রমে
 আনুগত্য ক্রমে তালিকা করা করা যায়।

দেহ ত্রুটিসমূহ

i) দেহের ঠোঁটের বিকৃতি ii) নিম্নাঙ্গের বিকৃতি

বা, স্কোলিওসিসের বিকৃতি

- | | |
|--|------------------------------|
| a) কাইফোসিস / রাউন্ড ব্যাক / হাঞ্চ ব্যাক | a) স্কলিওসিস / ক্রেনিয়ালজেন |
| b) লার্ভোসিস | b) স্পাইন্ডেল |
| c) থ্যালোসিস | c) বোল্ডেস |
| d) কাইফোসিস - লার্ভোসিস | d) হ্যামার টো |

স্বাভাবিক মে সকল কারণ তুলি দেহ ত্রুটিসমূহ
 তুলি তেই থাকে সেগুলি নিম্নে বর্ণিত হইল -

- a) জন্মগত কারণে,
- b) চোট বা আঘাতের কারণে,
- c) বিকোম বয়সের কারণে,
- d) পোশাক পরিচ্ছদের কারণে
- e) অসুস্থি জন্মিত কারণে
- f) নকল করিতে গিয়ে
- g) অতিরিক্ত দাবিদায় জন্মিত কারণে,

মানব দেহের প্রধান দেহ ত্রুটিসমূহ বিকৃতির কারণ তেই
 ব্যতিক্রম তুলি উল্লেখ করা হইল :-

1. দেহের ঠোঁটের বিকৃতি বা স্কোলিওসিসের বিকৃতি :-

a) Kyphosis / Round back / Hunch back
 কাইফোসিস / রাউন্ড ব্যাক / হাঞ্চ ব্যাক

It is a condition of over curvature of the Thoracic vertebrae (upper back).

স্কোলিওসিসের তোরাসিক অঞ্চলে প্রধান বাইরের দিকে
 বাঁক বেশ অধিক মাত্রা পিঠে ঝুঁকু মুখি হয় তখন এই দেহ
 ত্রুটিসমূহ বিকৃতিকে কাইফোসিস বা রাউন্ড ব্যাক বলা হয়।

Postural Deformities / দেহ ভেঁগার বিকৃতি

2.4. ~~which~~ What is Posture? / দেহ ভেঁগা কী?

According to Oxford Dictionary -
"A position of a person's body when standing or sitting."

Jose Luis Rosario (in April 10, 2017) defined
conduct a Research on Posture in 2017, and defined -
"A good posture maintains the symmetry of the body and allows the joints to be in a position that subjects them to minimal joint stress and muscle activity, facilitating body physiology towards more positive emotion."

⊛

□ What is Postural Deformities? / দেহ ভেঁগা বিকৃতি বলতে কী বোঝায়?

Deformities is the malformation of any component or body part or joint of the body.

আধারন ভাবে দেহ ভেঁগার বিকৃতি বলতে বোঝায়, মানুষে মানুষে গঠন পার্থক্য থাকলেও অর্থ সন্ধান গত ভাবে দেহের বিভিন্ন অংশ পৃথক অকার্যকর। অবস্থান মোটামুটি তার নিদিষ্ট, এই নিদিষ্ট আকার, আয়তন ও বাঁকের বিকৃতি ঘটিলে সেই বিকৃতি বলা হয় দেহ ভেঁগা বিকৃতি বলা হয়।

এক কথায়, সঠিক দেহ ভেঁগার থেকে বিচ্যুত হওয়াই হল দেহ ভেঁগার বিকৃতি।

⊛ Correct posture means the balancing of body in accurate & proper manner while sitting, standing, reading, writing, walking, running or during any other action.