

يحتاج الجسم إلى توازن وتوافق في العمل ما بين جميع أجهزته المختلفة، الجهاز العصبي والعضلي والعظمي والتنفسي والأجهزة الأخرى التي تحتاج إلى حركة ونشاط متكامل لما لذلك من تأثير على نشاط الجسم وحمايته من الإصابة والأمراض، وتحدث الإصابة أو المرض في حال اختلال هذا التوازن،