

راهنمای سلامت جسمانی برای کارمندان

■ سیاوش رجایی دانشجو کارشناسی ارشد حرکات اصلاحی و آسیب‌شناسی ورزشی

■ وحیده سیفی دانشجو کارشناسی ارشد رفتار حرکتی

■ دکتر بیژن گودرزی عضو هیئت علمی دانشگاه آزاد اسلامی واحد بروجرد

ویراستار علمی



ناشر کتاب‌های تخصصی تربیت بدنی و علوم ورزشی

انتشارات علوم ورزشی



انتشارات
علوم ورزشی

ناشر کتاب‌های تخصصی تربیت بدنی و علوم ورزشی

[ناشر: انتشارات علوم ورزشی]

[عنوان کتاب: راهنمای سلامت جسمانی برای کارمندان]

[مؤلف: سیاوش رجبی، وحیده سیفی]

[ویراستار علمی: دکتر بیژن گودرزی]

[سرپرست واحد گرافیک: المیرا میرموسوی]

[گرافیست: محمود رضا لطیفی]

[آماده سازی و نظارت بر چاپ و توزیع: محمد حتمی رازلیقی] + [لیتوگرافی: باختر]

[نوبت چاپ: اول (۱۳۹۴)] + [شمارگان ۵۰۰ نسخه]

[نمایشگاه و فروشگاه دائمی: تهران، خیابان انقلاب، بین خیابان ۱۲ فروردین و اردیبهشت، جنب

بانک صادرات، ساختمان ۱۴۸۴، فروشگاه کتاب کاشفان] + [تلفن: ۶۶۴۰۳۱۶۲ فکس: ۶۶۴۰۳۱۷۰]

[سرویس پیام کوتاه (sms): ۳۰۰۰۲۵۷۶]

[پایگاه اینترنتی: <http://www.HatmiSS.ir>]

[قیمت: ۱۵۰ ۰۰۰ ریال]

توجه: به موجب ماده ۵ قانون حمایت، از حقوق مؤلفان، مصنفان و هنرمندان مصوب ۱۳۴۸/۱۰/۱۱ کلیه حقوق این کتاب برای انتشارات حتمی محفوظ می‌باشد و هیچ شخص حقیقی یا حقوقی حق استفاده از آن را ندارد و متفلفین به موجب این قانون تمت پیکرد قانونی قرار می‌گیرند.

دوست عزیز جهت آگاهی از آخرین اخبار و اطلاعات کتاب‌های منتشر شده توسط انتشارات حتمی، لطفا پایه، گرایش تحصیلی و پست الکترونیکی (E-mail) خود را به سامانه ۳۰۰۰۲۵۷۶ sms نمایید.

سرشناسه: رجبی، سیاوش، ۱۳۶۹ -

عنوان و نام پدیدآور: راهنمای سلامت جسمانی برای کارمندان/ سیاوش رجبی، وحیده سیفی؛ ویراستار علمی بیژن گودرزی.

مشخصات نشر: تهران: نشر علوم ورزشی، ۱۳۹۴.

مشخصات ظاهری: ۹۵ ص: مصور.

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۶۴۶۷-۴۳-۶

وضعیت فهرست نویسی: فیبا

موضوع: سلامت‌پروری کارمندان

موضوع: آسیب‌های ناشی از کار زیاد

موضوع: ورزش درمانی

شناسه افزوده: سیفی، وحیده، ۱۳۷۰ -

شناسه افزوده: گودرزی، بیژن، ۱۳۴۴ -، ویراستار

رده بندی کنگره: ۱۳۹۴ ۳۸۳/س/ RC۹۶۹

رده بندی دیویی: ۶۵۸/۳۸۲

شماره کتابشناسی ملی: ۳۹۱۴۳۷۴

پیشگفتار

امروز به دلیل مکانیزه شدن زندگی روزمره و عدم تحرک کافی مخصوصاً در بین کارمندان و پست میز نشینان میزان ابتلاء به عوارض و آسیب‌های جسمانی بسیار شایع شده است. شایان ذکر است که عدم رعایت فعالیت‌های جسمانی مناسب و عدم توجه به استانداردهای موجود در انجام کارهای روزانه نیز تأثیر زیادی در ابتلاء به این نوع عوارض و آسیب‌ها را دارد. عدم وجود سلامت جسمانی تأثیر بسیاری بر زندگی افراد و همچنین بر عملکرد مناسب کارمندان می‌گذارد. کتاب حاضر در تلاش است که با تشریح برخی از عوارض و آسیب‌های جسمانی شایع در بین کارمندان و همچنین ذکر برخی از روش‌های اصلاحی برای جلوگیری و رفع این مشکلات سلامت، جسمانی مناسب را در بین این قشر عظیم جامعه گسترش دهد. لازم به ذکر است که انجام ورزش‌ها و روش‌های اصلاحی ذکر شده در این کتاب باید تحت نظر متخصصین امر انجام شود. تا بیشترین تأثیر خود را داشته باشد.

۹	مقدمه
۱۱	فصل اول (وضعیت‌های مناسب بدن در حالت‌های مختلف)
۱۱	وضعیت مناسب بدن در حالت خواب
۱۲	وضعیت مناسب بدن در حالت نشستن
۱۳	وضعیت مناسب بدن در حالت ایستادن
۱۴	وضعیت مناسب بدن در حالت راه رفتن
۱۵	وضعیت مناسب بدن در حمل اشیاء
۱۹	فصل دوم (مشکلات فوقانی تنه)
۱۹	اسپوندیلوزیس گردن
۲۱	سندروم ایمپیجمنت (گیر افتادگی) و درد شانه
۲۲	نقاط ماشه‌ای
۲۴	وضعیت طبیعی ستون فقرات
۲۶	لوردوز گردنی (افزایش قوس گردن)
۲۷	کیفوز (پشت گرد)
۲۹	اسکولیوز (کج پستی)
۳۲	لوردوز کمری (گودی کمر)
۳۳	فتق دیسک کمر
۳۵	ضمیمه (تمرینات ورزشی)
۴۵	فصل سوم (عارضه‌های اعصاب)
۴۵	عارضه عصب رادیال
۴۶	عارضه عصب اولنار
۴۷	عارضه عصب مدیان
۴۸	عارضه عصب سیاتیک

۵۱	فصل چهارم (آسیب‌های زانو)
۵۱	استئوآرتریت
۵۳	آسیب رباط‌های زانو
۵۵	آسیب مینیسک زانو
۵۹	ضمیمه (تمرینات ورزشی)

۶۷	فصل پنجم (آسیب‌های ساق و مچ پا)
۶۷	شین اسپیلینت
۶۹	واریس
۶۹	پیچ خوردگی مچ پا
۷۱	ضمیمه (تمرینات ورزشی)

۷۷	فصل ششم (عارضه‌های کف پا و انگشتان)
۷۷	فاسییت پلانتار
۷۹	کف پای صاف
۸۱	کف پای گود
۸۴	انگشت شست کج
۸۵	انگشت چکشی پا
۸۷	ضمیمه (تمرینات ورزشی)

بنام خالق زندگی وزیبایی

حرکات اصلاحی یکی از بخش‌های تربیت‌بدنی است که هدف آن پیشگیری و رفع برخی ناهنجاری‌های جسمانی توسط تمرین‌های بدنی است. به سخن دیگر حرکات اصلاحی عبارت است از برنامه‌های ورزشی و حرکتی که در آن با اجرای تمرین‌های خاص عملکرد و ساختمان بدن تغییر می‌کند و اصلاح می‌شود. اصطلاح حرکات اصلاحی را نمی‌توان بدون توجه به مفاهیم دیگری مثل تربیت‌بدنی تکاملی و تربیت‌بدنی انطباقی بررسی کرد زیرا هر سه به طریقی مرتبط با هم و مکمل یکدیگر هستند. این عناوین به برنامه تمرین‌های ورزشی کسانی مربوط می‌شود که شرکت در کلاس‌های تربیت‌بدنی برای آن‌ها امکان ندارد و برای از بین بردن ناهنجاری‌های جسمانی خود فعالیت‌هایی انجام می‌دهند. سه اصطلاح فوق را تحت عنوان کلیتری به نام تربیت‌بدنی ویژه نیز بیان کرده‌اند. عبارت تربیت‌بدنی ویژه مفهوم نسبتاً کلی و فراگیری است که همه کسانی را که نقص عضو دارند و قادر به انجام امور خودشان نیستند، شامل می‌شود. همچنین به افرادی مربوط می‌شود که به عللی مانند عدم رعایت بهداشت حرکتی وضعیت بدنی آن‌ها از حالت طبیعی خارج شده است. اجرای تمرین‌های بدنی برای این افراد به طور کل در سه بخش تحت عناوین تربیت‌بدنی اصلاحی، تربیت‌بدنی تکاملی و تربیت‌بدنی انطباقی تقسیم شده است.

شیوع ناهنجاری‌های اسکلتی بخاطر رفتارهای نادرست در نشستن، ایستادن، خوابیدن و حمل اشیاء در جامعه مخصوصاً جامعه کارمندان پشت میز نشین اینجانب را وا داشت تا با گرد آوردی عارضه‌ها و تمرینات ورزشی کمکی به این قشر زحمت کش کرده باشم تا با توضیحاتی که در این کتاب داده شده است شناخت کلی از عارضه را به دست بیاورند و با کمک تمرینات از آن‌ها پیشگیری کرده یا اصلاح شوند. برای درمان بهتر است که با متخصص مشاوره شود. چون بعضی از این عارضه‌ها احتیاج به جراحی دارد. این کتاب به شما کمک می‌کند تا، وضعیت‌های روزمره مناسب و در صورت وجود، عارضه خود را بشناسید و با تمرینات از پیشرفت آن جلوگیری کنید ولی نمی‌توانید فقط با این تمرینات خود را معالجه کنید. بنابراین بهتر است که عارضه خود را با متخصصین این رشته در میان بگذارید تا درست درمان شوید.