



دانشگاه علوم پزشکی ارتش
معاونت تحقیقات و فناوری
مرکز تحقیقات بیومکانیک بالینی و مهندسی توانبخشی

حرکات اصلاحی همراه با تمرینات اصلاحی و درمانی

مؤلفین:

مهران فقیه سلیمانی
دانشجوی کارشناسی ارشد تربیت بدنی

دکتر شریف نجفی
متخصص طب فیزیکی و توانبخشی
استادیار دانشگاه علوم پزشکی ارتش



انتشارات
مُگستان

سرشناسه	فقیه سلیمانی، مهران. ۱۳۶۴
عنوان و نام پدیدآور	حرکات اصلاحی همراه با تمرینات اصلاحی و درمانی مولفین فقیه سلیمانی، شریف نجفی
مشخصات نشر	تهران: مگستان، ۱۳۹۴
مشخصات ظاهری	۲۳۰ ص؛ مصور
شابک	۱۵۰۰۰۰ ریل-۴۹-۷۵۷۰-۶۰۰-۹۷۸
وضعیت فهرست نویسی	فبا
یادداشت	کتابخانه
موضوع	ورزش درمانی
موضوع	فاجعه‌های اندام‌ها -- ورزش درمانی
شناسه افزوده	نجفی، شریف. ۱۳۵۷ -
رده بندی کنگره	۶۱۳.۷۲۵۸۱۳ RM ۱۳۹۴ ج ۴/ف
رده بندی دیویی	۸۲/۶۱۵
شماره کتابشناسی ملی	۳۹۷۸۱۳



انتشارات
مگستان

حرکات اصلاحی همراه با تمرینات اصلاحی و درمانی
مولفین:

مهران فقیه سلیمانی - دکتر شریف نجفی

صفحه آرا: لیلا حکیم آبادی

نوبت چاپ: اول، ۱۳۹۴

تیراژ: ۵۰۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۷۵۷۰-۴۹-۴

قیمت: ۱۵۰۰۰ تومان

تهران صندوق پستی: ۷۸۹ - ۱۳۱۴۵

فهرست

فصل اول: مفاهیم پایه در حرکات اصلاحی.....	۱۱
فصل دوم: ناهنجاریهای ناحیه گردن.....	۳۳
فصل سوم: ناهنجاریهای ناحیه کمر بند شانه و قسمت فوقانی ستون فقرات.....	۴۷
فصل چهارم: ناهنجاریهای اسکولیوز.....	۷۳
فصل پنجم: ناهنجاریهای گودپشتی و پشت صاف.....	۸۷
فصل ششم: ناهنجاریهای پشت تابدار و شکم برجسته.....	۱۰۳
فصل هفتم: کمر بند لگنی و تنهای ضعف عضلانی.....	۱۱۱
فصل هشتم: ناهنجاریهای زانوی پرانتری.....	۱۲۳
فصل نهم: ناهنجاری زانو ضربدری.....	۱۳۳
فصل دهم: ناهنجاری زانوی عقب رفته و زانوی خم.....	۱۴۳

فصل یازدهم : ناهنجاری پیش داخلی و خارجی درشت نی و چرخش انگشتان

به داخل ۱۵۹

فصل دوازدهم : ناهنجاری کف پا ۱۷۳

فصل سیزدهم : ناهنجاری انگشتان پا ۲۰۷

فصل چهاردهم : ناهنجاری چرخش داخلی و خارجی پا ۲۲۵

فصل پانزدهم : راه رفتن (GAIT) ۲۳۳

فصل شانزدهم : وضعیتهای بدنی، فعالیت ورزشی و تستهای ضعف عضلانی ... ۲۳۹

مقدمه

نیاز روزافزون اقشار جامعه به ویژه علاقه‌مندان به حرکات اصلاحی باعث شد که مجموعه کاملی را تحت عنوان حرکات اصلاحی همراه با تمرینات اصلاحی و درمانی، تألیف و تدوین نمایم، تا به این وسیله کمکی هر چند کوچک در جهت رشد و تعالی این علم در میان تمامی اقشار جامعه داشته باشیم. در کتاب حاضر از کلیه منابع موجود استفاده شده است که شامل نکات برجسته و جامع در حیطه حرکات اصلاحی می باشد. آرزومندیم این مجموعه پاسخگوی نیاز روزافزون تمامی اقشار جامعه و بهره‌وری صاحب نظران و اساتید و علاقه‌مندان قرار گیرد. امید است پیشنهادات ارزشمند شما ما را در جهت رشد و اصطلاح این مجموعه در چاپ بعدی یاری کند.

mehranfaqihsolimany@yahoo.com

najafi201160@yahoo.com

مهران فقیه سلیمانی

شریف نجفی

تابستان ۱۳۹۲