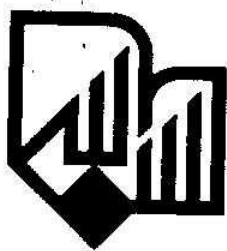


۱۲۸۸۴۵



حرکات اصلاحی و درمانی

مؤلفین:

حامد ارغوانی، حسین زهرایی، سید مجتبی حسینی

محمد مهدی



دفتر انتشارات

عنوان و نام پدیدآور : حرکات اصلاحی و درمانی/مؤلف حامد ارغوانی...[و دیگران].

مشخصات نشر : تهران : راشدین ، ۱۳۹۲.

مشخصات ظاهری : ۱۲۵ص: مصور.

شابک : 978-600-7092-28-6

وضعیت فهرست نویسی : فیا

یادداشت : مؤلف حامد ارغوانی، حسین زهرایی، سیدمجتبی حسینی، محمد مشهدی.

موضوع : ورزش درمانی

موضوع : ناهنجاری اندام‌ها -- ورزش درمانی

موضوع : دستگاه عضلانی اسکلتی -- بیماری‌ها -- ورزش درمانی

شناسه فزوده : ارغوانی، حامد، ۱۳۶۵ -

رده بندی کنگره : RM۷۲۵/ح ۴۴ ۱۳۹۲

رده بندی دیویی : ۸۲/۶۱۵

شمار کتابشناسی ملی : ۳۱۹۴۵۷۴

انتشارات راشدین	عنوان کتاب:	حرکات اصلاحی و درمانی
	مؤلفین:	حامد ارغوانی، حسین زهرایی، سید مجتبی حسینی، محمد مشهدی
	نظارت علمی:	راهنمای عارفی
	نظارت فنی:	محمد معین عارفی
	صفحه آرایی:	زهرا سید صالحی
	طراح جلد:	افسانه حسن بیگی
	چاپ و صحافی:	طرح امروز
	نوبت چاپ:	اول- ۱۳۹۲
	شمارگان:	۱۰۰۰
	شابک:	۹۷۸-۶۰۰-۷۰۹۲-۲۸-۶
	قیمت:	۶۰۰۰۰ ریال
	نشانی:	میدان انقلاب - کارگر جنوبی - بن بست گشتاسب - پلا ۴ واحد ۶
	تلفن / نمابر:	۶۶۴۰۸۲۲۴ - ۶۶۱۲۳۴۴۹
	پایگاه اینترنتی:	www.rashedin.info
	پست الکترونیک:	Email: rashed1829@yahoo.Com

کلیه حقوق برای ناشر محفوظ است

فهرست مطالب

عنوان	صفحه
فصل اول: علم حرکات اصلاحی.....	۷
مقدمه.....	۸
تاریخچه حرکات اصلاحی.....	۸
تعریف علم حرکات اصلاحی.....	۱۱
ارتباط آمال جسمانی و حرکات اصلاحی.....	۱۶
دیگر عوامل امادگی جسمانی مرتبط با حرکات اصلاحی.....	۱۷
وسایل مورد نیاز: ریدک، آنگاه حرکات اصلاحی.....	۱۸
فصل دوم: ناهنجاری های ستون فقرات.....	۲۱
کج گردنی.....	۲۳
درمان کج گردنی.....	۲۴
ابزارهای ارتوتیک.....	۲۶
سر به جلو.....	۲۶
عوامل ایجاد ناهنجاری.....	۲۷
پیشگیری و درمان.....	۲۸
شانه نابرابر.....	۳۰
اسکولیوز.....	۳۱
انواع اسکولیوز.....	۳۴
کجپشتی براساس موضع.....	۳۵
گردپشتی (کیفوز).....	۴۰
علایم ناهنجاری.....	۴۰
عوامل ایجاد ناهنجاری.....	۴۱
گود پستی (لوردوز).....	۴۵
علایم ناهنجاری.....	۴۵
عوامل ایجاد لوردوز.....	۴۶
پشت صاف.....	۴۹
فصل سوم: ناهنجاری های اندام تحتانی.....	۵۷
انحراف جانبی لگن.....	۵۹

۵۹	علل
۶۰	زانو پراتزی
۶۰	علایم
۶۱	علل
۶۲	روش تشخیص
۶۴	ورزش‌های پیشنهادی
۶۷	زانو ضربدري
۶۷	علایم و روش اندازه‌گیری
۶۸	نشانه‌ها
۶۸	علل و عوارض
۶۹	توصیه‌ها و حرکات اصلاحی
۷۱	زانوعقب رفتا
۷۴	حرکات اصلاحی
۷۵	خلاصه
۷۶	کالبدشناسی کف پا
۷۷	قوس‌های کف پا
۷۸	کف پای صاف
۷۸	علل ایجاد ناهنجاری
۷۹	علت کف پای صاف بعد از تولد
۸۱	عوارض
۸۲	تمرین‌ها و توصیه‌ها
۸۲	تمرینات اصلاحی
۸۶	توصیه‌ها
۸۷	کف پای گود
۸۷	نحوه تشخیص علایم
۸۸	حرکات اصلاحی
۸۹	علایم و علل انگشت شست کج
۸۹	عوارض
۹۰	پیشگیری و درمان
۹۰	توصیه‌ها

۹۴.....	انگشت چکشی
۹۴.....	انواع انگشت چکشی
۹۵.....	نشانه‌ها
۹۵.....	کف پای سخت
۹۶.....	نشانه‌ها
۹۶.....	توصیه‌های اصلاحی
۹۷.....	پای پهن
۹۸.....	خلاصه
۱۰۱.....	فصل چهارم بهداشت حرکتی
۱۰۳.....	مقدمه
۱۰۴.....	وضعیت مناسب در ایستادن
۱۰۵.....	موارد مهم در انتخاب صندلی
۱۰۵.....	نشستن روی صندلی متحرک
۱۰۶.....	وضعیت مناسب بدن در حالت ایستادن
۱۰۸.....	وضعیت مناسب بدن در هنگام راه رفتن
۱۰۹.....	وضعیت طبیعی بدن در حمل اشیاء
۱۱۱.....	وضعیت مناسب خوابیدن و خارج شدن از تختخواب
۱۱۲.....	نقش ارتفاع پاشنه کفش در وضعیت بدن
۱۱۳.....	کوله پشتی
۱۱۶.....	پیشنهادهای
۱۱۷.....	عوارض حمل کیف روی شانه یا دست
۱۱۹.....	منابع و مآخذ