

درد

www.ketab.ir

مهندس مهدی بهزادی

سرشناسه	: بهزادی، مهدی، ۱۳۵۶ -
عنوان و نام پدیدآور	: کمردرد/نویسنده بهزادی.
مشخصات نشر	: شیراز: تخت جمشید، ۱۳۹۵.
مشخصات ظاهری	: ۷۰ص: مصور.
شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۲۸۳-۱۹۵-۸
وضعیت فهرست نویسی	: فیا
موضوع	: کمردرد
موضوع	: Backache
موضوع	: کمردرد -- پیشگیری
موضوع	: Backache -- Prevention
موضوع	: کمردرد -- درمان
موضوع	: Backache -- Treatment
رده بندی کنگره	: ۱۳۹۵ ۸ ک۸/ب۹ RA۶۴۵
رده بندی دیویی	: 617/564
شماره کتابشناسی ملی	: ۴۲۴۹۳۶۹



کمردرد

مهندس مهدی بهزادی

ناشر: تخت جمشید ■ نوبت چاپ: اول، ۱۳۹۵

صفحه آرا: مریم رعیتی ■ طراح جلد: مهسا عمادی

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۲۸۳-۱۹۵-۸ ■ رگه: ۵۰۰ جلد

چاپ و صحافی: پیشگام

قیمت: ۵۰۰۰ تومان

کلیه حقوق برای نویسنده محفوظ است.

مرکز نشر: شیراز، خیابان پیروزی، انتشارات تخت جمشید، تلفن: ۰۷۱-۳۲۲۴۵۴۰۱

مرکز پخش: انتشارات قشقای، تلفن: ۰۷۱-۳۲۲۲۶۲۷۰

Web Site: www.parsnashr.ir
E-mail: nashershiraz@yahoo.com

فهرست مطالب

۵	وضعیت اختلالات اسکلتی - عضلانی در جهان
۶	دستگاه اسکلتی - عضلانی (MUSCULOSKELETAL SYSTEM)
۱۵	ریسک فاکتورهای فیزیکی که باعث پیشرفت MSDS می شوند:
۱۵	علل کمردرد
۲۶	پیشگیری از کمردرد
۲۹	ویژگی های میز ارگونومیک
۳۰	ارگونومی مانیتور
۳۱	ارگونومی صفحه کلید
۳۲	ارگونومی موس
۳۳	ارگونومی بدن
۳۸	نحوه صحیح بلند کردن بار
۴۰	نحوه صحیح ایستادن
۴۳	نحوه صحیح خوابیدن

- ۴۴..... ویژگی‌های تشک ارگونومیک
- ۴۶..... تست وضعیت صحیح بدن
- ۴۷..... درمان کمردرد
- ۵۳..... آب درمانی از طریق نوشیدن آب
- ۵۴..... ارزش درمانی
- ۵۴..... ارزش درمانی در خشکی
- ۵۵..... ورزش درمانی برای افراد مبتلا به کمر درد
- ۶۰..... ورزش درمانی در آب
- ۶۵..... یوگا درمانی
- ۶۶..... درمان کمردرد با طب سوزنی
- ۶۸..... منابع