



حرکات اصطناعی و ساختار قامت

ویژه دانش آموزان



طه درویشی ، امیر جعفری



حرکات اصلاحی و ساختار قامت ویژه دانش آموزان

مolf

طه درویشی، امیر جعفری

ویراستار

امیر جعفری

نوبت و سال چاپ

اول، ۱۳۹۶

طراح جلد و صفحه آرا

حسین مظاهری، مهدی پام

قیمت

۴۰۰۰ تومان

تیراژ

۴۰۰۰ نسخه



انتشارات ماه ماهان

۰۳۴-۳۳۷۷۷۷۳۷

مدیر مسئول: فخریه صابر ماهانی

فهرست :

- ۲..... نحوه صحیح ایستادن و راه رفتن
- ۴..... نحوه صحیح نشستن روی صندلی
- ۵..... نحوه صحیح حمل کوله پشتی
- ۶..... نحوه صحیح خوابیدن
- ۷..... ناهنجاری گردنی
- ۹..... ناهنجاری سر و جلو
- ۱۱..... ناهنجاری افتادگی شانه
- ۱۳..... ناهنجاری پشت گردن (کیموز)
- ۱۵..... ناهنجاری گودی کمر (لوردوز)
- ۱۸..... ناهنجاری زانوی ضربدری
- ۲۰..... ناهنجاری زانوی پرانتری
- ۲۲..... ناهنجاری کف پای صاف
- ۲۳..... چاقی
- ۲۶..... دیابت چیست ؟

زندگی در جامعه مدرن امروزی و همچنین استفاده بیش از حد از وسایل نقلیه و تمامی ابزارهایی که حرکت را از انسان دور کرده، چالش های متعددی برای سلامت تمامی افراد جامعه به وجود آورده است.

کم تحرکی و همچنین عادات غلط حرکتی، متاسفانه ساختار اسکلتی بدن انسان را با اشکالاتی مواجه نموده است.

با توجه به اینکه میزان فعالیت بدنی در بین کودکان و جوانان کاهش یافته و همچنین استفاده نسنجیده از وسایل نقلیه موبایل، رایانه و ... ناهنجاری های زیادی در بین قشر از جامعه بوجود آورده است.

در این زمینه سعی شده رفتارهای حرکتی (نشستن، خوابیدن، راه رفتن و ...) که رعایت نکردن الگوی صحیح آن ها بیشترین آسیب را در بین دانش آموزان بوجود خواهد آورد به صورت مبسوط تر بیان شود.

در ادامه ناهنجاری های رایج که در این رده سنی، شیوع بیشتری دارند و همچنین تغییرات اصلاحی هر ناهنجاری برای کمک به افراد ارائه شده است.

با توجه به گستردگی تمرینات در هر ناهنجاری تلاش بر این بوده تا جای امکان تمریناتی که تأثیر کمتری دارند و می توان با ساده ترین شکل و کمترین امکانات آن ها را انجام داد در جزوه ارائه شوند.

این مجموعه برای آشنایی هر چه بیشتر دانش آموزان با این نوع ناهنجاری ها می باشد.

پیشنهاد می کنیم در صورت بوجود آمدن هر ناهنجاری در سیستم اسکلتی بایستی نسبت به رفع هر چه سریع تر آن با مراجعه به متخصصین ارتوپد، فیزیوتراپ و آسیب شناس ورزشی اقدام شود.

امید است این کتابچه بتواند کمکی هر چند ناچیز برای آشنایی دانش آموزان با انواع ناهنجاری ها و همچنین حل مشکلات احتمالی ساختار قامت این عزیزان انجام دهد.