

بسمه تعالی

شناخت و درمان سندروم متقاطع میانی

نیلوفر آریا

کارشناسی ارشد تربیت بدنی - آسیب شناسی و حرکات اصلاحی

محبوبه قاسم زاده رستمی

دانشجوی فوق دکتری - فیزیولوژی ورزشی

انتشارات ارسطو

(چاپ و نشر ایران)

۱۳۹۶

سرشناسه: نکيسا، نيما، ۱۳۵۴ -
 عنوان و نام پديدآور: شناخت و درمان سندروم متقاطع مياني / نيما نکيسا، محبوبه
 قاسم زاده رهباردار.
 مشخصات نشر: مشهد: ارسطو، ۱۳۹۶.
 مشخصات ظاهري: ۱۰۰ص: مصور، جدول، نمودار.
 شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۴۳۲-۱۳۳-۴
 وضعيت فهرست نويسي: فيبا
 موضوع: وضعيت بدن -- اختلالات
 موضوع: Posture disorders
 موضوع: وضعيت بدن -- اختلالات -- ورزش درماني
 موضوع: Posture disorders -- Exercise therapy
 شناسه افزوده: قاسم زاده رهباردار، محبوبه
 رده بندي کتبه: ۱۳۵۰ش ۸/۶۲ RDV
 رده بندي ديويي: ۶۰۶/۷
 شماره کتابشناسي ملي: ۱۳۸۱۴۰۱۱۱۱۱۱۱۱

نام کتاب: شناخت و درمان سندروم متقاطع مياني
 مولفان: نيما نکيسا - محبوبه قاسم زاده رهباردار
 ناشر: ارسطو (چاپ ريشه پيران)
 صفحه آرايي، تنظيم و طرح جلد: پروانه مهاجر
 تيراژ: ۱۰۰۰
 نوبت چاپ: اول - ۱۳۹۶
 چاپ: مديران
 قيمت: ۱۵۰۰۰ تومان
 شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۴۳۲-۱۳۳-۴
 تلفن هاي مرکز پخش: ۳۵۰۹۶۱۴۵ - ۳۵۰۹۶۱۴۶ - ۰۵۱
www.chaponashr.ir



انتشارات ارسطو



چاپ و نشر ايران

فهرست مطالب

صفحه	عنوان
۱۱	مقدمه
۱۳	فصل اول: وضعیت بدنی صحیح
۱۵	وضعیت بدنی صحیح
۱۸	نقش ستون فقرات در وضعیت صحیح بدن
۱۹	وضعیت صحیح بدن هنگام ایستادن
۲۰	نحوه صحیح راه رفتن
۲۰	وضعیت مطلوب نشستن
۲۲	حفظ وضعیت بدنی مناسب هنگام برداشتن اجسام سنگین
۲۳	وضعیت مطلوب بدن هنگام دراز کشیدن و خوابیدن
۲۵	شرایط لازم برای داشتن وضعیت صحیح
۲۵	علل ایجاد وضعیت نادرست بدن
۲۶	تست وضعیت صحیح بدن
۲۹	فصل دوم: سندروم متقاطع میانی
۳۱	سندروم متقاطع میانی - دیدگاه های جدید در مورد عملکرد مرکزی
۳۱	عدم تعادل عضلانی

صفحه	عنوان
۲۳	صفحه عرضي
۳۴	نوار مورب قدامي
۳۴	نوار مورب خلفي
۳۵	سندروم متقاطع مياني
۳۷	يافته هاي باليني شايع
۳۸	پيامدها
۳۹	ديدگا هاي ديگر در مورد ثبات عملکردي مرکزي
۴۰	ارزيابي و اصلاح سندروم متقاطع مياني
۴۰	آناليز راه رفتن
۴۲	چرخش جانبي بر روي تونل بصيرت سويامين (SLBR)
۴۳	بالا آوردن و صاف کردن فعال يا (SLR)
۴۵	روش کلاسيک آناليز راه رفتن
۴۷	مکانيسم قريب
۴۷	کاربرد آزمايشات ذکر شده
۴۹	جمع بندي مطالب سندروم متقاطع مياني
۵۱	فصل سوم: حرکات اصلاحي مبتني بر ثبات مرکزي
۵۳	تعريف ثبات مرکزي
۵۷	تنوري ثبات مرکزي
۵۸	آناتومي عضلات ثبات مرکزي
۷۱	کنترل وضعيتي
۷۴	اهميت ثبات مرکزي در ورزشکاران

برنامه های تقویتی ثبات مرکزی	۷۶
تمرینات ثبات دهنده ی مرکزی	۷۷
سری تمرینات همراه با چرخش لگن	۷۷
تمرینات در حالت چهار دست و پا	۷۷
انجام تمرینات با استفاده از توپ های تمرینی	۷۷
تمرینات مربوط به تقویت عضله ی سرینی میانی	۷۸
تمرینات پلانک	۷۸
روش های اندازه گیری و ارزیابی ثبات مرکزی	۷۸
استفاده از دستگاه پیرییدیک فشاری	۸۰
استفاده از آزمون ها در وضعیت پلانک	۸۳
استفاده از مجموعه ای از آزمون ها در ثبات ایستاده، سربیک و استقامت برخی از عضلات	
شرکت کننده در ثبات مرکزی را اندازه می گیرند	۸۴
استفاده از آزمون های ثبات مرکزی شامرن	۸۶
استفاده از آزمون عملکردی کیبلر برای ثبات عمقی	۸۷
سنجش پایداری تنه و قدرت عضلات ثبات مرکزی توسط خود فرد	۸۸
ارزیابی کنترل وضعیتی با سیستم های ارزیابی کسبی	۸۹
منابع	۹۱

مقدمه

اگر قرن اخیر را دوران پیشرفت‌های خارق‌العاده بدانیم، نکته گزافی نیست. بشر در این دوران با اختراعات و ابتکارات در یخه‌ای نو به سوی خود گشوده است. به یقین توسعه آگاهی‌های انسان به مدد علم و پژوهش آغاز شده است. امروزه گسترش رشته‌های گوناگون علوم، زمینه‌ای هموار برای شناسایی پدیده‌های نامعلوم فراهم ساخته و بسیاری از مکشوفات جدید مرموز تاثیرگذاری پدیده‌های گوناگون بر یکدیگر است. در میان رشته‌های متنوع علمی، حوزه تربیت بدنی و ورزش نیز مستخون تحولات اساسی شده و در حال حاضر دنیایی از اطلاعات در این رشته علمی پیش روی بشر قرار گرفته است. امروزه تربیت بدنی و ورزش با بهره‌مندی از علوم مختلف قادر گشته تحولات بنیادین در جامعه بوجود آورد. ورزش و تربیت بدنی به عنوان یک پدیده فرهنگی - اجتماعی در زندگی انسان‌ها از چنان اهمیتی برخوردار است که اکثر کشورهای جهان آن را اساس حیات می‌دانند. از زمانی که تربیت بدنی و ورزش در علوم مختلف استقلال خود را به دست آورد، به عنوان یک علم مورد پژوهش قرار گرفت و نقش خود را در مسائل اساسی جامعه مانند تعلیم و تربیت، پزشکی، مسائل فرهنگی و غیره ایفا نمود. نبود یا کمبود فعالیت‌های بدنی در دوره‌های مختلف زندگی انسان‌ها باعث به وجود آمدن ناراحتی‌هایی هم از لحاظ جسمی و هم از لحاظ روانی شده است. از سوی دیگر هر قدر فعالیت‌های بدنی و ورزش از لحاظ کیفی و کمی توسعه یابد به همان نسبت نیز فشارهای ناشی از تیرین موجب بروز ضایعات و صدمات به ویژه در سیستم اسکلتی - عضلانی می‌گردد.

کمر بند کمری - لگنی - رانی^۱، منطقه‌ای از بدن است که تاثیر زیادی بر ساختارهای بالایی و پایینی خود دارد. کمر بند کمری - لگنی - رانی بین ۲۹ تا ۳۵ عضله دارد که به ستون مهره‌ها در قسمت کمری یا لگن اتصال می‌یابند و بطور مستقیم هم با اندام‌های تحتانی و هم با اندام‌های فوقانی بدن مرتبط است.

بدراستایی در لگن، ستون فقرات و اندام‌ها در پزشکی یک از موارد بحث برانگیز بوده و علت ۵۰٪ کمردردها شناخته شده‌اند. این سندروم با تغییرات بیومکانیکی (شامل تغییر در الگوی تحریک وزن و نابرابری تنش عضلانی، قدرت و دامنه حرکتی)، بافت نرم، مفاصل و کل اندام‌ها، بدن را تحت تاثیر قرار می‌دهد. ورزشکارانی که دچار این بدراستایی هستند ممکن است در سرفه، در رشته ورزشی خود دچار مشکل شده و حتی در مواردی مجبور به ترک رشته ورزشی خود می‌گردند. همچنین بدراستایی ممکن است افراد را در معرض آسیب بیشتر قرار داده و راه‌نا بهیم آسیب را طولانی‌تر و یا حتی غیر ممکن سازد.

لذا انجام تحقیقات و اتخاذ تصمیمات و روش‌هایی که بتواند از این نوع آسیب‌ها پیشگیری کند و یا در اصلاح آن‌ها کمک کند، امری ضروری به نظر می‌رسد. بنابراین بر آن شدیم تا اطلاعاتی را در مورد وضعیت بدنی صحیح، سندروم متقاطع میانی و روش‌های درمانی آن که یکی از اختلالات رایج و کمتر شناخته شده در سطح جهانی است، برای افراد جامعه و بخصوص متخصصان و دانشجویان تربیت بدنی فراهم آوریم تا شاید به شناسایی و درمان مبتلایان کمک کند.