

درمان کمر درد با تکنیک الکساندر

مبثنی بر مدل‌های آموزش بهداشت و ارتقاء سلامت

تألیف و ترجمه :

طاهره کمالی خواه " دکترای تخصصی بهداشت و ارتقاء سلامت "
عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی استان سمنان

انتشارات آزاد مهر

سرشناسه	:	کمالی‌خواه، طاهره، ۱۳۶۲ -
عنوان و نام پدیدآور	:	درمان کمردرد با تکنیک الکساندر مبتنی بر مدل‌های آموزش بهداشت و ارتقاء سلامت/تالیف و ترجمه طاهره کمالی‌خواه.
مشخصات نشر	:	تهران: آزادمهر، ۱۳۹۶.
مشخصات ظاهری	:	۱۵۴ص: مصور.
شابک	:	۱۲۰۰۰ریال ۹-۳-۹۴۵۲۵-۹۶۴-۹۷۸:
وضعیت فهرست‌نویسی	:	فیا
موضوع	:	الکساندر (روش)
موضوع	:	Alexander technique
موضوع	:	کمردرد -- درمان جایگزین
موضوع	:	Backache -- Alternative treatment
موضوع	:	جسم و جان درمانی
موضوع	:	Mind and body therapies
رده‌بندی د. خره	:	RA۷۸۱/۵/ک۸۵۴ ۱۳۹۶
رده‌بندی دیویی	:	۶۱۳/۷۸
شماره کتابشناسی ما	:	۴۸۸۷۹۴۶



۸۸۸۴۸۶۱۶

انتشارات آزادمهر

نام کتاب: درمان کمردرد با اصول تکنیک الکساندر

تالیف و ترجمه: طاهره کمالی‌خواه

نوبت چاپ: اول ۱۳۹۶

شمارگان ۱۰۰۰

شابک: ۹۷۸_۹۶۴_۹۴۵۲۵_۹_۳

قیمت: ۱۲۰۰۰ تومان

آدرس تهران، خیابان انقلاب، خ رامسر کوچه شهید محمد آقا پلاک ۱۴

فهرست مطالب

فهرست مطالب	۴
مقدمه:	۵
فصل یک: منشا تکنیک الکساندر	۶
فصل دوم: اصول تکنیک الکساندر	۱۰
فصل سوم: نحوه ایستایی خود	۲۴
فصل چهارم: تمرینات مهارت در بازداري آگاهانه و دستورات تکنیک الکساندر	۳۵
فصل پنجم: کار روی ستون فقرات	۵۸
فصل ششم: وضعیت میمون	۶۷
فصل هفتم: فعالیتهای روزانه	۶۹
فصل هشتم: جلوگیری از بروز دردهای ستون فقرات	۱۰۹
فصل نهم: لمس و درد	۱۱۸
فصل دهم: انتخاب کفش مناسب	۱۲۲
فصل یازدهم: راهنمای آموزش تکنیک الکساندر با مدل ترکیبی رفتاری در یک گروه ویژه	
شغلی مانند معلمان	۱۲۷
منابع:	۱۵۱

مقدمه

امروزه کمردرد یکی از مشکلات شایع در افراد مختلف بویژه در گروههای خاص شغلی مانند کارگران، پرستاران، معلمان و... می باشد. تقریباً ۸۵٪ درصد افراد حداقل یکبار در زندگی خود دچار این عارضه می گردند. این بیماری دومین علت مراجعه به پزشک می باشد. اکثر کمردردها بعد از مدتی استراحت بهبود می یابند اما برخی مزمن گردیده یعنی بیش از ۳ ماه طول کشیده و افراد مبتلا روش های مختلف برای آن را امتحان می کنند و بعضاً بهبودی حاصل نمی گردد. دلیل آن این می باشد که ما علت اصلی کمردرد را در خود بهبود نمی دهیم که همان استفاده نادرست از ستون فقرات است. ستون فقرات ما با طراحی بی بدیل خداوند به بهترین شکل برای ایستادن و دو پا در طول سیر تکامل طبیعت تنظیم گردیده است. اما با قرارگیری در وضعیت های ناصحیح که در ما بصورت عادت می گردند، بنابراین با در طول زمان ستون فقرات ما مداوم به زانوها، مهره های گردنی و کمری و دیسک های بین مهره ای وارد آمله که منجر به آسیب های غیر قابل بازگشت در کل سیستم حرکتی و ایجاد کمردرد می گردند. قرارگیری در وضعیت صحیح که یکی از راهکارهای عملی آن بکارگیری اصول تکنیک الکساندر می باشد که مطالعات موثر بودن آن را در درمان کمردرد اثبات کرده اند. بنابراین بر آن شدیم تا این کتابچه را جهت آشنایی با اصول این تکنیک طراحی کنیم، تا گاهی هر چند کوچک در جهت بهبود کمردرد هم میهنان عزیز من بر داشته باشیم با آرزوی توفیق و بهبود از تمامی آلام.

آدرس تماس:

دکتر طاهره کمالی خواه

پست الکترونیک : tahereh.kamalikhah@yahoo.com