



۱۵۱۹۲۷۲

تمرینات اصلاحی

ویژه سندروم‌های اختلالات حرکتی

شرلی ای. سهرمن

ترجمه: دکتر مهدی قیطاسی

(عضو هیات علمی دانشگاه شهید بهشتی)

معصومه تقی‌خانی

www.ketab.ir



بامداد کتاب

تمرینات اصلاحی - ویژه سندروم‌های اختلالات حرکتی

شرلی ای. سهرمن

ترجمه: دکتر مهدی قیطاسی - معصومه تقی‌خانی

ویراستار ادبی: ناصر فتوگرافی

صفحه‌آرایی: کیانقش (اسدی)

نوبت چاپ: نخست - زمستان ۱۳۹۶

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

قطع: وزیری - ۱۴۴ صفحه

ایک: ۹۷۸-۹۶۴-۲۰۶-۱۲۰-۴

تمامی حقوق برای ناشر محفوظ است.

فروست: ۲۸۹

ناشر: انتشارات ورزش

قیمت: ۱۵ هزار تومان

فروشگاه: تهران، خیابان انقلاب، کتابخانه خورشید، کوچه نیک‌بور، پلاک ۶ - تلفن: ۶۶۹۷۴۱۶۲

مرکز پخش: تلفن: ۴-۶۶۴۸۱۲۴۳

فروش آنلاین: www.bamdad-pub.com

سرشناسه	ای. سهرمن، شرلی Shirly Ahrman
عنوان و نام پدیدآور	تمرینات اصلاحی ویژه سندروم‌های اختلالات حرکتی / شرلی ای. سهرمن؛ ترجمه: مهدی قیطاسی، معصومه تقی‌خانی.
مشخصات نشر	تهران: بامداد کتاب، ۱۳۹۶.
مشخصات ظاهری	۱۴۴ ص: مصور.
شابک	978-964-206-120-4
وضعیت فهرست‌نویسی	قیفا
یادداشت	کتاب حاضر ترجمه‌ی بخش‌هایی از کتاب "Diagnosis and treatment of movement impairment syndromes", 2012 است.
موضوع	اختلالات حرکتی - تشخیص - ورزش درمانی - درمان
موضوع	Exercise Therapy - Treatment - Movement disorders - Diagnosis
شناسه افزوده	قیطاسی، مهدی، ۱۳۵۹، مترجم - تقی‌خانی، معصومه، ۱۳۵۸، مترجم
رده‌بندی کنگره	۱۳۹۶ س۴ اس/۵/RC۲۷۶
رده‌بندی دیویی	۶۱۶/۷
شماره کتابشناسی ملی	۴۳۳۵۳۲۶



فهرست مطالب

.....	سخن ناشر	۶
.....	مقدمه	۷
.....	پیشگفتار	۸
.....	خم شدن به ران: خم کردن ران همراه با صاف بودن ستون فقرات کمری	۱۱
.....	خم کردن به ران: خم کردن مفاصل ران و ستون فقرات	۱۴
.....	خم کردن جانبی ستون فقرات: وضعیت خم شدن جانبی	۱۵
.....	ایستادن روی یک پا: خم کردن ران: فافه مفاصل زانو و ران	۱۷
.....	باز کردن مفاصل زانو و ران: راه باز کردن مفاصل زانو و ران سمت مقابل	۱۹
.....	باز کردن مفاصل زانو و ران از وضعیت تار و پود خم شده	۲۱
.....	خم کردن مفاصل زانو و ران از وضعیت نشسته: فعال و فعال مفاصل زانو و ران	۲۳
.....	خم کردن مفاصل زانو و ران همراه با سرداشتن پهنه از وضعیت زانو و ران باز شده	۲۶
.....	پیشرفت تمرینات عضلات پایینی شکم: خم کردن یک پا به مفصل ران	۲۸
.....	پیشرفت تمرینات عضلات پایینی شکم - نگاه داشتن ران و زانو روی سینه هنگام خم کردن ران	۳۰
.....	پیشرفت تمرینات عضلات پایینی شکم - خم کردن ران و زانو به یک طرفه: گرفتن پای دیگر روی زمین	۳۲
.....	پیشرفت تمرینات عضلات پایینی شکم - باز کردن مفاصل ران و زانو	۳۵
.....	پیشرفت تمرینات عضلات پایینی شکم: خم کردن دوطرفه مفاصل ران و زانو	۳۸
.....	پیشرفت تمرینات عضلات بالایی شکم: دراز و نشست	۴۰
.....	دور کردن - چرخش خارجی ران از وضعیت خم شده	۴۳
.....	دور کردن - چرخش خارجی ران از وضعیت خم شده: باز کردن زانو	۴۶
.....	صاف کردن و بالا آوردن پا: خم کردن ران همراه با زانوی باز شده	۴۹
.....	کشش عضلات خم کننده دو مفصلی ران	۵۱
.....	خم کردن - بلند کردن شانه همراه با آرنج باز شده و کشش عضله پشتی بزرگ	۵۳
.....	خم کردن / دور کردن شانه	۵۵
.....	خم کردن / بلند کردن شانه با آرنج خم شده	۵۷
.....	دور کردن شانه - کاهش نیروی جاذبه	۵۹
.....	چرخش - نزدیک کردن افقی شانه در حالت خوابیده به پشت	۶۱



- ۶۳..... چرخش داخلی بازو - کشش عضلات چرخاننده خارجی
- ۶۴..... چرخش خارجی بازو - کشش عضلات چرخاننده داخلی
- ۶۵..... نزدیک کردن افقی.....
- ۶۵..... کشش عضله سینه‌ای کوچک.....
- ۶۶..... کشش کمکی - وضعیت خوابیده به پشت.....
- ۶۶..... کشش توسط خود فرد - وضعیت خوابیده به پشت (طاق باز).....
- ۶۷..... کشش کمکی - وضعیت خوابیده به شکم (دُمَر).....
- ۶۸..... چرخش خارجی ران - وضعیت خوابیده به پهلو.....
- ۷۰..... دور کردن ران همراه با / بدون چرخش خارجی - وضعیت خوابیده به پهلو.....
- ۷۴..... کشش کشنده پهن - یام - نوار خاصره‌ای - درشت نئی.....
- ۷۶..... نزدیک کردن - ویت - ران - وضعیت خوابیده به پهلو.....
- ۷۷..... خم کردن ، چرخش خارجی و نزدیک کردن کتف - وضعیت خوابیده به پهلو.....
- ۷۸..... خم کردن شانه.....
- ۷۹..... نزدیک شدن کتف (تمرین عضله ذراع).....
- ۷۹..... چرخش شانه.....
- ۸۰..... خم کردن زانو - وضعیت خوابیده به شکم.....
- ۸۲..... چرخش ران - وضعیت خوابیده به شکم.....
- ۸۴..... باز کردن ران با زانوی باز شده - وضعیت خوابیده به شکم.....
- ۸۶..... باز کردن ران با زانوی خم شده - وضعیت خوابیده به شکم.....
- ۸۸..... دور کردن ران - وضعیت خوابیده به شکم.....
- ۹۰..... چرخش خارجی ایزومتریک ران همراه با دور کردن ران ها و خم شدن ران.....
- ۹۱..... انقباض ایزومتریک عضله سرینی بزرگ.....
- ۹۳..... خم کردن شانه به منظور فعال کردن عضله بازکننده پشت - وضعیت خوابیده به شکم.....
- ۹۵..... خم کردن شانه - وضعیت خوابیده به شکم.....
- ۹۷..... پیشرفت تمرینات عضله دوزنقه‌ای - وضعیت خوابیده به شکم.....
- ۱۰۰..... چرخش شانه - وضعیت خوابیده به شکم.....
- ۱۰۱..... چرخش خارجی.....
- ۱۰۲..... چرخش داخلی.....
- ۱۰۳..... دامنه انتهایی چرخش داخلی.....
- ۱۰۴..... حرکت جلو و عقب رفتن - وضعیت چهار دست و پا.....
- ۱۰۷..... حرکت اندام - وضعیت چهار دست و پا.....
- ۱۰۸..... خم کردن شانه.....



- ۱۰۹..... باز کردن ران با زانوی خم شده
- ۱۱۰..... باز کردن ران و زانو
- ۱۱۱..... باز کردن ران / زانو همراه با خم کردن شانه
- ۱۱۲..... خم کردن و باز کردن سر و ستون فقرات گردنی - وضعیت چهار دست و پا
- ۱۱۴..... چرخش ستون فقرات گردنی
- ۱۱۵..... باز کردن زانو و خم کردن مچ پا - وضعیت نشسته
- ۱۱۸..... خم کردن ران - وضعیت نشسته
- ۱۲۱..... خم کردن شانه - وضعیت ایستاده با تکیه دادن ناحیه پشت به دیوار
- ۱۲۲..... خم کردن شانه با آرنج خم شده
- ۱۲۴..... خم کردن شانه با آرنج باز شده
- ۱۲۶..... دور کردن شانه - وضعیت ایستاده با تکیه دادن قسمت پشت به دیوار
- ۱۲۹..... خم کردن شانه - وضعیت ایستاده رو به دیوار
- ۱۳۲..... دور شدن شانه - وضعیت ایستاده رو به دیوار - تمرینات عضله دوزنقه‌ای
- ۱۳۳..... عضله دوزنقه‌ای فوقانی
- ۱۳۳..... عضله دوزنقه‌ای [میانی]
- ۱۳۵..... عضله دوزنقه‌ای تحتانی
- ۱۳۶..... کنترل چرخش داخلی ران و زانو هنگام راه رفتن
- ۱۳۸..... پیشگیری از باز شدن بیش از حد زانو هنگام راه رفتن
- ۱۳۹..... باز کردن مچ پا

www.ketaboo.com

مقدمه

شناسایی عوامل خطر و پیشگیری از بروز اختلالات حرکتی و ناهنجاری‌های اسکلتی-عضلانی گام اول و اصلی در بالابردن سطح تندرستی جامعه بشری است. یکی از مشکلات گسترده جامعه امروزی اختلالات اسکلتی-عضلانی و به دنبال آن مشکلات حرکتی و عملکردی است که سلامت جامعه را به‌ویژه در گروه سنی سالان تهدید می‌کند. اگرچه مطالعات همه‌گیرشناسی منتشره نشان از نرخ بالای شیوع این مشکلات در نوجوانان و کودکان دارد که نگرانی‌های بیشتری را به دنبال خواهد داشت. عدم تعادل عضلانی تغییرات نامطلوبی در وضعیت بدنی افراد ایجاد می‌کند؛ این بی‌تعادلی‌ها در نتیجه عادات وضعیتی و حرکتی نامناسب و سبک زندگی غیرفعال در طولانی‌مدت به‌وجود می‌آیند؛ وضعیت‌های بدنی نامناسب در بلندمدت می‌تواند سبب بروز آگهی و سایر ناهنجاری‌های منفی گسترده‌ای در مفاصل و بافت‌های بدن گردند. تغییرات ایجادشده در طول عضلات بر رانای طبیعی بدن تأثیر می‌گذارد و پیامدهای نامطلوب جسمانی، روانی و حرکتی را به دنبال دارد. کتاب پیش‌در فصل برگرفته از کتاب شرلی ای. سهرمن با عنوان "Diagnosis and Treatment of Movement Impairment Syndromes" است که به ارائه تمرینات اصلاحی ویژه سندروم‌های اختلالات حرکتی می‌پردازد و هدف اصلی آن ارائه راهکارهای غیرتهاجمی در قالب تمرین و ورزش برای پیشگیری و اصلاح این اختلالات است. یکی از اهداف اصلی این کتاب معرفی تمریناتی است که می‌تواند سبب اصلاح و بهبود نحوه حرکتی در فرد شود تا نه تنها علائم و عوارض ناشی از اختلالات حرکتی را کاهش دهد، بلکه از بروز چنین اختلالاتی پیشگیری نماید. با توجه به اهمیت بدن انسان از نظر راستا و عملکرد؛ بهبود توانایی‌های حرکتی و ظرفیت‌های جسمانی در هر فرد فارغ از دیدگاه‌های بالینی و رویکردهای درمانی در گام نخست نیاز به آموزش، پیشگیری و در ادامه اصلاح دارد که در صورت موفق نشدن در این مراحل، فرایندهای بالینی می‌تواند کارگشا باشد. این کتاب راهکارهای عملی را به زبانی ساده همراه با تصاویری واضح ارائه داده است تا همکاران فعال در حوزه‌های حرکات اصلاحی و سایر همکاران از جمله فیزیوتراپیست‌ها، کاردرمان‌ها، مربیان ورزش و معلمان تربیت‌بدنی بتوانند الگویی را در اختیار داشته باشند و در صورت نیاز پس از آموزش آن را به مراجعان خود عرضه کنند.

مهدی قیطاسی
مجموعه تقی‌خانی



پیشگفتار

امروزه پیشرفت تکنولوژی، ادوات مضعیتی و حرکتی خاصی را از نظر تغییر شرایط زندگی، کار و تحصیل ایجاد کرده است که علاوه بر ایجاد تسهیلات در انجام امور روزمره زندگی، با خود اختلالات حرکتی ناشی از تغییر شیوه زندگی را به همراه داده است. این اختلالات حرکتی که عموماً ناشی از ضعف یا عدم تعادل عضلانی است را می‌توان با شناختن و تشخیص به موقع و با استفاده از تمرینات اصلاحی مناسب، برطرف نمود.

مترجمان این کتاب، با شناخت و درک نیاز موجود در کتب علمی - عملی موجود، با ارائه ترجمه‌ای از فصول کتاب «تشخیص و درمان سندروم‌های اختلالات حرکتی» اثر شرلی ای. سهرمن، در صدد ایجاد راهنمای عملی مناسب برای علاقه‌مندان این حوزه هستند. پیشنهاد می‌شود تا دانشجویان و علاقه‌مندان مطالب نظری مرتبط با مباحث داده‌شده در این کتاب را به‌طور مستمر و متدیده‌ای از کتب: «ارزیابی و درمان عدم تعادل عضلانی»، «سندروم‌های اختلالات سیستم حرکتی ستون فقرات گردنی و سینه‌ای»، «مفاهیم بنیادی حرکات اصلاحی» و «ناراستایی قامت و اختلالات عضلانی اسکلتی» مطالعه نمایند.

شایان توجه است که هرگونه پیشنهاد و انتقاد دوستان و همکاران را به دین می‌پذیریم. امید است خوانندگان عزیز با نظرات ارزشمند خود ما را در نیل به این هدف بزرگ یاری رسانند. آرزو مندیم این راهنمای عملی، در کنار مباحث نظری موجود، چراغی فرا راه مشتاقان و پژوهشگران و دانشجویان حوزه‌های حرکات اصلاحی، تربیت‌بدنی و امدادگری ورزشی روشن نماید.