

۱۵۱۹۲۷۵



جائزہ انی آسیدہا ورزشتے

دکتر میثی قیطاسی
(استاد بزرگوار، گاہ بہید بہشتی)

زہرا پیدہ
(کارشناس ارشد تربیت بدنی و علوم ورزشی)



بامداد کتاب



بازتوانی آسیب‌ها و ورزشی

دکتر مهدی قیطاسی - زهرا پسندیده

ویراستار ادبی: محمدحسین سعیدی

صفحه‌آرایی: کیانقش (حسینی‌لر)

نوبت چاپ: نخست - زمستان ۱۳۹۶

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

تبع و بربری - ۱۵۲ صفحه

شابک: ۹۷۸ - ۹۶۴ - ۲۰۶ - ۱۱۹ - ۸

تمامی حقوق برای ناشر محفوظ است.

فروشنده: ۲۹۰

ناشر همکار: نشر ورزشی

قیمت: ۱۶ هزار تومان

فروشگاه: تهران، خیابان انقلاب، ابتدای خیابان فخر ازلی، کوچه نیک‌پور، پلاک ۶ - تلفن: ۶۶۹۷۴۱۶۲

مرکز پخش: تهران - ۴۰۲ - ۶۶۴۸۱۲۴۳

فروش آنلاین: www.barmdadketab.com

عنوان و نام پدیدآور	: بازتوانی آسیب‌های ورزشی / مهدی قیطاسی، زهرا پسندیده.
مشخصات نشر	: تهران: بامداد کتاب: نشر ورزش، ۱۳۹۶
مشخصات ظاهری	: ۱۵۲ ص.: مصور، جدول.
شابک	: 978-964-206-119-8
موضوع	: ورزش - زخم‌ها و آسیب‌ها - ورزش - توانبخشی - درمان
موضوع	: Treatment - Rehabilitation - Sports injuries
سرشناسه	: ۱۳۵۹، قیطاسی، مهدی.
شناسه افزوده	: پسندیده، زهرا، ۱۳۶۱
رده‌بندی دیویی	: ۱۰۳۷/۶۱۷
رده‌بندی کنگره	: ۱۳۹۶ ب۲ ۹۷/ RD۹۷
وضعیت فهرست‌نویسی	: فیا
شماره کتابشناسی ملی	: ۴۸۰۲۸۱۲



فهرست مطالب

۸.....	سخن ناشر.....
۹.....	مقدمه.....
۱۰.....	پیشگفتار.....
۱۱.....	فصل ۱ / باز توانی آسیب‌های سر و صورت.....
۱۲.....	مقدمه.....
۱۲.....	اهداف و اصول.....
۱۳.....	بازگشت به ورزش.....
۱۵.....	آسیب‌های شایع.....
۱۶.....	آسیب‌های بافت.....
۱۶.....	آسیب‌های دندانی.....
۱۶.....	شکستگی استخوان‌های صورت.....
۱۷.....	پیشگیری از آسیب مجدد.....
۱۹.....	فصل ۲ / باز توانی آسیب‌های ستون فقرات (گردن، پشت و کمر).....
۲۰.....	مقدمه.....
۲۰.....	اهداف و اصول.....
۲۲.....	روش‌های باز توانی.....
۲۶.....	بازگشت به ورزش.....
۲۷.....	هدف برنامه.....
۲۹.....	برنامه آماده‌سازی ستون فقرات.....
۲۹.....	خم کردن جانبی و چرخش گردن.....
۳۰.....	اکستشن پشت در حالت زانو زدن.....
۳۲.....	نیمه‌باز نشست اصلاح شده.....
۳۳.....	کشیدن زانو به سمت سینه.....
۳۴.....	سگ پرنده.....
۳۵.....	پلانک (خطاکش).....



- ۳۶.....پلانک از پهلوی اصلاح شده.....
- ۳۷.....پل سرشانه.....
- ۳۸.....سفت کردن شکم.....
- ۳۹.....کرانچ شکم.....

فصل ۳ / بازتوانی آسیب‌های مفصل شانه.....

- ۴۱.....مقدمه.....
- ۴۲.....اهداف و اصول.....
- ۴۲.....بامل مهم در بازتوانی آسیب‌های شانه.....
- ۴۸.....رگشت به ورزش.....
- ۴۸.....سنگیری از آسیب مجدد.....
- ۵۱.....برنامه آماده‌ری غنای روتیتورکاف و مفصل شانه.....
- ۵۱.....تمرینات کشش.....
- ۵۱.....حرکات پاندول.....
- ۵۲.....کشش متقاطع بازو.....
- ۵۳.....چرخش داخلی غیرفعال.....
- ۵۴.....چرخش خارجی غیرفعال.....
- ۵۵.....کشش در حالت خوابیده.....
- ۵۶.....ایستادن در یک خط.....
- ۵۷.....چرخش خارجی همراه با ابداکشن 90° بازو.....
- ۵۸.....چرخش داخلی.....
- ۵۹.....چرخش خارجی.....
- ۶۰.....خم کردن آرنج.....
- ۶۱.....باز کردن آرنج.....
- ۶۲.....تقویت عضله دوزنقه‌ای.....
- ۶۳.....نزدیک کردن کتف‌ها به یکدیگر.....
- ۶۴.....ریترکشن/پروترکشن کتف.....
- ۶۵.....ابداکشن (دور کردن) بازو (در وضعیت دمر).....
- ۶۷.....چرخش خارجی.....
- ۶۸.....چرخش داخلی.....



فصل ۴ / بازتوانی آسیب‌های آرنج..... ۶۹

مقدمه ۷۰

اهداف و اصول ۷۰

بازتوانی آسیب‌های آرنج ۷۱

مرحله I: مرحله حاد ۷۱

مرحله II: مرحله متوسط ۷۵

مرحله III: مرحله پیشرفته بازتوانی ۷۶

بازگشت به ورزش ۷۷

فصل ۵ / بازتوانی آسیب‌های دست و انگشتان ۷۹

مقدمه ۸۰

اهداف و اصول ۸۰

فصل ۶ / بازتوانی آسیب‌های مچ و کتفاله ران ۸۳

مقدمه ۸۴

اهداف و اصول ۸۴

بازتوانی آسیب‌های غیرجراحی ۸۴

بازتوانی آسیب‌های پس از جراحی ۸۵

بازتوانی دردهای مزمن ۸۷

بازگشت به ورزش ۸۹

پیشگیری از آسیب مجدد ۸۹

فصل ۷ / بازتوانی آسیب‌های مفصل ران ۹۱

مقدمه ۹۲

اهداف و اصول ۹۲

بازتوانی شرایط دردناک ران ۹۵

پیشگیری از آسیب مجدد ۹۵

برنامه آماده‌سازی مفصل ران ۹۸

تمرینات کششی ۹۸

کشش نوار ایلئوتیبیال در وضعیت ایستاده ۹۸

کشش همراه با چرخش در وضعیت نشسته ۹۹

کشیدن زانو به سمت قفسه سینه ۱۰۰



- ۱۰۰ راهنمای گام به گام.....
- ۱۰۱ کشش همسترینگ در وضعیت طاق باز.....
- ۱۰۲ تمرینات تقویتی.....
- ۱۰۲ ایداکشن مفصل ران (دور کردن ران از پهلوی).....
- ۱۰۳ ایداکشن مفصل ران (نزدیک کردن ران از پهلوی).....
- ۱۰۴ اکستنشن مفصل ران با زانوی خم (در وضعیت دمر).....
- ۱۰۵ چرخش داخلی مفصل ران.....
- ۱۰۶ چرخش خارجی مفصل ران.....

فصل ۸ / بازتوانی آسیب‌های زانو.....

- ۱۰۸ مقدمه.....
- ۱۰۸ اهداف و اصول.....
- ۱۱۰ بازگشت به ورزش.....
- ۱۱۱ پیشگیری از آسیب مجدد.....
- ۱۱۲ بازتوانی شرایط درون‌زا زانو.....
- ۱۱۶ برنامه آماده‌سازی زانو.....
- ۱۱۶ تمرینات کششی.....
- ۱۱۶ کشش تاندون آشیل.....
- ۱۱۸ کشش عضلات همسترینگ در وضعیت طاق باز.....
- ۱۱۹ تمرینات تقویتی.....
- ۱۱۹ نیمه اسکات.....
- ۱۲۰ حلقه همسترینگ.....
- ۱۲۱ بالا رفتن روی پنجه.....
- ۱۲۲ اکستنشن پا (باز کردن زانو).....
- ۱۲۳ بالا بردن پای صاف (وضعیت طاق باز).....
- ۱۲۴ بالا بردن پای صاف (وضعیت دمر).....
- ۱۲۵ ایداکشن ران (دور کردن ران از پهلوی).....
- ۱۲۶ ایداکشن ران.....
- ۱۲۷ پرس پا با استفاده از کش تمرینی.....

فصل ۹ / بازتوانی آسیب‌های ساق پا.....

- ۱۳۰ مقدمه.....



- ۱۳۰.....بازتوانی آسیب‌های حاد ساق پا
- ۱۳۰.....درد بخش تحتانی (پشت ساق) پا
- ۱۳۲.....پیشگیری از آسیب مجدد

فصل ۱۰ / بازتوانی آسیب‌های مچ پا..... ۱۳۵

- ۱۳۶.....مقدمه
- ۱۳۷.....بازتوانی آسیب‌های حاد مچ پا
- ۱۳۷.....درد و بی‌ثباتی مچ پا
- ۱۳۸.....پیشگیری از آسیب مجدد
- ۱۴۱.....برنامه آماد سازی مچ پا و پا
- ۱۴۱.....تمرینات کششی
- ۱۴۱.....کشش تاندون ادیا
- ۱۴۳.....تمرینات تقویتی
- ۱۴۳.....غلطاندن توپ (ر. اسری، نام کف پای)
- ۱۴۴.....کشش با استفاده از حوله
- ۱۴۵.....تمرینات تقویتی
- ۱۴۵.....بلند شدن روی پنجه
- ۱۴۶.....تمرین چرخاندن مچ پا
- ۱۴۷.....بلند کردن تپله
- ۱۴۸.....حلقه کردن حوله
- ۱۴۹.....دورسی فلکشن / پلاتارفلکشن مچ پا
- ۱۵۰.....منابع

www.ketaboo.com

مقدمه

به نام پروردگار هستی بخش که هرچه هست به لطف و اراده اوست.

حوزه تربیت بدنی و علوم ورزشی شامل گرایش های مختلفی است که در سال های اخیر، علاقه مندی به گرایش حرکات اصلاحی و آسیب های ورزشی و یکی از زیرمجموعه های آن، امدادگر ورزشی رو به افزایش است و روند پیشرفت علمی - پژوهشی رو به رشدی را در این خصوص شاهد هستیم.

نام امدادگر ورزشی که به میان می آید، ناخودآگاه آسیب های ورزشی و اهمیت پیشگیری و بازتوانی ورزشکاران، در ذهن تداعی می کند، این رشته دانشگاهی در دوره کارشناسی ارشد شامل مطالعه روش های بالینی آسیب و بازتوانی ورزشی است و در تیم های ورزشی مطرح دنیا در الویت راهکارهای تیمی قرار دارد و رصد بالایی از موفقیت های تیم در مسابقات را به خود اختصاص می دهد که به حفظ ثبات و بازگشت ورزشکاران و نتایج مثبت رویدادهای ورزشی منجر می شود. از این رو بر آن شدیم کتاب حاضر با نام «بازتوانی آسیب های ورزشی» را تحریر کنیم و همان طور که از آن نام آن برمی آید، یکی از موضوعات مهم این حوزه یعنی بازتوانی ورزشی را در بردارد.

از دانشجویان، اساتید و صاحب نظران درخواست می کنیم در جهت بالا بردن سطح کیفی کتاب، ما را از نظرات ارزشمند و سازنده خود بهره مند سازند.

در پایان از همکاری انتشارات بامداد کتاب در چاپ و نشر این کتاب کمال تشکر را داریم.

با تشکر

مهدی قیطاسی

زهره پسندیده

پیشگفتار

بازتوانی ورزشی نیاز به دانش کامل آناتومی، بیومکانیک، حرکت‌شناسی و پاتومکانیک دارد که در کنار علوم همه‌گیرشناسی، پیشگیری از آسیب، علم تمرین و آمادگی جسمانی منجر به کسب نتیجه مطلوب خواهد شد. بهترین نتیجه زمانی به دست خواهد آمد که ورزشکار به آمادگی قبل از آسیب بازگردد.

دورهٔ نه‌هفت پس از آسیب با توجه به شدت و نوع آسیب، از چند روز تا چند ماه خواهد بود و حائز اهمیت است که تا بازیابی دامنهٔ کامل حرکتی مفصل و انعطاف‌پذیری، از بین رفتن تورم و درد، بازیابی قدرت، سلامت عضلانی و به بهبود تعادل و هماهنگی از شروع فعالیت ورزشی ورزشکار ممانعت شود. بل، نکته‌ای است که این مهم با همکاری توأم امدادگر ورزشی، ورزشکار و پزشک تیم حاصل خواهد شد.

در هر فصل از کتاب حاضر به بیان آسیب‌های بخش‌های مختلف بدن، روش‌های پیشگیری از آن، روش‌های مختلف بازتوانی و نسبی کامل رخداد تمرینات تأثیرگذار بر بازتوانی یک آسیب شایع پرداخته شده است که چه‌بسا می‌توانند به عنوان تمرینات روزانه و نیز با هدف پیشگیری از آسیب و آسیب مجدد و ارتقاء آمادگی جسمانی ورزشکار در دستور کار مربیان ورزشی، کادر پزشکی تیم‌ها و ورزشکار قرار گیرد.

از آنجایی که درس بازتوانی ورزشی که در حال حاضر یکی از دروس اختیاری کارشناسی تربیت‌بدنی و از دروس اجباری کارشناسی ارشد رشته حرکات اصلاحی و آسیب‌های ورزشی است، کتاب حاضر می‌تواند نمونه مناسبی در این زمینه باشد.

در پایان آرزومند موفقیت و پیشرفت برای تمامی تلاشگران این عرصه می‌باشیم و از خداوند منان توفیق خدمت خواستاریم.