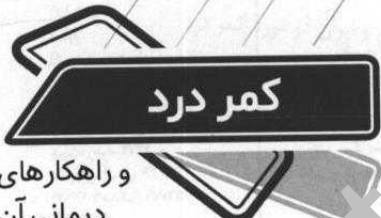


۱۶۱۲۱۸۶



کمر درد

و راهکارهای
درمانی آن

تالیف

ولگا هوسپیان

دانشجوی دکتری فیزیولوژی ورزشی دانشگاه اصفهان

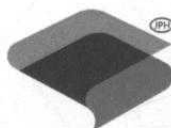
زهرا بیات

دانشجوی کارشناسی پرستاری دانشگاه علوم پزشکی ایران

زیر نظر

آلیس خاچیان PhD-MSN-BSN

استادیار و عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی ایران



جامعه‌نگر
موسسه انتشارات

ناشر برتر دانشگاهی سال ۱۳۹۱

ناشر برگزیده کشور سال ۱۳۹۲

ناشر شایسته‌ی تقدیر ۱۳۹۳

ناشر برگزیده‌ی حوزه جوانان سال ۱۳۹۳

ناشر برگزیده‌ی حوزه سلامت سال ۱۳۹۳

ناشر برگزیده‌ی کتاب سال دانشگاهی ۱۳۹۴

فروش اینترنتی: www.jph.ir

دفتر مرکزی نشر جامعه‌نگر

تهران: خ انقلاب - مقابل درب اصلی دانشگاه تهران -

فخر رازی - خ نظری - شماره ۹۶

تلفن: ۶۶۴۹۳۷۱۶ - ۶۶۴۹۴۱۸۷

کتاب‌فروش‌های پزشکی سراسر کشور

امواز: رشد شرق • خيام • ارومیه: کتاب پزشکی •
اصفهان: کتاب بلام: رشد • بابل: علیزاده • بجنورد:
ارسطو • بروجرد: بیت مهر: • بفروشی عمادی • تالش:
جامعه‌نگر • تبریز: برنگ • تبس: • تهران: • جهرم: کلیه
کتاب • خرم‌آباد: نشر قلم • شیراز: دانشگاه آزاد بل طالشان
- ارجمند - مژده • ساری: دانش - امیرکبیر: ممان:
نسیم • اشراق • ۲ • سنجند • شمس • جمال
- مرکز کتاب دانشگاه علوم پزشکی شیراز • قم: •
اندیشه • قزوین • حکیم • کرمان: پایرونی • کرمانشاه:
دانشمند • گرگان: جلالی • گناباد: کتابستان •
مرکز کتاب دانشگاهی • مشهد: مجد دانش - نمایشگاه
علوم پزشکی جهاد دانشگاهی • همدان: روزاندیش • دانشجوی
• یزد: خانجانی

سرشناسه	: هوسپان، ولگا، ۱۳۳۸ -
عنوان و نام پدیدآور	: کمردرد و راه کارهای درمانی آن / تألیف ولگا هوسپان، زهرا بیات ؛ زیر نظر آلیس خاچیان. تهران: جامعه نگر، ۱۳۹۷. چهار، ۹۶ص: مصور. ۸-۶۹۹-۱۰۱-۶۰۰-۹۷۸
مشخصات نشر	
مشخصات ظاهری	
شابک	
وضعیت فهرست نویسی	غلبا
یادداشت	: کتابنامه.
یادداشت	: نمایه.
موضوع	: کمردرد - درمان
موضوع	: Backache - Treatment
موضوع	: کمردرد - ورزش درمانی
موضوع	: Backache - Exercise therapy
شناسه افزوده	: بیات، زهرا
شناسه افزوده	: خاچیان، آلیس
رده بندی کنگره	: ۶۹۷ / ۸۹۹ / ۵۷۷۱
رده بندی دیویی	: ۶۱۷ / ۵۶۴
شماره کتابشناسی ملی	: ۵۲۶۰۳۱۱

این اثر، مشمول قانون حمایت از مؤلفان و مصنفان می‌باشد. هیچ بخش
از کتاب به هیچ شکلی اعم از فتوکپی یا بازنویسی مطالب در هر گونه
رسانه‌ای من جمله کتاب، لوح فشرده و مجلات، بدون اجازه‌ی کتبی نشر
قابل استفاده نیست و موجب پیگرد قانونی می‌شود.

کمردرد و راهکارهای درمانی آن

تألیف ولگا هوسپان، زهرا بیات

زیر نظر آلیس خاچیان

ناشر جامعه‌نگر

نوبت و سال چاپ اول / ۱۳۹۷

شمارگان ۲۰۰ نسخه

صفحه‌آرایی جامعه‌نگر

طرح جلد انوشیروانی

بها ۱۸۹۰۰ تومان

شابک ۸-۶۹۹-۱۰۱-۶۰۰-۹۷۸

۱	آماري از جهان و ايران در مورد كمر درد
۵	تعريف كمر درد
۵	عوامل شايع بروز كمر درد
۷	انواع كمر درد
۷	علائم كمر درد
۸	راه‌هاي كنترل عابله كمر درد
۱۲	ورزش‌هاي مؤثر در كمر درد
۱۳	تصاوير
۹۳	نكاتي مهم براي پيشگيري از كمر درد و بشت
۹۶	منابع

فهرست

پیشرفت جوامع و تکنولوژی باعث جلوگیری از اتلاف وقت بشر شده است و کارها به سرعت و بدون حتی کمترین عملکرد فیزیکی انجام می‌گردد. پیشرفت‌ها همین طور به بشر کمک شایانی برای دریافت اطلاعات و برقراری ارتباط کرده است، اما در کنار تمامی این نکات مثبت باعث شده است که بشر فراموش کند که اسکلت پر قدرت و ستون فقرات و عضله‌های بدن او برای حرکت کس تعبیه شده است و با فراموشی همین نکته خود را گرفتار دردهای اسکلتی زیادی کرد. راه‌ها ده گاهی به قدری علتش مبهم است که بشر در پی آن تمامی راه‌ها را امتحان می‌کند. راه‌هایی که گاهی وقت و هزینه بالایی را از فرد می‌گیرد و گاهی هیچ نتیجه‌ای هم در بر ندارد. مقصود از نوشتن این کتاب نیز همین است. تلاش این کتاب این است که به شما نشان دهد که علت بسیاری از دردهای پشت و کمر شما، خود شما هستید و درمان این دردها نیز در دست شماست و طبق آن برنامه‌ریزی و وقت‌اعمال لازم نیست شما کاری را انجام دهید بلکه فقط لازم است کارهایی را انجام دهید و در آن صورت متوجه خواهید شد که در عرض چند هفته دردهای شدید شما کاملاً رفع شده است.

این کتاب به شما یادآوری می‌کند که چگونه به بدن خود گوش دهید و با آن مهربان باشید. به شما وضعیت‌هایی که برای بدن‌تان مناسب نیست را نشان می‌دهد و وضعیت مناسب را آموزش می‌دهد. شاید شما هم مانند خیلی‌های دیگر ندانید که بسیاری از دردهای کمری که علت بیماری یا صدمه ندارند با استراحت مطلق داشتن بهبود می‌یابند بلکه شما باید با فعالیتی معقول و حرکات آسانی که این کتاب به شما آموزش می‌دهد به جنگ این‌ها بروید. این کتاب بهانه را از شما خواهد گرفت چرا که شما با کمترین امکانات در منزل خود می‌توانید فعالیت‌های مفیدی برای بهبود دردتان انجام دهید. حتی الامکان سعی شده است که حرکات را با توضیحات نوشته شود و عکس یا فیلم مرتبط ضمیمه کتاب شود.

امیدواریم بعد از مطالعه و استفاده از این کتاب بیشتر ارزش بدن قدرتمندتان را بدانید. در خاتمه مولفین بر خود لازم می‌دانند از خانم آنیسا خاچیان به منظور همکاری در تهیه عکس‌های مربوط به ورزش‌ها کمال تشکر را بنمایند.