

جایگاه ورزش درمانی در کمردرد

دکتر پریسا نجابی
متخصص پزشکی ورزش، عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی
ایران کلینیک پزشکی ورزشی، بیمارستان حضرت رسول اکرم (ص)

دکتر مهران مرادی
متخصص جراحی مغز و اعصاب، دیسک و ستون فقرات، نوروآندوسکوپی، جراحی
قاعده جمجمه
بیمارستان عرفان نیایش و لاله تهران
بیمارستان پاستور قزوین

انتشارات آناطب

۱۳۹۹

سرشناسه
عنوان و نام پدیدآور
مشخصات نشر
مشخصات ظاهری
شابک
وضعیت فهرست نویسی
یادداشت
موضوع
موضوع
شناسه افزوده
رده بندی کنگره
رده بندی دیویی
شماره کتابشناسی ملی

نجاتی، پریسا، ۱۳۵۶-
Nejati, Parisa
جایگاه ورزش درمانی در کمردرد/پریسا نجاتی، مهران مرادی.
تهران: آناتپ، ۱۳۹۸.
۱۲۶ص.: مصور.
۷۹۰۰۰ریال-۳۴-۸-۹۹۲۱-۶۰۰-۹۷۸ :
فیبا
کتابنامه.
کمردرد -- ورزش درمانی
Backache -- Exercise therapy:
مرادی، مهران، ۱۳۶۰ مرداد -
RDV۷۱:
۶۱۷/۵۶۴:
۵۹۷۰۱۲۲: ملی

عنوان	جایگاه ورزش درمانی در کمردرد
تألیف	دکتر پریسا نجاتی، دکتر مهران مرادی
ناشر	انتشارات آناتپ
شمارگان	۱۰۰۰
سال چاپ	۱۳۹۹
نوبت چاپ	اول
شابک	۷۹۸-۶۰۰-۹۹۲۱-۳۴-۸
قیمت	۷۹۰۰۰ تومان

این اثر مشمول قانون حمایت از مؤلفان و مصنفان و هنرمندان مصوب ۱۳۴۸ است انتشار و کپی برداری
تمام یا قسمتی از این اثر بدون اجازه ناشر مورد پیگرد قانونی قرار خواهد گرفت.

آدرس: تهران، میدان انقلاب، ابتدای کارگر شمالی، کوچه رستم، پلاک ۲۱، واحد ۲

انتشارات آناتپ

www.Anateb.net

تلفن: ۰۲۱-۶۶۴۶۲۸۵۶-۶۶۴۶۲۷۹۹-۶۶۴۶۲۸۵۶

پیش گفتار

از سال های پیش عشق به درمان یاران در وجودمان رخنه کرده و تسکین درد آنهایی که از بیماری رنج می کشند بزرگترین هدف ما شده است. بنابراین با تمام توان می کوشیم که به بهانه های مختلف در راه رسیدن به این هدف، موثرتر و گام برداریم. امیدواریم این مجموعه بتواند راهنمای مناسب و مفیدی برای بیماران مبتلا به کمردرد باشد و به آنها کمک کند تا سریعتر به زندگی فعال و لذت بخش خود برگردند و فعالیت های مورد علاقه خود را بدون درد انجام دهند.

فهرست

۸	 مقدمه
۹	 دیسک کمر
۲۹	 آرتروز یا تخریب مفاصل و مهره های کمر
۴۵	 سندرم پیریفورمیس
۵۳	 شکستگی قسمت پشتی مهره و سرخستگی نخستی از آن
۶۹	 اختلال کارکرد مفصل ساکروایلیاک
۸۱	 تنگی کانال نخاع
۹۵	 بیماری مفاصل فاست
۱۱۱	 گرفتگی عضلانی
۱۲۳	 درد کمر با علت ناشناخته
۱۴۴	 منابع