

2000

تاریخ: ۱۳۸۵/۰۵/۰۵

یوگا و حرکت درمانی

مؤلف:

ہادی گلی

— 100 —



سرشناسه	گللی، هادی، ۱۳۵۵ -
عنوان و نام پدیدآور	یوگا و حرکت درمانی / مولف هادی گللی.
مشخصات نشر	خراسان رضوی: انتشارات جالبیز، ۱۳۹۸.
مشخصات ظاهری	۱۲۵ ص.: مصور (رنگی).
شابک	۶۰۰۰۰۰ ریال : ۰۰-۵۳-۶۴۱۱-۶۲۲-۹۷۸
وضعیت فهرست نویسی	فیا:
موضوع	یوگا -- خواص درمانی: Yoga--Therapeutic use - یوگا: حرکت درمانی: Movement therapy - هاتایوگا -- مصارف درمانی: Hatha yoga -- Therapeutic use
موضوع	دستگاه عضلانی اسکلتی -- بیماری‌ها -- ورزش درمانی: Musculoskeletal system -- Diseases -- Exercises -- Therapies
رده بندی کنگره	۶۱۷.۲۷: ۱۳۹۸ گ
رده بندی دیویی	۷۰۴۶:
شماره کتابشناسی ملی	۵۵۶۷۶۰۸:



یوگا و حرکت درمانی

مولف: هادی گللی

ناشر: نشر جالبیز

چاپ: اول، تابستان ۱۳۹۸ / ۱۰۰۰ نسخه

قطع: وزیری / تعداد صفحه: ۱۲۵

قیمت: ۶۰۰,۰۰۰ ریال

شابک: ۰۰-۵۳-۶۴۱۱-۶۲۲-۹۷۸

صفحه آرا و طراح جلد: خلیج ایران زمین

تصویرگر: فائزه کبیری

حق چاپ محفوظ است

آدرس: مشهد- بلوار شهید رضوی روبروی درب دانشکده رواتشناسی دانشگاه فردوسی

تلفن: ۰۹۱۵۸۳۱۹۵۳۵ - ۰۹۱۵۹۳۰۹۹۶۳ - ۰۵۱۳۸۷۹۵۲۸۸

۱۰ پیشگفتار

۱۱ یوگا چیست؟

فصل اول: آسیب شناسی دستگاه اسکلتی - عضلانی

۱۳ ۱- آسیب‌های تجمعی یا ارگونومیک: (RSI) (Repetitive Strain Injury)

۱۳ ۲- تروما: (Trauma)

۱۳ ۳- بیماری‌های خود ایمن: (Autoimmune disease)

۱۴ ۴- بیماری‌های روان - تنی

۱۶ ۵- بیماری‌های مادرزادی

فصل دوم: مراقبت‌های عمومی (یوگای سلامت)

۱۸ برنامه آموزشی عمومی

۲۰ گرم کردن مچ دست

۲۰ گرم کردن ستون فقرات

۲۰ گرم کردن شانه

۲۰ تمرین استقامتی

۲۰ تمرینات پویا

۲۱ تمرینات گردن

۲۱ تمرینات ایستا (ایزومتریک)

۲۱ تمرین پویا

۲۱ a. کششی

۲۲ b. تمرینات استقامتی

۲۲ c. تمرینات پویا

۲۲ ۱- براساس و مبنای تربیت بدنی

۲۲ ۲- بر مبنای آساناهای یوگا

۲۲ ۱- پروتکل اول

۲۳ ۲- پروتکل دوم

۲۳ a- هماهنگی ذهن بدن تنفس

۲۳ b- هماهنگی بدن و تنفس

۲۳ تمرینات ویناسه

فصل سوم: آسیب‌های اسکلتی - عضلانی

۲۵	A: مهره‌های گردنی
۲۵	علائم و نشانه‌های درد گردن
۲۶	B: ستون فقرات
۲۸	لوردوزیز
۲۸	اسکولیوزیز
۳۰	اسپوندیلولیتیزیس
۳۱	آسیب دیسک بین مهره‌ای
۳۱	A: فتق دیسک بین مهره‌ای
۳۱	B: دیسک پاره شده
۳۲	عوارض ناشی از پارگی دیسک کمر
۳۲	استئوآرتریت مهره‌های لومبار
۳۳	مشکلات کمربند شانه‌ای
۳۳	کمربند شانه‌ای
۳۳	درد شانه
۳۴	التهاب تاندون‌ها
۳۴	التهاب بورس
۳۴	پارگی عضلات
۳۵	بی‌ثباتی مفصل شانه و در رفتگی آن
۳۵	پیچ خوردگی و موارد در رفتگی مفصل آکرومیوکلایکولار
۳۵	نشانه‌های گیرافتادگی شانه
۳۶	بیماری‌ها
۳۶	شانه منجمد
۳۶	آرتروز شانه
۳۶	آرتروز مفصل آکرومیوکلایکولار
۳۶	آرتريت روماتوئید شانه
۳۷	شکستگی استخوان‌های شانه (کمربند شانه‌ای)
۳۷	دردهای ارجاعی
۳۷	علل دیگر
۳۸	مشکلات کمربند لگنی
۳۸	استئوآرتریت (آرتروز)

۳۸	 دیسپلازی پیش رونده:
۳۸	 بیماری پرتس:
۳۹	 سندرم مفصل ران تحریک پذیر:
۳۹	 درد بافت نرم و دردهای ارجاعی:
۳۹	 لغزندگی سر استخوان ران در ناحیه لگنی:
۳۹	 التهاب کیسه‌های مفصلی:
۳۹	 تاندونیت:
۳۹	 کشیدگی عضله یا تاندون:
۳۹	 سرطان:
۳۹	 آواسکولار، خرو، (استئونکروز):
۴۰	 مشکلات دست‌ها:
۴۰	 ۱. آرنج:
۴۱	 بیماری آرنج تنیس‌بازان (Tennis elbow):
۴۱	 بیماری آرنج گلف باز (Golfer elbow):
۴۲	 ۲. مچ:
۴۲	 الف) سندرم تونل کارپال:
۴۲	 ب) دکورون:
۴۳	 ج) آسیب رباط جانب داخلی:
۴۳	 د) Trigger Finger:
۴۳	 ر) شکستگی‌ها:
۴۳	 س) آرتريت روماتوئید:
۴۴	 مشکلات پاها:
۴۴	 ۱. زانو‌ها:
۴۵	 A: پای پرانتری (genu Varum):
۴۵	 B: پای ضربدری (Genu Valgum):
۴۶	 ۲. مچ پا:
۴۶	 الف) آسیب لیگامنت:
۴۶	 ب) تندونیت آشیل:
۴۶	 ج) شکستگی مچ پا:
۴۶	 د) آسیب کپسول:
۴۶	 ر) تندونیت درشت نی خلفی:

۴۶	۳. درد خود پا:.....
۴۶	الف) شکستگی.....
۴۶	ب) سندرم تارسال تونل.....
۴۷	ج) انگشت کج.....
۴۷	د) انگشت شست سخت.....
۴۷	ر) بورسیت ضریع استخوان.....
۴۷	س) آسیب استخوان کنجادی.....
۴۷	ط) التهاب نیام کف پا.....
۴۸	ع) سندرم مارتون:.....

فصل چهارم: ب 'امه‌های اصلاحی

۵۰	۱- استون فقرات:.....
۵۰	تمرینات گروه اول:.....
۵۰	تمرینات گروه دوم:.....
۵۲	تمرینات اصلاحی اسکولیوز.....
۵۴	۲- تمرینات اصلاحی و تقویتی برای ریه‌ها:.....
۵۶	۳. تمرینات اصلاحی و تقویتی شانه:.....
۶۰	۴. تمرینات اصلاحی و تقویتی دست‌ها:.....
۶۰	a) تمرینات آرنج تنیس باز (Tennis elbow).....
۶۱	b) تمرینات آرنج گلف باز (Golfer elbow).....
۶۲	۵. تمرینات اصلاحی و تقویتی مچ و انگشتان:.....
۶۴	۶. تمرینات اصلاحی و تقویتی pelvis لگن:.....
۶۷	۷. تمرینات اصلاحی و تقویتی ناحیه زانو:.....
۷۰	تمرینات جهت عارضه پای پرانتری (Genu varum).....
۷۲	تمرینات جهت عارضه پای ضربدری: (Genu valgum).....
۷۴	۷. چند تمرین برای عارضه خار پاشنه (Heel).....
۷۷	۹. تمرین برای عارضه کف پای صاف (Flat- Footed).....
۷۹	پیوست تصاویر.....

سخنی با خواننده:

فعالیت‌های بدنی و ورزشی از جمله روش‌هایی است که برای پیشگیری، به تأخیر انداختن یا درمان مشکلات ناشی از فرآیند پیری بکار برده می‌شود و تأثیر مثبتی بر کیفیت زندگی افراد ظهورشبه‌خانه اینگونه شرایط در زندگی من فراهم شد که تمرینات یوگا را از سن کم و نوجوانی انجام دهم و در فضای این شیوه زندگی قرار بگیرم و تاکنون نیز به انجام و تدریس آن مبادرت ورزم. اما بهر حال زود آغاز کردن من مشکلات و آسیب‌هایی هم به همراه داشت یکی در دسترس بودن اطلاعات، دانش و ملاحظات کافی برای انجام حرکات و تنفس و حتی رفتار مناسب در این، استا بود و دومی نیرو و هیجان زیاد بدون جهت مشخص و این‌ها می‌توانست ترکیب خوبی باشد برای آسیب رساندن‌های جدی جسمی-ذهنی و احساسی.

یک ضرب‌المثل است که می‌گوید که اگر درد نکشدت حتماً قوی‌ترت می‌کند و خوشبختانه در مورد من این اتفاق افتاد.

تحصیل در رشته حرکت‌شناسی و آسیب‌شناسی ورزشی کمک بسیار زیادی به من کرد: اول آنکه تمرینات را در بدن و در روز خردم احساس و تجربه کردم و دوم بهتر آنها را به شاگردانم بصورت هدفمند در راستای بهبود وضعیت اسکلتی-عضلانی منتقل کردم و می‌کنم.

در این کتاب سعی بر این است که بطور بسیار خلاصه، هدفمند و بدون هیچ نظر پزشکی، تمرینات یوگا و نقش آنها در اصلاح وضعیت اسکلتی-عضلانی معرفی شود و هر کجا محدودیتی بود تمرینات جایگزین ساده تا آنجا که برای هر قابل اجرا باشد ارائه کنم. امید است که بازخوردهای ارزشمند شما بتواند مرا در بهبود و راست‌سازی بعدی این کتاب یاری کند.