

حرکات کشسانی به کمک مددکار

دای افراد مبتلا به ام.اس

اهنمای مصور

نویسنده: بٹ ای. گیbson

مترجم: حسین کاروان پور فرد

تصویرسازی: iMageWorx

سرشناسه	: گیبن، بت ای. Gibson, Beth E.
عنوان و نام پدیدآور	: حرکات کشسانی به کمک مددکار برای افراد مبتلا به ام.اس: راهنمای مصور/ نویسنده بت ای. گیبن، [انجمن ملی مولتیپل اسکلروزیس ایالات متحده]؛ مترجم حسین کاروان پور فرد؛ تصویرسازی iImageWorx
مشخصات نشر	: اصفهان: فرهنگ پژوهان دانش، ۱۳۹۸.
مشخصات ظاهری	: ۶۰ ص؛ ۲۱/۵×۱۴/۵ س.م.
شابک	: ۲۰۰۰۰۰ ریال 978-622-6366-18-2
وضعیت فهرست	: فیا
نویسنده	
پدیداست	: عنوان اصلی: Stretching with a helper for people with MS : an illustrated manual, 2007
موضوع	: ام.اس. (بیماری) -- بیمار -- توانبخشی Multiple sclerosis-- Treatment
شناسه افزوده	: کاروان پور فرد، حسین، ۱۳۶۷- مترجم
شناسه افزوده	: انجمن ملی مولتیپل اسکلروزیس ایالات متحده
رده بندی کنگره	: ۷۷۲
رده بندی دیویی	: ۳۴۰.۶۲، ۱۶
شماره کتابشناسی ملی	: ۴۴۸۲۶

عنوان کتاب	: حرکات کشسانی به کمک مددکار برای افراد مبتلا به ام.اس
نویسنده	: بت ای. گیبن
مترجم	: حسین کاروان پور فرد
ناشر	: فرهنگ پژوهان دانش
صفحه آرا و طراح جلد	: ایمان معتمدی
شابک	: ۹۷۸-۶۲۲-۶۳۶۶-۱۸-۲
نوبت و سال چاپ	: اول - ۱۳۹۸
قطع و شمارگان	: رقی، ۵۰۰
قیمت:	۵۰۰۰۰ تومان

انتشارات فرهنگ پژوهان دانش

اصفهان: ۰۹۱۳۳۷۰۹۷۶۴



فهرست مطالب

۷	مقدمه
۱۰	برخی اقدامات پیشگیرانه واضح و ناواضح
۱۲	در مورد عمل‌های ایمنی مضاعف برای مددکار
۱۴	تمرینات تانه
۲۲	تمرینات آرنج و دست
۲۵	تمرینات دست و مچ دست
۳۰	تمرینات بالاتنه و کفل
۴۰	تمرینات پا و مچ پا
۴۶	هماهنگی و تعادل در نشستن
۴۹	موقعیت‌گیری برای اسپاستیسیتی
۵۷	فهرست راهنمای اصطلاحات خاص

مقدمه

هر شخص مبتلا به MS، صرف نظر از توانایی یا ناتوانی خود، نیاز به فعالیت بدنی منظم دارد. فعالان ورزش می‌توانند پیامدهای سلامتی جدی از جمله یبوست تا افزایش خطر دردهای فشاری (یا زخم معده) را در پی داشته باشد. همانند پیش‌گیری، برنامه‌های ورزشی مناسب، حس موفقیت و سلامت را برانگیخته می‌کند. حتی اگر نمی‌توانید قسمت‌هایی از بدن خود را بدون کمک حرکت دهید، باز هم می‌توانید از فواید ورزش بهره‌مند گردید.

این کتابچه به مددکار نشان می‌دهد که چگونه در به حرکت درآوردن و کشش عضلات و تاندون‌های شما کمک کننده باشد. برای نیل به اهداف این کتاب، عبارت معروف «کشش» استفاده می‌شود؛ اگر چه بیشتر این تمرین‌ها از لحاظ فنی، دامنه‌ای از فعالیت‌های حرکتی برای

انعطاف پذیری می باشند. علاوه بر چهار مقوله ورزش تعریف شده در زیر، هر فرد به سست سازی نیز احتیاج دارد.

انعطاف پذیری-کشش ماهیچه و تاندون ها در امتداد خود و حرکت دادن مفصل در محدوده آن. این نوع فعالیت ها سفتی ماهیچه ها را کاهش داده و از فقدان قدرت حرکتی جلوگیری می کنند که این فقدان ممکن است با کاهش فعالیت، ضعف یا انقباض رخ دهد. با این حال، چنین فعالی می تواند منجر به انقباضات موضعی مشترک شود که به طرز درازا، مفاصل را در یک موقعیت واحد ثابت می کند.

کشش- افزایش قدرت یا قدرت عضلانی. قدرت را می توان با بلند کردن یک عضو از بدن، برابر جاذبه، بلند کردن وزنه و یا با کار بر روی استحکاماتی مانند سیم، اسام سنگین و یا لوله های لاستیکی افزایش داد. حتی اگر توانایی شما برای حرکت دادن پاها کاهش یابد، ولی بازوهایتان با ورزش تقویت می گردند.

استقامت - بهبود عملکرد قلب و ریه و ورزش هوازی باعث می شود قلب و شش ها سخت تر کار کرده و به سرعت به استقامت بیشتر شوند. در حالی که پیاده روی سریع ممکن است از این مقوا مستثنی باشد ولی شنا، دوچرخه سواری و ورزش های تطبیقی در این دسته قرار می گیرند. بهتر این است که گزینه های هوازی خود را با یک مشاور فیزیوتراپیست در میان بگذارید.

تعداد و هماهنگی - بهبود کیفیت و ایمنی حرکت. تمرینات ریتمیک و فعالیت‌های خاص معمولاً با دستورها یک فیزیوتراپیست می‌تواند تعداد و هماهنگی را بهبود بخشد.

سست‌سازی اقداماتی است که برای کاهش تنش فیزیکی و ذهنی صورت می‌گیرند. سست‌سازی می‌تواند به معنی توقف و کشیدن نفس عمیق یا نشستن و گوش دادن به موسیقی آرام باشد. روش‌های سست‌سازی می‌تواند خستگی را از یک جلسه تمرین کاهش داده و یا به مدیریت یک روز استرس را کمک کند. «اپچه انجمن ملی MS تحت عنوان «تسکین استرس در MS» شامل چندین روش سست‌سازی سختر یافته می‌باشد.