

یک گام بسوی تعادل

مجید طاهر خانی و علی طاهر خانی

www.ketab.ir

سرشناسه	: طاهرخانی، مجید، ۱۳۷۰ مهر -
عنوان و نام پدیدآور	: یک گام بسوی تعادل / مجید طاهرخانی، صغری طاهرخانی، علی طاهرخانی.
مشخصات نشر	: تهران: میعاد اندیشه، ۱۳۹۹.
مشخصات ظاهری	: ۱۱۲ ص.
شابک	: 978-622-231233-6: ۱۵۰۰۰۰ ریال
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
موضوع	: حرکت شناسی (فیزیولوژی)
موضوع	: Kinesiology
موضوع	: بدن انسان - حرکت شناسی کاربردی
موضوع	: Applied kinesiology
موضوع	: تمرین های ورزشی
موضوع	: Exercise
شماره ای	: طاهرخانی، صغری، ۱۳۶۱ -
جناسه روده	: طاهرخانی، علی، ۱۳۶۸ -
رده ی کنگره	: QP۳۰۳
رده بندی دیویی	: ۶۱۳/۷۶
شماره کتابشناختی ملی	: ۶۱۳۷۳۱۹



عنوان کتاب: یک گام بسوی تعادل

مولفین: مجید طاهرخانی، صغری طاهرخانی، علی طاهرخانی

ناشر: میعاد اندیشه

نوبت چاپ: اول - ۱۳۹۹

شمارگان: ۱۰۰ نسخه

قیمت: ۱۵۰/۰۰۰ ریال

شابک: ۶-۲۳۳-۲۳۱-۶۲۲-۹۷۸

همه ی حقوق مادی و معنوی این اثر برای مولفین محفوظ است.

تکثیر و انتشار این اثر به هر صورت، از جمله باز نویسی، فتوکپی، ضبط الکترونیکی و ذخیره در سیستم های بازیابی و پخش، بدون دریافت مجوز کتبی و قبلی از مولفین به هر شکلی ممنوع است.

این اثر تحت حمایت «قانون حمایت از حقوق مولفان، مصنفان و هنرمندان ایران» قرار دارد

مهارت‌های تعادلی "پویا"، آنهایی هستند که شامل نگه داشتن و کنترل وضعیت بدن می‌شوند اما در حین حرکت و فعالیت‌های گوناگون. مثلاً حفظ تعادل حین راه رفتن روی جدول خیابان، لی لی کردن، دوچرخه سواری و... تعادل پویا معمولاً شامل انتقال وزن از یک پا به پای دیگر است، مثل دویدن.

این نکته حائز اهمیت است که بدانیم سیستم‌های گوناگونی تعادل ما را متاثر می‌کنند. این سیستم‌ها شامل: بینایی (با چشمان بسته تعادل خود را روی یک پا امتحان کنید)، حس داخلی (سیستمی که به مغز اجازه می‌دهد جایگاه بدن در فضا را شناسایی کند)، و سیستم‌های حس‌بو و یا غلیزی (ارگان‌های تعادلی قرار گرفته در گوش داخلی که به مغز اجازه می‌دهد موقعیت سر ما را شناسایی کند و در صورت حرکت شتابدار یا چرخش سر آن را ثبت کند) و ناهماهنگی در هر کدام از این سیستم‌ها برای یک خروجی خوب تعادلی باید باهم کار کنند. اگر بدن به یکی از این سیستم‌ها بیش از دیگری وابسته باشد، تعادل بدن دچار اختلال می‌شود و این مسأله متعاقباً باعث می‌شود که فرد در مشارکت در فعالیت‌های بدنی و اوقات فراغت خود دچار مشکل شود. ایجاد تعادل بهتر، مانند ساختن عضلات، نیاز به تمرین، توجه و صرف وقت دارد. تعادل برای بسیاری از افراد، یک مهارت فراگرفته شده است و کسی با این مهارت متولد نمی‌شود اما می‌توان با تکرار و تمرین تقویتش کرد. درست مانند سبکی‌تر شدن، تعادل داشتن هم فواید زیادی دارد که شامل بهبود عملکرد ورزشی، وضعیت بهتر بدن، کاهش ریسک آسیب و درد کمتر کمر و مفصل می‌شود. تمرین تعادل بخشی از حرکت کاربردی فیتنس است که به جای تمرین با اهداف ورزشکارانه الویت به افزایش قدرت و تحرک برای زندگی روزمره داده می‌شود.

بخش اول

دستگاه حرکتی

مقدمه

دستگاه حرکتی

اجزای سیستم حرکتی

راه مؤثر رک نهایی و دستگاه حرکتی

قشر حرکتی اولیه

قشر حرکتی اولیه

ناحیه پیش حرکتی:

ناحیه حرکتی خشم:

ناحیه بروکا و تکلم:

مراکز کنترل حرکت

مخچه

اعمال مخچه

وظیفه و نحوه عملکرد

انواع کنترل حرکت

مراحل کنترل حرکت

عوامل مؤثر بر حرکت

کاربردهای علم کنترل حرکت

کنترل حرکتی در تلوویزیون

تقسیم بندی فعالیت های حرکتی:

تفاوت حرکات ارادی و غیر ارادی:

قشر حرکتی

قشر حرکتی به سه بخش جداگانه تقسیم می شود:

قشر حرکتی اولیه (اصلی)

نقشه توپو گرافیکی نواحی عضلانی مختلف بدن در قشر حرکتی در انسان

ناحیه پیش حرکتی

ناحیه حرکتی ضمیمه (مکمل)

ورودیها به قشر حرکتی

مسیرهای خروجی از قشر حرکتی

بخش دوم

کاردرمانی و فیزیوتراپی

مقدمه

اهداف فیزیوتراپی

تعریف فیزیوتراپی:

نقش و جایگاه فیزیوتراپی در عصر حاضر

تعریف سلامت یا تندرستی:

ابعاد سلامت:

عوامل مؤثر بر سلامت:

نظایر سلامت

ارتقاء سلامت

ویژگی و خصوصیات درمان های فیزیوتراپی:

شاخه های پزشکی مرتبط با فیزیوتراپی:

اهداف فیزیوتراپی در نظام سلامت:

کیفیت زندگی

سلامت برای همه

مراقبت های اولیه سلامت

تعریف مراقبت های اولیه سلامت: (WHO)

اصول و ویژگی های مراقبت های اولیه سلامت: (WHO)

روش هایی برای موثرتر شدن فیزیوتراپی در نظام سلامت:

فیزیوتراپی چیست ؟

بخش های فیزیوتراپی

کاربردهای فیزیوتراپی

فیزیوتراپی در ارتوپدی

فیزیوتراپی در بیماری ها و اختلالات دستگاه عصبی مرکزی

فیزیوتراپی در بیماری ها و اختلالات دستگاه عصبی محیطی

فیزیوتراپی در میوپاتی ها و بیماری های گروه میاستنی

فیزیوتراپی در بیماری های روماتیسمی

فیزیوتراپی در بیماری های تنفسی

فیزیوتراپی در بیماری های قلبی-عروقی

فیزیوتراپی در سوختگی ها

فیزیوتراپی در جراحی ها

فیزیوتراپی در آسیب های ورزشی

- ۵۵ فیزیوتراپی در مشکلات زنان و زایمان
 ۵۶ فیزیوتراپی در اطفال و کودکان
 ۵۷ فیزیوتراپی و علم کنترل حرکت
 ۵۷ اصول و قواعد درمان بیماران با مشکلات حرکت
 ۵۸ ایجاد حرکات ارادی به دو صورت باید در نظر گرفته شود:
 ۵۸ تصحیح وضعیت (پوسچر) با توجه به شرایط بیمار.
 ۶۰ محیط درمان باید چه ویژگی‌هایی داشته باشد؟
 ۶۰ چرا ارتباط کلامی با بیماران مهم است؟
 ۶۵ تاریخچه فیزیوتراپی در آمریکا
 ۶۷ تاریخچه فیزیوتراپی در ایران:

۶۹

بخش سوم

۶۹

تمرین تعادل

- ۶۹ افراد:
 ۶۹ تشخیص
 ۷۰ کورتکس حرکتی
 ۷۲ تعادل و حرکت
 ۷۳ جابجا کردن وزن بدن
 ۷۴ تعادل روی یک پا
 ۷۴ تعادل با عضلات دو سر
 ۷۵ فشار به شانه ها و حفظ تعادل
 ۷۷ حفظ تعادل با حرکت وزنه از پهلو
 ۷۹ تعادل خوب به چه چیزی نیاز دارد و چگونه تعادل را افزایش دهید؟
 ۷۹ تمرینات افزایش تعادل
 ۸۱ ۷ تمرین ورزشی موثر برای افزایش تعادل و قدرت بدن
 ۸۵ چگونه تعادل را در ورزشکاران افزایش دهیم
 ۸۸ ۵ حرکت یوگا برای حفظ تعادل:
 ۹۴ مهارت‌های تعادلی در کودکان
 ۹۴ وقته تمیز کردنه
 ۹۵ نگه داشتن توپ با یک پا و حفظ تعادل
 ۹۵ بازی گردو - شکستم
 ۹۵ پوشیدن و درآوردن کفش و جوراب در حالت ایستاده
 ۹۵ شوت زدن
 ۹۶ استوپ - رقص

۹۶	شکار رنگ با پا
۹۶	راه رفتن روی جدول کنار خیابان
۹۷	سه بازی تعادلی جذاب برای تقویت تمرکز کودکان
۹۷	بازی اول: راه رفتن در مسیر مشخص
۹۸	بازی دوم: صفحه‌ی تعادل
۹۸	بازی سوم: نگهداشتن کتاب
۹۸	چگونه بازی حرکتی و تعادلی را با کودکان انجام دهیم؟
۱۰۲	فعالیت‌های حرکتی درشت
۱۰۲	تمرین: ایی برای بهبود مهارت‌های حرکتی درشت
۱۰۴	فعالیت‌های ربات کردن و گرفتن
۱۰۵	تعادل
۱۰۶	فعالیت‌هایی برای کودکان و بزرگسالان
۱۱۰	منابع