

پیشگیری و کاهش آسیب‌های جسمانی پلیس

مؤلفان: دکتر غلامرضا مرادی سیاستر

(عضو هیئت علمه دانشگاه علوم انتظامی امین)

دکتر حسین طاهری

زینب امیدعلی

دانشگاه علوم انتظامی امین

۱۳۹۹



انتشارات دانشگاه
علوم انتظامی امین

پیشگیری و کاهش آسیب‌های جسمانی پلیس

مؤلفان: غلامرضا مرادی سیاستر، حسین طاهری، زینب امیدعلی

ناظر علمی: دکتر مهران شاهین طبع

صفحه آرا: زهرا طاهری

چاپ یکم: زمستان ۱۳۹۹

شمارگان: ۵۰۰ نسخه

قیمت: ۶۷۰۰۰۰ ریال

لیتوگرافی، چاپ و صحافی: مرکز تولید و چاپ معاونت آمار و پشتیبانی ناجا

نشانی: تهران، ابتدای بزرگراه شهید خرازی، خیابان شهید جدی اردبیلی،

دانشگاه علوم انتظامی امین. تلفن: ۴۸۹۳۱۲۹۳

حق هر گونه چاپ و انتشار بدون مجوز از ناشر پیگرد قانونی دارد.

سرشناسه: مرادی، غلامرضا، ۱۳۵۱ -

عنوان و نام پدیدآور: پیشگیری و کاهش آسیب‌های جسمانی پلیس / مؤلفان: غلامرضا مرادی سیاستر، حسین طاهری، زینب امیدعلی؛ (دانشگاه علوم انتظامی امین).

مشخصات نشر: تهران: دانشگاه علوم انتظامی امین، انتشارات، ۱۳۹۹.

مشخصات ظاهری: ۲۳۶ ص: مصور (رنگی)؛ ۵/۱۴×۵/۲۱ س.م.

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۳۶۳۵۳۹-۵

یادداشت: کتابنامه.

وضعیت فهرست نویسی: فیپا

موضوع: Police-- Wounds and injuries

موضوع: پلیس -- زخم‌ها و آسیب‌ها

شناسه افزوده: طاهری، حسین، ۱۳۶۳-

شناسه افزوده: امیدعلی، زینب، ۱۳۶۳-

شناسه افزوده: Amin Police University

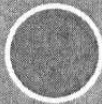
شناسه افزوده: دانشگاه علوم انتظامی امین

شناسه افزوده: دانشگاه علوم انتظامی امین. انتشارات

رده بندی دیویی: ۳۶۳/۲۳

رده بندی کنگره: HV۷۹۲۱

شماره کتابشناسی ملی: ۷۴۳۸۷۰۸



«ن وَالْقَلَمِ وَمَا يَسْطُرُونَ» (قلم: ۱) سفارش دین اسلام، به اقرأ (علق: ۱) خواندن و کسب دانش است و قرآن معجزه بزرگ و ماندگار حضرت محمد (ص)، برای همه نسل‌ها و همه زمان‌ها در قالب کلمه تجلی یافت، جلوه درخشان این نگاه است. در فرهنگ ایرانی نیز «کتاب، قلم و مطالعه» جایگاهی ویژه و اهمیتی بسزا دارد، جامی در این باب می‌گوید:

انیس کنج تنهایی کتاب است فروغ صبح دانایی کتاب است

به تعبیر مقام معظم رهبری، «کتاب دروازه‌های به سوی گستره دانش و معرفت است. کتاب خوب، یکی از بهترین ابزارهای کمال بشری است» (بیانات مقام معظم رهبری به مناسبت آغاز هفته‌ی کتاب - ۱۳۷۲/۱۰/۰۴). کسب علم و تولید دانش و تلاش برای بهره‌گیری از علوم جدید، بومی‌سازی و انتشار آن برای رفع نیازهای علمی، فرهنگی، اجتماعی و اقتصادی کشور از وظایف مهم دانشگاه‌ها است. به همین منظور ارتقای علوم پلیسی و ترویج و نشر آن در کشور بر عهده دانشگاه علوم انتظامی امین قرار گرفته است.

تألیف آثار علمی برجسته و معتبر و اشاعه مفاهیم آنها از جمله رهیافت‌های کارآمد و اثربخش است که در سایه آن می‌توان بستری مناسب برای بهره‌گیری از تجربه‌های ارزشمند و دانش بومی نخبگان و کارشناسان علوم پلیسی در کشور به وجود آورد. اندیشه ورزان، خبرگان و کارشناسان امور پلیسی داخلی با تلفیق همگن تجربه‌های خود با یافته‌های کارشناسان علوم پلیسی کشورهای دیگر این دانش را در کشور ارتقا خواهند داد. امید است نویسندگان، پژوهشگران، کارشناسان و استادان با تألیف آثار پلیسی بومی، کاربردی، به‌روز و اسلامی این دانشگاه را یاری نمایند. انتشارات دانشگاه علوم انتظامی امین نیز با نشر اینگونه آثار گامی هرچند کوچک در راستای تربیت نیروی انتظامی در تراز انقلاب اسلامی برمی‌دارد.

فهرست

فصل اول: کلیات آسیب‌های جسمانی پلیس

۱۳.....	مقدمه
۱۵.....	تقسیم‌بندی آسیب‌های جسمانی پلیس
۲۰.....	اصول عمومی شایع‌ترین آسیب‌های جسمانی پلیس
۲۱.....	انواع شکستگی بر اساس شکل ظاهری
۲۴.....	علائم شکستگی
۲۵.....	استرین
۲۷.....	انواع استرین بر حسب شدت صدمه
۲۸.....	راه‌های پیشگیری از استرین
۳۰.....	اسپرین
۳۲.....	انواع اسپرین بر حسب شدت صدمه
۳۴.....	راه‌های پیشگیری از اسپرین
۳۴.....	دررفتگی
۳۵.....	انواع دررفتگی از نظر شیوه وقوع
۳۶.....	اقدامات لازم در برخورد با دررفتگی
۳۷.....	کبودی
۳۸.....	خون‌مردگی
۳۹.....	خونریزی
۴۱.....	علائم و نشانه‌های خونریزی

۴۲.....اقدامات و کمک‌های اولیه در خونریزی‌های خارجی

۴۳.....التهاب کیسه زلالی

● فصل دوم: اصول کلی پیشگیری و کاهش آسیب‌های جسمانی پلیس

۴۵.....مقدمه

۴۶.....عواملی مرتبط با بروز آسیب‌های جسمانی پلیس

۵۶.....طراحی برنامه‌های توان بخشی

۵۷.....شناخت روند التیام

۵۸.....شناخت جنبه‌های روان شناختی آسیب

۵۹.....تمرین آمادگی جسمانی و توان بخشی

۶۰.....اهداف برنامه توان بخشی

۶۱.....اهمیت کنترل تورم

۶۲.....اقدامات اولیه جهت کنترل و محدود کردن تورم

۷۰.....معایب توان بخشی در آب

۷۱.....عوامل ایجاد اختلال در روند توان بخشی

● فصل سوم: آسیب‌های اندام تحتانی

۷۳.....پا و مچ پا

۷۶.....کف پای صاف

۷۹.....کف پای گود

۸۰.....انگشت چکشی

۸۱.....شست کج

۸۲.....صدمات پا که بر اثر ضربه ایجاد می‌شود

۸۲.....کبودی پاشنه

۸۴.....شکستگی استخوان پاشنه

۸۴.....شکستگی استخوان قاپ

۸۵.....	شکستگی استخوان های کف پایي.....
۸۶.....	شکستگی انگشتان پا.....
۸۶.....	آسيب های پا ناشی از پرکاری.....
۸۷.....	شکستگی ناشی از فشار.....
۸۸.....	اسپرين مفاصل انگشتان پا.....
۸۸.....	فرورفتن ناخن در انگشت.....
۸۹.....	آماده کردن پا بعد از آسيب.....
۹۰.....	مچ پا.....
۹۱.....	شکستگی مفصل مچ پا.....
۹۲.....	شکستگی قوزک داخلي و خارجي.....
۹۳.....	شکستگی محل اتصال تاندون آشيل به باشنه.....
۹۴.....	اسپرين (پيچيدگي) مچ پا.....
۹۶.....	آسيب رباط های مچ پا.....
۹۷.....	ساق پا.....
۹۹.....	صدمات ساق پا.....
۱۰۱.....	التهاب ضريع استخواني.....
۱۰۲.....	شکستگی ساق پا.....
۱۰۴.....	اسپاسم عضلات ساق پا.....
۱۰۴.....	پارگی تاندون آشيل.....
۱۰۷.....	پارگی عضله دوقلو.....
۱۰۸.....	زانو.....
۱۱۰.....	چگونگی وقوع آسيب های زانو.....
۱۱۰.....	آسيب رباط های طرفی زانو.....
۱۱۱.....	معاینه تشخيصی آسيب رباط های طرفی زانو.....
۱۱۲.....	آسيب رباط های متقاطع.....

۱۱۴	 معاینه تشخیصی آسیب رباط متقاطع قدامی
۱۱۴	 آسیب می نیسک‌ها
۱۱۶	 آسیب‌های کشکک
۱۱۶	 دررفتگی کشکک
۱۱۹	 ران
۱۲۰	 کبودی گروه عضلات چهار سر ران
۱۲۲	 استخوانی شدن عضله چهار سر ران
۱۲۳	 استرین عضلات همسترینگ
۱۲۵	 شکستگی استخوان ران
۱۲۶	 مفصل ران
۱۲۷	 استرین عضله‌های نزدیک کننده ران
۱۲۹	 اسپرین مفصل ران
۱۲۹	 دررفتگی مفصل ران

فصل چهارم: آسیب‌های اندام فوقانی

۱۳۱	 مچ و دست
۱۳۴	 آسیب‌های مچ دست
۱۴۰	 صدمات وارده بر دست
۱۴۶	 آسیب‌های اندام فوقانی
۱۴۸	 ارزشیابی صدمات ساعد
۱۵۵	 شکستگی انتهای تحتانی استخوان بازو (شکستگی فوق لقمه)
۱۵۶	 شکستگی استخوان نوک آرنج
۱۵۷	 شکستگی سر استخوان زند زیرین
۱۵۷	 دررفتگی مفصل آرنج
۱۵۹	 التهاب کیسه زلالی زائده آرنجی (آرنج دانش آموزان)
۱۶۰	 آسیب‌های کمر بند شانه‌ای

۱۶۲	عضلات شانه.....
۱۶۴	آسیب‌های شانه.....
۱۶۴	شکستگی استخوان ترقوه.....
۱۶۵	شکستگی استخوان کتف.....
۱۶۶	شکستگی بخش فوقانی استخوان بازو.....
۱۶۷	دررفتگی مفصل شانه.....
۱۶۹	مفصل ناپایدار شانه (نیمه دررفتگی).....
۱۷۰	پارگی تاندون عضله فوق خاری کتف.....
۱۷۲	التهاب تاندون عضله فوق خاری کتف.....
۱۷۳	پارگی عضله دوسر بازو.....
۱۷۴	التهاب تاندون سر دراز عضله دوسر بازو.....
۱۷۵	پارگی عضله سه سر بازو.....
۱۷۵	پارگی و التهاب عضله سینه‌ای بزرگ.....
۱۷۶	شکستگی تنه استخوان بازو.....
۱۷۷	کبودی بازو.....
۱۷۸	آماده کردن مجدد شانه.....

فصل پنجم: آسیب‌های ستون فقرات

۱۷۹	ساختار ستون فقرات.....
۱۷۹	ساختمان مهره.....
۱۸۲	دیسک بین مهره‌ای.....
۱۸۳	قوس‌های ستون فقرات.....
۱۸۴	عضلات ستون فقرات.....
۱۸۵	علت آسیب‌های ستون فقرات.....
۱۸۵	اختلالات مادرزادی ستون فقرات.....
۱۸۶	نارسایی‌های مکانیکی ستون فقرات.....