



انتشارات، شماره ۶۶

برنامه‌های تمرین در خانه

ویژه توانبخشی آسیب‌های اسکلتی - عضلانی و ورزشی

(راهنمای مبتدی بر شواهد برای مربیان)

نویسندگان: یان وی، وندل / جیمز اف. ویز

مترجمین:

دکتر سعید ایل بیگی

(دانشیار بیومکانیک ورزشی و عضو هیأت علمی دانشگاه بیرجند)

دکتر مهدی مهجور

(دکتری تخصصی حرکات اصلاحی و آسیب‌شناسی ورزشی، دانشگاه گیلان)

سعید قبادی‌نژاد

(کارشناسی ارشد حرکات اصلاحی و آسیب‌شناسی ورزشی، دانشگاه گیلان)



برنامه های تمرین در خانه ویژه توانبخشی آسیب های اسکلتی - عضلانی و ورزشی

مترجمین: سعید ایل بیگی، مهدی مهجور، سعید قبادی نژاد

عنوان و نام پدیدآور: برنامه های تمرین در خانه ویژه توانبخشی آسیب های اسکلتی - عضلانی و ورزشی... / نویسندگان

[صحیح: ویراستاران: یان وی. وندل / جیمز اف. ویز؛ مترجمین: سعید ایل بیگی، مهدی مهجور، سعید قبادی نژاد.

مشخصات نشر: بیرجند: دانشگاه بیرجند، ۱۴۰۰. مشخصات ظاهری: ۲۶۰ ص: مصور (رنگی).

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۵۸۲-۳۲-۲ وضعیت فهرست نویسی: فیا

یادداشت: عنوان اصلی: Home exercise programs for musculoskeletal and sports injuries: the evidence-based guide for practitioners, [2020].

یادداشت: کتاب حاضر نخستین بار با عنوان "تمرین در منزل برای آسیب های اسکلتی - عضلانی و آسیب های ورزشی: راهنمای مبتنی بر شواهد برای متخصصان" با ترجمه سپیده لطیفی، حافظ بهزادی نژاد، محسن بهبودی توسط انتشارات شرکت تضامنی انتشاراتی حمی و شرکا در همین سال فیا گرفته است.

عنوان دیگر: تمرین در منزل برای آسیب های اسکلتی - عضلانی و آسیب های ورزشی: راهنمای مبتنی بر شواهد برای متخصصان.

شناسه افزوده: وندل، یان وی. ویرکندر Wendel, Jan W. شناسه افزوده: ویز، جیمز اف. ویراستار Wyss, James

شناسه افزوده: ایل بیگی، سعید، ۱۳۵۲ - مترجم شناسه افزوده: مهجور، مهدی، ۱۳۶۵ - مترجم

شناسه افزوده: قبادی نژاد، سعید، ۱۳۷۵ - مترجم شناسه افزوده: دانشگاه بیرجند

رده بندی کنگره: RМ۷۲۵ رده بندی دیویی: ۶۱۵/۸۲

شماره کتابشناسی ملی: ۸۵۴۰۵۵۳ اطلاعات برگرد کتابشناسی: فیا

ناشر: دانشگاه بیرجند

تیراژ: ۵۰۰ جلد

چاپ اول: پاییز ۱۴۰۰

امور فنی: انتشارات فکربر

صفحه آرایي: فائزه دستگردی

طراح جلد: آرش ایل بیگی

لیتوگرافی و چاپ: واصف

قیمت: ۷۵۰۰۰۰ ریال

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۵۸۲-۳۲-۲

آدرس: بیرجند- انتهای بلوار دانشگاه - پردیس شوکت آباد دانشگاه بیرجند - کتابخانه مرکزی و مرکز نشر (ساختمان دکتر محمدحسن گنجی) - اداره انتشارات دانشگاه بیرجند.

کدپستی: ۹۷۱۷۴۳۳۷۶۵ - تلفن: ۰۵۶-۳۱۰۲۲۶۵۰ / پست الکترونیکی: entesharat@birjand.ac.ir

فروشگاه اینترنتی کتاب دانشگاه بیرجند: <http://press.birjand.ac.ir>

«کلیه حقوق متعلق به انتشارات دانشگاه بیرجند است»

فهرست مطالب

لیست تمرینات	۱
--------------	---

فصل اول: برنامه های تمرین در خانه برای آسیب های شانه

مقدمه	۲۹
اهداف برای پیشرفت در برنامه تمرینات	۲۹
آسیب تاندون عضلات چرخش دهنده	۳۰
آسیب مفصل آخرومی ترقوهای	۳۱
آرتروز (استئوآرتریت) مفصل دوری بازویی	۳۱
بی ثباتی مفصل دوری بازویی	۳۲
التهاب چسبنده کپسول یا شانه منجمد	۳۳
راهنمای تمرینات	۳۴

فصل دوم: برنامه تمرین در خانه برای آسیب های آرنج

مقدمه	۵۳
اهداف برای پیشرفت در برنامه تمرینات	۵۳
آسیب اپی کندیل خارجی	۵۴
آسیب اپی کندیل داخلی	۵۵
کشیدگی رباط های مفصلی	۵۶
آسیب دیستال (دور از تنه) تاندون عضله دوسر بازو	۵۶
آسیب عصب اولنار در آرنج	۵۷
راهنمای تمرینات	۵۸

فصل سوم: برنامه تمرین در خانه، برای آسیب های مچ دست و دست

مقدمه	۷۷
اهداف برای پیشرفت در برنامه تمرینات	۷۷
آسیب التهاب غلاف تاندون دکوورین	۷۸
سندروم تونل کارپال (فشردگی عصب مدیان یا سندروم مجرای کف دستی)	۷۸
استئوآرتریت مفصل مچی کف دستی	۷۹
آسیب تاندون عضله بازکننده زندزیرین	۸۰
راهنمای تمرینات	۸۱

فصل چهارم: برنامه تمرین در خانه برای آسیب های ران

مقدمه	۹۹
اهداف برای پیشرفت در برنامه تمرینات	۹۹

۱۰۰		استئوآرتریت مفصل ران
۱۰۱		التهاب تاندون یا کیسه زلالی عضله سوئر خاصره
۱۰۲		سندروم درد برجستگی بزرگ ران
۱۰۳		آسیب تاندون و عضله همسترینگ (استرین)
۱۰۴		گیرافتادگی مفصل ران و پارگی لابروم
۱۰۵		راهنمای تمرینات

فصل پنجم: برنامه تمرین در خانه برای آسیب‌های زانو

۱۳۱		مقدمه
۱۳۱		اهداف برای پیشرفت در برنامه تمرینات
۱۳۲		استئوآرتریت زانو
۱۳۳		سندروم درد کشککی رانی
۱۳۴		آسیب‌های تاندون چهارسر ران و تاندون کشککی
۱۳۵		آسیب رباط زانو
۱۳۶		پارگی مینیسک
۱۳۷		سندروم بافت ایلوتیبیال
۱۳۸		راهنمای تمرینات

فصل ششم: برنامه تمرین در خانه برای آسیب‌های مچ پا و پا

۱۵۹		مقدمه
۱۵۹		اهداف برای پیشرفت در برنامه تمرینات
۱۶۰		آسیب رباط مچ پا
۱۶۰		آسیب تاندون آشیل
۱۶۱		آسیب تاندون عضله درشتنی خلفی
۱۶۲		التهاب نیام کفپایی
۱۶۳		راهنمای تمرینات

فصل هفتم: برنامه تمرین در خانه برای آسیب‌های ستون فقرات گردنی

۱۷۵		مقدمه
۱۷۶		اهداف برای پیشرفت در برنامه تمرینات
۱۷۶		بیماری مفصل فاست ستون فقرات گردنی
۱۷۷		آسیب دیسک ستون فقرات گردنی
۱۷۸		آسیب ریشه عصبی ستون فقرات گردنی
۱۷۹		سندروم متقاطع فوقانی

فصل هشتم: برنامه تمرین در خانه برای آسیب‌های ستون فقرات سینه‌ای

۱۹۷	 مقدمه
۱۹۹	 اهداف برای پیشرفت در برنامه تمرینات
۱۹۹	 ستون فقرات سینه‌ای
۲۰۰	 راهنمای تمرینات

فصل نهم: برنامه تمرین در خانه برای آسیب‌های ستون فقرات کمری

۲۱۱	 مقدمه
۲۱۲	 اهداف برای پیشرفت در برنامه تمرینات
۲۱۲	 آرتروز مفاصل فاست کمر
۲۱۳	 آسیب دیسک کمر
۲۱۴	 آسیب ریشه عصب کمری
۲۱۶	 (نقص استخوانی در ناحیه خلفی مهره) و اسپاندیلولیتیز (جابه‌جایی مهره) کمری
۲۱۷	 تنگی کانال نخاعی کمر
۲۱۸	 سندروم متقاطع تحتانی
۲۲۰	 راهنمای تمرینات

پیش گفتار

همان گونه که به سوی عصر مبتنی بر شواهد علمی پزشکی و مراقبت های ارزشمند پیش می رویم، بسیاری از سیستم های بهداشتی، پزشکان و سایر متخصصان سلامت، در حال تلاش برای دستیابی به اهداف سه گانه هستند. اهداف سه گانه چهارچوبی است که در دستیابی به بهبود کیفیت مراقبت از بیمار، بهبود سلامت جامعه و کاهش هزینه های کلی سیستم بهداشتی، به سازمان ها کمک می کند. برنامه ورزش در خانه، یکی از ابزارهایی است که پزشکان و متخصصان سلامت می توانند برای تحقق اهداف سه گانه، از آن استفاده کنند؛ اما متأسفانه بیشتر این برنامه ها، در بین افراد رواج بسیار کمی دارد.

استفاده از ورزش، به عنوان ابزاری برای درمان بیماری های ارتوپدی و عصبی، روشی امتحان شده است. مکانیسم فعلی استفاده از ورزش، به عنوان روشی درمانی، با تجویز پزشک، آغاز و از طریق فیزیوتراپ یا کاردرمان گر تکمیل می شود. مطالعات نشان داده است که استفاده از فیزیوتراپی، در همان حال که وضعیت فرد را به طور مؤثری بهبود می بخشد، هزینه های تشخیص درمان مناسب را نیز تا ۷۲٪ کاهش می دهد. با این حال ورزش و تمرین درمانی، همچنان کمتر به عنوان گزینه هایی برای بهبود وضعیت آسیب های اسکلتی- عضلانی استفاده می شوند. چندین عامل، تعداد جلسات فیزیوتراپی را که بیمار می تواند شرکت کند، محدود کرده است؛ زندگی پرتلاطم بیماران، افزایش هزینه های حق بیمه و محدودیت تعداد جلسات درمانی مجاز توسط شرکت های بیمه، همه از عوامل مؤثر در این امر هستند؛ در نتیجه، بیش از هر زمان دیگری، نیاز به برنامه های ورزشی خانگی مبتنی بر شواهد علمی، احساس می شود. دکتر وندل و دکتر ویس در این کتاب، به روشی کاملاً سازمان یافته و هدفمند که برای بیمار و متخصصان سلامت مناسب باشد، این نیاز را برطرف می کنند. این اثر، تجویز ورزش مناسب را به متخصصان آموزش می دهد و به بیماران می آموزد که چگونه با این اطلاعات ارزشمند و دقیق، شرایط اسکلتی- عضلانی خود را به طور مؤثری بهبود بخشند.

Joseph E. Herrera, DO, FAAPMR Chairman and Lucy G. Moses Professor Department of Rehabilitation and Human Performance Mount Sinai Health System Director of Sports Medicine Icahn School of Medicine at Mount Sinai, New York, New York