



ناهنجاری ساختار قامتی

و

حرکات اصلاحی

www.ketab.ir

مؤلفین:

امیر عبدالحمیدی، زهره فتح اللہیان

روح اللہ فتح اللہیان، عنایت کرم بیگی، سیدہ شیرین موسوی

سرشناسه	:	عبدالحمیدی، امیر، ۱۳۶۱.
عنوان و نام پدیدآور	:	ناهنجاری ساختار قامتی و حرکات اصلاحی / مولفان امیر عبدالحمیدی... [و دیگران].
مشخصات نشر	:	ایلام: جوهر حیات، ۱۴۰۱.
مشخصات ظاهری	:	۱۲۰ ص.
شابک	:	۹۷۸-۶۲۲-۶۹۹۴-۸۹-۷
وضعیت فهرست نویسی	:	فیا
موضوع	:	ناهنجاری های جسمانی، حرکات اصلاحی
موضوع	:	Physical abnormalities, corrective movements
شناسه افزوده	:	زهره فتح اللهیان، ۱۳۶۶، روح الله فتح اللهیان ۱۳۵۴، عنایت کرم بیگی ۱۳۴۵، لیلا ولیزاده ۱۳۶۲، موسوی، سیده شیرین، ۱۳۵۹.
رده بندی کنگره	:	RC۴۸۹
رده بندی دیویی	:	۶۱۶/۸۹۳۴۷۵
شماره کتابشناسی ملی	:	۸۹۷۵۳۱۴



ناهنجاری ساختار قامتی و حرکات اصلاحی

مؤلفین : امیر عبدالحمیدی - زهره فتح اللهیان - روح الله فتح اللهیان، عنایت کرم بیگی، سیده شیرین موسوی.

ویراستار : لیلا ولی زاده

ناشر : جوهر حیات

طراح جلد : علی امیدی

صفحه آرای : محمد امیدی

نوبت چاپ : اول - ۱۴۰۱

شمارگان : ۱۰۰۰ نسخه

شابک : ۹۷۸-۶۲۲-۶۹۹۴-۸۹-۷

قیمت : ۷۰ هزار تومان

نشانی: ایلام، بلوار دانشجو، روبروی دانشگاه پیام نور، مجتمع تجاری آریان، انتشارات جوهر حیات

تلفن: ۰۹۱۸۳۴۲۱۹۵۱ (۰۸۴۳) ۲۲۳۳۲۰۴ همراه

فهرست مطالب

عنوان صفحه

فصل اول : کلیات

- ۸..... تعریف مفاهیم
- ۹..... ۱- تعریف حرکات اصلاحی
- ۹..... ۲- خط ثقل
- ۹..... ۳- مرکز ثقل یا مرکز جاذبه بدن
- ۱۰..... ۴- صفحه شطرنجی
- ۱۰..... ۵- خط شاقولی
- ۱۰..... ۶- وضعیت قرارگیری بدنی طبیعی و غیر طبیعی (هنجار و ناهنجار)
- ۱۱..... ۷- وضعیت بدنی استاندارد (شاخص)
- ۱۱..... ۸- ارگونومی
- ۱۱..... ۹- تست نیویورک
- ۱۲..... مزایای وضعیت بدنی مطلوب
- ۱۲..... علائم و نشانه‌های قابل مشاهده وضعیت بدنی نامطلوب (پاسچر ضعیف)
- ۱۳..... عوارض وضعیت نامطلوب بدن
- ۱۳..... علل عمومی وضعیت بدنی نامطلوب
- ۱۴..... رهنمودهایی برای بهبود وضعیت بدنی
- ۱۵..... عدم تعادل عضلانی

فصل دوم: ساختار ستون فقرات و اندامها

- ۱۸..... سیستم اسکلتی بدن انسان
- ۲۰..... اهمیت بررسی ستون فقرات و ناهنجاریهای آن
- ۲۰..... نحوه شکل‌گیری ستون مهره‌ها
- ۲۲..... ساختار ستون فقرات
- ۲۳..... میزان استقامت ستون فقرات

۲۳	استفاده از شاخص دلماس جهت بررسی وضعیت ستون فقرات
۲۴	نحوه محاسبه شاخص دلماس
۲۶	استفاده از خط شاقولی برای تشخیص ناهنجاریها

فصل سوم: ناهنجاریهای شایع ستون فقرات

۲۹	علل سرکج
۳۱	علل ایجاد سربجلو
۳۳	پشت کج یا اسکولیوز
۳۶	نحوه اندازه‌گیری طول اندام تحتانی
۳۶	ارزیابی لگن
۳۹	ناهنجاری پشت گرد یا کیفوز پشته «Kyohisis»
۴۱	حرکات اصلاحی کیفوز پشته
۴۲	ناهنجاری گودی کمر Hyper Lordosis
۴۲	تعریف لوردوز
۴۲	زاویه کمری خارجی
۴۳	تشخیص:
۴۳	علل لوردوز کمری
۴۴	عوارض لوردوز کمری
۴۴	حرکات اصلاحی
۴۵	ج: اگر علت گودی کمر کوتاهی عضله سونز خاصه‌ای است:
۴۷	ارزیابی کوتاهی عضلات سونز خاصه‌ای (تست توماس (Tomas Test)
۴۷	ارزیابی کوتاهی عضله راست رانی
۴۷	ارزیابی کوتاهی عضلات همسترینگ
۴۹	پشت تابدار Slouched posture
۵۱	کمر صاف Flat lower back- hypo lordosis
۵۳	پشت صاف Flat Upper back - hypo kyphosis
۵۶	کتف بالدار (Winging – scapula)

فصل چهارم: ناهنجاری های اندام تحتانی

۵۸	اهمیت بررسی ناهنجاری های اندام تحتانی
۵۹	زانوی ضربدری Jeno valgus یا knock knee
۶۵	تست کوتاهی عضله کشنده پهن نیام
۶۵	زانوی پرانتزی Jeno varus یا Bow leg
۷۱	زانوی خم Knee flexion
	زانوی عقب رفته Jenoreurvatum یا Back knee یا Knee Hyper
۷۳	extention
۷۵	پای چرخیده به داخل (Toe in gait)
۷۸	پای چرخنده به خارج (Toe out gait)
۸۰	پای واروس (Varus toe)
۸۱	کف پای صاف
۸۸	کف پای گود
۹۲	شست کج Hallux valgus
۹۵	انگشت چکشی
۹۶	انگشت چنگالی

فصل پنجم: ناهنجاری های شایع اندام فوقانی

۹۸	اهمیت بررسی ناهنجاری های اندام فوقانی
۹۹	شانه نامتقارن shoulder dropping
۱۰۳	افزایش زاویه حمل (کوبیتوس و الگوس)
۱۰۳	کاهش زاویه حمل (کوبیتوس واروس)
۱۰۴	انگشت گردن قویی
۱۰۴	انگشت جا تکمهای
۱۰۴	اصول ارگونومیکی در وضعیت