

شناخت ناهنجاری‌های اسکلتی – عضلانی

(تمرینات اصلاحی و عوامل مؤثر در پیشگیری از آسیب)

(کتابی جامع با مفاهیم کاربردی به زبان ساده)



مؤلفان:

افسانه رهنما

دانشجوی کارشناسی ارشد آسیب‌شناسی ورزشی و حرکات اصلاحی

زهره نیکزاده عباسی

دانشجوی کارشناسی ارشد آسیب‌شناسی ورزشی و حرکات اصلاحی

سرشناسه	رهنما، افسانه، ۱۳۶۵ -
عنوان و نام پدیدآور	شناخت ناهنجاری‌های اسکلتی - عضلانی (تمرینات اصلاحی و عوامل مؤثر در پیشگیری از آسیب) (کتابی جامع با مفاهیم کاربردی به زبان ساده) / مولفان افسانه رهنما، زهره نیکزاده عباسی.
مشخصات نشر	تهران: دانش‌پژوهان شریف‌یار، ۱۴۰۰.
مشخصات ظاهری	۱۱۶ ص: مصور.
شابک	۹۷۸-۶۲۲-۷۸۱۹-۵۷-۱: ۱۰۴۵۰۰۰ ریال:
وضعیت فهرست‌نویسی	فیا:
یادداشت	کتابنامه.
موضوع	دستگاه عضلانی اسکلتی -- بیماری‌ها -- ورزش درمانی
موضوع	Musculoskeletal system -- Diseases -- Exercise therapy :
موضوع	ناهنجاری اندام‌ها -- ورزش درمانی
موضوع	Abnormalities, Human -- Exercise therapy :
شناسه افزوده	نیکزاده عباسی، زهره، ۱۳۶۶ -
رده‌بندی کنگره	RC۹۲۵/۵ :
رده‌بندی دیویی	۶۱۶/۷ :
شماره کتابشناسی ملی	۸۶۶۳۰۳۳ :
اطلاعات رکورد کتابشناسی	فیا:

عنوان کتاب	شناخت ناهنجاری‌های اسکلتی - عضلانی (تمرینات اصلاحی و عوامل مؤثر در پیشگیری از آسیب) (کتابی جامع با مفاهیم کاربردی به زبان ساده)
* ناشر	دانش‌پژوهان شریف‌یار
* مؤلفان	افسانه رهنما و زهره نیکزاده عباسی
* مدیر تولید	پیش‌تازان فناوری و ارتباطات شریف‌یار
* ویراستار	پیش‌تازان فناوری و ارتباطات شریف‌یار
* شمارگان	۱۰۰۰ جلد
* نوبت چاپ	اول، ۱۴۰۰
* چاپ و صحافی	پیش‌تازان فناوری و ارتباطات شریف‌یار
* ناظر چاپ	پیش‌تازان فناوری و ارتباطات شریف‌یار
* شابک	۹۷۸-۶۲۲-۷۸۱۹-۵۷-۱
* قیمت	۱۰۴۵۰۰ تومان

شماره‌ی تماس: ۰۲۱۹۱۰۷۰۴۲۶

همه حقوق برای ناشر محفوظ است

سخنی با خواننده

حمد و سپاس ایزد منان را که با الطاف بی‌کران خود این توفیق را به ما ارزانی داشت تا بتوانیم در راه ارتقای دانش عمومی و فرهنگ این مرزوبوم در زمینه‌ی چاپ و نشر کتب علمی دانشگاهی، علوم پایه گام‌هایی هرچند کوچک برداشته و در انجام رسالتی که بر عهده داریم مؤثر واقع شویم. گستردگی علوم و توسعه روزافزون آن شرایطی را به وجود آورده که هرروز شاهد تحولات اساسی چشمگیری در سطح جهان هستیم. این گسترش و توسعه نیاز به منابع مختلف از جمله کتاب راه دستیابی و اطلاع‌رسانی بیش‌ازپیش روشن می‌کند.

چاپ همگانی و سامانمند را می‌توان نقطه آغاز و محرک اصلی رشد روزافزون شگفت‌انگیز دانش در چند صده گذشته دانست. کتاب از یک‌سو تفکرات نویسنده خود را از مرز زمان و مکان می‌رهند و از دیگر سو در آستانه همین رهایی خواسته و یا ناخواسته ماهیت خود را به محک نقد و بررسی وامی‌گذارد تنها در چنین ساحتی و از برخورد دیدگاه‌های گوناگون است که بشر گامی به پیش برمی‌دارد.

موسسه فرهنگی با رویکردی جدید و متناسب با تغییرات در دنیای نوین، طرح توسعه کتاب‌های گوناگون در برنامه انتشاراتی قرار داده است. این برنامه از یک‌سو، متأثر از پیشرفت‌ها و نوآوری‌های است که در سطح بین‌الملل در زمینه‌های آموزش علوم و فن‌آوری رخ داده است و از سوی دیگر، متناسب با نیازهایی است که در جامعه دانشگاهی کشور بر اساس رشد و توسعه سال‌های اخیر به لحاظ کیفی و کمی پدید آمده است.

انتشارات شریف‌یار با این نگرش در عرصه چاپ و نشر کتب علمی گام نهاده است. روند تولید آثار در این مجموعه علمی فرهنگی تمام مراحل پذیرش، داوری، ویراستاری فنی و ادبی، اخذ مجوز، چاپ و انتشار به هر دو شیوه «چاپ شمارگانی» و «چاپ درازای سفارش» را در برمی‌گیرد.

شما دانش‌پژوه ارجمند می‌توانید آثار مکتوب یا چندرسانه‌ای، پیشنهادات همکاری و نظرات راهگشای خود را با فرستادن پیام به نشانی ایمیل order@sharifyar.com با ما در میان بگذارید. همه تلاش ما این است که با نگاه کارشناسی و ایجاد یک فضای علمی به خلق

اثری پر بار و نوآورانه توفیق یابیم و باور داریم که دستیابی به این خواسته تنها با همراهی شما مشتاقان حقیقی آموزش و پژوهش ممکن است.

پیشخان فناوری و ارتباطات شریف یار

www.ketab.ir

۱۵	فصل اول
۱۵	انحرافات وضعیتی
۱۵	ناهنجاری سر به جلو
۱۶	علل و دلایل احتمالی
۱۷	تمرینات اصلاحی
۱۷	کج گردنی (تورتیکولی)
۱۸	علل ایجاد
۱۹	علائم و نشانه‌ها
۲۰	عوارض محتمل
۲۰	تمرینات اصلاحی
۲۱	ناهنجاری شانه‌ی نابرابر
۲۱	علت نابرابری شانه چیست؟
۲۱	مشکلات ساختاری یا عصبی
۲۱	ران‌های نابرابر
۲۲	پای مسطح
۲۲	آسیب‌های شانه
۲۲	عدم تعادل عضلانی
۲۳	دلایل دیگر
۲۴	علائم
۲۴	چگونه نابرابری شانه را اصلاح کنیم؟
۲۴	علت اصلی را برطرف کنید
۲۵	اجتناب از وضعیت بد بدنی
۲۶	انجام تمرینات کششی برای برابر کردن شانه‌ها
۲۶	چرخاندن شانه‌ها

۲۶	کشش متقاطع بازو.....
۲۷	چرخش بازو.....
۲۸	کشش گوش تا شانه.....
۲۸	فشرده و جمع کردن تیغه‌های شانه.....
۲۹	پشت صاف.....
۳۰	علل پشت صاف.....
۳۰	عوارض پشت صاف.....
۳۰	تشخیص پشت صاف.....
۳۱	حرکات اصلاحی برای پشت صاف.....
۳۱	حرکات کششی.....
۳۲	روش اندازه‌گیری انعطاف‌پذیری عضلات پشت، پشت ران و پشت ساق.....
۳۳	کایفوز پستی (پشت گرد).....
۳۴	تقسیم کایفوز از نظر قابل اصلاح بودن.....
۳۴	عوامل به وجود آورنده‌ی کایفوز.....
۳۵	عوارض کایفوز پستی.....
۳۶	طریقه‌ی تشخیص کایفوز.....
۳۷	حرکات اصلاحی برای اصلاح کایفوز.....
۳۸	گود پستی.....
۳۹	انواع هایپرلوردوز کمری.....
۳۹	علل ایجادکننده‌ی گود پستی.....
۴۰	کج پستی (اسکولیوز).....
۴۰	ناهنجاری سه‌بعدی.....
۴۰	رایج‌ترین علل ایجاد اسکولیوز غیر ساختاری.....
۴۱	کشش نزدیک‌کننده‌های ران.....
۴۲	ناهنجاری‌های ناحیه‌ی زانو.....
۴۲	زانوی عقب‌رفته.....

۴۳	علت به وجود آمدن زانوی عقب‌رفته
۴۴	تشخیص زانوی عقب‌رفته
۴۴	عوارض جانبی شناخته شده
۴۵	زانوی پرانتری
۴۵	علت
۴۷	تشخیص
۴۸	حرکات اصلاحی
۵۰	ویتامین دی
۵۰	پیشگیری
۵۰	زانوی ضربدری
۵۱	علل
۵۲	تمرینات اصلاحی
۵۲	ناهنجاری پا و انگشتان
۵۲	شست کج (هالوکس والگوس)
۵۳	علل و دلایل بروز هالوکس والگوس چیست؟
۵۴	پیش‌آگهی بیماری هالوکس والگوس چیست؟
۵۴	چه کسانی مستعد پیشرفت هالوکس والگوس بونیون شست پا هستند؟
۵۵	علائم و نشانه‌های هالوکس والگوس
۵۵	تمرینات اصلاحی
۵۶	کف پای صاف
۵۷	انواع صافی کف پا
۵۷	علل کف پای صاف
۵۸	عوارض و نشانه‌ها
۵۸	ملاحظات اصلاحی و درمانی
۵۹	تمرینات اصلاحی
۵۹	کف پای گود

عوارض و نشانه‌ها.....	۶۰
ملاحظات اصلاحی.....	۶۰
انگشت چنگالی.....	۶۱
علل.....	۶۱
ملاحظات اصلاحی.....	۶۱
اختلالات وضعیتی و عدم تعادل عضلانی.....	۶۱
سندروم متقاطع فوقانی (Upper Crossed Syndrome).....	۶۲
عوارض.....	۶۳
سندروم متقاطع تحتانی (Upper Crossed Syndrome).....	۶۳
دلایل شیوع.....	۶۴

فصل دوم ۶۵

علائم، راه‌های پیشگیری و درمان ناهنجاری‌های قامتی چیست؟.....	۶۵
ارزیابی چشمی ناهنجاری‌های قامتی.....	۶۶
چگونه می‌توانیم اطمینان پیدا کنیم که پوسچر خوبی داریم و دچار ناهنجاری قامتی نیستیم؟.....	۶۶
موارد نشان‌دهنده‌ی سلامت ستون فقرات.....	۶۷
شرایط بحرانی در ناهنجاری‌های قامتی.....	۶۸
آرتروز و کمردرد.....	۶۸
پوکی استخوان و شکننده شدن استخوان‌ها.....	۶۸
التهاب.....	۶۸
عوامل ایجاد ناهنجاری‌های قامتی عوامل ایجاد پوسچر بد.....	۶۹
عوامل مؤثر در ایجاد ناهنجاری‌های قامتی.....	۶۹
عوامل مؤثر بر سلامت ستون فقرات در کار پوسچر بد در محیط کار.....	۷۰
تکرار کارها در دفعات زیاد.....	۷۰
استفاده‌ی بیش از حد از نیروی بدن.....	۷۱

۷۱	قرار گرفتن در موقعیت و پوسچرهای نامناسب
۷۲	چهار ناهنجاری قامتی شایع اما قابل پیشگیری
۷۲	پوسچر کایفوزی (ناهنجاری اسکلتی کیفوز)
۷۲	پوسچر لوردوزی (ناهنجاری اسکلتی لوردوز)
۷۳	وضعیت sway back یا پشت تابدار
۷۴	وضعیت Flat Back یا پشت صاف
۷۴	عوامل مؤثر بر سلامت پوسچر که به خودمان مربوط می‌شود
۷۵	ناتوانی در انجام کارها به روش درست
۷۵	عادت‌های ناسالم
۷۵	کم بودن استراحت و دوره‌ی بهبودی
۷۵	تغذیه، ورزش و آب‌رسانی ضعیف برای بدن
۷۶	چگونه ناهنجاری‌های قامتی را اصلاح کنیم؟
۷۶	چگونه می‌توان از ناهنجاری‌های قامتی پیشگیری کرد؟

فصل سوم

۷۹	بخش اول
۷۹	نقش حرکات اصلاحی در پیشگیری از آسیب‌های ورزشی
۸۱	حرکات اصلاحی
۸۲	مزایای حرکات اصلاحی
۸۳	حرکت اصلاحی و ورزش
۸۴	اصول برنامه‌ریزی حرکات اصلاحی
۸۵	برنامه‌ی تمرین برای تمام بخش‌های بدن
۸۶	روش‌های پیشگیری از بیماری‌های اسکلتی
۹۱	پیشگیری از کمردرد
۹۱	ارگونومی
۹۳	حفظ وضعیت بدنی مناسب (پوسچر)

۹۵.....	انجام صحیح کارهای روزمره.....
۹۶.....	بخش دوم.....
۹۶.....	تقویت عضلات کمر.....
۹۶.....	تقویت عضلات میان تنه یا کمر.....
۱۰۰.....	بخش سوم.....
۱۰۰.....	آزمون حرکت عملکردی (FMS).....
۱۱۰.....	نتیجه گیری.....
۱۱۱.....	بخش چهارم.....
۱۱۱.....	ارتباط فاکتورهای روانی با آسیب.....
۱۱۱.....	پیشگیری از آسیب.....

۱۱۵ منابع و مآخذ

۱۱۵.....	منابع فارسی.....
۱۱۶.....	منابع غیرفارسی.....