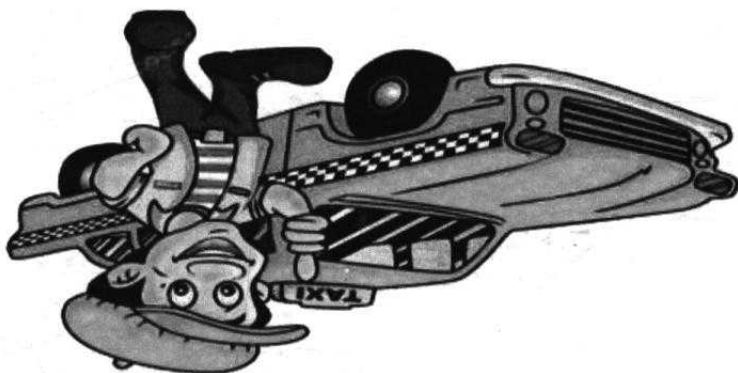




( دانشیار دانشگاه پیام نور تهران جنوب )

دکتر آذر آقاباری

با همکاری

( کارشناس ارشد آسیب‌شناسی و روان‌شناسی و حرکات اصلاحی )

آذر آقاباری

نویسنده:

خنده در زبان، کسی تا دندان





سرشناسه : ایمانی، امیر، ۱۳۷۲-  
عنوان و نام پدیدآور : راننده تاکسی، زانو درد چرا؟/ نویسنده امیر ایمانی.  
مشخصات نشر : تهران: توسعه دانش، ۱۴۰۰.  
مشخصات ظاهری : ۱۱۷ص: مصور(بخشی رنگی)، جدول.  
شابک : 978-600-8776-20-8  
وضعیت فهرست نویسی : فیپا  
یادداشت : کتابنامه: ص. [۹۸] - ۱۰۵.  
موضوع : زانوها -- بیماری‌ها  
موضوع : Knee -- Diseases  
موضوع : زانوها -- بیماری‌ها -- ورزش‌درمانی  
موضوع : Knee -- Diseases -- Exercise therapy  
رده بندی کنگره : ۵۶۱RD  
رده بندی دیویی : ۵۸۲/۶۱۷  
شماره کتابشناسی ملی : ۸۵۱۸۹۴۳  
اطلاعات رکورد : فیپا  
کتابشناسی

نام کتاب : راننده تاکسی، زانو درد چرا؟

نویسنده : امیر ایمانی

ناشر : توسعه دانش

نوبت چاپ : اول ۱۴۰۰

صفحه آرایشی : محسن نوری

شمارگان : ۵۰۰ جلد

قیمت : ۳۵۰۰۰۰

شابک : ۹۷۸-۶۰۰-۸۷۷۶-۲۰-۸

## فصل اول: ساختمان بدن انسان

|    |                                        |
|----|----------------------------------------|
| ۲  | زیر مجموعه سیستم اسکلتی                |
| ۲  | اندام ها                               |
| ۲  | استخوانها و مفاصل                      |
| ۸  | عارضه های مرتبط با مفاصل               |
| ۹  | ماهیچه ها                              |
| ۱۱ | نیرو ها و انقباضات عضلانی              |
| ۱۲ | آسیب ها و عارضه های عضلانی             |
| ۱۳ | تأثیر اکسیژن در تحرک عضلات             |
| ۱۴ | تأثیر جنسیت و قدرت عضلانی              |
| ۱۵ | آنتروپومتری                            |
| ۱۵ | محاسبه ابعاد بدن انسانها               |
| ۱۶ | محاسبه جرم قسمتی از بدن انسان          |
| ۱۹ | فعالیت بدن                             |
| ۲۲ | سیستم اسکلتی - عضلانی به عنوان اهرمها  |
| ۲۳ | اسکلت به عنوان سیستمی از اهرمهای مرتبط |
| ۲۴ | انواع اهرم بندی در بدن انسان           |
| ۲۶ | پاها                                   |
| ۲۶ | هیپ (مفصل ران)                         |

|    |                                                                        |
|----|------------------------------------------------------------------------|
| ۲۶ | ..... زانو                                                             |
| ۲۷ | ..... مچ پا                                                            |
| ۲۸ | ..... نقش زانو در رانندگی                                              |
| ۲۸ | ..... ساختمان زانو                                                     |
| ۳۱ | ..... رباطهای زانو                                                     |
| ۳۲ | ..... منیسکها                                                          |
| ۳۳ | ..... تاندونها و ماهیچه های زانو                                       |
| ۳۴ | ..... حرکت شناسی زانو                                                  |
| ۳۴ | ..... چرخش محوری زانو                                                  |
| ۳۶ | ..... ثبات چرخشی زانو در خلال اکستنشن ( باز شدن زانو)                  |
| ۴۱ | ..... چرخش خودکار زانو                                                 |
| ۴۵ | ..... سطوح مفصلی درگیر در فلکشن و اکستنشن ( خم شدن و باز شد مفصل زانو) |
| ۴۷ | ..... تحرکات کندیلهای فمور روی طبق تیبیا در خلال فلکشن و اکستنشن       |

## فصل دوم: شناخت آسیب ها و عارضه های اسکلتی-عضلانی ناشی از رانندگی طولانی مدت

|    |                                           |
|----|-------------------------------------------|
| ۶۶ | ..... ساختار زانو:                        |
| ۶۷ | ..... انواع آسیب های زانو از بیتحرکی مفرط |
| ۷۰ | ..... سائیدگی زانو                        |
| ۷۱ | ..... درمان سائیدگی                       |
| ۷۱ | ..... عارضه آرتروز زانو                   |
| ۷۲ | ..... درمان آرتروز                        |
| ۷۳ | ..... ورزش پیلاتس چیست:                   |
| ۷۵ | ..... اصول تمرینات پیلاتس                 |

## فصل سوم: تمرینات ورزشی

|    |                                                      |
|----|------------------------------------------------------|
| ۷۸ | کشش                                                  |
| ۸۰ | انواع کشش های عضلانی                                 |
| ۸۰ | کشش غیرفعال                                          |
| ۸۱ | حرکات کششی فعال                                      |
| ۸۱ | حرکات کششی پرتابی                                    |
| ۸۲ | حرکات کششی فعال                                      |
| ۸۳ | حرکات کششی ایستا                                     |
| ۸۳ | حرکات کششی ایزومتریک                                 |
| ۸۴ | حرکات کششی (PNF)                                     |
| ۸۵ | شیوه اعمال استراحت                                   |
| ۸۵ | شیوه اعمال استراحت - انقباض                          |
| ۸۶ | شیوه اعمال استراحت - تاب دادن                        |
| ۸۶ | نحوه اثر گذاری حرکات کششی PNF                        |
| ۸۷ | تمرین مقاومتی                                        |
| ۸۸ | اصول تمرین مقاومتی                                   |
| ۹۰ | فیزیولوژی تمرینات قدرتی                              |
| ۹۱ | انواع تمرینات مقاومتی                                |
| ۹۳ | تمرینات ورزشی با کش ورزشی پیلاتس بروی عارضه زانوی خم |
| ۹۴ | تمرینات                                              |
| ۹۴ | تمرینات تقویتی                                       |
| ۹۴ | حرکات کششی                                           |

## بسم الله الرحمن الرحيم

### پیش گفتار:

داستان حمل و نقل در زندگی انسان یکی از هیجان انگیزترین بخش های آن است. از زمانی که بشر پی به کاربرد برخی از احشام در جابجایی برد؛ همان زمان بود که داستان حمل و نقل به زندگی انسان چهره گشود. از جابجایی ها با ارابه و گاری گرفته تا امروز که وسایل حمل و نقل عمومی و تاکسی ها پا به میدان گذاشته اند. هرچند تاکسی اولین وسیله مدرن جابجایی مسافران به حساب می آید اما آخرین آن هم نخواهد بود. بیشتر راننده ها تحرک بدنی چندانی ندارند و همین موضوع موجب ایجاد عوارض جسمی مختلفی در راننده ها می شود که از جمله مهم ترین آن ها می توان به مشکلات اسکلتی - عضلانی، درد های مفصلی در نواحی ستون مهره ها، گردن، شانه، مچ دست، مچ پا، آرنج و زانو اشاره کرد؛ مشکلاتی که به واسطه نشستن های طولانی مدت و نادرست بروز می کند. البته این همه ماجرا نیست، ثابت بودن راننده در حالت نشسته و آویزان ماندن با همایه مدت طولانی نیز موجب بیماری تورم رگ های پا یا واریس می شود. در دنیای امروز ورزش به یکی از ارکان مهم و جزء جدایی ناپذیر زندگی بشری تبدیل شده است. حفظ و ارتقاء این رکن مهم در گرو توجه مناسب و پرداختن به دانش تخصصی ورزش است. روزانه توجه به نقش ارزشمند فعالیت های ورزشی و حرکتی در پیشگیری و درمان بسیاری از ناهنجاری ها و بیماری ها بیش از پیش خود را نشان می دهد و در این میان طب ورزشی از اهمیت ویژه ای برخوردار است. بروز درد و ناراحتی در مفصل زانو از مشکل ترین و پیچیده ترین مسائل بشری است که متخصصین ارتوپدی با آن روبرو می شوند. نکته حائز اهمیت در مورد مصدومیت های زانو، طول مدت درمان و عوارض و ناراحتی هایی است که متعاقب بروز آسیب در زانو به وجود می آید. به عبارتی طول مدت درمان صدمات مفصل زانو نسبت به صدمات دیگر بسیار طولانی تر است. ثبات، استحکام و تحمل وزن بدن از وظایف مفصل زانو است و ایجاد ضایعه و درد در مفصل زانو باعث تسریع تغییرات یا فرسایشی سطوح می شود. در این میان عارضه زانوی خم یکی از شایع ترین ناهنجاری ها در افراد به ویژه رانندگان تاکسی است. این عارضه فعالیت های روزمره افراد را تحت تأثیر قرار داده و منجر به بروز درد و ناتوانی های عملکردی می شود. لذا با توجه به اینکه مفصل زانو در

رانندگان تاکسی دارای درصد بیشتری از آسیب‌های اسکلتی - عضلانی است و با توجه به ساعت‌های طولانی کاری آنها و نداشتن زمان کافی جهت مراجعه به سالن‌های ورزشی، تصمیم گرفتیم برای پیشگیری از زانو درد و عارضه زانوی خم یک برنامه ورزشی ساده و قابل‌اجراء در محل کار یعنی ایستگاه‌هایی که رانندگان تاکسی، منتظر مسافر هستند با کش ورزشی پیلاتس گردآوری کنیم تا هم موجبات سلامتی این عزیزان را فراهم کنیم و هم موجب نشاط و افزایش روحیه‌ی آنان شویم لازم به ذکر است که این کتاب حاصل پایان‌نامه کارشناسی ارشد رشته آسیب‌شناسی ورزشی و حرکات اصلاحی دانشگاه پیام نور تهران جنوب است که با همکاری دکتر آذر آقایی (دانشیار دانشگاه پیام نور تهران جنوب) نوشته شده است. در پایان تقدیم به پدرم که در طول تحصیل تنها یاور و راهنمای من بوده و مادرم که همواره با دلسوزی مشوق من بود.

با آرزوی بهترین‌ها

امیرایمانی

۱۴۰۰/۵/۲۵

www.ketab.ir