

پزشکی ورزشی

ترجمنده: جایا پراکاش

مترجمان:

دکتر جهانگیر کریم بان

عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی اصفهان

دکتر پریوش شکرچی زاده

عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی اصفهان

سرشناسه : جایاپراکاش، سی. اس. C. S. Jayaprakash
عنوان و نام پدیدآور : پزشکی ورزشی/ نویسنده جایاپراکاش؛ مترجمان جهانگیر کریمیان، پیروش شکرچی زاده.
مشخصات نشر : اصفهان: دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی استان اصفهان، ۱۳۹۲.
مشخصات ظاهری : ۳۶۹ ص.: مصور.
شابک : 978-964-524-507-6
وضعیت فهرست نویسی : فیبا
یادداشت : عنوان اصلی: c2003 Sports medicine.
یادداشت : کتاب حاضر قیلا با عنوان "طب ورزشی" با ترجمه شادمهر میردار، حسن قدیمی، ایلخانلار توسط انتشارات بامداد کتاب در سال ۱۳۸۸ نیز منتشر شده است.

عنوان دیگر : طب ورزشی.
موضوع : پزشکی ورزشی
موضوع : تمرین (ورزش) -- جنبه های فیزیولوژیکی
نویسنده : شکرچی زاده، پیروش، مترجم
نویسنده : کریمیان، جهانگیر، مترجم
شناسه افزوده : دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی استان اصفهان
شناسه افزوده : رده بندی سگری ۱۳۹۲ ۲۲۲/۱۲۱۰ RC
شناسه افزوده : رده بندی دیویر ۶۱۷/۱۰۳۷
شماره کتابشناسی ملی : ۳۳۱۸۸۸
نام کتاب: پزشکی ورزشی

نویسنده: جایا پراکاشی

مترجم: دکتر جهانگیر کریمیان - دکتر پیروش شکرچی زاده
ویراستار ادبی: بهجت طاهری
ناشر: دانشگاه علوم پزشکی اصفهان

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۵۲۴-۵۰۷-۶

تعداد صفحات: ۳۶۹

نوبت چاپ: اول

تیراژ: ۱۰۰۰

قطع: وزیری

تاریخ چاپ: تابستان ۱۳۹۲

قیمت: ۱۵۰۰۰ تومان

کلیه حقوق برای دانشگاه علوم پزشکی اصفهان محفوظ است

آدرس: دانشگاه علوم پزشکی اصفهان - ص.پ. ۸۱۷۴۵-۳۱۹ <http://publications.mui.ac.ir>

E-mail: publications@mui.ac.ir

دورنما: ۰۳۱۱-۶۶۸۷۸۹۸ تلفن فروشگاه: ۰۳۱۱-۶۶۸۳۴۰۵



فهرست

۷	مقدمه
۹	فصل ۱: سلول و بافت
۲۷	فصل ۲: ساختار و اندامهای بدن
۳۳	فصل ۳: سیستم قلبی - عروقی
۵۳	فصل ۴: سیستم تنفسی
۶۹	فصل ۵: سیستم عضلانی
۸۷	فصل ۶: سیستم اسکلتی
۱۰۱	فصل ۷: گردش خون
۱۰۷	فصل ۸: اثرات ورزش در سیستم عصبانی و فیزیکی آزاد می شود
۱۱۷	فصل ۹: پیشگیری از آسیب های ورزشی
۱۲۵	فصل ۱۰: آسیب های ورزشی
۱۵۱	فصل ۱۱: آسیب های ورزشی
۱۷۷	فصل ۱۲: کمک های اولیه در آسیب های ورزشی
۱۸۵	فصل ۱۳: باز توانی
۲۰۵	فصل ۱۴: تمرینات کششی
۲۳۱	فصل ۱۵: ماساژ
۲۳۹	فصل ۱۶: تغذیه ورزشی
۲۷۵	فصل ۱۷: دوپینگ در ورزش
۲۹۳	فصل ۱۸: تنظیم گرما
۳۰۵	فصل ۱۹: تمرین در ارتفاع زیاد و اثرات آن
۳۱۱	فصل ۲۰: ورزشکاران زن
۳۱۹	فصل ۲۱: تمرین، سلامتی و تناسب اندام
۳۳۳	فصل ۲۲: ورزش و بهداشت شخصی
۳۳۹	فصل ۲۳: بیماری های متداول پیشگیری از آنها و اثرات آن روی عملکرد
۳۴۹	فصل ۲۴: فیزیوتراپی ورزشی

مقدمه

در زندگی ماشینی امروز، یکی از مهمترین ارکان سلامتی انسان یعنی ورزش و فعالیت بدنی فراموش شده است و این امر موفقیت در درمان بسیاری بیماری ها و پیشگیری بیشتر آن ها را با مشکل بزرگی مواجه کرده است. کمبود فعالیت بدنی و ورزشی در جوامع امروزی یکی از دلایل اصلی بیماری های مزمن مثل دیابت، چاقی و بیماری های قلبی - عروسی بشمار می آید. بطور قطع در یک جامعه فعال که در آن تمامی افراد از تمامی قشرها با ورزش خو گرفته اند، سلامتی بسیار آسان تر خواهد بود و از بسیاری از مشکلات پیشگیری خواهد شد.

پزشکی - ورزشی شاخه ای از علم پزشکی است و خود زیرشاخه های مختلفی دارد که فصول متنوع موجود در این کتاب، نمایانگر بخشی با این زیر شاخه ها آشنا خواهند کرد. پزشکی - ورزشی از جمله دانش هایی است که در حوزه علوم ورزشی محسوب می شود که در بسیاری از کشور های جهان بصورت قابل ملاحظه ای توسعه یافته است. هر چند این علم در کشور ما در آغاز راه خود قرار دارد.

نقش مربیان و متخصصان تربیت بدنی و علوم ورزشی در حفظ و مراقبت از سرمایه انسانی ورزش کشور بسیار مهم و تعیین کننده است. نه تنها این افراد وجود دارد که مربیان دانش لازم را در مورد فیزیولوژی و آناتومی بدن و مراقبت های پزشکی و تغذیه ای ورزشکاران داشته باشند بلکه باید قادر باشند تا آسیب های عمومی و اختصاصی در رشته ورزشی را شناخته و در پیشگیری و بازتوانی آن ها نیز از توانایی و مهارت لازم برخوردار باشند. علاوه بر این فعالیت در شرایط محیطی مختلف و ویژگی متمایز فعالیت ورزشی و

نیز سایر ملاحظات تمرینی ایجاب می کند تا مجموعه ای فشرده و ساده برای علاقمندان به فعالیت های ورزشی فراهم شود.

تلاش ما در ترجمه این کتاب به زبانی ساده و روان و قابل هضم برای مخاطبان بوده است. این کتاب می تواند مورد استفاده دوره های کارشناسی ارشد و دکتری تخصصی تربیت بدنی و همچنین دانشجویان پزشکی در مقاطع عمومی و تخصصی (طب ورزشی) ، اورتوپدی و قرار گیرد.

انتظار مترجمان از خوانندگان و دوستان همراه این است که نکته نظرات خود را بطور مستقیم و یا از طریق انتشارات دانشگاه علوم پزشکی اصفهان یادآوری کنند تا بدانها اهتمام و اصلاح لازم معمول شود. این بزرگواری را پاس می داریم و به نیکویی از آن استقبال می کنیم.

جهانگیر کریمیان - پیروش شکرچی زاده