

حرکات اصلاحی

دکتر یحیی سخنگویی

زهره افشارمند

انتشارات حتمی
ناشر کتب تخصصی تربیت بدنی و علوم ورزشی



[ناشر: انتشارات حتمی]

[عنوان کتاب: حرکات اصلاحی]

[تألیف: دکتر یحیی سخنگویی، زهره افشارمند]

[نمونه خوان: سپیده لطیفی]

[سرپرست واحد گرافیک: المیرا میرموسوی]

[صفحه آرای: الهه جلالیان و شمه سرا] + [طراح جلد: محمود رضا لطیفی]

[طراحی صفحات: واحد گرافیک]

[آماده سازی و نظارت بر چاپ و توزیع: فرشاد گودرزی] + [لیتوگرافی: باختر]

[نوبت چاپ اول (۱۳۹۲)] + [شمارگان ۳۰۰۰ نسخه]

[نمایشگاه و فروشگاه دائمی: تهران، خیابان انقلاب، بین خیابان ۱۲ فروردین و اردیبهشت، جنب بانک

صادرات، ساختمان ۱۴۸۴، فروشگاه کتاب کاشفان] + [تلفن: ۶۶۴۰۳۱۶۲ + فکس: ۶۶۴۰۳۱۷۰]

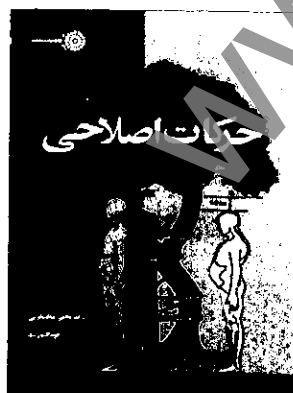
[سرویس پیام کوتاه (sms): ۳۰۰۰۲۵۷۶]

[پایگاه اینترنتی: <http://www.HatmiSS.ir>]

[قیمت: ۲۹۲۰۰۰ ریال]

دوست عزیز جهت آگاهی از آخرین اخبار و اطلاعات کتاب‌های منتشر شده
لطفا پایه و گرایش تحصیلی خود را به شماره ۰۲۵۷۶ sms نمایید.

توجه: به موجب ماده ۵ قانون حمایت، از حقوق مؤلفان، مصنفان و هنرمندان مصوب
۱۳۶۸/۱۰/۱۱ کلیه حقوق این کتاب برای انتشارات حتمی محفوظ می‌باشد و هیچ شخص حقیقی یا
مقوقی حق استفاده از آن را ندارد و متفلفین به موجب این قانون تمت پیگرد قانونی قرار می‌گیرند.



سرشناسه: سخنگویی، یحیی، ۱۳۳۸ -

عنوان و نام پدیدآور: حرکات اصلاحی / یحیی سخنگویی، زهره افشارمند.

مشخصات نشر: تهران: شرکت تضامنی انتشاراتی حتمی و شرکا، ۱۳۹۲.

مشخصات ظاهری: ۴۷۲ ص: مصور.

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۶۹۰۴-۳۴-۴

وضعیت فهرست نویسی: فیا

موضوع: ورزش درمانی

موضوع: ناهنجاری اندام‌ها -- ورزش درمانی

موضوع: دستگاه عضلانی اسکلتی -- بیماری‌ها -- ورزش درمانی

موضوع: پزشکی ورزشی

شناسه افزوده: افشارمند، زهره، ۱۳۵۴ -

رده بندی کنگره: ۶۱۵/۸۲ ۱۳۹۲ ۴س/ RM۷۲۵

رده بندی دیویی: ۶۱۵/۸۲

شماره کتابشناسی ملی: ۳۱۵۹۰۱۵

فهرست مطالب

۶	مقدمه مؤلف
۷	فصل اول وضعیت بدنی
۲۵	فصل دوم عوامل ایجاد کننده اختلالات وضعیتی و نحوه اصلاح اختلالات وضعیتی
۳۵	فصل سوم مشکلات ناشی از میز و نیمکت‌ها و صندلی‌های غیر استاندارد برای دانش‌آموزان
۴۱	فصل چهارم مشکلات ناشی از وضعیت‌های بدنی غلط
۴۹	فصل پنجم راه رفتن
۷۵	فصل ششم شکل‌گیری مفهوم تعادل سیستم حرکتی
۱۳۳	فصل هفتم ثبات ستون فقرات
۱۶۱	فصل هشتم دامنه حرکتی
۱۶۵	فصل نهم دامنه حرکتی بیش از حد (هایپر موبیلیتی)
۱۸۵	فصل دهم ارزیابی وضعیت بدنی با استفاده از خط شاقولی و صفحه شطرنجی
۱۸۹	فصل یازدهم تغییر شکل وضعیتی در کودکان
۱۹۱	فصل دوازدهم کوتاهی قد
۱۹۳	فصل سیزدهم تغییرات ناشی از وضعیت غلط در بخش‌های مختلف ربع فوقانی
۱۹۹	فصل چهاردهم تغییر شکل گردن کج
۲۰۷	فصل پانزدهم ناهنجاری گردن کوتاه
۲۰۹	فصل شانزدهم کاهش گودی گردن
۲۱۱	فصل هفدهم تغییر شکل سر به جلو
۲۱۷	فصل هجدهم افتادگی شانه‌ها
۲۲۱	فصل نوزدهم تغییر شکل بالا بودن استخوان کتف دیفرمیتی اسپرینگل
۲۲۹	فصل بیستم آشنایی کلی با تغییر شکل‌های ستون مهره‌ها (تنه)
۲۳۷	فصل بیستم و یکم صافی قسمت فوقانی پشت
۲۴۱	فصل بیست و دوم کیفوز پشتی
۲۵۱	فصل بیست و سوم اسکولیوز یا انحراف طرفی ستون مهره‌ها
۲۷۷	فصل بیست و چهارم تغییر شکل پشت تاب دار

۲۸۳	فصل بیست و پنجم تغییر شکل صافی کمر
۲۹۱	فصل بیست و ششم کمر گود
۳۰۱	فصل بیست و هفتم مایل بودن لگن
۳۰۳	فصل بیست و هشتم تغییر شکل‌های زاویه دار آرنج
۳۰۵	فصل بیست و نهم تغییر شکل‌های دست و انگشتان
۳۱۱	فصل سی‌ام علل کلی تغییر شکل‌های اندام تحتانی
۳۱۳	فصل سی و یکم نامساوی بودن طول پاها
۳۱۷	فصل سی و دوم تغییر شکل‌های کوکسوارا و کوکسوالگا
۳۲۵	فصل سی و سوم تغییر شکل‌های پیچشی ران
۳۳۱	فصل سی و چهارم کوتاهی عضلات نزدیک کننده ران‌ها
۳۳۵	فصل سی و پنجم کوتاهی ابدان‌ورهای ران بصورت مادرزادی
۳۳۹	فصل سی و ششم زانوی ضربدری
۳۴۵	فصل سی و هفتم زانوی پرنانتری
۳۴۹	فصل سی و هشتم زانوی عقب رفته
۳۵۳	فصل سی و نهم تغییر شکل زانوی خم
۳۵۵	فصل چهل‌ام زانوی خشک و بی حرکت (آنکیلوز زانو)
۳۵۷	فصل چهل و یکم تغییر شکل‌های زاویه دار در درشت نی
۳۵۹	فصل چهل و دوم تغییر شکل‌های پیچشی درشت نی
۳۶۳	فصل چهل و سوم تقسیم بندی تغییر شکل‌های پا
۳۶۵	فصل چهل و چهارم صافی کف پا و پای چرخیده به خارج
۳۸۵	فصل چهل و پنجم پای طاقدیسی
۳۹۱	فصل چهل و ششم تغییر شکل اکواینوس
۳۹۳	فصل چهل و هفتم تغییر شکل کالکانوس
۳۹۵	فصل چهل و هشتم تغییر شکل والگوس (چرخش پا به خارج)
۳۹۷	فصل چهل و نهم تغییر شکل واروس
۳۹۹	فصل پنجاهم تغییر شکل اکواینوواروس یا کلاب فوت (پای چماقی یا چنبری)
۴۰۱	فصل پنجاه و یکم تغییر شکل چرخش انگشتان به داخل و خارج
۴۰۹	فصل پنجاه و دوم چرخش جلو پا به داخل (چرخش استخوان‌های کف پای به داخل)
۴۱۱	فصل پنجاه و سوم تغییر شکل شست کج

۴۱۵	 فصل پنجاه و چهارم انگشت چکشی
۴۱۷	 فصل پنجاه و پنجم تغییر شکل انگشت چنگکی (چنگالی)
۴۱۹	 فصل پنجاه و ششم تغییر شکل چرخش انگشت پنجم به داخل
۴۲۱	 فصل پنجاه و هفتم برنامه‌های افزایش قدرت (تمرینات تقویتی)
۴۳۵	 فصل پنجاه و هشتم برنامه‌های افزایش استقامت (تمرینات استقامتی)
۴۴۱	 فصل پنجاه و نهم تمرینات کششی
۴۴۹	 فصل شصتم تمرینات تنفسی
۴۵۵	 فصل شصت و یکم تمرینات فرانکل
۴۶۱	 منابع

www.ketab.ir

اختلالات عصبی، عضلانی و اسکلتی می‌توانند در اثر ناهنجاری‌های بدنی ایجاد شوند و ناهنجاری‌های بدنی هم می‌توانند منجر به اختلالات عصبی، عضلانی و اسکلتی بشوند. در دنیای کنونی که زندگی افراد به یک زندگی کم تحرک تبدیل شده است و وضعیت صندلی و میز کار و میز و نیمکت مدارس دارای طراحی مناسب و استاندارد نیستند، ناهنجاری‌های بدنی بصورت خزننده شکل می‌گیرند. افراد از مدرسه فارغ التحصیل می‌شوند در حالیکه وضعیت بدنی آنها، فرم نشستن و مطالعه کردن را در طول سال‌ها به خود می‌گیرد و در آینده، با یک فعالیت اندک، انواع دردهای عضلانی و مفصلی گریبانگیر فرد می‌گردد.

تبعیت از مد و عدم آگاهی به تبعات آن، به عنوان مثال استفاده از کفش‌های تنگ و باریک باعث ایجاد مشکلات عصبی برای یا می‌شود که می‌تواند برای همیشه ماندگار گردد. عدم آگاهی افراد به وضعیت بدنی صحیح و عوارض ناشی از وضعیت‌های بدنی نادرست، باعث می‌گردد که فرد با وجود مشکل مربوط به ساختار بدنی در پی رفع آن بر نیاید، در صورتی که در بدو شروع ناهنجاری‌های بدنی می‌توان با کمترین هزینه و در کوتاه‌ترین زمان آن را مرتفع نمود. آگاهی از هزینه‌های جراحی و عوارض ناشی از آن، ما را وادار می‌کند که کمی بیشتر در این زمینه تامل و تفکر نمائیم. بدیهی است کتاب حرکات اصلاحی که هم اکنون با بازنگری و اضافه شدن مطالبی به چاپ دوم رسیده است، دارای اطلاعات ارزنده‌ای در رابطه با وضعیت بدنی، انواع ناهنجاری‌ها و روش‌های اصلاح آن می‌باشد که می‌تواند برای جامعه هدف، در هر سنی مفید واقع شود.

بدیهی است امروزه مشکل درد که شکایت عمده بیماران را تشکیل می‌دهد، شکل‌گیری ناهنجاری بدنی و متعاقب آن استرس‌های مکانیکی زیاد وارده بر عضلات و مفاصل است که منجر به ایجاد سیکل معیوب، ناهنجاری، عدم تعادل عضلانی و درد می‌گردد. امید است این کتاب به عنوان یک کتاب راهنما، برای دانشجویان و اساتید رشته‌های مختلف مفید و موثر واقع گردد.