

اختلالات جسمی

و

حرکات اصلاحی

نویسنده:

علیرضا پاینده پور



سازمان اسناد و کتابخانه ملی
جمهوری اسلامی ایران

سرشناسه: پاینده پور، علیرضا، ۱۳۷۲ -

عنوان و نام پدیدآور: اختلالات جسمی و حرکات اصلاحی / نویسنده علیرضا پاینده پور.

مشخصات نشر: اهواز: پژوهندگان راه دانش، ۱۳۹۶.

مشخصات ظاهری: ۱۶۵ ص: مصور (بخش رنگی): ۱۴/۵ × ۲۱/۵

فروست: انتشارات پژوهندگان راه دانش؛ شماره نشر ۱۲۴۳.

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۳۴۵-۲۴۱-۱

یادداشت: کتابنامه: ص. [۱۶۳] - ۱۶۵.

یادداشت: واژه نامه

وضعیت فهرست نویسی: فیا

موضوع: ناهنجاری اندامها -- ورزش درمانی

موضوع: ناهنجاری اندامها Abnormalities, Human

موضوع: وضعیت بدن - اختلالات

موضوع: Abnormalities, Human -- Exercise therapy

موضوع: Posture disorders

موضوع: وضعیت بدن -- اختلالات -- ورزش درمانی

موضوع: Posture disorders -- Exercise therapy

رده بندی کنگره: ۱۳۹۶ الف ۲ پ ۶۹۱ QM

رده نشر: ۶۱۶/۰۴۳

شماره کتابشناسی ملی: ۴۹۳۲۴۷۵

انتشارات پژوهندگان راه دانش



ناشر: پژوهندگان راه دانش

شماره نشر: ۱۲۴۳

نام کتاب: اختلالات جسمی و حرکات اصلاحی

نویسنده: علیرضا پاینده پور

تیراژ: ۱۰۰۰

نوبت چاپ: اول

چاپ: تورنگ

صفحه آرای: پژوهندگان

چاپ اول: ۱۳۹۶

سایز: رقعی

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۳۴۵-۲۴۱-۱

قیمت: ۲۸۰۰۰ تومان

www.ketab.ir/pajo

حق چاپ و نشر محفوظ است.

طبق قانون حقوق نویسندگان و مصنفان هرگونه کپی برداری به هر روش پیگرد قانونی دارد.

تهران: خیابان ۱۶ آذر شمالی، ساکتمان بعثت، طبقه سوم

۰۹۱۳۸۸۸۴۹۶۹ - ۶۶۴۲۰۵۵۴

اهواز: خیابان نادری شرقی، نبش خیابان کرمی خراط ۳۲۳۱۹۲۰۲ - ۳۲۲۰۲۸۰۲ - ۹۱۶۱۸۵۱۱۸

فهرست

۱۷	مقدمه.....
۱۹	فصل اول: حرکات اصلاحی و شیوه‌های نشستن، ایستادن و.....
۲۱	حرکات اصلاحی چیست؟.....
۲۲	شیوه‌های درست نشستن، ایستادن، راه رفتن و خوابیدن.....
۲۳	عوامل به وجود آورنده وضعیتی نامناسب بدن.....
۲۳	شرایط لازم برای داشتن وضعیت صحیح.....
۲۴	نحوه صحیح ایستادن.....
۲۵	نحوه صحیح راه رفتن.....
۲۵	نحوه صحیح نشستن.....
۲۷	هنگام نشستن پشت میز کامپیوتر می‌بایست نکاتی توجه نمود.....
۲۸	وضعیت صحیح کار.....
۲۸	نحوه صحیح خم شدن، بلند کردن و حمل اشیاء.....
۳۰	نحوه صحیح خوابیدن.....
۳۳	فصل دوم: اختلالات شایع ستون فقرات.....
۳۵	افتادگی شانه.....
۳۵	علت به وجود آمدن ناهنجاری‌های افتادگی شانه.....
۳۶	عوارض افتادگی شانه.....
۳۷	تمرینات کششی مربوط به افتادگی شانه.....
۳۹	تقویت عضلات بالا برنده‌ی کتف.....

۴۲	قوز پشت
۴۴	اختلالات پشت گرد یا کیفوز
۴۴	تقسیم‌بندی کیفوز به لحاظ منطقه رفتاری
۴۴	عمومی و موضعی
۴۶	عوامل به وجود آورنده کیفوز
۴۶	کیفوز برگشت‌پذیر یا کیفوز متحرک
۴۷	کیفوز برگشت‌ناپذیر یا ثابت
۴۷	انواع کیفوز
۴۷	کنترل درازنایی
۴۸	کیفوز جوانی
۴۸	کیفوز بزرگی
۴۸	عوارض ناهنجاری کیفوز
۴۸	شکل ظاهری
۴۹	عوارض فیزیولوژیک
۴۹	عوارض ناهنجاری کیفوز
۵۰	پیشگیری و درمان
۵۱	حرکات اصلاحی کیفوز
۵۱	تمرین اول
۵۱	تمرین دوم
۵۲	تمرین سوم
۵۳	تمرین چهارم
۵۴	تمرین پنجم
۵۵	گودی کمر و حرکات اصلاحی
۵۶	علت به وجود آمدن گودی بیش از حد کمر
۵۶	علل گودی کمر

- ۵۷.....عوارض گودی کمر.....
- ۵۸.....دیگر عوامل مهم ایجاد کننده گودی کمر.....
- ۵۸.....۱- ضعف عضلات شکم.....
- ۵۸.....۲- استفاده از کفش پاشنه بلند.....
- ۵۹.....حرکات اصلاحی گودی کمر.....
- ۵۹.....الف) اگر علت گودی کمر ضعف عضلات شکم باشد.....
- ۵۹.....ب) اگر علت گودی کمر ضعف عضلات بازکننده ران باشد.....
- ۶۰.....ج) اگر علت گودی کمر کوتاهی عضله سوئر خاصرهای باشد.....
- ۶۰.....د) اگر علت گودی کمر کوتاهی عضله راست رانی باشد.....
- ۶۰.....ه) اگر علت گودی کمر کوتاهی عضلات بازکننده کمر باشد.....
- ۶۲.....خط ثقل.....
- ۶۲.....صفحه شطرنجی.....
- ۶۳.....خط شاقولی.....
- ۶۳.....بررسی ناهنجاری قامتی و اصلاح آن.....
- ۶۴.....ایستادن را آزمایش کنید.....
- ۶۵.....زانوهای خود را بررسی کنید.....
- ۶۶.....کمر، شکم و لگنتان را بررسی کنید.....
- ۶۷.....تنه و قفسه سینه خود را بررسی کنید.....
- ۶۸.....سر و گردن خود را بررسی کنید.....
-راستای قرارگیری کلی بدنتان در بین سر، قفسه سینه و لگنتان و سینه بین.....
- ۶۹.....پاهایتان را بررسی کنید.....
- ۷۰.....نمای روبرو.....
- ۷۲.....تمایل بدن برای کج شدن به یک سمت را بررسی کنید.....
- ۷۳.....اسکولیوز.....
- ۷۴.....Reversible scoliosis برگشت پذیر.....

۷۵	 Irreversible scoliosis اسکولیوز برگشتناپذیر
۷۶	 انحراف ستون فقرات (اسکولیوز)
۷۶	 علائم اسکولیوز (انحراف ستون فقرات)
۷۷	 روش‌های درمانی اسکولیوز
۷۸	 درمان‌های غیرجراحی
۷۹	 انواع تمرینات و حرکات اصلاحی
۷۹	 ورزش و حرکات اصلاحی
۸۰	 ۱- حرکت تیلت لگنی
۸۱	 ۲- حرکت گربه- شتر
۸۲	 ۳- حرکت پرس شکمی با دو پا
۸۲	 ۴- حرکت حفظ تعادل با یک پا
۸۳	 ۵- حرکت قبری
۸۴	 ۶- حرکت خم شدن به پهلو
۸۴	 سرکج
۸۵	 علل سرکج
۸۶	 عوارض سرکج
۸۶	 تشخیص
۸۶	 حرکات اصلاحی

۸۹	 فصل سوم: ناهنجاری‌های زانو
۹۱	 زانو پرانتری و حرکات اصلاحی آن
۹۳	 علت به وجود آمدن زانوی پرانتری
۹۴	 روش اندازه‌گیری زانوی پرانتری
۹۵	 توصیه‌های بهداشتی و حرکات اصلاحی
۹۵	 ملاحظات اصلاحی و درمانی
۹۶	 آیا زانوی پرانتری من نیاز به عمل جراحی دارد؟

- حرکات اصلاحی زانوی پرانتری ۹۶
- نمونه‌ای از تمرینات قدرتی ۹۷
- آپارتمان نشینی، تهدیدی برای سلامت اسکلتی کودکان ۹۸
- پا پرانتری در کودکان ۹۹
- پا پرانتری گاهی به دنبال بیماری‌های خاص ایجاد می‌شود ۱۰۱
- زانو ضربدری و حرکت اصلاحی ۱۰۲
- زانو ضربدری چیست؟ ۱۰۲
- زانو ضربدری تکاملی ۱۰۳
- روش انداز گیری زانو ضربدری ۱۰۳
- درجه بندی زانو ضربدری ۱۰۴
- زانو ضربدری را به چهار دسته تقسیم می‌کنند ۱۰۴
- علل تغییر شکل زانوی ضربدری ۱۰۵
- علائم زانو ضربدری ۱۰۶
- عوارض ناشی از زانوی ضربدری ۱۰۶
- حرکات اصلاحی زانو ضربدری ۱۰۷
- الف: کشش عضله دوسر رانی ۱۰۸
- ب: کشش عضله دوسر رانی (۲) ۱۰۸
- ج: تقویت عضلات نیم غشایی و نیم وتری ۱۰۸
- ملاحظات اصلاحی ۱۰۸
- زانوی عقب رفته چیست و چگونه با حرکات اصلاحی باید درمان شود ۱۰۹
- علل زانوی عقب رفته ۱۰۹
- تشخیص زانوی عقب رفته ۱۱۱
- نحوه اندازه‌گیری زانوی عقب رفته ۱۱۲
- ۱ - ضعف عضلات چهار سر ۱۱۳
- ۲ - کوتاهی عضله چهارسر ۱۱۴

- ۱۱۵..... ۳ - قوی بودن عضله چهارسر
- ۱۱۶..... زانوی عقب رفته خفیف
- ۱۱۷..... فصل چهارم: ناهنجاری‌های انگشتان و کف پا
- ۱۱۹..... چگونه صافی کف پا را با حرکات اصلاحی درمان کنیم؟
- ۱۱۹..... علل صافی کف پا
- ۱۲۲..... انواع کف پای صاف از نظر علت شناسی
- ۱۲۲..... کف پای صاف مادرزادی
- ۱۲۲..... کف پای صاف نوع اکتسابی
- ۱۲۳..... صافی کف ۱: ر جوانان و نوجوانان
- ۱۲۳..... صافی کف ۲: ر بزرگسالان
- ۱۲۵..... تقسیم بندی که پای صاف
- ۱۲۵..... انواع صافی کف ۱: ر نظر اصلاح پذیری
- ۱۲۵..... ۱ - کف پای منعطف یا نرم
- ۱۲۶..... ۲- کف پای سخت
- ۱۲۶..... عواملی که باعث افزایش صافی کف پا می شود
- ۱۲۷..... تشخیص
- ۱۲۷..... الف- تست تصویر کف پا
- ۱۲۷..... ب- بررسی کفش ها
- ۱۲۸..... ج- تست نوک انگشتان
- ۱۲۸..... د- تست تعداد انگشتان
- ۱۲۹..... حرکات اصلاحی و درمان کف پای صاف
- ۱۳۰..... تمرین های ورزشی برای اصلاح کف پای صاف
- ۱۳۱..... تمرین ۱: نرمش کششی تاندون آشیل و فاشیای کف پا
- ۱۳۱..... تمرین ۲: شنا روی دیوار برای کشش تاندون آشیل
- ۱۳۲..... تمرین ۳: کشش تاندون آشیل و فاشیای کف پا با پله

- تمرین ۴: جمع کردن حوله یا پارچه با انگشتان پا ۱۳۳
- تمرین ۵: کشش فعال فاشیای کف پا ۱۳۴
- تمرین ۶: این حرکت برای تقویت عضلات کف پا و خم کننده انگشتان مناسب است ۱۳۵
- صافی کف پا و درد در ناحیه کف پا ۱۳۵
- عوارض جراحی در صافی کف پا ۱۳۷
- علت ایجاد انگشت چکشی پا و درمان آن ۱۳۸
- افراد در معرض خطر ۱۳۹
- علائم انگشت چکشی ۱۳۹
- راه‌های تشخیص ۱۴۰
- راه‌های درمان ۱۴۰
- نوار چسب‌های پینه و میخچه ۱۴۱
- چه هنگام نیاز به عمل جراحی است ۱۴۲
- عوارض احتمالی ۱۴۳
- پیشگیری ۱۴۳
- حرکات اصلاحی انگشت چکشی پا ۱۴۳
- ۱ - ماساژ دادن ۱۴۳
- ۲ - بلند کردن اشیاء ۱۴۴
- ۳ - تا کردن حوله یا پارچه ۱۴۴
- ۴ - کشش ساق پا ۱۴۴
- ۵ - فشار دادن ۱۴۵
- ۶ - چرخش انگشت پا ۱۴۵
- ۷ - کشش با دست ۱۴۵
- ۸ - ضربه زدن ۱۴۶
- فصل پنجم: اصطلاحات ۱۴۷

۱۶۱.....منابع

۱۶۳.....منابع فارسی

۱۶۵.....منابع انگلیسی

www.ketab.ir

مقدمه

حرکات اصلاحی یکی از شاخه‌های مهم و اساسی در رشته تربیت بدنی محسوب می‌شود که هدف آن اصلاح ناهنجاری‌های جسمانی و رفع ضعف‌های عضلانی، ارگانیکی می‌باشد. به عبارت دیگر حرکات اصلاحی شامل تمرینات و ورزش‌های درمانی است که باعث پیشگیری و توانبخشی به انواع آسیب‌های جسمانی و همچنین ایجاد وضعیت بدنی مطلوب می‌شود.

حرکات اصلاحی به ما کمک می‌کند که اختلالات و ناهنجاری‌هایی که در عضلات، استخوان‌ها و مفاصل ایجاد شده‌اند و باعث شده که بدن وضعیت متعادل خود را از دست دهد را اصلاح کند.

بنده سعی کرده‌ام در این کتاب، انواع اختلالات جسمانی که شایع هستند و افراد زیادی دچار این آسیب‌ها می‌شوند را با حرکات اصلاحی مربوط به آن، به اشتراک بگذارم زیرا امروز به دلیل ماشین و صنعتی شدن زندگی، افراد کمتر از بدن خود استفاده می‌کنند و تغییراتی در نحوه زندگی افراد به وجود آمده است که سبب کم تحرکی آن‌ها گردیده است. بنابراین این کم تحرکی باعث تضعیف عضلات و از دست رفتن انعطاف پذیری بدن در نتیجه ایجاد دردهای جسمانی و اختلالات ساختمانی و

کارکردی بدن می‌شود. از دیگر عواملی که باعث ایجاد این آسیب‌ها شده عبارتند از حوادث و بیماری‌ها، وراثت، سوءتغذیه، نگه داشتن بدن در وضعیت‌های بد (بد راه رفتن، بد ایستادن، بد نشستن، بد خوابیدن و...) امید است که مفید واقع گردد.