

مفاهیم بنیادی حرکات اصلاحی

همراه با واژه نامه تخصصی

ویرایش جدید
با اصلاحات اساسی

دکتر مهدی قیطاسی
استادیار دانشگاه شهید بهشتی

دکتر محمدحسین علیزاده
استاد دانشگاه تهران



مفاهیم بنیادی حرکات اصلاحی

تألیف: دکتر محمد حسین علیزاده، دکتر مهدی قیطاسی

- سرپرست واحد گرافیک: امیرا میرموسوی
- مدیر هنری و طراح جلد: محمودرضا لطیفی
- آماده‌سازی و نظارت بر چاپ: محمد حتمی رازلبقی
- فروش و پخش: مهدی حتمی رازلبقی
- ویراستار ادبی: دکتر منصور مامعلیپور
- ویرایش تصاویر: بهنام محمدی
- صفحه آرا: راضی میرموسوی
- حروفچینی: مهری کتک
- نمونه خوان: روناس رفیعی
- چاپ سوم (اول ناشر) (ویرایش جدید با اصلاحات اساسی) ۱۳۹۸
- شمارگان: ۲۰۰۰ نسخه

سرشناسه: علیزاده، محمدحسین، ۱۳۳۸ -
عنوان و نام پدیدآور: مفاهیم بنیادی حرکات اصلاحی ... / محمدحسین علیزاده، مهدی قیطاسی؛ ویراستار ادبی منصور مامعلیپور.
وضعیت ویراست: [ویراست].
مشخصات نشر: تهران: شرکت تضامنی انتشاراتی حتمی و شرکا، ۱۷.
مشخصات ظاهری: ۲۵۸ ص: مصور(رنگی)، جدول(رنگی)، نمودار(رنگی).
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۳۵۵-۲۲۷-۲
وضعیت فهرست نویسی: فیا
یادداشت: ویراست قبلی کتاب حاضر توسط انتشارات پژوهشگاه تربیت بدنی و علوم ورزشی در سال ۱۳۹۴ فیا گرفته است.
یادداشت: چاپ سوم (اول ناشر).
یادداشت: واژه‌نامه.
یادداشت: کتابنامه.
یادداشت: نمایه.
موضوع: ورزش‌درمانی Exercise therapy
موضوع: پزشکی ورزشی Sports medicine
شناسه افزوده: قیطاسی، مهدی، ۱۳۵۹ -
رده بندی کنگره: ۷۸۰/ع/۱۳۹۷ RM
رده بندی دیویی: ۶۱۵/۸۴۴
شماره کتابشناسی ملی: ۵۳۸۷۴۳۸



فروشگاه مرکزی: تهران، خیابان انقلاب، خیابان منیری‌جاوید
(اردیبهشت)، نبش شهرزاد، پلاک ۱

پخش: تهران، خیابان انقلاب، بین خیابان ۱۳ فروردین و
منیری‌جاوید (اردیبهشت)، جنب بانک صادرات، ساختمان
افق، پلاک ۱۳۶۰، طبقه پنجم، واحد ۲۳

۶۶۴۰۳۱۷۰ | ۶۶۴۰۳۱۶۲ | Hatmi.ir

توجه: به موجب ماده‌ی ۵ قانون حمایت از حقوق مؤلفان، مصنفان و هنرمندان
مصوب ۱۳۴۸/۱۰/۱۱ کلیه حقوق این کتاب برای انتشارات حتمی محفوظ است
و هیچ شخص حقیقی یا حقوقی حق استفاده از آن را ندارد و متخلفان به
موجب این قانون تحت پیگرد قانونی قرار می‌گیرند.

دوست عزیز برای آگاهی از آخرین اخبار و اطلاعات کتاب‌های منتشرشده، لطفاً پایه
و گرایش تحصیلی خود را به شماره ۳۰۰۰۲۵۷۶ پیامک کنید.

پیشگفتار

مقدمه مؤلفین

فصل ۱ مفاهیم و اصول بنیادی وضعیت بدنی

۱۳	۱۴	وضعیت بدنی ایده‌آل
۱۹	۱۵	وضعیت بدنی نه
۲۰	۱۶	وضعیت بدنی ضعیف
۲۲	۱۸	مرکز ثقل
۲۲	۱۸	جرم و وزن
۲۳	۱۹	سطح اتکاء
۲۴	۱۹	راستای مرکز ثقل
		خط کشش ثقل
		شیبوی عبور خط کشش ثقل از بخش‌های مختلف بدن
		محدوده‌ی نوسان
		نوسان وضعی بدن
		رابطه‌ی ثبات و تناوب نوسان مرکز ثقل
		منابع

فصل ۲ وضعیت‌های بدنی ایستاده

۲۵	۲۵	وضعیت بدنی ایستاده
۳۶	۱۰	عوامل اثرگذار بر ایستادن
۳۷	۳۰	تأثیر شیب بر وضعیت بدنی ایستاده
۳۸	۳۰	تأثیر ارتفاع پاشنه بر وضعیت بدنی ایستاده
۳۹	۳۱	نشستن (وضعیت بدنی نشسته)
۴۰	۳۱	مقایسه‌ی وضعیت بدنی ایستاده و نشسته
۴۱	۳۲	مشکلات نشستن
۴۱	۳۳	الگوهای نشستن بدون تکیه‌گاه
۴۲	۳۵	فعالیت‌عضلانی در وضعیت‌های نشستن بدون تکیه‌گاه
۴۳	۳۵	فعالیت عضلانی در وضعیت نشستن قدامی
۴۳	۳۵	فعالیت عضلانی در وضعیت نشستن میانی
	۳۵	فعالیت عضلانی در وضعیت نشستن خلفی
		شار وارد بر دیسک‌های بین مهره‌ای
		وضعیت‌های رایج نشستن بدون تکیه‌گاه
		وضعیت نشستن روی صندلی
		وضعیت‌های زنجیره‌ی بسته
		رویکرد قراردادن زانوها
		ویژگی‌ها و فواید
		وضعیت بدنی نشسته
		خوابیدن به صورت خوابیده
		خوابیدن به پهلو
		خوابیدن به صورت دمر
		منابع

فصل ۳ تعادل و کنترل وضعیت بدنی

۴۴	۴۴	مقدمه
۴۶	۴۴	تعادل
۴۶	۴۵	انواع تعادل
۴۶	۴۵	کنترل تعادل و وضعیت بدنی
		سازوکارهای حفظ تعادل و وضعیت بدنی مطلوب
		گیرنده‌های حس پیکری
		گیرنده‌های فشار در پا
		گیرنده‌های حس عمقی

۱۱۴	روش اندازه‌گیری کایفوز با خط‌کش منعطف	۸۹	سندرم درد مرتبط با انحرافات وضعیتی
۱۱۶	ناهنجاری گود پستی (هایپرلوردوزیس کمری)	۸۹	سندرم اختلالات عملکردی
۱۲۰	ناهنجاری پشت صاف	۸۹	واکنش زنجیره‌ی حرکتی
۱۲۳	ناهنجاری پشت تاب‌دار	۹۱	ساختار و عملکرد ستون فقرات
۱۲۸	اختلالات ناشی از عدم تعادل عضلانی	۹۱	ساختار ستون فقرات
۱۳۱	عوامل ایجاد کننده‌ی ثبات جانبی لگن	۹۲	انحنای ستون فقرات
۱۳۵	چرخش قدامی و خلفی لگن	۹۲	مفاصل و حرکات ناحیه‌ی ستون فقرات
۱۳۶	زاویه‌ی عضله‌ی چهارسر ران (Q)	۹۳	دیسک‌های بین مهره‌ای
۱۳۸	زاویه‌ی پیچش ران	۹۳	ناهنجاری‌های ستون فقرات
۱۴۲	ناهنجاری زانوی پرانتری	۹۳	ناهنجاری‌های ستون فقرات
۱۴۹	قوس‌های ناحیه‌ی کف پا	۹۶	ناهنجاری کج‌ردنی (تورتیکولی)
۱۵۱	ناهنجاری‌های پا و انگشتان	۹۹	ناهنجاری شانه‌ی نابالغ
۱۵۱	ناهنجاری کف پای صاف	۱۰۳	ناهنجاری کج‌پشتی (اسکولیوزیس)
۱۵۴	ناهنجاری کف پای گود	۱۰۴	تقسیم‌بندی‌های اسکولیوزیس
۱۵۶	ناهنجاری انگشت شست کج	۱۰۴	اسکولیوز غیرساختاری
۱۵۸	ناهنجاری انگشت چکشی	۱۰۴	اسکولیوز ساختاری
۱۵۸	انگشت چکشی متحرک	۱۰۸	اندازه‌گیری زاویه‌ی اسکولیوز با روش کوب
۱۵۹	انگشت چکشی سخت	۱۰۸	اندازه‌گیری زاویه‌ی اسکولیوز با روش فتوگرامتری
۱۶۱	منابع	۱۱۰	ناهنجاری گردپشتی (هایپرکایفوزیس)
		۱۱۱	انواع کایفوزیس

۱۶۹	اهداف تمرینات اصلاحی	۱۶۳	روش‌های مختلف اصلاح وضعیت بدنی
۱۶۹	نکات مهم در تمرینات اصلاحی	۱۶۴	اصول فیزیولوژیکی تمرین و بی‌حرکتی
۱۶۹	اهداف تمرینات فعال	۱۶۵	مدیریت برنامه‌ی تمرینات اصلاحی
۱۶۹	نکات مهم در تمرینات فعال	۱۶۵	اهداف تمرینات اصلاحی
۱۶۹	تمرینات عمومی و موضعی	۱۶۶	اصول طراحی برنامه‌های تمرینات اصلاحی
۱۷۰	ملاحظات مهم در تمرینات اصلاحی	۱۶۶	ارزیابی مستمر برنامه‌ی تمرینات اصلاحی
۱۷۱	اجزاء یک جلسه‌ی تمرینات اصلاحی	۱۶۶	ارزیابی، طراحی و اجرای تمرینات اصلاحی
۱۷۲	منابع	۱۶۷	نکات مهم در طراحی تمرینات اصلاحی
		۱۶۸	انواع تمرینات اصلاحی

فصل ۸ راه رفتن

۱۷۳

۱۷۳	مراحل راه رفتن طبیعی
۱۷۴	مرحله‌ی سکون
۱۷۵	مرحله‌ی نوسان
۱۷۶	تغییرات مرکز ثقل
۱۷۷	مؤلفه‌های زمانی و مکانی راه رفتن
۱۷۸	فعالیت عضلات و مفاصل درگیر مرحله‌ی سکون
۱۸۱	الگوهای راه رفتن ناهنجار
۱۸۱	علل اسکلتی - عضلانی راه رفتن‌های ناهنجار
۱۸۳	علل عضلانی راه رفتن‌های ناهنجار
۱۸۵	منابع

فصل ۹ وضعیت بدنی و عملکرد ورزشی

۱۸۶

۱۸۶	مقدمه
۱۸۷	وضعیت بدنی - عملکرد ورزشی
۱۸۷	ناهنجاری‌های وایتی و آسیب‌های جسمانی
۱۸۸	پیشگیری از ناهنجاری‌های صنعتی و ورزشکاران
۱۸۹	تنیس، بدمیتون و اسکوئر
۱۸۹	شنا و واترپلو
۱۹۰	قایقرانی
۱۹۰	ژیمناستیک
۱۹۰	دو و میدانی
۱۹۰	دوندگان سرعت
۱۹۰	دوندگان نیمه استقامت و استقامت
۱۹۱	پرش‌کنندگان
۱۹۱	پرتاب‌کنندگان
۱۹۱	دوچرخه‌سواری
۱۹۱	فوتبال
۱۹۱	بسکتبال و والیبال
۱۹۲	کشتی، جودو و بوکس
۱۹۲	منابع

واژه نامه انگلیسی به فارسی نمایه‌ها

۱۹۴

۲۰۱

علم «حرکات اصلاحی» در زندگی امروز یکی از روش‌ها با ابزارهای پیشگیری، اصلاح یا تفکیک‌های غیرتهاجمی مواجهه با ضعف‌های بدنی، انحرافات وضعیتی و ناهنجاری‌های جسمانی است که در کشورهای مدرن بسیار مورد توجه قرار دارد؛ زیرا تنها از طریق ورزش، حرکت و تمرین این امکان وجود دارد که فرد از بسیاری از عوارض و لایم ناشی از سندروم‌های بی‌حرکتی یا اختلالات اسکلتی - عضلانی مصون بماند و علی‌رغم برطرف شدن مشکل اثرات مثبت ماندگار جسمانی و ذهنی - روانی نیز در وی پدیدار شود.

کتاب حاضر مشتمل بر ۹ فصل است که به ترتیب با ارائه مفاهیم تئوری پایه در مورد راستان بدن انسان (فصول ۱ تا ۳) خواننده با مفاهیم وضعیت بدنی و سازوکارهای دخیل در کنترل پاسچر آشنا می‌کند و فرایند رشد طبیعی پاسچر (وضعیت بدنی) - انسان از بدو تولد تا سالمندی (فصل ۴) را ارائه می‌دهد. در ادامه نیز اصول علمی و نظامند ارزیابی وضعیتی بدن (فصل ۵) آورده شده است و با توجه به اهمیت کاربرد شناسایی ناهنجاری‌های جسمانی و ارزیابی وضعیتی بدن و لزوم طراحی تمرینات اصلاحی منطبق با هر ناهنجاری (فصل ۶ و ۷) خواننده خواهد توانست تا هر یک از منجرهای جسمانی را بر اساس موضع آناتومیکی شناسایی و ارزیابی کند و با مطالعه و بررسی علائم و علائم آن، با امکان مکانیک هر یک از انحرافات وضعیتی آشنا شود و بتواند با مدنظر قرار دادن ویژگی‌های سندروم اسکلتی - عضلانی مورد نظر ملاحظات اصلاحی و تمرینات تخصصی لازم برای ایجاد تعادل عضلانی و ایجاد راستای مطلوب بیومکانیکی در موضع مورد نظر را طراحی و اجرا کند.

امید است که کتاب حاضر (مفاهیم بنیادی حرکات اصلاحی) - در مرحله چاپ سوم است و این هم نشانگر استقبال خوانندگان، دانشجویان و مخاطبان این اثر است - بتواند به عنوان یکی از هرچند کوچک در راستای تعالی رشته‌ی علوم ورزشی و تربیت بدنی و به‌طور خاص حرکات اصلاحی برده شود. با انتشار مختلف جامعه - که نیازمند دریافت روش‌های غیرتهاجمی درمان براساس اصول علمی اثبات شده است - کمک کند.

خداوند را سپاس

محمدحسین علیزاده - مهدی قیطاسی