

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

تیپ کینزیولوژیکال

اصول و کاربردها

مقدمه

بیرجیت کوپرینک

مترجمین:

افشین آقازاده

دانشجوی دکترای تخصصی فیزیوتراپی دانشگاه علوم پزشکی ایران

سارا فریدون نیا

دانشجوی دکترای تخصصی فیزیوتراپی دانشگاه علوم پزشکی تهران

انتشارات ستایش هستی

۱۳۹۵

سرشناسه	: کومبرینک، بیرگیت، ۱۹۷۲-م. Kumbrink, Birgit
عنوان و نام پدیدآور	: تیپ کینزیولوژیکال: اصول پایه - تکنیک ها - کاربردها / بیرجیت کومبرینک؛ مترجمین: افشین آقازاده قره گل و سارا فریدون نیا.
مشخصات نشر	: تهران، ستایش هستی، ۱۳۹۵.
مشخصات ظاهری	: ۲۵۲ صفحه، مصور (رنگی)؛ رحلی.
شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۶۳۸۷-۲۷-۷
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
یادداشت	: عنوان اصلی: K-taping: an illustrated guide basics – techniques-indications, 2 nd ed, 2014.
یادداشت	: کتاب حاضر تحت عنوان "کی تیپ (با ۴۵۰ تصویر رنگی)" با ترجمه حمید طباطبایی توسط قلم علم در سال ۱۳۹۴ فیبا دریافت کرده است.
عنوان دیگر	: کی تیپ (با ۴۵۰ تصویر رنگی).
موضوع	: کی تیپینگ
موضوع	: K-Taping
موضوع	: ورزش - زخم ها و آسیب ها - درمان
موضوع	: Sports injuries -- Treatment
شناسه افزوده	: آقازاده قره گل، افشین، ۱۳۶۸ -، مترجم.
شناسه افزوده	: فریدون نیا سارا، ۱۳۶۷ -، مترجم.
رده بندی کنگره	: ۶۱۵/۸۲ : ۱۳۹۵ ک ۹ ک ۹ ک ۷
رده بندی دیویی	: ۶۱۵/۸۲
شماره کتابشناسی ملی	: ۴۲۷۱۵۷۲

تیپ کینزیولوژیکال

اصول پایه - تکنیک ها - کاربردها

مترجمین: افشین آقازاده - سارا فریدون نیا

ناشر: ستایش هستی

چاپ و صحافی: مؤسسه پگاه

قطع: رحلی

نوبت چاپ: اول - ۱۳۹۵

شمارگان: ۵۰۰

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۶۳۸۷-۲۷-۷

قیمت: ۴۵۰۰۰۰ ریال

مرکز بخش: مؤسسه پگاه

۲۲۲۲۳۵۶۶ - ۲۲۹۰۱۹۵۴

WWW.PMOHSENI.COM

فصل اول : اصول کلی

- ۲ مقدمه
- ۱-۱: از تئوری تا روشهای درمانی ۳
- ۱-۲: کشش الاستیک تیپ کینزیولوژیکال ۳
- ۱-۲-۱: چگونه تیپ‌های با کیفیت پایین را بشناسیم؟ ۵
- ۱-۲-۲: تیپ با مواد دارویی ۶
- ۱-۳: محل مورد استفاده ۶
- ۱-۴: نوار متقاطع ۶
- ۱-۵: عملکرد پایه‌ای و اثرات کینز تیپ ۷
- ۱-۵-۱: بهبود عملکرد عضلانی ۷
- ۱-۵-۲: رفع مشکلات گردش خون ۸
- ۱-۵-۳: کاهش درد ۸
- ۱-۵-۴: حمایت از عملکرد مفاصل ۱۰
- ۱-۶: نحوه‌ی اعمال و جدا کردن تیپ ۱۰
- ۱-۷: موارد عدم استفاده ۱۳
- ۱-۸: تئوری رنگ‌ها ۱۳
- ۱-۹: تشخیص ۱۴

فصل دوم: تکنیک‌های کاربردی

- ۲-۱: کاربرد عضلانی ۱۶
- ۲-۱-۱: عملکرد عضله ۱۷
- ۲-۱-۲: نحوه‌ی عمل کینزیوتیپ ۱۷
- ۲-۱-۳: نحوه‌ی اجرای تکنیک ۱۸
- ۲-۲: تکنیک کاربرد لیگامانی ۱۹
- ۲-۲-۱: تکنیک "کاربرد لیگامانی" در لیگامان ۲۰
- ۲-۲-۲: تکنیک "کاربرد لیگامانی" در تاندون ۲۳
- ۲-۲-۳: Spacetape (تیپ فضایی) ۲۵
- ۲-۳: کاربردهای تصحیحی ۲۸
- ۲-۳-۱: تصحیح فانکشنال ۲۸

۳۱	۲-۳-۲: تصحیح فاسیا
۳۴	۲-۴: کاربرد لنفاتیک
۳۵	۲-۴-۱: علل مربوط به استاز لنفاوی
۳۷	۲-۴-۲: نحوه‌ی عمل تکنیک لنفاتیک

فصل سوم: کاربردهای عضلانی

۴۲	۳-۱: کاربردهای عضلانی برای اندام فوقانی
۴۲	۳-۱-۱: عضله تراپزیوس
۴۵	۳-۱-۲: عضله دلتوئید
۴۷	۳-۱-۳: بایسپس بازوی
۴۹	۳-۱-۴: عضله تریسپس
۵۱	۳-۱-۵: اینفرا اسپیناتوس
۵۳	۳-۱-۶: اکستانسور کارپی رادیالیس لانگوس
۵۵	۳-۲: کاربردهای عضلانی برای عضلات تنه
۵۵	۳-۲-۱: پکتورالیس مینور
۵۷	۳-۲-۲: پکتورالیس ماژور
۵۸	۳-۲-۳: مستقیم شکمی
۶۱	۳-۲-۴: عضله مایل خارجی شکم
۶۲	۳-۲-۵: عضله مایل داخلی شکم
۶۵	۳-۲-۳: عضله ایلیاکوس
۶۷	۳-۲-۷: عضلات اینترنسیک پشت (ارکتور اسپاین)، ناحیه کمری
۶۹	۳-۳: کاربردهای عضلانی برای اندام تحتانی
۶۹	۳-۳-۱: اداکتور لانگوس
۷۱	۳-۳-۲: رکتوس فموریس
۷۳	۳-۳-۳: بایسپس فموریس
۷۵	۳-۳-۴: عضله سمی ممبرانوسوس
۷۷	۳-۳-۵: گلوئئوس ماگزیموس
۷۹	۳-۳-۶: تیبیالیس قدامی
۸۱	۳-۳-۷: اکستانسور بلند شست

فصل چهارم: کاربردهای لیگامانی

- ۴-۱: لیگامان ها و تاندون ها ۸۴
- ۴-۱-۱: لیگامان های طرفی زانو ۸۴
- ۴-۱-۲: لیگامان پاتلا ۸۶
- ۴-۱-۳: تاندون آشیل ۸۸
- ۴-۱-۴: لیگامان های طرفی خارجی مفصل میچ پا ۸۹
- ۴-۲: اشکال خاص از کاربرد لیگامانی: تیپ فضایی (Spacetape) ۹۲
- ۴-۲-۱: تصحیح فضایی برای نقطه‌ی درد ۹۲
- ۴-۲-۲: تصحیح فضایی نقطه‌ی ماشه‌ای ۹۴

فصل پنجم: کاربردهای تصحیحی

- ۵-۱: تصحیح عملکردی ۹۸
- ۵-۱-۱: تصحیح پاتلا ۹۸
- ۵-۱-۲: اسکولیوزیس ۱۰۰
- ۵-۲-۱: تصحیح زائده‌ی خاری ۱۰۱
- ۵-۲: تصحیح فاسیا ۱۰۴
- ۵-۲-۱: تصحیح فاسیای نوار ایلیوتیبیال ۱۰۴
- ۵-۲-۲: التهاب تاندون های سطحی پنجه‌ی غازی ۱۶
- ۵-۲-۳: سردرد فرونتال ۱۰۸
- ۵-۲-۴: بی ثباتی قدامی شانه ۱۱۰
- ۵-۲-۵: هالوکس والگوس ۱۱۲

فصل ششم: کاربردهایی برای موارد خاص

- ۶-۱: سر ۱۱۶
- ۶-۱-۱: تینیتوس ۱۱۶
- ۶-۱-۲: میگرن ۱۱۸
- ۶-۱-۳: Whiplash ۱۲۱
- ۶-۱-۴: مفصل تمپورومندیبولار ۱۲۳
- ۶-۲: تنه ۱۲۵

۱۲۵	۶-۲-۱: سندروم دهانه‌ی خروجی توراسیک
۱۲۷	۶-۲-۲: آسم
۱۲۹	۶-۲-۳: اسکلیوز
۱۳۲	۶-۲-۴: Lumbar vertebral syndrome
۱۳۴	۶-۲-۵: اختلالات ادراری
۱۳۶	۶-۲-۶: اختلالات قاعدگی
۱۳۸	۶-۲-۷: پرولاپس رحم
۱۴۰	۶-۲-۸: تیپ اسکار
۱۴۲	۶-۳: اندام‌های فوقانی
۱۴۲	۶-۳-۱: سندرم گیرافتادگی شانه
۱۴۴	۶-۳-۲: تاندونیت بارپس
۱۴۶	۶-۳-۳: اپی کندیلیت
۱۴۸	۶-۳-۴: سندرم تونل کارپال
۱۵۰	۶-۳-۵: ثبات مچ
۱۵۲	۶-۳-۶: کوفتگی انگشت
۱۵۴	۶-۴: اندام‌های تحتانی
۱۵۴	۶-۴-۱: مشکلات هیپ
۱۵۷	۶-۴-۲: پارگی فیبرهای عضلانی
۱۵۹	۶-۴-۳: استئوآرتریت مفصل زانو
۱۶۱	۶-۴-۴: درد تاندون آشیل (Achillodynia)
۱۶۳	۶-۴-۵: آسیب مچ پا
۱۶۵	۶-۴-۶: کف پای صاف، کاهش قوس پا

فصل هفتم: کاربرد لنفاتیکی

۱۶۸	۷-۱: اندامهای فوقانی
۱۶۸	۷-۱-۱: درناژ قسمت داخلی بازو
۱۷۰	۷-۱-۲: درناژ قسمت خارجی بازو
۱۷۲	۷-۱-۳: درناژ آرنج / کل اندام فوقانی
۱۷۴	۷-۱-۴: درناژ بازو: داخل و خارج
۱۷۶	۷-۱-۵: درناژ دست

۱۷۸	۷-۱-۶: فیروز پروتئین (علامت Stemmer) در دست
۱۸۰	۷-۱-۷: درناز اندام فوقانی با استفاده از تیپ اسپیرال
۱۸۲	۷-۲: اندام‌های تحتانی
۱۸۲	۷-۲-۱: درناز ران
۱۸۴	۷-۲-۲: درناز ساق / کل اندام تحتانی
۱۸۶	۷-۲-۳: درناز کل اندام تحتانی
۱۸۸	۷-۲-۴: درناز پا
۱۹۰	۷-۲-۵: علامت Stemmer در پا
۱۹۲	۷-۲-۶: درناز اندام تحتانی با استفاده از تیپ اسپیرال
۱۹۴	۷-۳: تنه
۱۹۴	۷-۳-۱: درناز کوادرانت تنه فوقانی
۱۹۶	۷-۳-۲: درناز کوادرانت تنه تحتانی I
۱۹۸	۷-۳-۳: درناز کوادرانت تنه تحتانی II
۲۰۰	۷-۳-۴: درناز شکم
۲۰۲	۷-۴: کاربردهای دیگر تکنیک لنگاتیکی
۲۰۲	۷-۴-۱: درناز صورت
۲۰۴	۷-۴-۲: درناز مفصل شانه
۲۰۶	۷-۴-۳: درناز مفصل زانو
۲۰۸	۷-۴-۴: فیروز / همتوم

فصل هشتم: کاربردهای نورولوژیکال

۲۱۲	۸-۱: عصب مدین
۲۱۴	۸-۲: عصب رادیال
۲۱۶	۸-۳: عصب اولنار
۲۱۸	۸-۴: عصب سیاتیک
۲۲۰	۸-۵: عصب تری ژمینال
۲۲۲	۸-۶: فلج فاسیال (عصب صورت)
۲۲۴	۸-۷: اکستنشن انگشت
۲۲۶	۸-۸: اکستنشن دست
۲۲۸	۸-۹: روتیشن بازو

- ۸-۱۰: حمایت از کولون..... ۲۳۰
- ۸-۱۱: اسپیرال شکمی..... ۲۳۲
- ۸-۱۲: بی اختیاری مدفوع..... ۲۳۴

فصل نهم: کاربردهای ژنیکولوژیکال

- ۹-۱: ساپورت شکمی..... ۲۳۸
- ۹-۲: آماده سازی برای زایمان با استفاده از تیپ متقاطع..... ۲۴۰
- ۹-۳: عضلات عرضی (پس از بارداری)..... ۲۴۲
- ۹-۴: اصلاح پاسچر..... ۲۴۴

www.ketab.ir

به نام خدا

حمد و سپاس از آن خداوند متعال است که به انسان حکمت آموخت.

روش‌های درمانی بسیار متنوعی در رشته‌ی فیزیوتراپی وجود دارند. آشنایی با هر کدام از این مفاهیم درمانگران را در درمان بیماران توانمندتر خواهد کرد. یکی از مهمترین این روشها استفاده از انواع تپ و بلاخص کینزیوتپ است؛ نظر به اینکه کینزیوتپ را می‌توان با بسیاری از روش‌های درمان‌های دستی و همچنین سبک‌های مدرن درمانی مثل اصطلاح الگوی حرکتی و کنترل حرکتی تلفیق کرد. از آنجایی که کینزیوتپ فاقد هرگونه ماده‌ی دارویی و شیمیایی است، موفقیت در آن مستلزم شناخت و اجرای دقیق تکنیک‌های درمانی خواهد بود.

کتاب حاضر ترجمه‌ی ویرایش دوم کتاب "K-Taping" نوشته‌ی خانم Birgit Kumbrink می‌باشد که می‌توان به جرأت گفت یکی از منابع بسیار غنی و کامل در زمینه کینزیوتپ است. مؤلف در این کتاب سعی کرده تا با زبان ساده و تصاویر گویا مفهوم تپ و کاربردهای آن را انتقال دهد. مترجمین نیز تمام تلاش خود را در جهت ترجمه مناسب و روان کتاب انجام داده‌اند. امیدواریم تا در این مهم موفق شده و با نگارش این کتاب گامی هرچند کوچک در برابر اعتلای علمی همکاران فیزیوتراپیست برداشته باشیم. در پایان از همه‌ی اساتید، همکاران و دانشجویان عزیز خواشتمندیم تا با ابراز خود ما را در رفع کاستی‌ها و ایرادات کتاب یاری کنند.

فیزیوتراپیست افشین آقازاده

میزبانی: سارا فریدون نیا