



ارتوپدی تجهیزات

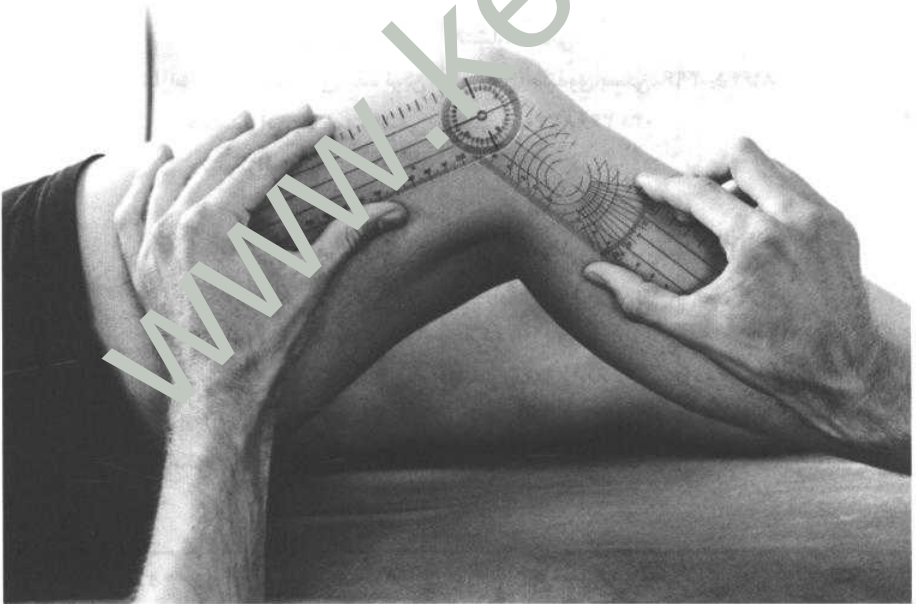
ویدیای های عضلانی اسکلتی

تالیف: دکتر مهرا ن ملک

زیر نظر: دکتر علیرضا خاقانی

PhD ارتوپدی فنی

مدرس ارتوپدی و دانشیار توانبخشی دانشگاه علوم پزشکی ایران



سرشناسه	ملکی، مهران، ۱۳۵۲
عنوان و نام پدیدآور	تجهیزات ارتوپدی و بیماری‌های عضلانی اسکلتی
مشخصات نشر	اصفهان: مانی، ۱۳۹۴.
مشخصات ظاهری	۱۴۲ ص.
شابک	978-600-184-071-5
وضعیت فهرست نویسی	فیبای مختصر
یادداشت	فهرست‌نویسی کامل این اثر در نشانی: http://opac.nliai.ir قابل دسترسی است.
شماره کتابشناسی ملی	۳۷۹۵۱۹۱



تجهیزات ارتوپدی و بیماری‌های عضلانی اسکلتی

انتشارات مانی:	مؤلف: دکتر مهناز اسکلی
اصفهان، صندوق پستی: ۳۹۶-۸۱۶۴۵	ناشر: انتشارات مانی با همکاری ایدونوین
تلفن: ۰۳۱ ۳۶۶۸۳۴۰	صفحه‌آرایی: فاطمه هاشمی
کتاب پزشکی ایده نوین:	لیتوگرافی: مصور گرافیک
تهران، خیابان انقلاب، خیابان ۱۲ فروردین،	طراح جلد: شمیم
خیابان وحید نظری، بهار، منزل پارس	چاپ و صحافی: روشنگر
پلاک ۱۰۵، واحد ۸	ناظر فنی چاپ: محسن خوگر
تلفن: ۰۲۱ ۶۶۹۷۹۱۴۰-۰۲۱ ۶۹۷۱۴۳	نوبت چاپ: اول ۹۴
فروش اینترنتی: WWW.IDENOVIN.COM	تیراژ: ۱۰۰۰ جلد
	بهاء: ۱۵۰۰۰۰ ریال
	شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۱۸۴-۰۷۱-۵

کلیه حقوق مادی و معنوی این کتاب منحصراً متعلق به انتشارات مانی و کتاب پزشکی ایده نوین می‌باشد و هرگونه کپی‌برداری و خلاصه‌نویسی از این کتاب بدون اجازه کتبی از ناشر پیگرد قانونی به همراه خواهد داشت و از نظر شرعی نیز با عدم رضایت ناشر همراه می‌باشد.

سخن ناشر

مدیران با ظرفیت و یاقتی عطاکن که توانیم ناشر بخشی از خیریه باشیم که تواراده کرده ای درستی
نشریاد

کتابی که هم اکنون در دست شماست آینه ای از دانش و هنر ایرانی و فرهنگی مبتنی بر
مشارکتی است. این کتاب به محاسبه دکتر مریم ملکی توسط مجموعه پژوهش مؤسسه
ایده نوین به مرحله چاپ رسیده تا جوانان این سرزمین با تلفیق دانش جهانی و فرهنگ و
هویت ایرانی بتوانند گامی در جهت ارزش خدای مطلق و ارتقاء جامعه ایران بردارند.
این کتاب با نثر روان و سلیس و با شیوه ای به نگرارش درآمده تا در دسترس همه باشد
مطالعه کتابی را میسر سازد و به ارتباطی و مروج افکار و اندیشه های موافق باشد
در این اثر سعی کرده ایم خدمتگذار علم و فرهنگ و حامل و محل ارتباطات باشیم.

فهرست مطالب

فصل اول..... ۱

کلیات

فصل دوم..... ۵

عضلات

۷	مکانیزم افزایش حجم عضلات.....
۱۰	ماهیچه‌های سر و گردن.....
۱۰	ماهیچه‌های تنه.....
۱۱	ماهیچه‌های اندام فوقانی.....
۱۱	ماهیچه‌های اندام تحتانی.....
۱۴	ساختمان عضلات و انواع انقباضات عضلانی.....
۱۴	انواع انقباضات عضلانی.....
۱۴	منابع انرژی.....
۱۵	تاندون چیست؟.....
۱۵	علل ایجاد Strain و Sprain.....
۱۶	علائم کشیدگی رباط، تاندون و عضله.....
۱۶	کوبیدگی و خونمردگی در عضلات.....
۱۶	علائم کوبیدگی عضله.....
۱۷	درمان کوبیدگی عضله.....
۱۹	گرفتگی عضلات.....
۲۱	کمپرس سرد.....
۲۱	کمپرس گرم.....
۲۱	داروهای ضددرد و آرام‌بخش.....
۲۱	موضع‌بندهای طبی.....
۲۳	استخوان‌بندی یا اسکلت انسان.....
۲۴	کارکرد استخوان.....
۲۵	استخوان‌های سر.....

۲۶	 استخوان های تنه
۲۶	 ستون فقرات
۲۷	 قفسه سینه
۲۷	 استخوان های اندام های بالایی و پایینی
۲۷	 استخوان شانه
۲۷	 استخوان نیم لگن
۲۷	 استخوان دست
۲۷	 استخوان پا
۲۸	 رشد و نمو استخوان
۲۹	 غضروف چیست و ساختمان آن چگونه است
۳۱	 دی استخوان
۳۳	 مفصل
۳۴	 طبقه بندی ساختار
۳۵	 علل درد مفصل
۳۵	 درمان درد مفصلی
۳۶	 علل خشکی مفصل چیست
۳۸	 علل تورم مفصل
۳۹	 علت صدای مفاصل چیست. آیا صدا دادن مفصل بیماری است
۴۲	 ورزش های مفید برای درد مفاصل
۴۲	 ورزش های کششی
۴۲	 ورزش های قدرتی
۴۲	 ورزش های هوازی (ایروبیک)
۴۳	 ورزش دست و مچ
۴۳	 ورزش قوزک پا
۴۳	 ورزش پشت و کمر
۴۳	 ورزش ران
۴۴	 ورزش ران و زانو
۴۴	 ورزش زانو
۴۵	 چگونگی درست ایستادن
۴۵	 ستون فقرات
۴۶	 کمر

.....	ساختمان یک مهره معمولی	۴۶
.....	دیسک‌های بین مهره‌ای	۴۶
.....	سطوح مفصلی مهره‌ها	۴۷
.....	آسیب‌های پشت	۴۷
.....	زاده‌های کسب تندرستی و جلوگیری از نارسایی‌های ستون فقرات	۴۸
.....	جلوگیری از فشار به پشت	۴۸
.....	بهترین روش نشستن	۴۸
.....	بهترین وضعیت ایستادن	۴۸
.....	بهترین حالت کمر در موقع خوابیدن	۴۹
.....	تقویت ماهیچه‌ای پشت با حرکات ورزشی	۴۹
.....	گردن و شانه	۵۰
.....	گردن و گردن درد	۵۰
.....	کتف	۵۰
.....	علت درد شانه	۵۰
.....	حال علائم آرتروز گردن و شانه	۵۱
.....	درد	۵۳
.....	سفتی و خشکی	۵۳
.....	بررسی علل ایجادکننده	۵۵
.....	ضعف عضلات	۵۶
.....	راه‌های درمان	۵۷
.....	دارو درمانی	۵۷
.....	ماساژ	۵۷
.....	جراحی	۵۷
.....	مع دست	۵۸
.....	مع درد چگونه دردی است؟	۵۸
.....	علت ایجاد قوز کمر	۶۲
.....	علائم و نشانه‌های ابتلا به این بیماری	۶۲
.....	کمر درد	۶۳
.....	علل کمر درد	۶۳
.....	درمان کمردرد	۶۹
.....	چرا گودی کمر افزایش می‌یابد؟	۷۰

۷۰	علل گودی بیش از اندازه کمر
۷۰	روش‌های تشخیص هیپرلوردوز
۷۱	مشکلات ناشی از گودی بیش از حد کمر
۷۲	درد سیاتیک چیست؟
۷۲	دلایل بیماری
۷۳	تشخیص
۷۳	درمان
۷۴	زانو
۷۵	درد جلوی زانو
۷۵	دلایل درد جلوی زانو
۷۶	درمان درد زانوی قدامی
۷۶	جلوگیری از درد زانوی قدامی
۷۷	ساختن مفصل زانو
۷۸	توصیه‌هایی برای مبتلایان به آرتروز زانو
۷۹	ترد میل برای درد زانو
۸۰	بیماری‌های شایع پا
۸۰	نقش پا در سلامت بدن
۸۷	هالوکس والگوس
۸۷	بورسیت تاندون آشیل چیست و چگونه منبسط می‌شود
۸۸	علت ایجاد بورسیت تاندون آشیل چیست
۸۸	علائم بورسیت تاندون آشیل چیست
۸۸	درمان بورسیت تاندون آشیل
۸۹	پیچ خوردگی شدید قوزک پا
۹۰	میخچه
۹۰	پینه
۹۰	ناخن فرو رفته در گوشت
۹۱	سوزش پاها
۹۱	چطور درمان کنیم؟
۹۲	انواع آرتروز و ورزش آن‌ها
۹۳	ویژگی‌های ورزشی در افراد مبتلا به انواع آرتروزها
۹۳	ورزش در بیماران آرتروزی که مفاصل را جراحی می‌کنند



۹۴.....	کایروپرکتیک.....
۹۷.....	تاریخچه کایروپرکتیک.....
۹۷.....	وسایل مورد نیاز در کایروپرکتیک.....
۹۸.....	انواع درمانگران کایروپرکتیک.....
۹۸.....	روش‌های کایروپرکتیک.....
۹۸.....	علت بیماری‌ها از نظر درمانگران کایروپرکتیک.....
۹۹.....	اثرات کایروپرکتیک.....
۱۰۰.....	موارد استفاده کایروپرکتیک.....
۱۰۰.....	ارتوپد فنی.....

فصل سوم..... ۱۰۳.....

آشنائی با تجهیزات ارتوپدی

مقدمه

اندام‌ها و دستگاه‌های بدن انسان، با ساختاری از مولکول‌های آلی، نیاز مداومی به نگهداری و کاربرد صحیح دارند. در این میان شاید یکی از مهمترین سازوکارهایی که در بدن انسان نیازمند پرورش و نگهداری مناسب و کاربرد متعادل است، دستگاه اسکلتی-مان باشد که شامل مجموعه‌ای از عضلات، تاندون‌ها، مفاصل، استخوان‌ها و ... می‌باشد.

زندگی صنعتی امروزی در کنار مزایای فراوانی که به ما انسان‌ها عطا کرده؛ از جانب دیگر امکان و فرصت کمی برای بازسازی و پرورش این دستگاه را نیز از ما گرفته است. مقایسه میزان فعالیت‌های جسمانی در طی یک دوره ۵۰ ساله در کشورمان نشان می‌دهد که تا چه حد قابل توجهی از مقدار پرداختن به فعالیت‌های بدنی و در نتیجه میزان ورزیدگی بافت‌های عضلانی و اسکلتی-مان کاسته شده است. شده زندگی انسان امروزی به نوعی موجبات قرار گرفتن این دستگاه در موقعیت‌ها و زوایای نامناسب فراهم کرده است. تجمیع دو عامل ضعف دستگاه عضلانی- اسکلتی و قرار داشتن این دستگاه در موقعیت‌های آسیب زننده موجب افزایش اختلالات در این دستگاه و بروز ناتوانی‌های حرکتی به درجات مختلف گشته است.

در کتاب حاضر سعی بر آن شده است تا با آشنا سازن شما خوانندگان عزیز با دستگاه عضلانی- اسکلتی و بیماری‌هایی که از بابت ضعف عملکردی آن ایجاد می‌گردد؛ دستورالعمل‌های ساده‌ای ارائه گردد که هر کس خود بتواند راقبت‌های لازم را از این دستگاه به عهده داشته باشد.

در کنار آشنائی اولیه با این موارد، شناختن تجهیزات ارتوپدی موجود در داروخانه‌ها و فروشگاه‌های متعدد نیز می‌تواند امکان استفاده بهتر از آنها را بوجود بیاورد. از جمله کاربران اصلی این کتاب می‌توان به فروشندگان این تجهیزات در داروخانه‌ها، مراکز درمانی و فروشگاه‌های تجهیزات ارتوپدی اشاره کرد که قطعاً دانستن این اطلاعات می‌تواند موجب آن گردد که برخلاف رویه فعلی در اغلب این مراکز؛ فروش این محصولات و انتخاب آنها برای بیمار، بر مبنای دانش لازم صورت پذیرفته و از بوجود آمدن خطاهایی که بعضاً باعث ایجاد مشکلات جدی در بیماران می‌شود نیز پیشگیری کند.

طبیعی است مطالعه این کتاب به شما کمک خواهد کرد که بدانید براساس چه شواهد و علائمی نوع و شدت عارضه را در بیمار شناسائی کرده و بدانید که کدام محصول و بر چه اساس علمی برای آن نوع به خصوص از عارضه طراحی شده است. این اطلاعات به شما یاری خواهد کرد تا در ایجاد ارتباط علمی، درک صحیح متقابلی با پزشک داشته و مهمتر از همه اینکه، با

انتخابی صحیح و دقیق، از تجهیزات ارتوپدی درستی برای رفع مشکل بیمار استفاده نمائید و درکنار آن توصیه‌های لازم درباره مهمترین عوارض ارتوپدی به بیمار ارائه دهید؛ که البته خوانندگان غیرتخصصی این کتاب نیز می‌توانند با بهره‌گیری از نوشتار ساده و قابل فهم عمومی آن تعامل مناسبی با گروه درمان داشته و از به هدر رفتن هزینه‌های درمان خود جلوگیری نمایند.

این کتاب بخشی از مجموعه کتاب‌هایی است که در زمینه‌های مختلف درمان و سلامت نگاشته شده و در نگارش آنها سعی بر آن داشته‌ام که با زبانی ساده، سؤالات رایج گروه درمانی و بیماران آنها را در زمینه‌های مختلف، پاسخگو باشم. خواندن این مجموعه کتاب‌ها را به همه شاغلین گروه درمانی، دانشجویان علوم پزشکی، تکنسین‌ها و دستیاران مراکز درمانی و داروئی کشور که علاقمند به داشتن اطلاعات درمانی به زبان ساده و داشتن گنجینه‌ای آسان برای اتّصال به بیماران خود هستند؛ توصیه می‌کنم و امیدوارم مجموعه مطالب آن بتواند قدمی هرچند کوچک در حفظ سلامت و تشکیل یک شیوه زندگی مناسب برداشته باشد.

دکتر مهران ملکی

