

شناسنامه کتاب

سرشناسه: خوشنویس، محمود، ۱۳۳۰، تدوین
عنوان و نام پدید آور: شناخت، پیش‌گیری و درمان بیماری‌های گردن، کتف، شانه، دست،
کمر، پا و زانو درد با نسخه‌های گیاهی - محمود خوشنویس
شابک: ۶-۲۰۵۳-۰۴-۶۰۰-۹۷۸
وضعیت فهرست نویسی: فیبا
رده بندی کنگره: ۹۱۳۹۳۰ ش ۹۱/خ ۱۲۷ RB
رده بندی دیویی: ۶۱۶/۰۴۷۲
شماره کتابشناسی ملی: ۳۶۸۵۹۷۲
نوبت چاپ: اول
تیراژ: ۱۰۰۰
سال نشر: ۱۳۹۳

عنوان: شناخت، پیش‌گیری و درمان بیماری‌های گردن، کتف، شانه، دست،
کمر، پا و زانو درد با نسخه‌های گیاهی
نگارنده: دکتر محمود خوشنویس
تیراژ: ۱۰۰۰
شابک: ۶-۲۰۵۳-۰۴-۶۰۰-۹۷۸
سال نشر: ۱۳۹۳
نوبت چاپ: اول
قیمت: ۱۳۰۰۰ تومان

فهرست بیماری‌ها

عنوان	شماره صفحه	عنوان	شماره صفحه
بیش گفتار	۵	عنوان	شماره صفحه
تعریف و عملکرد استخوان‌ها	۶	نسخه‌های دیسک	۵۷
تعریف و عملکرد مامیچه‌ها	۸	وارد آمدن فشار بر اعصاب	۶۰
کشیدگی مامیچه‌ها	۱۱	لیفی شدن اطراف سخت شامه ریشه عصبی	۶۱
سفتی مزمن مامیچه‌ای	۱۲	سیاتیک	۶۲
نقاط ماشه‌ای	۱۴	نسخه‌های گیاهی سیاتیک یا عرق النساء	۶۳
درد ناشی از قرار گرفتن بدن در وضعیت خاص	۱۵	رگ به رگ شدن	۸۲
تیک و انقباض ناگهانی عضلات	۱۶	گودی کمر	۹۱
ساختمان و عملکرد مفاصل	۱۸	خمیدگی بیش از حد ستون مهره‌ها به جلو	۹۲
خشک شدن مفصل	۲۱	انحنای بخش مرکزی ستون مهره‌ها به طرف راست یا چپ	۹۲
ورم مفصل	۲۳	التهاب جمود مفصلی مهره‌های کمر	۹۳
التهابات مفصل	۲۵	درد بالای پشت	۹۵
صدا کردن مفصل	۲۷	درد وسط پشت	۹۷
درد مفصل ران	۲۸	خشک شدن پشت	۹۹
درد مفاصل	۳۲	کمر درد	۱۰۱
نسخه‌های گیاهی ضد درد مفاصل	۳۵	درد دنیاچه	۱۰۲
مشکلات تاندون	۴۳	انواع کمر دردهای انتشار یابنده	۱۰۲
التهاب کیسه زلالی	۴۶	روش‌های جلوگیری از کمر درد	۱۰۷
عملکرد و مشکلات دیسک	۴۸	نسخه‌های گیاهی کمر درد	۱۱۱
بیرون زدگی دیسک	۴۹	درد گردن	۱۱۶
بیرون زدگی مزمن دیسک	۵۰	خشک شدن گردن	۱۱۸
بیرون زدگی پایدار دیسک	۵۱	ورزش‌های گردن	۱۲۰
دیسک گردن	۵۲	درد شانه	۱۲۶
دیسک پشتی مهره‌ها	۵۴		

.....	سندرم رینود.....	۱۲۹
.....	سندرم گیرافتادن عصب مچ دست.....	۱۳۴
.....	درد مچ دست.....	۱۳۷
.....	تغییر شکل انگشتان دست.....	۱۴۰
.....	درد دست.....	۱۴۲
.....	ضعف دست.....	۱۴۴
.....	درد لگن.....	۱۴۶
.....	در رفتگی مادر زادی لگن.....	۱۴۹
.....	درد لمبر.....	۱۵۱
.....	خواب رفتگی عضو.....	۱۵۴
.....	لنگیدن.....	۱۵۶
.....	حرکات ناشیانه.....	۱۶۰
.....	لرزش (رعشه).....	۱۶۲
.....	درد تمام پا.....	۱۶۴
.....	درد زانو.....	۱۶۸
.....	قفل شدن زانو.....	۱۷۲
.....	درد ساق پا.....	۱۷۴
.....	درد قوزک پا.....	۱۷۶
.....	ورم قوزک پا.....	۱۷۹
.....	زائده استخوانی پاشنه پا.....	۱۸۲
.....	کزکز دست و پا.....	۱۸۴
.....	کرختی قسمتی از بدن.....	۱۸۶
.....	میخچه پا.....	۱۸۹
.....	پینه پا.....	۱۹۲
.....	تاوول پا.....	۱۹۴
.....	خارش پا.....	۱۹۶
.....	بوی پا.....	۱۹۹
.....	بوکی استخوان.....	۲۰۱
.....	التهاب مغز استخوان.....	۲۰۷
.....	تومورهای استخوان.....	۲۰۹
.....	درد استخوان.....	۲۱۲
.....	شکستگی استخوان.....	۲۱۳
.....	شکستگی‌های مویین.....	۲۱۸
.....	شکستگی‌های تنشی.....	۲۱۸
.....	خرد شدگی مهرها.....	۲۱۹
.....	تأثیر غلظت کلسیم خون در عضلات و استخوان‌ها.....	۲۲۰
.....	آرتروز.....	۲۲۲
.....	آرتريت روماتوئيد.....	۲۳۰
.....	روماتیسم.....	۲۳۶
.....	نرمی استخوان.....	۲۵۲
.....	نقرس.....	۲۵۷
.....	واریس.....	۲۷۱
.....	منابع.....	۲۷۵

پیش‌گفتار

درد جسمی، دردی است مشهود، زیرا عوامل خارجی با آسیب رساندن به بدن، درد را ایجاد می‌کند. از قدیم الایام، شایع و رایج‌ترین بیماری‌های شناخته شده در افراد مسن، میانسال و جوانان دردهایی همچون گردن، کتف، شانه، دست و مچ، کمر، لگن، پاها، زانوها و ... به شمار می‌رفته و هم‌اکنون به علل صنعتی شدن جوامع، میزان آن در حال افزایش است.

تقریباً حدود هشتاد درصد مردم کشورهای پیشرفته در طول حیات و زندگی خود به این مشکلات گرفتار شده‌اند. عوامل فوق تنها از یک نقص مکانیکی مایه نمی‌گیرد، بلکه فشارهای روحی-روانی، تغذیه و سایر موارد نیز در آن دخیل هستند.

همچنین احتمال بروز دردهای حاد، مزمن یا عود کننده ناشی از وضعیت نامطلوب بدن هستند که به علت عواملی همچون آسیب‌های جسمانی، محیط‌زیست، فعالیت‌های جسمی، وراثت، سن، جنس، برخی بیماری‌ها، برخی داروها، شغل‌های نامناسب، حرکات نابه‌جا، ورزش‌های سنگین، عدم تحرک، جراحی‌ها، چاقی بیش از حد، سموم بدن، کپه‌لنت، غدد مترشحه داخلی و ... به وجود می‌آیند.

از طرفی در پزشکی رایج، متداول‌ترین درمان‌ها، استفاده از داروهای مسکن، ضدالتهاب، داروهای کورتونی، فیزیوتراپی، ماساژ، التراسون، هیدروتراپی، حرکت درمانی، لیزر درمانی و در نهایت جراحی‌ها می‌باشند.

در حال حاضر در کنار درمان‌های فوق، روش‌های دیگری نیز وجود دارد که می‌توان از آن‌ها به عنوان طب مکمل یا جایگزین بهره گرفت، این روش‌ها عبارتند از: طب فیزیکی، طب سوزنی، طب هومیوپاتی، طب سنتی، تغذیه درمانی، ورزش درمانی و ...

لذا برای اطمینان خاطر، بهتر است به یکی از متخصصین مورد نظر مراجعه تا مشکل و بیماری شما را مورد ارزیابی و درمان قرار دهند.

دکتر محمود خوشنویس