

وضعیت تعادل بچه‌های کم توان ذهنی آموزش‌پذیر پسر و مقایسه آن با کودکان عادی

تألیف:

علی چشمی

زمستان ۹۵

سرشناسه	: چشمی، علی
عنوان و نام پدیدآور	: وضعیت تعادل بچه‌های کم توان ذهنی آموزش‌پذیر پسر و مقایسه آن با کودکان عادی / علی چشمی
مشخصات نشر	: موسسه اندیشه کامیاب ایرانیان ۱۳۹۵
مشخصات ظاهری	: ۷۱ ص: مصور، جدول، نمودار
شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۴۵۳-۲۰۷-۵
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
یادداشت	: کتابنامه: ص. [۷۰] - ۷۱
موضوع	: کودکان عقب مانده
موضوع	: Children with mental disabilities
موضوع	: تعادل (فیزیولوژی)
موضوع	: Equilibrium (physiology)
موضوع	: کودکان عقب مانده - ایران - نمونه پژوهی
موضوع	: Children with mental disabilities—Iran—Case studies
رده بندی کنگ	: ۶۱۳۹۵ و ۵ چ / ۷۸۹۱
رده بندی دیویی	: ۶۳۲/۳
شماره کتابشناسی	: ۴۶۵۱۸۲۸

عنوان کتاب وضعیت تعادل بچه‌های کم توان ذهنی آموزش‌پذیر پسر و مقایسه آن با

کودان عادی
موسسه فرهنگی انتشاراتی اندیشه کامیاب ایرانیان
تهران - خیابان - پیچ شمیران - خ نور محمدی - پلاک ۳۷ -
واحد ۱۳ - ۱۹ - ۷۷۶۴۱

Email: e_a_kam.ab@vahoo.com

مؤلف: علی چشمی
ویراستار: محبوبه رضاعلی
مدیر تولید: موسسه آموزشی خوارزمی
صفحه آرا: سید حمید احمدزاده نیک قلب
طراح جلد: امیر هاشمی
شمارگان: ۱۰۰۰ جلد
نوبت چاپ: ۱۳۹۵
چاپ و صحافی: موسسه آموزشی خوارزمی
ناظر چاپ: مهندس پیمان عباد
قیمت: ۱۰۰۰۰۰ ریال

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۴۵۳-۲۰۷-۵
ISBN: 978-600-453-207-5

مقدمه

توازن عبارتند از توانایی فرد در حفظ بازیابی حالت یا وضع بدن می‌باشد.

توازن عنصر اصلی تمامی مهارت‌های حرکتی است. برخورداری از یک توازن خوب و مطلوب، گویای آن است که شخص رابطه میان مرکز ثقل (Gravity center) بدن و سطح اتکای آن را درونی ساخته است. وقتی بدن تعادل می‌یابد که مرکز ثقل مستقیماً بر سطح اتکا قرار گرفته باشد.

حرکت‌های درجا و ثابت نظیر: حرکات و اشارات بدن، بازوها را نیز در شرایطی رخ می‌دهد که مرکز ثقل، با سطح اتکا مطابقت کند. اگر مرکز ثقل به بیرون از سطح اتکا انتقال یابد، بدن در فضای - رمی - بر هر سو حرکت خواهد کرد.

حرکت ضعیف یا کارآمد منوط به این است که تا چه حد، فرد قادر است توازن خود را کنترل کند و توازن از دست رفتن را محدود و رقرار سازد.

توانایی بدن در حفظ یا بازیابی توازن در سیستم اندام‌های حسی معینی است. دستگاه دهلیزی (Vestibular mechanism) در گوش داخلی، به عنوان مرکز توازن عمل می‌کند. به همین دلیل، اجرای تمرین‌ها، خم کردن بدن در جهات و زوایای مختلف و حرکات چرخشی برای کودکان توصیه شده است.

این تمرین‌ها موجب می‌شود که کودکان بیاموزند چگونه استقامت (Stability) بدن خود را بهبود بخشند و در حفظ و بازیابی توازن مهارت یابند. عضلات دردی‌ها (Tendons) و مفاصل دارای گیرنده‌های حسی هستند که حس عمقی نامیده می‌شود. این گیرنده‌ها این احساس را در فرد پدید می‌آورند که به موجب آن شخص راجع به وضع بدن خود در فضا آگاه می‌شود، این پدیده را حس جنبشی (Kinesthetic sense) می‌نامند که می‌توان آن را با تشویق به کودکان آموخت. بدین وسیله، آنها بر حس آگاهی خود خواهند افزود و روابط قسمت‌های مختلف بدن را در هنگام حرکت در فضا در خواهند یافت.

ادراک بینایی نیز در حفظ توازن نقش مهمی دارد. چشم‌ها در تعیین وضع نسبی بدن در فضا، ما را یاری می‌دهند و بدون آن آگاهی‌ها از جهت موفقیت بودن بدن در فضا به‌طور

عمده‌ای تغییر می‌یابد. باید کودکان را تشویق کرد تا در موقعیت‌های مختلف، چشمان باز و سپس با چشمان بسته توازن بدن را نگهدارند. این تمرین‌ها به کودکان کمک می‌کند تا آگاهی‌شان را از وضع بدن خود در فضا، هم از طریق دید و هم بدون آن توسعه بخشند. توازن را همچنین، به عنوان مبنا و سر منشأ، یا حالت صفر برای درک جهات هم فضا، مکان نیز معین کرده‌اند، این ادراک موجب می‌شود که کودک با توجه به مرکز ثقل خود، جهات بالا، پایین، جلو، عقب، راست، چپ، ... را دریابند. بنابراین مفهوم توازن به عنوان نقطه مرجع (point reference) برای آگاهی فضایی از اهمیت بسیاری برخوردار است.

برای آگاهی و وفقیّت‌آمیز طرح‌ها و الگوهای حرکتی متنوع، برای کودکان باید از تجربیاتی یا که مستلزم ایجاد و حفظ توازن بدن در وضعیت‌های ایستا (Static) ساکن و پویا (Dynamically) است برخوردار باشند. در هر صورت آنها باید بیاموزند که در آغاز بر سطوح کم ارتفاع و تعادل و تمرین و سپس بر سطوح بلند کم عرض توازن بدنی خود را حفظ کنند.

فهرست

<u>صفحه</u>	<u>عنوان</u>
۵	مقدمه
۹	فصل اول
۹	آمار و اطلاعات
۱۰	برآورد درصد شیوع
۱۱	تعریف تعادل و انواع آن
۱۲	اصول ثبات و تعادل (رشد جسی و حرکتی)
۱۳	مشکلات حرکتی و وضعیتی کمبود تعادل
۱۴	رشد و شامل تعادل
۱۵	نقش تعادل در کنترل ثبات پوسچرال
۱۹	نقش مجاری نیم دایره
۲۰	نقش اوتریکول و ساکول
۲۱	نقش گانگلیون اسکار یا اسکار و سستیکولار
۲۱	نقش کیسه و مجرای آندولنفی
۲۱	نقش هسته‌ای وستیولار و ارتباطات بین هسته‌ای
۲۷	فصل دوم
۲۷	تعادل عقب مانده ذهنی
۳۰	Functional reach test
۳۰	Lateral reach test
۳۲	Lineti balance test
۳۳	(PPT) Physical performance test
۳۳	Barthel index of Adl (BoI)
۳۵	فصل سوم
۳۵	کم توان ذهنی آموزش پذیر
۳۵	روش تحقیق
۳۶	روش کار و وسایل مورد نیاز و شیوه جمع‌آوری اطلاعات
۳۷	وسایل مورد نیاز برای انجام تست T.G.U.G.T
۳۷	وسایل مورد نیاز برای انجام تست B.B.S
۳۷	مراحل تست B.B.S

۳۸		Berg Balance scale	شروع
۴۴		Timed Get Up and Test (T.G.U.G.T)	مراحل تست
۴۶			فصل چهارم
۴۶			بررسی اطلاعات آماری در گروه‌های مختلف
۴۶			محاسبات آماری
۶۵			فصل پنجم
۶۵		MR	مقایسه تعادل افراد عادی و
۶۵			تجزیه و تحلیل آماری، نتیجه‌گیری و مقایسه با تحقیقات پیشین
۷۲			محدودیت‌های تحقیق
۷۳			پیشنهادهای
۷۵			منابع و مآخذ
۷۵			منابع
۷۵			منابع فارسی
۷۶			منابع غیر فارسی