

ورزش برای سکتۀ مغزی

قابل استفاده برای دانشجویان، فارغ التحصیلان رشته های توانبخشی و بیماران

ترجمه و تالیف:

لیلا انگوتی اشناری: کارشناس ارشد کاردرمانی، کارشناس آموزشی دانشگاه علوم پزشکی

شهید بهشتی

مجید صاعلی: کارشناس ارشد عمران سازه

راضیه یوسفیان ملا: دانشجوی دکتری بیومکانیک ورزشی

مهوش کمالی فر: کارشناس کاردرمانی

زیر نظر:

دکتر داریوش الیاس پور: متخصص طب فیزیکی و توانبخشی، استادیار دانشگاه علوم پزشکی

شهید بهشتی

۱۳۹۶

مؤسسه آموزشی تالیفی ارشدان

عنوان و نام پدیدآور	ورزش برای سگته مغزی: قابل استفاده برای دانشجویان، فارغ التحصیلان رشته های توانبخشی و بیماران / ترجمه و تالیف لیلا انگوتی اشناری... [و دیگران]؛ زیر نظر داریوش الیاس پور.
مشخصات نشر	تهران: مؤسسه آموزشی تالیفی ارشدان، ۱۳۹۶.
مشخصات ظاهری	۱۶۸ص: مصور، جدول.
شابک	۹۷۸-۶۰۰-۸۷۶۷-۸۹-۳
وضعیت فهرست نویسی	فیفا
یادداشت	ترجمه و تالیف لیلا انگوتی اشناری، مجید صاعلی، راضیه یوسفیان ملا، مهوش کمالی فر.
موضوع	سگته مغزی -- بیماران -- توانبخشی
موضوع	Cerebral infarction -- Patients -- Rehabilitation
موضوع	مغز -- رگ ها -- بیماری ها -- ورزش درمانی
موضوع	Cerebrovascular disease -- Exercise therapy
شناسه افزوده	انگوتی اشناری، لیلا، ۱۳۵۸ -
شناسه افزوده	الیاس پور، داریوش، ۱۳۵۰ -
رده بندی کنگره	RC۳۸۸/۴۱۰۶
رده بندی دیویی	۶۱۱.۶
شماره کتابشناسی ملی	۶۷۸۱، ۴۷



مؤسسه آموزشی تالیفی ارشدان

ورزش برای سگته مغزی	■ نام کتاب:
لیلا انگوتی اشناری - مهوش کمالی فر	■ تالیف و ترجمه:
راضیه یوسفیان ملا - مهوش کمالی فر	
داریوش الیاس پور	■ ناشر:
آموزشی تالیفی ارشدان	
اول	■ ویرایش:
اول ۱۳۹۶	■ نوبت چاپ:
www.irantypist.com	■ حروفچینی و صفحه آرایی:
www.irantypist.com	■ طراح و گرافیسیت:
۹۷۸-۶۰۰-۸۷۶۷-۸۹-۳	■ شابک:
۱۰۰۰	■ شمارگان:
www.arshadan.com	■ مرکز خرید آنلاین:
www.arshadan.net	■ مرکز پخش و توزیع:
۰۲۱۴۷۶۲۵۵	■ قیمت:
۱۰۰۰۰ تومان	

فهرست مطالب

عنوان	صفحه
-------	------

فصل اول: کلیات مغز	۱۰
مقدمه	۱۰
آناتومی مغز (نورواناتومی)	۱۱
فصل دوم: سکته مغزی و عوارض آن	۱۵
تعریف سکته مغزی	۱۵
عوامل خطر ساز بروز سکته	۱۵
علت شناسی و انواع سکته	۱۶
حمله زود گذر ایسکمیک	۱۷
عوامل تعیین کننده شدت سکته	۱۷
مداخله پزشکی	۱۷
بهبودی پس از سکته	۱۸
اختلالات پس از سکته	۱۹
مشکلات و عوارض ثانویه سکته	۲۳
فصل سوم: درمان توانبخشی سکته مغزی	۲۶
مقدمه	۲۶
اصول درمان	۲۷
وضعیت دهی صحیح و هندلینگ زودهنگام روی تخت	۲۸
وضعیت های خوابیدن در تخت	۲۹
نشستن روی تخت	۳۵
استفاده از لگن ادرار	۳۶
بالا کشیدن بیمار در تخت	۳۶
غلت زدن برای نشستن در لبه تخت	۳۶

۳۸	نشستن لبه تخت
۳۸	خواهیدن مجدد بیمار از وضعیت نشسته
۳۸	جا به جایی از وضعیت نشسته به ایستادن و صندلی
۴۱	جا به جایی از تخت به صندلی چرخدار
۴۲	نشستن روی صندلی
۴۴	اصلاح وضعیت نشستن
۴۶	استفاده از صندلی چرخدار
۴۶	مراقبت از شانه
۴۸	تمرین کشش
۵۱	ورزش های دامنه حرکتی
۵۲	مراقبت از لگن
۵۳	کشش مچ پا
۵۳	خم و صاف کردن زانو
۵۴	کشش زانو و بالا بردن لگن
۵۵	چرخش لگن به داخل و خارج
۵۶	نزدیک کردن زانوها
۵۶	بالا بردن لگن
۵۷	ورزش های دیگر لگن
۵۸	غلت زدن و آمادگی برای نشستن
۶۰	تغییر وضعیت از خواهیدن به نشستن
۶۴	کاربرد وضعیت وزن انداختن روی ساعد
۶۶	تعادل نشستن
۶۶	انتقال وزن از یک لگن به لگن دیگر
۶۷	وزن انداختن روی اندام فوقانی مبتلا در وضعیت نشستن
۶۸	حرکت محافظتی صاف کردن آرنج مبتلا از پهلوی
۶۹	تمرین فعال کمکی و فعال در وضعیت نشسته
۶۹	وزن انداختن روی اندام فوقانی از پشت
۷۰	وزن انداختن روی دست ها در وضعیت ایستاده
۷۱	تمرینات لگن برای ایستادن

۷۴.....	ورزش های دیگر برای ایستادن.....
۷۷.....	وضعیت نشستن.....
۷۸.....	انجام چند تمرین اندام فوقانی در وضعیت نشست.....
۸۱.....	حرکات لگن و جا به جایی وزن به طرفین.....
۸۵.....	آموزش راه رفتن.....
۸۷.....	حفظ وزن انداختن صحیح در وضعیت ایستاده.....
۸۸.....	انتقال وزن در ایستادن.....
۸۸.....	وزن انداختن روی پای مبتلا.....
۹۰.....	راه رفتن با کمک.....
۹۲.....	بالا و پایین رفتن از پله.....
۹۴.....	وزن انداختن در وضعیت.....
۹۴.....	وضعیت چهار دست و پا شدن.....
۹۵.....	چهار دست و پا شدن روی ساعد.....
۹۵.....	وضعیت روی زانو ایستادن.....
۹۷.....	چند تمرین در وضعیت ایستادن روی زانو.....
۹۸.....	تغییر وضعیت از دو زانو به یک زانو ایستاد.....
۹۹.....	آموزش حرکات عملکردی.....
۱۰۴.....	تقویت حرکات دست.....
۱۰۵.....	چند تمرین برای حرکات ریز دست.....
۱۰۷.....	وزن انداختن روی انگشتان.....
۱۰۷.....	باز و بستن انگشتان.....
۱۰۸.....	توالی فعالیت ها در صورت عدم وجود اسپاستیسیتی.....
۱۱۱.....	پیشگیری از بروز برخی مشکلات در اندام.....
۱۱۳.....	پیشگیری از درد و نیمه دررفتگی شانه.....
۱۱۴.....	اسپاستیسیته مچ و انگشتان پا.....
۱۱۵.....	درآوردن لباس.....
۱۱۶.....	شستشوی اندام ها.....
۱۱۸.....	استفاده از توالی.....
۱۲۰.....	لباس پوشیدن.....

۱۲۲	پوشیدن جوراب و کفش
۱۲۴	خوردن و نوشیدن
۱۲۸	حفظ نقش بیمار در خانواده و اجتماع
۱۲۸	استفاده از وسایل کمکی در مراقبت از خود
۱۳۱	چند تمرین برای صورت
۱۳۵	هدف از چند برنامه ورزشی برای بیماران سکته مغزی متوسط
۱۳۹	شکل ۱۴۰: بلند شدن با دست های قلاب
۱۴۱	هدف از چند برنامه ورزشی برای بیماران با سکته مغزی خفیف
۱۴۵	چند تمرین تعادلی در وضعیت های مختلف
۱۵۰	فصل چهارم: مناسب سازی محیط خارج و داخل منزل
۱۵۰	مقدمه
۱۵۰	وضعیت مناسب مناسب سازی محیط خارج از منزل برای بیمار
۱۵۲	ورودی ساختمان های مسکونی
۱۵۷	ورودی و راهرو
۱۵۸	دسترسی به طبقات مختلف ساختمان
۱۶۰	وضعیت مناسب محیط داخل منزل برای بیمار
۱۶۶	منابع: