

کاربرد آب درمانی در توانبخشی ورزشی

مؤلف: کدین ان. دیلک - دیوید ام. جوینز

سرمدین:

اشکان سهیلی

شکوفه سخنور دستگیر

آسا جلالی



نام کتاب: کاربرد آب درمانی در

توانبخشی ورزشی

مولف: کوین ای. ویلک - دیوید ام. جوینز

مترجمین: اشکان سهرابی

شکوفه سخنور دستجردی، آسا جلالی

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۷۳۵۰-۶۸-۳

ناشر: انتشارات توپ

صفحه آرایشی، حروف چینی، طراحی رو جلد: یویا کتاب

بریت چاپ: چاپ اول / ۱۳۹۷ تعداد صفحه / قطع: ۳۴۵ ص / وزیری

شمارگان: ۵۰۰ جلد قیمت: ۲۰۰۰۰ تومان

مرکز پخش: میدان انقلاب، روبروی دانشگاه تهران - ساختمان جیبی - فروشگاه فجر ۹۶۴۱۴۱۰۹

قیمت: ۲۰۰۰۰ تومان

کلیه حقوق برای ناشر / مولف محفوظ است.

سرشناسه	ویلک، کوین ای. Wilk, Kevin E
عنوان و نام پدیدآور	کاربرد آب درمانی در توانبخشی ورزشی / مولف کوین ای. ویلک، دیوید ام. جوینز؛ مترجمین اشکان سهرابی، شکوفه سخنور دستجردی، آسا جلالی
مشخصات نشر	تهران: نشر توپ، ۱۳۹۷
مشخصات ظاهری	۲۴۵ ص: تصویر (بخش رنگی)، جدول (بخش رنگی)، نمودار (بخش رنگی)
شابک	۹۷۸-۶۰۰-۷۳۵۰-۶۸-۳
وضعیت فهرست نویسی	فیبیا
یادداشت	the use of aquatics in orthopedic and sports medicine rehabilitation and physical conditioning. [2014]
موضوع	آب درمانی
موضوع	Hydrotherapy
موضوع	توانبخشی
موضوع	Physical fitness
شناسه افزوده	سهرابی، اشکان، ۱۳۶۴ - مترجم
شناسه افزوده	سخنور دستجردی، شکوفه، ۱۳۶۰ - مترجم
شناسه افزوده	جلالی، آسا، ۱۳۶۳ - مترجم
زده بندی کنگره	۱۳۹۷/۹/۱۳۸۱۳/۹۷۸
زده بندی دیویی	۶۱۵/۸۵۳
شماره کتابشناسی ملی	۵۱۳۵۶۲۷

فهرست

بخش اول: آماده سازی قبل از به کار گیری آبدرمانی تاریخچه و ابزار

فصل اول: تاریخچه آب درمانی..... ۴

خواص فیزیکی آب..... ۶

ترمودینامیک..... ۸

برنامه های کاربردی در توانبخشی قلبی ریوی و قلبی عروقی..... ۹

برنامه های کاربردی در توانبخشی اسکلتی عضلانی..... ۱۲

برنامه های کاربردی در آرتروز و آرتريت التهابی..... ۱۳

برنامه های کاربردی در تمرین ورزشی..... ۱۴

برنامه های کاربردی در سندرم درد ستون فقرات..... ۱۵

عملکرد تنفسی در توانبخشی ورزشی..... ۱۷

برنامه های کاربردی در توانبخشی سانحه خوردگی و بوکی استخوان..... ۱۹

بارداری و اثرات مرتبط کنترل حرارتی..... ۲۲

برنامه های کاربردی در توانبخشی درد، فیبرومیالژی و روانی..... ۲۳

برنامه های کاربردی در توانبخشی چاقی..... ۲۴

نتیجه گیری..... ۲۵

منابع..... ۲۶

فصل دوم: دستورالعمل ها و نشانه هایی برای استفاده از

آبدرمانی..... ۴۳

علائمی برای استفاده در جمعیت ارتوپدی..... ۴۷

آبدرمانی در توانبخشی ورزشکاران..... ۵۳

آبدرمانی برای افراد مبتلا به ساییدگی مفصل..... ۵۵

۵۷	طراحی برنامه تمرین
۵۸	آب درمانی در جمعیت‌های خاص
۵۸	مشکلات قلبی عروقی
۶۰	طبقه عصب شناختی
۶۱	التهاب مفاصل رماتیسمی
۶۲	فیبرومای لاجی
۶۲	گروه کهنسار
۶۳	گروه فربه
۶۴	پیش از تولد
۶۴	مراقبت‌های ایمنی
۶۴	ورود به استخر و خروج از آن
۶۵	راحتی در آب
۶۵	رسیدگی‌های بعد از عمل جراحی
۶۶	آسیب‌های
۶۶	احتیاط و عدم استعمال مطلق
۶۷	نتیجه‌گیری
۶۸	منابع:

فصل سوم: انتخاب استخر، طراحی تاسیسات و ملاحظات

۷۵	مهندسی
۷۶	انتخاب طراحی آبی تاسیسات مدنظر
۷۶	تلفیق اهداف آبی در طراحی مکان
۷۸	شیوه انتخاب درمان صحیح و استخرهای تمرین و آماده سازی مناسب

۷۸	 دو نوع اصلی استخر
۸۳	 ملاحظات ساخت، مهندسی و معماری
۸۳	 قوانین ملی، ایالتی و محلی
۸۴	 دسترسی به استخر و تجهیزات مربوطه و ارائه خدمات در آن‌ها
۸۵	 آماده سازی سایت
۸۵	 طراحی کاسه استخر
۸۶	 چاله مکانیکی اطراف استخر
۸۷	 کاربرد فیزیکی
۸۸	 چک لیست طراحی و ساخت
۹۱	 نتیجه گیری
۹۱	 منابع

بخش دوم: دوره پس از اسباب دندگی، مداخله و درمان

۱۰۱	 فصل چهارم: کاربرد درمانی آب پسری یاها
۱۰۳	 رهنمودهای توانبخشی
۱۰۵	 نشانگرهایی برای آب درمانی
۱۰۶	 ضدآب سازی فوری پس از عمل جراحی با هدف شروع زودهنگام توانبخشی
۱۰۸	 قالب شکسته بندی/ بست (؟) پزشکی
۱۱۰	 گرم کردن (لاتینش زیر نویس بشه)
۱۱۲	 روش های گرم کردن پایین تنه
۱۱۲	 راه رفتن رو به جلو
۱۱۳	 استخری با تردمیل در آب

- ۱۱۴..... راه رفتن رو به عقب
- ۱۱۵..... استخری با تردمیل در آب:
- ۱۱۵..... راه رفتن رو به جلو (حذف)
- ۱۱۵..... راه رفتن به طرفین
- ۱۱۵..... استخری با تردمیل در آب:
- ۱۱۶..... گام برداشتن متقاطع به کناره ها (لاتینش هم نوشته شود)
- ۱۱۶..... استخری با تردمیل در آب:
- ۱۱۷..... پیاده روی با پاها صاف
- ۱۱۷..... استخری با تردمیل در آب:
- ۱۱۷..... قدم رو رفتن (منظور march هست)
- ۱۱۸..... استخری با تردمیل در آب:
- ۱۱۹..... دویدن نرم
- ۱۱۹..... استخری با تردمیل در آب:
- ۱۱۹..... دوچرخه در عمق آب
- ۱۲۰..... تمرینات ارتقاء انعطاف پذیری / دامنه حرکتی / قدرت تحرک mobilization?
- ۱۲۱..... کشش مج و پا
- ۱۲۱..... کشش عضله نعلی شکل (soleus stretch)
- ۱۲۲..... کشش عضله کف پا plantar fascia stretch
- ۱۲۳..... عضله تیبیالیس قدامی (tibialis anterior stretch)
- ۱۲۳..... کشش های زانو
- ۱۲۳..... کشش عضله چهار سر زانو (quadriceps stretch)

- ۱۲۴.....کشش چهار سر با استفاده از شناور ماندن (لاتین؟)
- ۱۲۵.....کشش همسترینگ (hamstring stretch)
- ۱۲۵.....کشش همسترینگ با استفاده از شناور ماندن
- ۱۲۵.....کشش های لگن
- ۱۲۵.....کشش عضله خم کننده لگن (لاتینش نوشته شود)
- ۱۲۷.....کشش عضله دور کننده لگن (لاتینش نوشته شود)
- ۱۲۷.....کشش عضله نزدیک کننده لگن (لاتینش نوشته شود)
- ۱۲۸.....کشش عضله دور کننده با استفاده از شناور ماندن (لاتینش نوشته شود)
- ۱۲۸.....کشش عضله گلابی شکل لگن (لاتینش نوشته شود)
- ۱۲۸.....ورزش های ارتقاء انعطاف پذیری دینامیک و دامنه حرکتی
- ۱۳۰.....ورزش های قدرتی
- ۱۳۰.....ورزش های ایزومتریک
- ۱۳۱.....ورزش های ایزوتونیک
- ۱۳۱.....ورزش های زنجیره باز کینتیک
- ۱۳۵.....ورزش های زنجیره بسته کینتیک ((CKC
- ۱۳۶.....تمرینات عمقی-عصبی عضلات (لاتینش نوشته شود)
- ۱۳۷.....تمرین کارکردی
- ۱۴۰.....تمرینات پلیومتریک
- ۱۴۰.....منابع
- ۱۴۹.....فصل پنجم: کاربردهای محیط آبی برای دستان
- ۱۵۳.....توانبخشی آبی برای کتف ها

همه گیرشناسی و توانبخشی آبی برای مچ، آرنج و دستان	۱۶۱
همه گیرشناسی آسیب های مچ، آرنج و دستان	۱۶۱
رویکرد توانبخشی آبی	۱۶۶
مرحله ۱: بازیابی دامنه حرکتی	۱۶۷
مرحله ۲- افزایش تحرک پذیری / فاز میانی	۱۶۸
مرحله ۳ فاز تثبیت بدنی پیشرفته	۱۶۹
مرحله ۴- بازگشت به فعالیت های عادی	۱۶۹
نتیجه گیری	۱۷۰
منابع	۱۷۱
فصل ششم: توانبخشی آبی ستون فقرات	۱۷۹
درمان آبی برای درد پایین کمر	۱۸۲
حمایت نظری از تجویز ورزش	۱۸۳
درد شدید پایین کمر	۱۸۹
شکستگی، ضربات و اسپوندیلوز (مهراک)	۱۹۰
بیماری دیسکوژنیک و فشار بر ریشه عصب	۱۹۴
تمرینات پیشنهادی برای مبتلایان به فتق دیسک بین مهره ای	۱۹۵
استنوسیس و تباهی ستون فقرات	۱۹۶
تمرینات پیشنهادی برای استنوسیس ستون فقرات	۱۹۷
درد پایین کمر و بارداری	۱۹۷
نتیجه گیری	۱۹۹
منابع	۲۰۰

۲۰۷	فصل هفتم: فیبرومیالژی و دیگر سندروم ها
۲۱۲	طیف فیبرومیالژی
۲۱۴	تشخیص
۲۱۷	مدیریت فیبرومیالژی
۲۲۲	درمان آبی برای مبتلایان به فیبرومیالژی
۲۲۷	نتیجه گیری
۲۲۸	منابع

بخش سوم: Conditioning and Training

۲۴۹	فصل هشتم: تمرینات قدرتی و کسب آمادگی جسمانی
۲۵۷	تثبیت هسته (مرکز)
۲۶۲	تمرین تثبیت هسته بدن - ۹۰ ثانیه
۲۶۳	نتیجه گیری
۲۶۴	منابع
۲۷۱	فصل نهم: تمرینات تخصصی ورزشی
۲۷۲	تمرین دوره ای سازی
۲۷۵	تمرین در زمان تعطیلی فصل مسابقات
۲۷۷	بیس بال
۲۸۰	بسکتبال
۲۸۲	فوتبال
۲۸۳	والیبال
۲۸۵	نتیجه گیری

بخش چهارم: Research and Evidence

- فصل دهم: شواهد حاصل تحقیقات در زمینه منافع ورزش آبی..... ۲۹۵
- مرور مختصر تحقیقات پیشین در حوزه ورزش های آبی..... ۲۹۷
- رکابزنی ر تمرینات ورزشی هوازی آبی..... ۲۹۸
- دویدن در آب عمیق در عین بیرون بودن سر..... ۳۰۱
- مطالعاتی که در مورد تمرین ورزشی دویدن در آب عمیق انجام شده اند..... ۳۰۳
- دویدن در آب عمیق و الگوهای به کارگیری عضلات..... ۳۰۴
- منافع انجام تمرینات ورزشی بر روی تردمیل آبی برای مبتلایان به آرتروز استخوانی..... ۳۱۶
- دونده های آماده و سرعت های زیرپیشیه بر روی تردمیل آبی..... ۳۲۰
- نتیجه گیری..... ۳۲۳
- منابع..... ۳۲۵