



مجموعه کتب همراه کارشناسی ارشد علوم

آسیب شناسی ورزشی و حرکت اصلاحی

ویژه گروه علوم ورزشی و تربیت بدنی

شامل:

- ✓ شرح درس
- ✓ نکته
- ✓ مثال‌های حل شده
- ✓ نکات کلیدی
- ✓ تست‌های طبقه بندی شده
- ✓ پاسخ تشریحی تست‌های طبقه بندی شده همراه با سطح بندی سؤالات

تألیف: مجتبی ابراهیمی و رکیانی (آسیب شناسی) و لعلیا دهقان (حرکت اصلاحی)

سرشناسه:	ابراهیمی ورکیانی، مجتبی، ۱۳۶۶ -
عنوان و پدیدآور:	حرکت اصلاحی و آسیب‌شناسی ورزشی ویژه گروه علوم ورزشی و تربیت بدنی شامل شرح درس.../ تألیف مجتبی ابراهیمی ورکیانی، لعلیا دهقانی.
مشخصات نشر:	تهران: علوی فرهیخته، ۱۳۹۰.
مشخصات ظاهری:	۲۲۹ص: : جدول، نمودار.
فروست:	مجموعه کتب همراه کارشناسی ارشد علوی.
شابک:	۱۲۵۰۰۰ ریال: 978-964-169-343-7
یادداشت:	فیبا
موضوع:	ورزش -- حوادث و آسیب‌ها -- راهنمای آموزشی (عالی)
موضوع:	ورزش -- حوادث و آسیب‌ها -- آزمون‌ها و تمرین‌ها (عالی)
موضوع:	دانشگاه‌ها و مدارس عالی -- ایران -- آزمون‌ها
موضوع:	آزمون دوره‌های تحصیلات تکمیلی -- ایران
شناسه افزوده:	دهقانی، لعلیا
رده‌بندی کنگره:	۱۳۹۰ ۴ ح ۲ الف ۹۷۱ DR
رده‌بندی دیویی:	۳۷۸/۱۶۶۴
شماره کتابخانه ملی:	۲۳۷۲۲۵۱



انتشارات علوی فرهیخته

نام کتاب:	همراه کارشناسی ارشد علوی / آسیب‌شناسی و حرکت اصلاحی
تألیف:	مجتبی ابراهیمی ورکیانی (آسیب‌شناسی) لعلیا دهقانی (حرکت اصلاحی)
ناشر:	علوی فرهیخته
چاپ:	اول - ۹۰
حروفچینی:	علوی
صفحه‌آرایی:	غلامزاده
شمارگان:	۱۰۰۰ نسخه
قیمت:	۱۲۵۰۰ تومان
شابک:	۹۷۸-۹۶۴-۱۶۹-۳۴۳-۷
	SBN:978-964-169-343-7

کلیه حقوق مادی و معنوی این اثر متعلق به ناشر است و استفاده بدون اجازه کتبی ناشر ممنوع و قابل تعقیب و پیگرد قانونی خواهد بود.

نشانی: میدان انقلاب - خیابان جمالزاده جنوبی - خیابان کلهر - پلاک ۱۶

تلفکس: ۶۶ ۴۲ ۴۷ ۶۶

یادداشت ناشر

مجموعه حاضر که با عنایات حضرت باری تعالی و به واسطه زحمات بی‌دریغ و ساعت‌ها کار گروهی دهها تن از نخبگان عرصه علم و دانش تهیه و تدوین گردیده، تحفه‌ای است ناقابل که انتشارات علوی فرهیخته افتخار آن را دارد تا به حکم وظیفه، پیشکش تمامی دانشجویان، فارغ‌التحصیلان دوره کارشناسی و علاقمندان به تحصیلات تکمیلی نماید. بی‌گمان انگیزه ناشر از ارائه مجموعه حاضر، ارتقاء سطح کیفی و کمی کتاب‌های آمادگی آزمون کارشناسی ارشد، به سطحی بالاتر از آنچه تاکنون ارائه شده است، می‌باشد. بدین خاطر، پیش از آغاز مرحله نگارش و تدوین با شناسایی نقاط ضعف موجود در مجموعه‌های مشابه، سعی در مرتفع نمودن آن و گردآوری مطالب علمی از کتب مرجع و جزوات اساتید برتر با توجه به سرفصل‌های معرفی شده از سوی شورای عالی آموزش و برنامه‌ریزی نموده است و بدین جهت است که با افتخار ادعای آن را داریم که نسل نوینی از کتاب‌های کمک آموزشی، در مقطع کارشناسی ارشد را ارائه نموده‌ایم.

بی‌تردید هیچ دلیلی جز مطالعه دقیق مجموعه حاضر نمی‌تواند مصدق این ادعا و مبین گفتار ما باشد. لیکن جهت مزید اطلاع داوطلبان به اختصار پاره‌ای از ویژگی‌های بارز مجموعه حاضر را بیان می‌نمائیم.

۱- تألیف گروهی

گردآوری مطالب علمی و تدوین کتاب حاضر را، گروهی از برترین نفرات آزمون‌های کارشناسی ارشد و دکترا بر عهده داشته‌اند به طوری که همواره این اعتقاد راسخ در بین مسئولان انتشارات علوی فرهیخته وجود داشته است که حاصل و ثمره کار گروهی نتیجه‌ای بس مطلوب‌تر و مفیدتر از کتابهایی که توسط یک مؤلف منفرد تألیف می‌گردد، خواهد داشت.

۲- جامعیت مجموعه حاضر

مدیریت زمان بی‌تردید یکی از دغدغه‌های اصلی تمامی داوطلبان کنکور کارشناسی ارشد می‌باشد. در مجموعه حاضر با تمام توان کوشیده شده است جامعیت مباحث مطروحه همواره لحاظ گردد، به طوری که داوطلب جز در موارد نادر و استثنایی ضرورتی برای مراجعه به سایر جزوات و یا حتی کتب مرجع احساس می‌نماید.

۳- کاربردی بودن مباحث

دید غالب در تهیه متون علمی مجموعه حاضر، کسب نتیجه در آزمون کارشناسی ارشد بوده است، لذا با بررسی آزمون‌های سنوات گذشته و استخراج تست‌ها و طرح سؤالات احتمالی از مباحث مختلف، سعی شده است از مطالبی که احتمال طرح سؤال از آن‌ها کمتر از یک درصد است، به طور خلاصه و تنها در حد اشاره یاد شود تا وقت داوطلب به افزایش تبحر بر مباحث اصلی متمرکز گردد.

۴- بهره‌گیری از کتب مرجع معتبر و متعدد و جزوات برتر

در تألیف این اثر، تمامی سعی بر آن بوده است که از کتب مرجع و نیز جزوات اساتید برتر دانشگاه‌های معتبر استفاده شود تا بدین ترتیب مجموعه حاصل دارای بالاترین درجه خلوص علمی بوده و ضمناً حاوی نکات برجسته و مهم در هر فصل که بتواند در آزمون کنکور کارشناسی ارشد مفید واقع گردد.

۵- نکته‌ها و مثال‌ها

نکته‌ها و مثال‌ها یکی از ارکان اصلی مجموعه حاضر را تشکیل می‌دهد. به طوری که در تمامی فصول نکته‌ها به صورت کاملاً متمایز ذکر گردیده و بلافاصله یک مثال بعد از آن آورده شده است تا کاربرد آن نکته را در عمل به طور عینی به داوطلب نشان دهد. بدین ترتیب از ترکیب نکات و مثال‌ها مجموعه‌ای کاملاً علمی - کاربردی مهیا شده است.

۶- تست‌های سطح‌بندی شده

سطح بندی تست‌ها، آنهم به طور دقیق و کاملاً کارشناسی، یکی از ویژگی‌های منحصر به فرد این مجموعه است که به اشکال مختلف می‌تواند نقاط ضعف داوطلب را پس از مطالعه این اثر معین نماید. بدین ترتیب داوطلبان کنکور کارشناسی ارشد می‌توانند با توجه به سطح تستی که درست یا غلط پاسخ داده‌اند، راجع به اطلاعات علمی خود قضاوت نموده و جهت برنامه‌ریزی درسی و مطالعه فصول از آن استفاده نمایند.

۷- پاسخ‌های کاملاً تشریحی

از نظر ناشر، پاسخ تشریحی تست‌های مندرج یکی از مهم‌ترین قسمت‌های کتاب در فرآیند آموزش می‌باشد. زیرا هنگامی که یک داوطلب در انتخاب پاسخ صحیح یک تست دچار خطا می‌شود، معلوم است که در آموختن آن نکته یا نکاتی که در تست لحاظ گردیده، موفق نبوده است.

لذا پاسخ‌های واقعاً تشریحی می‌توانند علاوه بر نقش آموزشی بسیار قوی و بازآموزی مجدد مطالب درسی، بهترین و کوتاهترین راه برای حل تست را در پاسخ‌های تشریحی به داوطلب بیاموزد. بدین ترتیب حل تست‌های این مجموعه همراه با پاسخ تشریحی یک دوره بازآموزی کامل خواهد بود.

۸- کادر فنی متبعر

برخلاف آنچه در اکثر کتاب‌های کمک آموزشی به لحاظ فرآیند چاپ و صفحه‌بندی نامطلوب دیده می‌شود، انتشارات علوی فرهیخته اهمیت وافر را صرف افزودن به کیفیت فرآیند چاپ از لحظه تایپ متن، رسم اشکال و صحافی نموده است تا در نهایت داوطلب با اثری چشم‌نواز روبرو گردد.

بی‌تردید علی‌رغم تمامی تلاش دست‌اندرکاران مجموعه حاضر در جهت ارائه اثری خالی از عیب و نقص، از شما داوطلبان گرامی و نکته‌سنج و تیزبین انتظار دارد تا ما را از پیشنهادات، انتقادات و تذکرات بجای خود مستفیض نمایید.

در پایان لازم است از تمامی عزیزانی که در ماه‌های طولانی آماده‌سازی این اثر ما را یاری کرده‌اند صمیمانه تشکر و قدردانی نمایم به ویژه جناب آقای مهندس شریفی (مدیریت اجرایی)، جناب آقای مجتبی ابراهیمی وркиانی و خانم لعلیا دهقانی (مؤلفین)، سرکار خانم غلام‌زاده ناظر فنی (صفحه‌بند) و گروه ویراستاری انتشارات.

مقدمه مؤلف (آسیب شناسی)

تقدیم به پدر و مادر عزیزم به پاس زحمات بی‌شائبه‌شان و همچنین تقدیم به استاد بزرگوار جناب آقای دکتر هومن مینونزاد

خدای مهربان را شاکرم که حیات را به من بخشید تا بتوانم به شکرانه این نعمت ارزشمندش خدمتی کوچک و ناچیز نمایم.

کتاب آسیب شناسی ورزشی جزء منابع آزمون کارشناسی ارشد در رشته تربیت بدنی می‌باشند. به دلیل جدید بودن این گرایش و کم بودن سؤالات کنکوری و منابع کمکی در این زمینه و به ویژه تست‌ها، از این رو مؤلف سعی در جمع‌آوری کتابی کرده که علاوه بر خلاصه مطالب حاوی تست‌های تألیفی بسیاری نیز باشد به علاوه تفاوت این تاب با دیگر کتب موجود در استفاده در منابع جدیدتر و تألیف تست‌های متنوع می‌باشد. امید است که این کتاب بتواند نقش مؤثری در موفقیت دانشجویان گرامی داشته باشد.

این کتاب حاوی یازده فصل می‌باشد که هر فصل شامل درس‌نامه، سؤالات کنکورهای گذشته و سؤالات تألیفی می‌باشد. بدین وسیله خوانندگان می‌توانند مشکلات خود را جهت آماده شدن برای آزمون کارشناسی ارشد بر طرف سازند.

در اینجا جا دارد از زحمات دکتر هومن مینونزاد که مرا در تهیه این کتاب یاری نمودند تشکر و قدردانی فراوان نمایم.

از آنجایی که هیچ اثری خالی از عیب و نقص نیست، از دانشجویان و اساتید محترم خواهشمندم با ارسال اشکالات این کتاب به پست الکترونیکی m.ebrahimi@ut.ac.ir اینجانب را در رفع آن‌ها یاری نمایند.

مجتبی ابراهیمی و رکیانی

m.ebrahimi@ut.ac.ir

بهار ۱۳۹۰

مقدمه مؤلف (حرکت اصلاحی)

حمد و سپاس مخصوص خداوندی است که به ما توان داد تا بتوانیم آنچه را در ذهن می‌پرورانیم به رشته تحریر درآوریم.

کتاب حرکت اصلاحی به عنوان یکی از منابع اصلی آزمون کارشناسی ارشد رشته تربیت‌بدنی، نقش مهمی را در موفقیت دانشجویان این رشته تحصیلی ایفا می‌کند. از یک سو اهمیت این درس و از طرف دیگر نبود منبعی جامع و جدید که بتواند پاسخگوی نیازهای داوطلبان در این درس باشد، انگیزه‌ای شد تا مؤلفان به نگارش این کتاب بپردازند. آنچه این کتاب را از سایر کتاب‌های موجود در این زمینه متمایز می‌کند:

- ارائه درسنامه‌ای جامع و مفصل از مطالب مهم درسی در ابتدای هر فصل که تقریباً تمام سرفصل‌های مرتبط با کنکور را پوشش می‌دهد.

- استفاده از سؤالات آزمون‌های سراسری سال ۹۰-۱۳۸۰ به همراه پاسخنامه تشریحی (به تفکیک هر فصل)

- طراحی مجموعه‌ای از سؤالات تألیفی که داوطلبان را بیش از پیش برای شرکت در آزمون کارشناسی ارشد آماده می‌کند.

از آنجایی که هیچ اثری خالی از عیب و نقص نیست. از تمامی دانشجویان و اساتید گرامی خواهشمندیم تا بر ما منت نهاده و هر گونه لغزشی را که از نظر نویسندگان دور مانده است. به آدرس الکترونیکی Roumian89@gmail.com ارسال نمایند.

لعلیا دهقانی

بهار ۹۰

فهرست مطالب

بخش اول: آسیب شناسی

فصل اول: شکستگی ها

- ۱-۱ انواع شکستگی ۱
 ۱-۱-۱ علائم شکستگی ۱
 ۲-۱-۱ مراحل التیام شکستگی ۲
 ۲-۱ علل شکستگی ۲
 تست های طبقه بندی شده فصل اول ۴
 پاسخ تشریحی تست های طبقه بندی شده فصل اول ۵

فصل دوم: اسپرین، استرین، درفتگی و خونریزی

- ۱-۲ صدمات رباط (اسپرین) ۷
 ۲-۲ دررفتگی ۷
 ۳-۲ آسیب های عضلانی (استرین) ۹
 ۱-۳-۲ پارگی عضلانی (منظور پارگی در بطن عضله) ۹
 ۲-۳-۲ عوامل موثر در پارگی عضلانی ۹
 ۳-۳-۲ پارگی عضلانی ناشی از کشش ۹
 ۴-۳-۲ پارگی عضلانی ناشی از فشار ۱۰
 ۴-۲ خونریزی های عضلانی ۱۰
 ۱-۴-۲ خونریزی درون عضلانی ۱۰
 ۲-۴-۲ خونریزی بین عضلانی ۱۰
 ۵-۲ عوارض ناشی از آسیب های عضلانی ۱۱
 ۶-۲ خونمردگی ۱۱
 تست های طبقه بندی شده فصل دوم ۱۲
 پاسخ تشریحی تست های طبقه بندی شده فصل دوم ۱۶

فصل سوم: التهاب و بورسیت

- ۱-۳ آسیب وتر عضلات (تاندون) ۱۹
 ۱-۱-۳ پارگی جزئی تاندون ۲۰
 ۲-۱-۳ پارگی کامل تاندون ۲۰
 ۲-۳ عوامل مستعد کننده به آسیب های ناشی از پرکاری ۲۰

۲۱	۳-۳ التهاب
۲۱	۴-۳ تنوپریوستیت (التهاب محل اتصال تاندون به استخوان، التهاب تاندون ضریع <i>tenoperiostitis</i>)
۲۱	۵-۳ تنوسینوویت چسبنده
۲۱	۶-۳ تنوسینوویت فشرده
۲۲	۷-۳ التهاب ضریع استخوان (پریوستیت)
۲۲	۸-۳ آسیب های کیسه های زلالی (بورسیت)
۲۳	۱-۸-۳ بورسیت اصطکاکی
۲۳	۲-۸-۳ بورسیت شیمیایی
۲۳	۳-۸-۳ بورسیت عفونی
۲۳	۹-۳ خونریزی در بورس (همبورسا)
۲۴	تست های طبقه بندی شده فصل سوم
۲۹	پاسخ تشریحی تست های طبقه بندی شده فصل سوم

فصل چهارم: آرتريت، آسیب های بافت نرم و روش درمان

۳۳	۱-۴ التهاب مفصلی (آرتريت)
۳۳	۱-۱-۴ آرتريت مزمن (آرتريت روماتوئید) - روماتیسم
۳۴	۲-۱-۴ بیماری استحال های مفصلی (استوآرتريت) - آرتروز
۳۴	۳-۱-۴ گات (نقرس)
۳۴	۲-۴ شکستگی بر اثر فشار در استخوان (<i>stress fracture</i>)
۳۵	۳-۴ زخم های باز
۳۶	۴-۴ تاول
۳۶	۵-۴ علل گرفتگی عضلانی (اسپاسم)
۳۶	۶-۴ کوفتگی، سفتی یا دردناک شدن پس از تمرین (کوفتگی تاخیری عضلانی)
۳۸	۷-۴ آسیب های حاد بافت نرم
۳۷	۱-۷-۴ سرما درمانی
۳۷	۲-۷-۴ بانداژ فشاری
۳۷	۳-۷-۴ استراحت
۳۷	۴-۷-۴ بالا نگه داشتن عضو
۳۸	۸-۴ بارها و قدرت (نیرو و فشار)
۳۹	۹-۴ اسپوندیلولیز
۳۹	۱۰-۴ اسپوندیلو لیستریس
۳۹	۱۱-۴ مکرر بار (اضافه بار) و خستگی (آسیب های ناشی از استفاده بیش از حد <i>over use injuries</i>)
۴۰	۱۲-۴ روش های درمانی
۴۰	۱-۱۲-۴ استراحت فعال
۴۰	۲-۱۲-۴ سرما درمانی
۴۰	۳-۱۲-۴ ماساژ یخ
۴۰	۴-۱۲-۴ گرمادرمانی

۴۱	۴-۱۲-۵ انواع بانداز.....
۴۲	برای مصالعه بیش تر.....
۴۳	تست های طبقه بندی شده فصل چهارم.....
۴۵	پاسخ تشریحی تست های طبقه بندی شده فصل چهارم.....

فصل پنجم: آسیب های شانه، کتف و ترقوه

۴۷	۱-۵ آسیب های شانه.....
۴۷	۲-۵ شکستگی ترقوه.....
۴۸	۳-۵ شکستگی کتف.....
۴۸	۴-۵ شکستگی بخش فوقانی استخوان بازو (سر یا انتهای فوقانی استخوان بازو).....
۴۸	۵-۵ دررفتگی شانه.....
۴۸	۱-۵-۵ دررفتگی میان زائده آخرمی و ترقوه.....
۴۹	۲-۵-۵ دررفتگی مفصل ترقوه با جناغ.....
۴۹	۳-۵-۵ مفصل شانه ناپایدار (نیمه دررفتگی شانه).....
۴۹	۶-۵ پارگی حاشیه حفره دوری (گلوئید لایروم).....
۴۹	۷-۵ آسیب های پرتابی.....
۵۰	۸-۵ آسیب های آرنج در کودکان.....
۵۰	۹-۵ آسیب های آرنج در نوجوانان.....
۵۰	۱۰-۵ آسیب های آرنج در افراد بالغ.....
۵۱	۱۱-۵ پارگی تاندون عضله فوق خاری.....
۵۲	۱۲-۵ التهاب بورس تحت آخرمی (بورسیت ساب آکرومیال).....
۵۲	۱۳-۵ عارضه شانه شناگران (سندرم گیر افتادن یا <i>impingement syndrome</i>).....
۵۳	۱۴-۵ التهاب تاندون عضله تحت کتفی.....
۵۴	۱۵-۵ پارگی و التهاب عضله دلتوئید.....
۵۵	تست های طبقه بندی شده فصل پنجم.....
۵۹	پاسخ تشریحی تست های طبقه بندی شده فصل پنجم.....

فصل ششم: اعصاب - آسیب های اندام فوقانی (دست ها)

۶۱	۱-۶ آسیب عصب سوپر اسکاپولار (عصب فوق کتفی).....
۶۲	۲-۶ آسیب عصب آگزیلاری (عصب زیر بغلی).....
۶۲	۳-۶ آسیب عصب سینه ای طویل (<i>long thoracic</i>).....
۶۲	۴-۶ عارضه عصب رادیال.....
۶۳	۵-۶ عارضه عصب اولنار.....
۶۳	۶-۶ عارضه عصب مدین (سندرم پروناتور ترس).....
۶۴	۷-۶ پارگی عضله سینه ای بزرگ.....
۶۴	۸-۶ آسیب های بازو.....
۶۴	۱-۸-۶ پارگی تاندون سر دراز عضله دوسر بازویی.....

۶۴	۸-۲ التهاب تاندون سردراز عضله دوسربازویی
۶۴	۸-۳ پارگی تاندون عضله سه سر بازویی
۶۴	۸-۴ شکستگی‌های استخوان بازو
۶۵	۹-۶ آسیب آرنج تنیس بازان
۶۶	۱۰-۶ آسیب آرنج گلف بازان
۶۶	۱۱-۶ آسیب پرتاب کنندگان در افراد در حال رشد (عارضه بیسبال بازان نوجوان)
۶۶	۱۲-۶ بورسیت کیسه زلالی زیر نوک آرنج (آرنج دانش آموزان)
۶۷	۱۳-۶ دررفتگی آرنج
۶۷	۱۴-۶ وجود اجسام آزاد در مفصل آرنج (استئوکندریت دیسکان)
۶۷	۱۵-۶ آسیب‌های ساعد
۶۷	۱۵-۱ شکستگی ساعد
۶۸	۱۶-۶ آسیب‌های مچ دست
۶۸	۱۶-۱ شکستگی کالیس
۶۸	۱۶-۲ شکستگی اسکافوئید
۶۸	۱۶-۳ فشردگی عصب مدین (سندرم مجرای کف دستی <i>carpal tunnel syndrome</i>)
۶۹	۱۶-۴ فشردگی عصب اولنار (نوریت عصب اولنار)
۶۹	۱۶-۵ دررفتگی خلفی استخوان هلالی (دررفتگی به سمت پشت دست)
۶۹	۱۶-۶ دررفتگی قدامی استخوان هلالی (دررفتگی به سمت کف دست)
۶۹	۱۶-۷ دررفتگی مزمن
۶۹	۱۶-۸ دررفتگی اسکافوئید و هلالی
۶۹	۱۶-۹ نرمی استخوان هلالی (بیماری کین باخ)
۷۰	۱۶-۱۰ شکستگی قلاب استخوان چنگکی
۷۰	۱۷-۶ آسیب‌های دست و انگشت
۷۰	۱۷-۱ انگشت شست اسکی بازان (انگشت شست شکاربانان - جراحت <i>stener</i>)
۷۱	۱۷-۲ انگشت چکشی (پارگی تاندون عضله باز کننده طویل انگشتان)
۷۱	۱۷-۳ آسیب رباط‌های جانبی در انگشتان دست
۷۱	۱۷-۴ دررفتگی انگشتان
۷۲	تست‌های طبقه‌بندی شده فصل ششم
۷۷	باسخ تشریحی تست‌های طبقه‌بندی شده فصل ششم

فصل هفتم: آسیب‌های ستون فقرات، پشت، کتاله و ران

۸۱	۷-۱ آسیب‌های پشت
۸۲	۷-۲ آسیب‌های ستون فقرات گردنی
۸۲	۷-۲-۱ آسیب‌های مهره‌های گردنی ناشی از حوادث و ضربات
۸۳	۷-۲-۲ انتشار درد از گردن (درد بازویی گردن یا آسیب در ریشه‌های اعصاب نخاعی)
۸۳	۷-۲-۳ درد در گردن و کج گردنی
۸۳	۷-۳ شکستگی‌ها

۸۳	۴-۷ پارگی عضله‌های پشت و کمر
۸۳	۴-۷ التهاب در محل اتصال عضلات (محل اتصال به زوائد خاری)
۸۴	۵-۷ کمردرد
۸۴	۶-۷ سیاتیک و فتق دیسک بین مهره‌ای
۸۵	۷-۷ تنگی کانال ستون فقرات
۸۵	۸-۷ اسکولیوز
۸۵	۹-۷ آسیب‌های کشاله و مفصل ران
۸۵	۹-۷ درد کشاله و ران و مفصل ران
۸۶	۹-۷ پارگی عضلات نزدیک کننده ران
۸۷	۹-۷ التهاب عضله سوئز خاصره
۸۷	۹-۷ پارگی عضله سوئز خاصره
۸۷	۹-۷ التهاب بخش فوقانی عضله راست رانی
۸۷	۹-۷ پارگی بخش فوقانی عضله راست رانی
۸۷	۱۰-۷ التهاب و پارگی در عضلات شکم
۸۸	۱۱-۷ شکستگی گردن یا تنه استخوان ران
۸۹	۱۲-۷ آسیب‌های ران
۹۰	برای مطالعه بیشتر
۹۱	تست‌های طبقه‌بندی شده فصل هفتم
۹۳	پاسخ تشریحی تست‌های طبقه‌بندی شده فصل هفتم

فصل هشتم: آسیب‌های زانو و مینیسک

۹۵	۱-۸ آسیب‌های زانو
۹۶	۱-۱-۸ مکانیسم‌های آسیب زانو عبارتند از:
۹۶	۲-۱-۸ تحلیل آسیب‌های ناشی از ضربات بر مفصل زانو
۹۸	۳-۱-۸ معاینه‌های متداول مفصل زانو
۱۰۲	۲-۸ آسیب‌های مینیسک
۱۰۲	۱-۲-۸ آسیب‌های مینیسک داخلی
۱۰۲	۲-۲-۸ آسیب مینیسک خارجی
۱۰۴	برای مطالعه بیشتر
۱۰۵	تست‌های طبقه‌بندی شده فصل هشتم
۱۰۸	پاسخ تشریحی تست‌های طبقه‌بندی شده فصل هشتم

فصل نهم: آسیب‌های ساق و مچ پا

۱۱۱	۱-۹ آسیب‌های پایین ساق
۱۱۱	۱-۱-۹ شکستگی‌ها
۱۱۱	۲-۱-۹ درد پایین ساق
۱۱۲	۲-۹ عارضه کمپارتمان

۱۱۲	۹-۲-۱ عارضه کمپارتمان قدامی حاد
۱۱۳	۹-۲-۲ عارضه کمپارتمان قدامی مزمن
۱۱۳	۹-۲-۳ عارضه کمپارتمان عمقی خلفی
۱۱۳	۹-۲-۴ عارضه کمپارتمان خارجی (جانبی)
۱۱۳	۹-۳ التهاب غلاف تاندون عضله درشت نی قدامی (سندرم تیبیالیس قدامی)
۱۱۳	۹-۴ درد در ناحیه داخلی ساق
۱۱۴	۹-۵ شکستگی ناشی از فشار (استرس فرکچر)
۱۱۴	۹-۶ آسیب های مچ پا
۱۱۴	۹-۶-۱ شکستگی های مچ پا
۱۱۴	۹-۶-۲ آسیب های رباط های مچ پا
۱۱۵	۹-۶-۳ پارگی رباط نازک نی پاشنه ای
۱۱۵	۹-۶-۴ پارگی رباط دلتوئید
۱۱۶	۹-۶-۵ آسیب دیدگی سیندسموز
۱۱۶	۹-۷ مچ پای فوتبالیست ها
۱۱۶	۹-۸ جابه جایی تاندون های عضلات نازک نی
۱۱۶	۹-۹ عارضه عضله درشت نی خلفی (سندرم عضله تیبیالیس خلفی)
۱۱۸	تست های طبقه بندی شده فصل نهم
۱۲۱	پاسخ تشریحی تست های طبقه بندی شده فصل نهم

فصل دهم: آسیب های غضروف - کشکک - تاندون آشیل

۱۲۳	۱-۱۰ آسیب های غضروف مفصلی زانو
۱۲۴	۱-۱۰ سندرم درد رانی - کشککی (کندرومالاسی یا ساییدگی کشکک)
۱۲۵	۱-۱۰ دررفتگی کشکک
۱۲۵	۱-۱۰ التهاب موضعی تاندون و اتصال عضلانی اطراف کشکک
۱۲۵	۱-۱۰ آسیب تاندون کشکک (زانوی پرندگان)
۱۲۶	۱-۱۰ ازگودشلاتر (کندگی ضریع استخوان از برجستگی استخوان درشت نی)
۱۲۷	۱-۱۰ التهاب کیسه های زلالی اطراف زانو
۱۲۷	۱-۱۰ تورم کیسه های زلالی زانو (کیست بیکر)
۱۲۸	۱-۱۰ زانو دوندگان (عارضه ایلئوتیبیال باند)
۱۲۸	۱-۱۰ آسیب عضله دوسر رانی
۱۲۸	۱-۱۱ شکستگی کشکک
۱۲۹	۱-۱۲ پارگی عضله دوقلو (ساق تنیس بازان)
۱۲۹	۱-۱۳ پارگی عضله نعلی
۱۳۰	۱-۱۴ آسیب عصب نازک نی مشترک (Common Peroneal nerve)
۱۳۰	۱-۱۵ پارگی کامل تاندوم آشیل
۱۳۰	۱-۱۵-۱ پارگی جزئی تاندون آشیل
۱۳۱	۱-۱۵-۲ التهاب مزمن تاندون آشیل

۱۳۲.....	برای مصالحه بیشتر
۱۳۳.....	تست‌های طبقه‌بندی شده فصل دهم
۱۳۷.....	پاسخ تشریحی تست‌های طبقه‌بندی شده فصل دهم

فصل یازدهم: آسیب‌های پایین‌تر از مچ پا (Foot)

۱۳۹.....	۱-۱۱ علل آسیب‌های پا
۱۳۹.....	۱-۱-۱۱ چرخش داخلی پا (<i>pronated foot</i> - کف پای صاف)
۱۴۰.....	۱-۱-۱۱ افزایش قوس
۱۴۰.....	۱-۱-۱۱ پاشنه دردناک
۱۴۱.....	۱-۱-۱۱ التهاب نیام کف پای (خار پاشنه)
۱۴۱.....	۱-۱-۱۱ سندروم تونل تارسال
۱۴۲.....	۱-۱-۱۱ شکستگی قاپ
۱۴۲.....	۱-۱-۱۱ شکستگی استخوان پاشنه
۱۴۳.....	۱-۱-۱۱ پینه روی پاها
۱۴۳.....	۱-۱-۱۱ التهاب تاندون بازکننده انگشتان
۱۴۳.....	۱-۱-۱۱ شکستگی استخوان‌های کف پای
۱۴۳.....	۱-۱-۱۱ التهاب یا پارگی تاندون عضله تارک نی کوتاه
۱۴۳.....	۱-۱-۱۱ انگشت شست سخت (<i>hallux rigidus</i>)
۱۴۴.....	۱-۱-۱۱ سندروم انگشت پا در چمن مصنوعی (<i>turf toe syndrome</i>)
۱۴۴.....	۱-۱-۱۱ شکستگی استخوان‌های کنجی (استخوان‌های سراموئید)
۱۴۴.....	۱-۱-۱۱ سندرم مورتون
۱۴۵.....	۱-۱-۱۱ فتق مچ
۱۴۵.....	۱-۱-۱۱ انگشت چکشی (<i>Mallet finger</i>) انگشت هندیالست‌ها
۱۴۵.....	۱-۱-۱۱ سندرم پری فورمیس (<i>piriformis syndrome</i>)
۱۴۶.....	تست‌های طبقه‌بندی شده فصل یازدهم
۱۴۷.....	پاسخ تشریحی تست‌های طبقه‌بندی شده فصل یازدهم
۱۴۸.....	آزمون سراسری ۹۰
۱۴۹.....	پاسخ تشریحی آزمون سراسری ۹۰
۱۵۰.....	منابع

بخش دوم: حرکت اصلاحی

فصل اول: مفاهیم پایه در حرکات اصلاحی

۱۵۱.....	مقدمه
۱۵۱.....	۱-۱ تعادل
۱۵۲.....	۱-۲ ساز و کارهای فیزیولوژیکی کنترل وضعیت طبیعی بدن
۱۵۲.....	۱-۳ ساز و کارهای واکنشی برای حفظ تعادل به چهار عامل بستگی دارد
۱۵۳.....	۱-۴ تعامل اطلاعات برای حفظ تعادل بدن

۱۵۳.....	۵-۱ عبور خط فرضی ثقل.....
۱۵۴.....	تست‌های طبقه‌بندی شده فصل اول.....
۱۵۶.....	پاسخ تشریحی تست‌های طبقه‌بندی شده فصل اول.....

فصل دوم: رشد جسمانی

۱۵۹.....	۱-۲ الگوهای رشد عمومی.....
۱۶۰.....	۲-۲ تغییرات وضعیت بدن از نوزاد به بعد.....
۱۶۰.....	۳-۲ ایجاد قوس‌های ستون فقرات همزمان با رشد.....
۱۶۱.....	۴-۲ مراحل راه رفتن تا کودکی.....
۱۶۱.....	۵-۲ اندازه‌گیری سنخ بدنی.....
۱۶۲.....	۶-۲ علل و عوامل بروز ناهنجاری‌ها.....
۱۶۳.....	تست‌های طبقه‌بندی شده فصل دوم.....
۱۶۵.....	پاسخ تشریحی تست‌های طبقه‌بندی شده فصل دوم.....

فصل سوم: ناهنجاری‌های اندام فوقانی

۱۶۷.....	۱-۳ آشنایی با ستون فقرات.....
۱۶۹.....	۲-۳ وظایف ستون فقرات.....
۱۶۹.....	۳-۳ آشنایی با عضلات ستون فقرات.....
۱۷۰.....	۴-۳ انواع ناهنجاری‌ها.....
۱۷۰.....	۱-۴-۳ کج گردنی (torticoly).....
۱۷۰.....	۲-۴-۳ شانه نابرابر uneven shoulder.....
۱۷۱.....	۳-۴-۳ کج پستی Scoliosis.....
۱۷۴.....	۴-۴-۳ انحراف جانبی لگن (عدم تقارن لگن).....
۱۷۴.....	۵-۴-۳ سربه جلو.....
۱۷۴.....	۶-۴-۳ گرد پستی thorasis kyphosis.....
۱۷۶.....	۷-۴-۳ گودپستی Lordotic Posture.....
۱۷۷.....	۸-۴-۳ پشت صاف (Flat back).....
۱۷۸.....	تست‌های طبقه‌بندی شده فصل سوم.....
۱۸۳.....	پاسخ تشریحی تست‌های طبقه‌بندی شده فصل سوم.....

فصل چهارم: ناهنجاری‌های اندام تحتانی

۱۸۷.....	مقدمه.....
۱۸۷.....	۱-۴ زانوی پراکنزی (Genu Varum).....
۱۹۸.....	۲-۴ زانوی ضریدری (Knock kness / genuvalgum).....
۱۹۰.....	۳-۴ کف پای گود (Pescaveus).....
۱۹۱.....	۴-۴ کف پای صاف (Pesplanus / flat foot).....
۱۹۳.....	۵-۴ انگشت شست کج (Halux Valgus).....

۱۹۴.....	۶-۴ انگشت چکشی (Hammer toe).....
۱۹۵.....	تست‌های طبقه‌بندی شده فصل چهارم.....
۲۰۱.....	پاسخ تشریحی تست‌های طبقه‌بندی شده فصل چهارم.....

فصل پنجم: نشستن

۲۰۷.....	تست‌های طبقه‌بندی شده فصل پنجم.....
۲۰۹.....	پاسخ تشریحی تست‌های طبقه‌بندی شده فصل پنجم.....

فصل ششم: راه رفتن

۲۱۴.....	تست‌های طبقه‌بندی شده فصل ششم.....
۲۱۶.....	پاسخ تشریحی تست‌های طبقه‌بندی شده فصل ششم.....

فصل هفتم: وضعیت بدنی و فعالیت‌های ورزشی

۲۱۷.....	مقدمه.....
۲۱۷.....	۱-۷ ورزش‌های آبی (شنا و واترپلو).....
۲۱۸.....	۲-۷ قایقرانان و بارورزان.....
۲۱۸.....	۳-۷ ورزش‌های سالنی مثل بسکتبال و والیبال.....
۲۱۸.....	۴-۷ ورزش‌های میدانی مثل هاکی و فوتبال.....
۲۱۸.....	۵-۷ ورزش‌های رزمی (کشتی - بوکس - جودو).....
۲۱۹.....	تست‌های طبقه‌بندی شده فصل هفتم.....
۲۲۰.....	پاسخ تشریحی تست‌های طبقه‌بندی شده فصل هفتم.....

فصل هشتم: آشنایی با اصول طراحی و اجرای تمرین‌های توانبخشی و درمانی

۲۲۱.....	۱-۸ اجرای تمرین‌های توانبخشی و درمانی.....
۲۲.....	۲-۸ اصول تمرین درمانی.....
۲۲۲.....	۳-۸ آشنایی با انواع برنامه‌های تمرینی.....
۲۲۳.....	تست‌های طبقه‌بندی شده فصل هشتم.....
۲۲۴.....	پاسخ تشریحی تست‌های طبقه‌بندی شده فصل.....
۲۲۵.....	آزمون سراسری ۹۰.....
۲۲۶.....	پاسخ تشریحی آزمون سراسری ۹۰.....
۲۲۷.....	منابع.....