

۲۰۲۶۱۱۲

طب فشاری و کمردرد مزمن پرستاران

نویسنده:

مریم موحدی

تابستان ۹۷

www.ketab.ir



سرشناسه	: موحدی، مریم، ۱۳۷۰-
عنوان و نام پدیدآور	: طب فشاری و کمردرد مزمن پرستاران نوبیسنده مریم موحدی.
مشخصات نشر	: تهران : آرمان دانش، ۱۳۹۷.
مشخصات ظاهری	: ۸۸ص: مصور، جدول، نمودار.
شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۸۶۲۸-۷۵-۰ : ۱۵۰۰۰۰ریال
وضعیت فهرست نویسی	: فیا
یادداشت	: کتابنامه.
موضوع	: طب فشاری -- ایران -- نمونه‌پژوهی
موضوع	: Acupressure -- Iran -- Case studies
موضوع	: کمردرد -- بیماران -- نمونه‌پژوهی
موضوع	: Backache -- Patients -- Case studies
موضوع	: پرستاران -- ایران -- بیماری‌ها -- نمونه‌پژوهی
موضوع	: Nurses -- Iran -- Diseases -- Case studies
رده بندی کنگره	: RM ۶۱۳/۵۲: ۶۱۵/۲۲
رده بندی دیویی	: ۶۱۵/۲۲
شماره کتابشناسی ملی	: ۵۴۱۳۰۵۲

انتشارات آرمان دانش



نام کتاب طب فشاری و کمردرد مزمن پرستاران

تألیف: مریم موحدی

تیراژ: ۱۰۰ نسخه

قیمت: ۱۵۰۰۰ تومان

نوبت چاپ: اول تابستان ۱۳۹۷

چاپ: البرز

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۸۶۲۸-۷۵-۰

تلفن مرکز پخش: ۰۲۱۶۶۹۸۸۷۳۰

فهرست مطالب

۷	فصل اول
	معرفی موضوع و مروری بر متون نوشته شده
۳۲	فصل دوم
	مروری بر تاثیر طب فشاری بر قسمت های مختلف بدن
۳۹	فصل سوم
	روش اجرای طب فشاری در پرستاران با کمردرد مزمن
۵۱	فصل چهارم
	نتایج استفاده از طب فشاری به زبان علمی
۷۳	فصل پنجم
	نتیجه گیری و پیشنهاد برای علاقه مندان به طب فشاری
۷۹	منابع

در کتاب پیش رو سعی کردیم که به گونه ای آسان و مستدل به معرفی یکی از شیوه های درمان کمردرد مزمن پردازیم. از آنجا که اینجانب نیز پرستار بوده و علاقه ی زیادی به حفظ سلامت حرفه ای همکارانم دارم، به ویژه این کتاب در مورد پرستاران نوشته و پرداخته شده است.

زمانی که فردی گام در مسیر حرفه ی پرستاری مینهد درمیابد که با انبوهی از مشکلات جسمی و آلام روحی مواجه خواهد بود که اگر نتواند آن ها را به طریق درست مدیریت نماید، دیر یا زود دچار فرسودگی حرفه ای خواهد شد. به عنوان یکی از پرستاران جامعه بر خود لازم دیدم که در حد توان به دنبال روشی آسان و کم هزینه جهت کاهش این دردها و آلام باشم.

طب فشاری یکی از روش های بسیار آسان و قدیمی است که هر شخصی تنها با یادگیری نقاط مهم و مورد هدف با توجه به بیماری اش، قادر خواهد بود بدون متحمل شدن هزینه یا عارضه اضافی با روح و جسم سالم تری به کار در این محیط حرفه ای پرستارانه بپردازد.

در کتاب حاضر که در واقع حاصل دو سال مطالعه و تحقیق اینجانب در باب طب فشاری می باشد، تلاش کردیم با معرفی چند نقطه آسان و محدود طب فشاری، گامی در جهت بهبود آلام جسمی و روحی پرستاران شریف ایران برداریم. امید است که به یاری خداوند و همراهی پرستاران عزیز به سمت محیط کاری سالم تر و پر نشاط تری حرکت کنیم و بواسطه آن نیز بتوانیم مراقبت بهتر را برای سایر بیماران مراجعه کننده به بیمارستان به عمل آوریم.

ارادتمند

مریم موحدی

کارشناس ارشد پرستاری داخلی جراحی