

بریک دو، ۵ تمرین پیلاتس بر میزان دامنه حرکتی، قدرت عضلانی میان تنه،

کیفیت زندگی و میزان درد مردان مبتلا به کمردرد مزمن



سازمان اسناد و کتابخانه ملی
جمهوری اسلامی ایران

سرشناسه	: درویشپور، علیرضا، ۱۳۵۵ -
عنوان و نام پدیدآور	: اثر یک دوره تمرین پیلاتس بر میزان دامنه حرکتی، قدرت عضلانی میان تنه، کیفیت زندگی و میزان درد مردان مبتلا به کمر درد مزمن/ مولف علیرضا درویشپور.
مشخصات نشر	: تهران: سنجش و دانش، ۱۳۹۶.
مشخصات ظاهری	: ۷۵ ص.
شابک	: 978-600-469-453-7
وضعیت فهرست نویسی	: فیا
یادداشت	: کتابنامه: ص، ۷۰.
موضوع	: کمردرد - ورزش درمانی - نمونه پژوهی
موضوع	: Backache - Exercise therapy - Case studies
موضوع	: کمردرد - ایران - نمونه پژوهی
موضوع	: Backache - Iran - Case studies
موضوع	: پیلاتس (روش ورزشی) - ایران - نمونه پژوهی
موضوع	: Pilates method - Iran - Case studies
موضوع	: کمردرد - بیماران - نمونه پژوهی
موضوع	: Backache - Patients - Case studies
رده بندی کنگره	: RDW1 / ۸۰۲۸ ۱۱
رده بندی دیویی	: ۶۰۹۴۴
شماره کتابشناسی ملی	: ۵۰۸۸

اثر یک دوره تمرین پیلاتس بر میزان دامنه حرکتی، قدرت عضلانی، میان تنه، کیفیت زندگی

و میزان درد مردان مبتلا به کمردرد مزمن

علیرضا درویشپور
انتشارات سنجش و دانش
۵۰ نسخه
اول ۱۳۹۶
۹۷۸-۶۰۰-۴۶۹-۴۵۳-۷

مولف:
ناشر:
تیراژ:
نوبت چاپ:
شابک:

آدرس: خ دانشگاه - تقاطع روانمهر - ساختمان سنجش و دانش پ ۱۲۶

کلیه حقوق مادی و معنوی این اثر محفوظ می باشد.

فهرست مطالب

۹	فصل اول
۹	کلیات پژوهش
۱۰	مقدمه
۱۱	تعریف واژه ها
۱۱	کمر درد
۱۱	پيلاتس
۱۱	قدرت عضلات میانی بدن
۱۱	دامنه حرکتی
۱۲	کیفیت زندگی
۱۳	فصل دوم
۱۳	مبانی نظری و پیشینه تحقیق
۱۴	مقدمه
۱۴	مبانی نظری
۱۴	درد
۱۵	فیزیولوژی درد
۱۶	مکانیسم احساس درد
۱۶	کمر درد مزمن و علل آن
۱۷	مدیریت کمر درد
۱۸	علل کمردرد
۱۸	کمر درد مکانیکی
۱۹	علل غیر مکانیکی کمر درد
۱۹	راه های پیشگیری از کمر درد
۲۱	تشخیص علت کمردرد
۲۲	روش های درمان کمردرد مزمن
۲۳	پيلاتس
۲۳	اثر پيلاتس بر کمر درد مزمن
۲۴	اثر پيلاتس بر قدرت و دامنه حرکتی
۲۴	کیفیت زندگی
۲۶	پیشینه پژوهش
۳۴	جمع بندی

۳۶	فصل سوم
۳۶	روش پژوهش
۳۷	مقدمه
۳۷	جامعه آماری
۳۷	نمونه آماری
۳۷	طرح پژوهشی
۳۸	اندازه گیری قد
۳۸	اندازه گیری وزن
۳۸	اندازه گیری شاخص توده بدن
۳۸	استفاده از گونیامتر جهت اندازه گیری دامنه حرکتی
۳۹	فلکشن لگن با پای صاف
۴۰	فلکشن لگن با زانوی خم شده ۹۰ درجه
۴۰	اکستنشن لگن
۴۱	فلکشن کمر
۴۲	اکستنشن کمر
۴۲	فلکشن بالاتنه
۴۳	اکستنشن بالاتنه
۴۳	دامنه حرکتی جانبی (خم شدن جانبی)
۴۴	آزمون سنجش استقامت عضلانی روز و شب
۴۴	آزمون قدرت عضلات میانی بدن
۴۴	وضعیت اصلی پلانک
۴۵	وضعیت تغییر شکل یافته پلانک
۴۶	ارزیابی شدت درد
۴۶	ارزیابی کیفیت زندگی
۴۸	برنامه تمرینی پیلاتس
۵۰	روش آماری
۵۱	فصل چهارم
۵۱	تجزیه و تحلیل یافته ها
۵۲	مقدمه
۵۲	تجزیه و تحلیل توصیفی داده ها
۵۳	بررسی طبیعی بودن توزیع داده ها
۵۵	آزمون فرضیه های پژوهش
۵۵	فرضیه اول
۷۰	منابع