

به نام خداوند
جان و عمره

آموزش گام به گام فعالیت بدنی در محیط کار و خانگی با رویکرد پیشگیری و ارتقاء سلامت

نویسندگان:

دکتر بهاره زینل‌زاده قوچانی، استادیار گروه کاردرمانی، دانشکده علوم توانبخشی، دانشگاه علوم پزشکی شیراز
دکتر سید علیرضا درخشان‌راد، استادیار گروه کاردرمانی، دانشکده علوم توانبخشی، دانشگاه علوم پزشکی شیراز
دکتر افسانه زینل‌زاده، استادیار گروه فیزیوتراپی، دانشکده علوم پیراپزشکی، دانشکده علوم پزشکی مشهد
دکتر آبلین طلیم‌خانی، استادیار گروه فیزیوتراپی، دانشکده علوم توانبخشی، دانشگاه علوم پزشکی همدان

انتشارات ستایش هستی

۱۳۹۸

عنوان و نام پدیدآور : آموزش گام به گام فعالیت بدنی در محیط کار و خانه با رویکرد پیشگیری و ارتقاء سلامت / نویسندگان : بهاره زینل زاده ... [و دیگران].

مشخصات نشر : تهران : ستایش هستی ، ۱۳۹۸.

مشخصات ظاهری : ۲۳۲ صفحه، مصور، رقعی.

شابک : ۹۷۸-۶۲۲-۶۴۴۵۳۵-۱

وضعیت فهرست نویسی : فیا

یادداشت : نویسندگان : بهاره زینل زاده، علیرضا درخشان راد، افسانه زینل زاده، آیلین طلیم خانی.

یادداشت : کتابنامه : ص. ۲۲۶-۲۳۲.

موضوع : ورزش درمانی

موضوع : Exercise therapy

موضوع : تمرین های ورزشی

موضوع : Exercise

شناسه افزوده : زینل زاده، بهاره، ۱۳۶۴.

رده بندی کد : ۶۲۷

رده بندی یوبی : ۶۰۰۲

شماره کتابشناسی : ۶۴۴۷۸



آموزش گام به گام فعالیت بدنی در محیط کار و خانه با رویکرد پیشگیری و ارتقاء سلامت

دکتر بهاره زینل زاده - دکتر سیدعلیرضا درخشان راد - دکتر افسانه زینل زاده - دکتر آیلین طلیم خانی

ناشر : ستایش هستی

طرح جلد : ستایش هستی (زهره سلطانی)

صفحه آرای : ستایش هستی

چاپ و صحافی : مؤسسه پگاه

قطع : رقعی

نوبت چاپ : اول - ۱۳۹۸

شمارگان : ۵۰۰

شابک : ۹۷۸-۶۲۲-۶۴۴۵-۳۵-۱

قیمت : ۳۰۰۰۰ تومان

مؤسسه پگاه (تلفن : ۲۲۲۳۲۵۶۶ - ۰۲۱-۱۹۰۰۰۰۰۰)

WWW.MOHSENIBOOK.COM

ارسال به سراسر ایران

فهرست مطالب

فصل اول: مقدمه.....	۷
فصل دوم: تمرینات در وضعیت نشسته.....	۲۵
فصل سوم: تمرینات در وضعیت ایستاده.....	۸۵
فصل چهارم: تمرینات پا.....	۱۹۵
فصل پنجم: تمرینات دست.....	۱۹۹
فصل ششم: تمرینات سر و گردن و صورت.....	۲۱۳

امروزه متخصصینی که در راستای ارتقاء سطح سلامت جامعه تلاش می‌کنند، خود گاهی از سلامت خود غافل شده و با گذر زمان با مشکلات ثانویه‌ای روبه‌رو خواهند شد. تلاش این کتاب ارائه تمرینات ساده‌ای است که اگرمانند مراجعه به باشگاه‌های ورزشی و بدنسازی نمی‌باشد و امکان انجام تمرینات را با حداقل امکانات، تجهیزات و فضا فراهم می‌سازد تا افرادی که به علت درگیر شدن در فعالیت‌های شغلی زمان آزاد کمتری برای خود دارند، نیز از فعالیت بدنی فاصله نگیرند. مطالعه این کتاب و بکارگیری تمرینات آن به متخصصین کار درمانی، فیزیوتراپی و سایر گروه‌های توانبخشی، گروه‌های پزشکی و پیراپزشکی، دندانپزشکی و اساتید..... مورد توجه می‌گردد. توجه به اهمیت و ضرورت نقش اعضای تیم‌های بهداشت و درمان بر بهبود سلامت جامعه، توجه ویژه به سلامت جسمانی و روانی آنها یک ضرورت لاینفک می‌باشد و نیاز به توجه بیش از پیش دارد. آسیب‌های جسمانی وارده بر افراد و از کار افتادگی، نه تنها یک مشکل شخصی محسوب می‌گردد بلکه با عملکرد سازمان‌ها که در آنها کار می‌کنند نیز بی‌ارتباط نخواهد بود و ممکن است بر کیفیت خدمات ارائه شده تأثیر بگذارد. حتی ساده‌ترین مسائلی چون افزایش درخواست برای گرفتن مرخصی به جهت رفع مشکلات وارده همانند سردی اعضای عضلانی باری مضاعف بر سازمانها، ادارات و کارفرمایان دولتی و خصوصی وارد می‌کند. در صورت ترک مسئولیت توسط یک متخصص ممکن است تمامی تجربه و تخصص آن فرد از طیف ارائه دهندگان خدمات حذف گردد که در واقع با توجه به تمامی هزینه‌های یک کشور برای پرورش نیروی کارآمد خسارت جبران ناپذیر به جامعه وارد خواهد شد. حرکات تکراری، خم شدن‌های مکرر و حمل وسیله از جمله سخت‌ترین فعالیت‌های فیزیکی تا نشستن‌های مکرر، ایستادن‌های طولانی مدت همه و همه مواردی هستند که زنگ هشدار ایجاد آسیب را به صدا در می‌آورند. در نتیجه این کتاب حتی برای کارمندان، شاغلین، حرفه‌های پر زحمت و افراد خانه دار در راستای کاهش اثر آسیب‌های سبک زندگی و کم تحرکی افراد، تحت نظر درمانگران با تجربه، موثر خواهد بود. فواید فعالیت فیزیکی به بیماری و سن خاصی نیز محدود نمی‌گردد. به عنوان نمونه تمرین و

تناسب اولیه به پیشگیری بیماری قلبی عروقی نیز مربوط است. و در خصوص سن سطوح فعالیت فیزیکی با سالم پیر شدن و کاهش خطر افتادن هم بی ارتباط نیست و از طریق فعالیت های با تحمل وزن، پوکی استخوان نیز کاهش می یابد.

در فصل اول مطالب بخش مقدمه برای سطح گسترده ای از مخاطبان ارائه شده اند. از آنجا که این کتاب برای گروه وسیعی از خوانندگان نوشته شده است، سعی گردیده در مقدمه به ساده ترین زبان ممکن اهمیت فیزیکی شرح داده شود. تجربه ثابت کرده است که داشتن یک کتاب کار یا تصاویر تمرینات، انگیزه بیشتری برای انجام آن ایجاد می کند. به علاوه، برای داشتن یک برنامه ریزی منظم، یادداشت کردن تعداد دفعات تکرار یک تمرین یا تعداد جلسات انجام شده در روز یا هفته تحت نظر درمانگران مربوطه کمک شایان توجهی خواهد کرد. هر فرد با توجه به توانایی ها و ضعف های خود نیازمند برنامه ای منحصر به خود می باشد بنابراین یک برنامه ثابت یکسان برای همه افراد توصیه نمی گردد. با توجه به این امر که فعالیت فیزیکی یکی از تعیین کننده های سلامت است، امید است این کتاب گامی کوچک اما تاثیر گذار بر بهبود کیفیت زندگی افرادی باشد که به توجّه به تخصص و حرفه خود وقف کمک به انسانهای دیگر کرده اند. سعی شده است که این کتاب ارمغان سلامتی باشد برای شما و همه کسانی که به سلامت آنها اهمیت می دهید.

دکتر زینل زاده

با آرزوی موفقیت