

تمرینات پیلاتس و فیزیوتراپی

در افراد مبتلا به کمردرد مزمن

www.ketab.ir

نویسنده:

مریم احمدی



سازمان اسناد و کتابخانه ملی
جمهوری اسلامی ایران

سرشناسه: احمدی، مریم، ۱۳۵۵ اردیبهشت -

عنوان و نام پدیدآور: تمرینات پیلاتس و فیزیوتراپی (در افراد مبتلا به کمردرد مزمن) / نویسنده مریم احمدی.

مشخصات نشر: اهواز: پژوهندگان راه دانش، ۱۳۹۶.

مشخصات ظاهری: ۱۱۶ ص. : مصور (رنگی)، جدول، نمودار (رنگی)

فروست: انتشارات پژوهندگان راه دانش؛ ۱۳۳۸.

شابک: ۰-۲۳۵-۳۴۵-۶۰۰-۹۷۸: ۱۸۰۰۰۰ ریال.

وضعیت فهرست‌نویسی: فیا

یادداشت: کتاب‌نامه: ص. [۹۱] - ۱۰۵.

موضوع: پیلاتس (روش ورزشی)

Pilates method: موضوع

موضوع: کمردرد -- ورزش درمانی

Backache -- Exercise therapy: موضوع

رده‌بندی کنگ: ۱۳۹۶ ت ۳ الف ۴/۸۷۸۱/۴

رده‌بندی دیویی: ۶۱۳/۷۱

شماره کتابخانه: ۴۹۱۱۲۴۴

انتشارات پژوهندگان راه دانش



ناشر: پژوهندگان راه دانش

شماره نشر: ۱۳۳۸

نام کتاب: تمرینات پیلاتس و فیزیوتراپی (در افراد مبتلا به کمردرد مزمن)

نویسنده: مریم احمدی

تیراژ: ۱۰۰۰

نوبت چاپ: اول ۱۳۹۷

چاپخانه: ترنگ

صفحه آرای: پژوهندگان

سایز: وزیری

شابک: ۰-۲۳۵-۳۴۵-۶۰۰-۹۷۸

قیمت: ۱۸۰۰۰ تومان

www.ketab.org.ir

حق چاپ و نشر محفوظ است.

طبق قانون حقوق نویسندگان و مصنفان هرگونه کپی‌برداری به هر روش پیگرد قانونی دارد.

دفتر اهواز: ۳۲۲۰۲۸۰۲ - ۰۹۱۶۱۱۸۵۱۱۸

دفتر تهران: ۶۶۱۲۰۵۵۴ - ۰۹۱۲۸۸۸۴۹۶۹

فهرست

۹	مقدمه
۱۱	فصل اول: ادبیات و پیشینه
۱۳	مقدمه
۱۳	الف) مبانی نظری
۱۳	آناتومی ستون فقرات
۱۷	انحنای ستون فقرات
۱۹	عصب شناسی ستون فقرات
۲۱	لیگامان های ستون فقرات
۲۳	حرکات ستون فقرات
۲۴	بیومکانیک ستون فقرات
۲۴	عضلات ستون مهره ها
۲۴	عضلات پشتی تنه
۲۵	عضلات کناری تنه
۲۶	عضلات قدامی تنه
۲۷	عضلات بخش فوقانی (عمل کننده بر کتف)
۲۷	عضلات عمقی عمل کننده بر ستون مهره ها
۲۹	عضلات راست کننده ستون مهره ها
۳۰	کمردرد یا درد قسمت تحتانی ستون فقرات
۳۱	انواع کمردرد بر اساس دوره درد
۳۲	انواع کمردرد بر اساس نوع درد
۳۲	انواع کمردرد بر اساس چگونگی درد
۳۴	چرا انسان دچار کمردرد می شود؟
۳۵	طبقه بندی کمردرد

۳۶	علل کمردردهای زنان
۳۷	روش‌های درمانی کمردرد
۳۸	فیزیوتراپی شامل سه بخش
۴۲	سایر روش‌های درمانی
۴۳	انواع تمرین‌های مؤثر در درمان کمردرد
۴۵	تمرینات پيلاتس
۴۵	پيلاتس چیست؟
۴۵	تعاریف پيلاتس
۴۶	تاریخچه پيلاتس
۴۷	تاریخچه پيلاتس در ایران
۴۷	اصول پيلاتس
۵۰	فواید پيلاتس
۵۲	(ب) پیشینه
۵۲	تأثیر درمان‌های فیزیوتراپی در درمان کمردرد مزمن با علت ناشناخته
۵۲	تحقیقات و مطالعات در ایران
۵۳	تحقیقات و مطالعات در خارج از کشور
۵۴	تأثیر تمرینات پيلاتس در درمان کمردرد مزمن با علت ناشناخته
۵۴	تحقیقات و مطالعات در ایران
۵۶	تحقیقات و مطالعات در خارج از کشور

فصل دوم: روش ۶۱

۶۳	مقدمه
۶۳	روش و طرح
۶۳	جامعه و نمونه آماری
۶۴	شیوه اجرا و روش جمع‌آوری اطلاعات
۶۵	ابزار و وسایل اندازه‌گیری
۶۵	متر نواری
۶۵	ترازو قد سنج

۶۵		مقیاس اندازه‌گیری بصری درد
۶۶		پرسشنامه ناتوانی عملکردی
۶۶		آزمون تغییر یافته شوهر
۶۷		برنامه تمرینی پيلاتس
۷۴		برنامه درمانی فیزیوتراپی
۷۴		روش آماری

فصل سوم: تجزیه و تحلیل آماری یافته‌ها..... ۷۵

۷۷		مقدمه
۷۷		توصیف آری داده‌ها
۷۷		سن نمونه آماری
۷۸		قد نمونه آماری
۷۹		وزن نمونه آماری
۸۱		توده بدنی نمونه آماری
۸۳		شدت درد نمونه آماری
۸۴		آزمون‌های آماری استنباطی
۸۴		آزمون کولموگراف-اسمیرانوف

فصل چهارم: سخن پایانی..... ۸۵

۹۱		منابع
۹۳		منابع فارسی
۹۷		منابع انگلیسی

پیوست‌ها..... ۱۰۷

مقدمه

کمردرد یکی از مشکلات دنیای امروز است که تبعات اجتماعی و اقتصادی فراوانی به دنبال دارد. طبق گزارش مرکزی آمار بهداشتی ایالات متحده آمریکا^۱، کمردرد مهم‌ترین عامل محدودیت فعالیت و کارایی افراد زیر ۴۵ سال است. بر اساس مرکز گرایش درد نورپین^۲ حده ۱۴٪ از شهروندان آمریکای حداقل یک روز در سال را به دلیل کمردرد سرکار خود حاضر نمی‌شوند (گودآرزی^۳، ۲۰۰۹، امامی و همکاران، ۲۰۰۲). کمردرد مزمن یعنی ردی که بین مهره دوازدهم و خمیدگی سרینی پایین پا و بدون درد پا و در ۹۰ درصد موارد ایرتخم سی است. محققان دیگر نتیجه می‌گیرند که بهترین تعریف برای کمردرد مزمن - درد - حریف، مداوم یا لزوماً مداوم در ستون فقرات کمری، سרینی، خاجی، که به وسیله شدت ی درد مشخصه‌بندی می‌شوند رتبه‌گذاری می‌شود (پوزادزکی^۴ و همکاران، ۲۰۱۰).

همچنین کمردرد علت متداول ناترسی و از بین رفتن عملکرد است که یک مشکل اجتماعی اقتصادی بزرگ در کشورهای توسعه یافته به وجود آورده است. گزارش شده است که ۳۰ تا ۴۰ درصد از افراد مبتلا به کمردرد حاد هرگز خوب نمی‌شوند و علاوه بر شیوع بالای کمردرد منشأ درد در اکثر افراد مبتلا به کمردرد - خوبی مشخص نشده و برای اشاره به این افراد معمولاً از اصطلاح کمردرد با علت نام‌نقص استفاده می‌شود (ادوین چون^۵ و همکاران، ۲۰۱۱). سرعت توانبخشی یا مزه شدن کمردرد به سطح آمادگی و ویژگی‌های بیومکانیکی قبل از ارتباط با کمردرد بستگی دارد. اگر چه شروع عارضه کمردرد معمولاً با درد ملایم و محدودکننده‌ای همراه است. اما به‌صورت بروز سانحه، افراد را به شدت گرفتار می‌کند. به‌طوری که حدود ۱۵ درصد بیماران مبتلا به کمردرد برای همیشه ناتوان می‌شوند (فرهپور و مروی اصفهانی، ۱۳۸۶). یکی از

1 - Center for Health Statistics of the United States America

2 - Norpyn pain

3 - Goudarzi

4 - PoZadzky

5 - Edwin chon

اصلي ترين اهداف مورد نظر پژوهشگران يافتن شيوه درمان مناسب براي هر يك از گروه هاي مبتلا به كمردرد است. اين در صورتي است كه درحال حاضر تشخيص قطعي نوع و علت كمردرد كار چندان ساده اي نيست.

يكي از اين روش هاي درماني فيزيوتراپي است. فيزيوتراپي مجموعه اي اعمال درماني است كه شامل طرح درمان، مداخله درماني و ارزيابي است كه منجر به مداخلات فيزيوتراپي شامل: تمرين درماني، مداليتهاها^۱ و توصيه هايي مي شود كه در خطوط سه گانه بهداشتي، درماني و توانبخشي کاربرد دارد (انجمن ماساژ تراپي كلمبيا، ۲۰۰۴). همچنين روش درگري، كه مي تواند مورد توجه قرار گيرد حركت درماني با فعاليت بدني مناسب است. در اين راستا متد پيلاتس در ابتدا توسط جوزف پيلاتس در طي جنگ جهاني اول مطرح شد و از آن موقع يك نگرش جديد در متدهاي احياي دردهاي كمربه وجود آورد. هدف تمرين پيلاتس به برپا آمدن و انعطاف پذيري كلي بدن، ايجاد قدرت و كمك به حرركات تنفسي است (سمت^۲ و همكاران، ۲۰۰۶).