

نگاهی نوین به

آسیب شناسی و حرکات اصلاحی (توانبخشی)

در تربیت بدنی

www.ketab.ir

سرشناسه:	احمدیانی، امیر، ۱۳۶۳-
عنوان و نام پدیدآور:	نگاهی نوین به آسیب شناسی و حرکات اصلاحی (توانبخشی) در تربیت بدنی / مؤلف امیر احمدیانی.
مشخصات نشر:	کرمانشاه: انتشارات کرمانشاه، ۱۳۹۸.
مشخصات ظاهری:	۱۹۱ص: مصور.
شابک:	۹۷۸-۶۱۷۷-۲۵-۲: ۹۷۸-۶۱۷۷-۲۵-۲
وضعیت فهرست نویسی:	فیبا
بازداشت:	کتابنامه.
موضوع:	ورزش درمانی
موضوع:	Exercise therapy
موضوع:	نامنجماری اندام‌ها-- ورزش درمانی
موضوع:	Abnormalities, Human-- Exercise therapy
موضوع:	ورزش-- زخم‌ها و آسیب‌ها
موضوع:	Sports injuries
موضوع:	تربیت بدنی
موضوع:	Physical education and training
رده بندی کنگره:	K ۷۲۵
رده بندی دیویی:	۶۱۷.۲
شماره کتاب شناسی ملی:	۶۱۷۳۹



نام کتاب: نگاهی نوین به آسیب شناسی و حرکات اصلاحی (توانبخشی) در تربیت بدنی

مؤلف: امیر احمدیانی

ناشر: انتشارات کرمانشاه (هرمز یگانه)

حروف نگار و صفحه آرا: فروزان فرح‌ماکی

چاپ نخست: ۱۳۹۸

قطع کتاب: وزیری

تیراژ: ۱۰۰۰ جلد

تعداد صفحات: ۱۹۱ صفحه

قیمت: ۵۵۰۰۰۰ ریال

شماره شابک: ۹۷۸-۶۱۷۷-۲۵-۲

حق چاپ برای نویسنده محفوظ است

انتشارات: انتشارات کرمانشاه: خیابان آیت‌الله کاشانی (دبیراعظم) طبقه دوم پاساژ مقدم

تلفاکس: ۳۷۲۲۲۹۳۲ همراه: ۰۹۱۸۸۳۶۳۰۶۴



۱	حرکات اصلاحی و توانبخشی
۱	تاریخچه حرکات اصلاحی
۲	حرکات اصلاحی:
۳	تعریف حرکات اصلاحی
۳	اهداف حرکات اصلاحی
۴	ویژگیهای حرکات اصلاحی
۵	علل و عوامل کلی و اختصاصی ناهنجاریها
۸	اثرات و عوارض ناهنجاریها، وضعیتی
۹	الگوی صحیح راه رفتن (Gait)
۱۰	مراحل راه رفتن
۱۲	عوامل موثر در راه رفتن های ناهنجار
۱۳	حرکات اصلاحی در راه رفتن های ناهنجار
۱۴	الگوی صحیح نشستن
۲۰	الگوی صحیح خوابیدن (Sleeping)
۲۴	طرز صحیح ایستادن:
۲۴	نکات ایمنی در ایستادن صحیح
۲۵	وضعیت های خوب بدنی از نمای روبرو خلفی در حالت ایستاده
۲۵	وضعیت صحیح بدن در هنگام فعالیت های روزانه و کار
۳۲	وضعیت مطلوب بدن

- ۴۰..... ارزیابی وضعیت مطلوب بدن
- ۴۶..... تشخیص ضعف نگهداری تن:
- ۴۷..... آناتومی اندام فوقانی
- ۵۱..... تغییر شکل‌های اندام فوقانی
- ۵۱..... Torticollis or wryneck کج گردنی
- ۵۳..... حرکات اصلاحی کج گردنی:
- ۵۳..... ۱- حرکات کششی
- ۵۴..... ۲- حرکات تقویتی
- ۵۵..... ۲- تقویت عضلات گردن:
- ۵۶..... ۳- تقویت عضلات بالا تنه کتف:
- ۵۶..... Forward hand posture تغییر شکل سر به جلو
- ۵۹..... تمرینات وضعیتی:
- ۶۰..... بررسی وضعیت شانه‌ها:
- ۶۰..... افتادگی شانه‌ها:
- ۶۱..... حرکات اصلاحی:
- ۶۱..... تمرینات کششی:
- ۶۲..... تمرینات تقویتی
- ۶۳..... تغییر شکل‌های ستون مهره‌ها و تنه
- ۶۶..... کیفوز پشتی:
- ۷۰..... علل کیفوزهای متحرک:
- ۷۰..... ۱- قرار دادن تنه در وضعیت بد posture
- ۷۰..... ۲- ضعف عضلانی Muscle weakness
- ۷۱..... ۳- کیفوز جبرانی
- ۷۱..... علل کیفوزهای ثابت

۷۱	۱-کیفوز مادرزادی Congenital Kyphosis
۷۱	۲-کیفوز جوانی (شوثرمن) Scheurmanns juvenile kyphosis
۷۲	۳-کیفوز پیری Senile Kyphosis
۷۳	علائم ناهنجاری کیفوز پشتی:
۷۳	راههای مختلف تشخیص کیفوز:
۷۴	حرکات اصلاحی کیفوز پشتی:
۷۶	اسکولیوز یا: Scoliosis (انحراف طرفی ستون مهرهها)
۷۹	عوامل مداخله گر در ایجاد اسکولیوز:
۸۰	انواع اسکول
۸۰	۱-اسکوا رهای متحرک یا وضعیتی Positional Scoliosis
۸۱	علل پدید آمدن اسکولیوز یا متحرک یا وضعیتی:
۸۲	۲-اسکولیوزهای اسکمان
۸۲	ویژگیهای اسکولیوز ساختنی:
۸۲	تقسیم بندی اسکولیوزها بر اساس تعداد قوس:
۸۲	۱-اسکولیوز ساده
۸۳	۲-اسکولیوزهای مرکب
۸۴	عوارض ناشی از اسکولیوز:
۸۵	بررسی وضعیت فرد در اسکولیوز
۸۶	تشخیص اسکولیوز ساختمانی از متحرک:
۸۸	اهداف حرکات اصلاحی در بهبود اسکولیوز:
۸۹	حرکات اصلاحی برای اصلاح ناهنجاری اسکولیوز:
۹۲	حرکات اصلاحی ناهنجاری پشت کج:
۹۵	تغییر شکل پشت تاب دار Relaxed or slouched posture-sway back
۹۸	حرکات اصلاحی در عارضه پشت تاب دار:
۹۹	عارضه سر به جلو و پشت گرد Forward Head & Round Back

- ۱۰۰..... حرکات اصلاحی ناهنجاری پشت گرد:
- ۱۰۳..... Lumbar Hypo Iordosis or Flat Back تغییر شکل صافی کمر
- ۱۰۵..... حرکات اصلاحی:
- ۱۰۵..... کشش عضلات پشت ران:
- ۱۰۹..... حرکات اصلاحی ناهنجاری پشت صاف:
- ۱۱۳..... Hyper Iordosis کمر گوه
- ۱۱۵..... ناهنجاری:
- ۱۱۷..... حرکات اصلاحی ناهنجاری پشت گود:
- ۱۲۱..... دیفورمیتی زانو دار آج
- ۱۲۳..... Mallet Finger تغییر شکل انگشت میانی
- ۱۲۳..... Z Deformity Of The Thumb تغییر Z شکل در شست دند
- ۱۲۴..... آناتومی اندام تحتانی
- ۱۲۷..... تغییر شکل های اندام تحتانی
- ۱۲۹..... بررسی وضعیت لگن (Hips)
- ۱۳۱..... تغییر شکلهای کوکساوارا و کوکسا والگا
- ۱۳۲..... Unstable hip در رفتگی مادرزادی مفصل ران
- ۱۳۴..... Congenital Dislocation Of The Knee در رفتگی مادرزادی زانو
- ۱۳۵..... حرکات اصلاحی ناهنجاریهای لگن:
- ۱۳۷..... Valgus زانوی ضربدری
- ۱۳۹..... Genu Valgum Of Knock Knee تغییر شکل زانوی ضربدری
- ۱۴۰..... روش تشخیص:
- ۱۴۲..... Varus زانوی پرانتزی
- ۱۴۴..... حرکات اصلاحی:

- زانوی عقب رفته Kenn Hyper Extention or Back Knee ۱۴۵
- حرکات اصلاحی: ۱۴۷
- تغییر شکل‌های پا ۱۴۷
- صافی کف پا Flat Foot ۱۴۸
- وضعیت کف پای طبیعی با کف پای صاف و پای طاق‌دیسی: ۱۵۵
- حرکات اصلاحی صافی کف پا: ۱۵۵
- پای طاق‌دیسی Pes Carus ۱۵۷
- حرکات اصلاحی برای پای طاق‌دیسی ۱۵۹
- تغییر شکل والگوس (چرخش پا به خارج) Valgus Diformitx ۱۵۹
- حرکات اصلاحی برای تغییر شکل والگوس ۱۵۹
- تغییر شکل واروس (چرخش داخلی پا) Varus ۱۶۰
- حرکات اصلاحی برای ریش داخلی پا ۱۶۰
- تغییر شکل پای چماغی یا پری Equini Varus Or Club Foot ۱۶۰
- حرکات اصلاحی برای پای چماغی یا پری ۱۶۱
- تغییر شکل شست کج Hallux Valgus ۱۶۲
- حرکات اصلاحی ناهنجاری‌های پنجه ۱۶۴
- ناهنجاری‌های جسمانی و آموزش حرکات اصلاحی ۱۷۲
- منابع ۱۷۴