

تتمین درمائی

لاکشمی نارایانان

مترجم

شهرام آهنگان



www.andisheasr.com

📖 نام کتاب: تمرین درمانی

✍ مؤلف: لاکشمی نارایانان

✍ مترجم: شهرام آهنگان

🌸 ناشر: اندیشه عصر

🌸 شمارگان: ۲۰۰ نسخه

🌸 زبانت چاپ: اول-۱۳۹۸

🌸 شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۴۲۱-۲۶۵

🌸 قیمت: ۸۵۰ تومان

عنوان و پدیدآورنده: تمرین درمانی

مشخصات نشر: اندیشه عصر

مشخصات ظاهری: ۳۵۲ ص، وزیری

وضعیت فهرست نویسی: فیا

موضوع: حرکت درمانی

موضوع: Movement therapy

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۴۲۱-۲۶۵-۶

رده‌بندی کنگره: ۴۸۹ RC

رده‌بندی دیویی: ۶۱۶/۸۹۱۳

شماره کتاب‌شناسی ملی: ۶۱۱۴۸۶۰

مرکز پخش: تهران- میدان انقلاب- ابتدای خیابان آزادی- روبروی سینما مرکزی

بازار بزرگ انقلاب- طبقه زیر همکف- پلاک ۹ تلفن ۶۶۴۲۴۶۱۷-۶۶۹۱۴۳۰۱



مدرسه‌نامه

عنوان و نام پدیدآور

مشخصات نشر

مشخصات ظاهری

شاب

وضعیت فهرست نویسی

زبان

چندادیت

موضوع

موضوع

شناسه افزود

رده بندی کنگره

رده بندی دلولی

شماره کتابشناسی ملی

نارایانان، اس. لاکشمی

Narayanan, S. Lakshmi

تمرین درمانی/لاکشمی نارایانان؛ مترجم شهرام آهنجان.

تهران: اندیشه عصر، ۱۳۹۹.

۳۵۲ ص.

:978-600-421265-6

فیا

عنوان اصلی: Text book of ther apeutic exercisex

کتاب حاضر توسط مترجمان و ناشران متفاوت ترجمه و منتشر شده است.

حرکت درمانی

Movement therapy

آهنجان، شهرام، ۱۳۵۰ - مترجم

RC۴۸۹

۶۱۶/۸۹۱۳

۶۱۱۴۸۶۰

www.ketab

مقدمه مولف:

بسیاری از افراد به من می گفتند نوشتن یک کتاب کار آسانی نیست، سرانجام دریافتم که گفته آنها واقعیتی است. کتابی که اکنون پیش روی شما است، برای مبتدیان تمرین درمانی مفید است. کتاب هایی که درباره تمرین درمانی در دسترس می باشند فراتر از سطح دانشجویان کارشناسی بوده و بسیار پیشرفته هستند. این امر برای من انگیزه ای شد تا موضوع تمرین درمانی را انتخاب کنم و اعتقاد دارم که این کتاب دانش پایه ای را در زمینه تمرین درمانی فراهم می کند. این کتاب اولین کار در این زمینه بود. چاپ های بعدی با توجه به نیاز و تقاضاهای این حرفه به روز خواهد شد. از خوانندگان محترم تقاضا دارم که نظرات و دیدگاه هایشان را در مورد این کتاب مطرح کنند تا چاپ بعدی را با کیفیت بیشتر، بی نقص ارائه کنم.

لاکشمی نارایانان

فهرست

- ۱- مکانیک..... ۱
- ۲- مقدمه ای بر تمرین درمانی..... ۱۷
- ۳- معاینات..... ۳۷
- ۴- گه‌نیامت..... ۵۸
- ۵- سعیت های اصلی و فرعی..... ۷۵
- ۶- آرام‌ب‌ری..... ۹۹
- ۷- تیلت لگن خاصه..... ۱۰۳
- ۸- حرکات اکتیو و پاسیو..... ۱۰۹
- ۹- حرکت پاسیو ریلکس..... ۱۲۱
- ۱۰- تحرک بخشی پیرامونی مفصل..... ۱۳۵
- ۱۱- کشش..... ۲۲۷
- ۱۲- تمرین بازآموزی عملکردی..... ۲۶۰
- ۱۳- تعلیق درمانی..... ۲۷۹
- ۱۴- ناهماهنگی (آسینرژی)..... ۲۹۲
- ۱۵- وسایل کمک حرکتی..... ۳۰۵
- ۱۶- گام برداشتن..... ۳۲۶