

۲۰۲۰ ۱۲۵

کاربرد تمرینات

آبی در ارتوپدی باز توانی طب ورزشی و آمادگی بازی جسمانی

کوپین ای. ویلکام دیوید ام. جوینر

دکتر محمد حسین رضوانی

عضو هیات علمی دانشگاه صنعتی شاهرود

دکتر هیمین محمدی

عضو هیات علمی دانشگاه کردستان

دکتر عین اله نادری

عضو هیات علمی دانشگاه صنعتی شاهرود

ویراستار علمی: دکتر هیمین محمدی

کاربرد تمرینات آبی در ارتوپدی، بازتوانی طب ورزشی و آماده‌سازی جسمانی

تألیف: کوین ای ویلک، دیوید ام جویئر

ترجمه: دکتر محمد حسین رضوانی، دکتر هیمن محمدی، دکتر عین اله نادری

ویراستار: دکتر هیمن محمدی

سرپرست واحد گرافیک/ المیرا میرموسوی

مدیر هنری و طراح جلد/ محمودرضا لطیفی

آماده‌سازی و نظارت بر چاپ/ محمد حتمی رازلیقی

فروش و پخش/ مه‌ی حتمی رازلیقی

نوبت چاپ/ اول ۱۳۹۷

شمارگان/ ۲۵۰ نسخه

قیمت: ۵۹۹ ۰۰۰ ریال

سرشناسه: ویلک، کوین ای،
عنوان و نام پدیدآور: کاربرد تمرینات آبی در ارتوپدی، بازتوانی طب ورزشی و آماده‌سازی جسمانی/ تألیف کوین ای ویلک، دیوید ام جویئر؛ ترجمه: دکتر محمد حسین رضوانی، دکتر هیمن محمدی، دکتر عین اله نادری؛ ویراستار: دکتر هیمن محمدی
مشخصات نشر: تهران: شرکت تضامنی انتشاراتی حتمی و شرکا، ۱۳۹۷.
مشخصات ظاهری: ۲۳۶ ص.: مصور، جدول.
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۳۵۵-۲۵۵-۰
وضعیت فهرست نویسی: فیبا
موضوع: ورزش‌های آبی
موضوع: Aquatic sports
موضوع: ورزش‌های هوازی
موضوع: Aerobic exercises
موضوع: تمرین‌های ورزشی در آب
موضوع: Aquatic exercises
شناسه افزوده: رضوانی، محمد حسین
شناسه افزوده: هیمن محمدی، هیمن
رده بندی کنگره: ۷۹۷/۱۳۹۷ GV۴۸۱/۶۴۸
رده بندی دیویی: ۶۱۳/۷
شماره کتابشناسی ملی: ۵۱۶۱۵۶۷

مجموعه‌ای
از سبب‌شناسی و
حرکات اصلاحی



فروش و پخش: تهران، خیابان انقلاب، بین خیابان ۱۲ فروردین
و اردیبهشت، جنب بانک صادرات، ساختمان ۱۳۶۰، طبقه اول

۶۶۴۰۳۱۷۰ | ۶۶۴۰۳۱۶۲ | Hatmi.ir



توجه:

به موجب ماده ۵ قانون حمایت از حقوق مؤلفان، مصنفان و هنرمندان مصوب ۱۳۴۸/۱۰/۱۱ کلیه حقوق این کتاب برای انتشارات حتمی محفوظ می‌باشد و هیچ شخص حقیقی یا حقوقی حق استفاده از آن را ندارد و متخلفین به موجب این قانون تحت پیگرد قانونی قرار می‌گیرند.



انتشارات
حتمی

فهرست

بخش اول آماده سازی و پیش نیازهای آب درمانی ۱۰

فصل اول	آب درمانی تاریخچه، مبانی و کاربردها	۱۱
فصل دوم	دستورالعمل ها و موارد تجویز آب درمانی	۳۴
فصل سوم	انتخاب استخر، طراحی تجهیزات لازم و ملاحظات فنی مهندسی	۵۰

بخش دوم آب دره نی بعد از آسیب، مداخله و درمان ۶۰

فصل چهارم	کاربرد آب درمانی در آسیب اندام تحتانی	۶۱
فصل پنجم	کاربرد آب درمانی در آسیب اندام فوقانی	۹۶
فصل ششم	آب درمانی در بازتوانی ستون فقرات	۱۱۳
فصل هفتم	دردهای مزمن فیرومیالژی و سایر سندرم ها	۱۲۷

بخش سوم آماده سازی و تمرین ۱۴۲

فصل هشتم	تمرینات قدرتی و آماده سازی	۱۴۳
فصل نهم	تمرینات تخصصی ورزشی	۱۵۹
فصل دهم	شواهد پژوهشی مربوط به مزایای آب درمانی	۱۶۹

این کتاب گامی در جهت پیشرفت در زمینه پزشکی ورزشی است و دارای این ظرفیت است که بازتوانی در آب را به سطحی کاملاً جدید سوق دهد.

همان‌طور که در این کتاب مشهود است تمرین و بازتوانی در آب در بیست سال گذشته راه درازی را طی نموده است؛ و از سطح اولیه شنا کردن به صورت سنتی در استخر به تمرینات تخصصی در آب با تردمیل، فواره‌های مقاومتی، دوربین فیلمبرداری، و سایر تجهیزات پزشکی ورزشی مدرن امروزی رسیده است.

این کتاب ظهور شاخه جدیدی از بازتوانی را نشان می‌دهد که برای بازتوانی آسیب و شرایط حاد ورزشی بسیار مفید است. سال‌هاست که پژوهشگران با پیچیدگی و دشواری حفاظت از سطوح مفصلی و در عین حال بازتوانی غضروف مفصلی مواجه هستند که می‌توان در این راستا بدون ترس از بارهای ضربه‌ای و با استفاده از تمرینات درون آب این کار را انجام داد. بازتوانی در آب از این لحاظ مهم است که امکان بارگذاری پیشرونده و تدریجی مفاصل اصلی را به صورت تخصصی فراهم می‌کند و این امر به خوبی در کتاب حاضر ذکر شده است. نتیجه نهایی بازتوانی در آب این است که امکان دستیابی سریع به دامنه حرکتی کامل را با کمترین میزان بارگذاری مفصلی فراهم می‌کند.

کتاب حاضر شامل ده فصل است که تمامی مولفه‌های بازتوانی در آب را مورد بحث قرار می‌دهد: محتوی کتاب از تاریخچه بازتوانی در آب، بدانش و طراحی تمرین گرفته تا مفاهیم و تمرینات ویژه بازتوانی، همه را به صورت کامل تحت پوشش قرار می‌دهد. ده فصل کتاب، شامل فصل‌های درباره تمرینات بازتوانی و آماده‌سازی اندام‌های تحتانی و فوقانی، ستون فقرات، درهای مزه‌ن و نیرومالاتریا می‌باشد. حتی یک فصل به صورت کاملاً مجزا به تحقیقات انجام شده در مورد تمرینات در آب و تأثیر آنها پرداخته است.

پیوست‌ها شامل ده پروتکل تمرینی ویژه برای ضایعات و اختلالات مختلف است و همان‌طور که پیشتر اشاره شد، این پروتکل‌ها می‌توانند ویژه یک آسیب و همچنین یک رشته ورزشی خاص باشند. قابل ذکر است، ۱۵ نفر از نویسندگان و فعالان سراسر جهان با سوابق تخصصی مختلف در زمینه تمرین در آب تجربیات خود را در این اثر فوق‌العاده به اشتراک گذاشته‌اند.

به طور خلاصه، این کتاب می‌تواند هدیه‌ای بسیار مناسب برای کتابخانه متخصصان طب فیزیکی، مربیان ورزشی، متخصصان و مربیان آمادگی جسمانی و بدنسازی، مربیان خصوصی، و متخصصین طب ورزش در تمام سطوح باشد. امید است که این اثر بتواند آغازگر دوره جدیدی در استفاده و طراحی آب درمانی در بازتوانی طب ورزشی باشد.

دکتر جیمز آر اندروز

موسسه آمریکایی طب ورزشی

طب ورزشی اندروز، مرکز ارتوپدی بیرمنگام، آلاباما