

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

۹۶

۸۰۰

پیشگیری و درمان

کمردرد

دکتر محمد حسن پورفخاران

دکتر محمد ضیاحمدی

سر شناسه	:	پورفخاران، محمدحسن -
عنوان	:	پیشگیری و درمان کمر درد
تکرار نام پدیدآور	:	دکتر محمدحسن پورفخاران
مشخصات نشر	:	قم: ابتکار دانش، ۱۳۹۳
مشخصات ظاهری	:	۹۶ ص: مصور.
شابک	:	۹۷۸-۶۰۰-۱۱۱-۳۹۷-۰
وضعیت فهرست نویسی:	:	فیا
موضوع	:	ستون فقرات - ناهنجاری ها - پیشگیری
موضوع	:	ستون فقرات - بیماری ها - درمان های ساده
موضوع	:	بیماری های ستون فقرات - ورزش درمانی
شناسه افزوده	:	ضیا احمدی، محمد، نویسنده همکار -
رده بندی کنگره	:	RD ۷۶۸ پ ۱ پ ۲، ۱۳۹۳
رده بندی دیویی	:	۶۱۶/۸۳۰۶۲



■ پیشگیری و درمان کمر درد

■ دکتر محمدحسن پورفخاران، دکتر محمدضیا احمدی

□ ناشر: ابتکار دانش

□ چاپ: ذاکر

□ نوبت چاپ: اول، ۱۳۹۳

□ شمارگان: ۵۰۰ جلد

□ قیمت: ۴۵۰۰ تومان

□ شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۱۱۱-۳۹۷-۰ • ISBN 978-600-111-397-0

WWW . Ebtokardaneh.com & Email: Ebtokardaneh@yahoo.com

کلیه حقوق این اثر برای ناشر محفوظ است.

مرکز پخش:

تلفن: ۰۲۵۳۷۷۴۶۵۶۷

فرد: صفایی، گوجه ۲۸، کوچه جلازاده، پلاک ۶۹

فهرست

۵	بخش اول: آناتومی ستون فقرات
۶	ساختار ستون فقرات
۶	پنج قسمت ستون فقرات
۸	ستون فقرات گردنی
۸	ستون فقرات سینه‌ای
۸	ستون فقرات کمری
۸	ستون فقرات چگونه کار می‌کند؟
۱۰	دیسک‌های بین مهره‌ای
۱۲	ساختمان مهره
۱۹	بخش دوم: انواع آسیب‌های ستون فقرات
۲۰	درد سیاتیک
۲۶	آرتروز ستون فقرات
۲۹	تنگی کانال نخاع
۳۱	رگ به رگ شدگی
۳۳	پوکی استخوان
۳۵	اختلالات شکل ستون فقرات
۳۹	بخش سوم: کمردرد
۴۰	تعریف کمردرد
۴۲	انواع کمردرد
۴۲	کمر درد گذرا

۴ • پیشگیری و درمان کمردرد

۴۲	کمردرد حاد
۴۲	کمردرد مزمن
۴۴	کمردرد شدید کدام است؟
۴۶	عوامل ایجاد کمردرد
۵۷	بخش چهارم: پیشگیری از کمردرد
۶۷	بخش پنجم: درمان
۶۸	درمان با ورزش
۶۸	فواید ورزش درمانی در درمان کمردرد
۶۹	انواع ورزش
۷۱	درمان با نرمش
۷۱	آموزش روش صحیح نرمش‌ها جهت درمان کمردرد
۷۷	فیزیوتراپی
۷۸	ماساژ درمانی
۷۹	فواید کلی ماساژ
۷۹	تأثیرات فیزیولوژیکی ماساژ بر پوست
۷۹	تأثیرات فیزیولوژیکی ماساژ بر سیستم گردش خون
۸۰	تأثیرات فیزیولوژیکی ماساژ بر عضلات و مفاصل
۸۱	تأثیرات فیزیولوژیکی ماساژ بر روی درد
۸۱	تأثیرات روحی ماساژ
۸۳	آب درمانی
۸۳	مزایای آب درمانی به طور کل
۸۶	درمان دیسک کمر با آب درمانی