

عملکرد لگن و متصل ساکروایلیاک در اصلاح پاسچر

دکتر پریسا صداقتی استادیار آسیب شناسی ورزشی و ترمیمات اصلاحی، دانشگاه گیلان

حمید ذوالقدر

میترا امیدی

سرشناسه

عنوان و نام پدیدآور

مشخصات نشر

مشخصات ظاهری

شلیک

وضعیت فهرست نویسی

یادداشت

موضوع

شناسه افزود

شناسه افزود

شناسه افزود

شناسه افزود

شناسه افزود

شناسه افزود

رده بندی کنگره

رده بندی دیویی

شماره کتابشناسی ملی

گیبونز، جان، ۱۹۶۸-م.

Gibbons, John.

عملکرد لگن و مفصل ساکروایلیاک در اصلاح پاسچر/ مؤلف جان گیبونز؛ [مترجم] پریسا صداقتی،

حمید ذوالقدر، میترا احمدی

تبریز: طنین دانش؛ ۱۳۹۸.

۲۹۰ ص. مصور، جدول

۹۷۸-۶۲۲-۹۵۶۱۸-۲-۹

فیفا

عنوان اصلی: Functional anatomy of the pelvis and the sacroiliac joint: a practical guide

لگن خاصره — کالبدشناسی

Pelvis—anatomy

مفصل خاجی خاصره‌ای — کالبدشناسی.

Sacroiliac Joint—anatomy

صداقتی، پریسا؛ ۱۳۵۶، مترجم.

ذوالقدر، حمید؛ ۱۳۷۳، مترجم.

امیدی، میترا؛ ۱۳۶۹، مترجم.

QM1۱۵

۶۱۱/۹۷

۵۶۷۸۷۲

عملکرد لگن و مفصل ساکروایلیاک در اصلاح پاسچر

مؤلف: جان گیبونز

مترجمان: دکتر پریسا صداقتی - حمید ذوالقدر - میترا امیدی

ناشر: طنین دانش (ناشر تخصصی تربیت بدنی و علوم ورزشی)

نوبت چاپ: اول - بهار ۱۳۹۸

تعداد صفحات: ۲۹۰

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۹۵۶۱۸-۲-۹

قیمت: ۴۰۰۰۰۰ ریال

حجم: ۱۰ مگابایت

تیراژ: ۵۰۰ نسخه

دفتر مرکزی: تبریز - چهارراه آبرسان - ۳۳۳۴۶۰۰۰

دفتر پخش تهران: میدان انقلاب - ابتدای کارگر جنوبی - ابتدای خیابان روانمهر - پست واکاوی - پلاک ۱ -

واحد ۱۰ — پخش ایده پرداز ۶۶۹۶۶۷۶۵

تمامی حقوق برای انتشارات طنین دانش محفوظ است. این کتاب مشمول قانون حمایت از مؤلفان و مصنفان می‌باشد. هیچ بخشی از کتاب به هیچ شکلی اعم از فتوکپی، بازنویسی، مطالب در هر گونه رسانه‌ای از جمله کتاب، لوح فشرده، مجلات و غیره بدون اجازه کتبی ناشر قابل استفاده نبوده و موجب پیگرد قانونی می‌شود.

از سایت اینترنتی انتشارات بازدید کنید: www.TaninDanesh.ir

عضو کانال تلگرامی انتشارات شوید: [T.me/TaninDanesh](https://t.me/TaninDanesh)

ما را در اینستاگرام دنبال کنید: www.instagram.com/TaninDanesh

نام و نام خانوادگی و گرایش تحصیلی خود را به سامانه ۵۰۰۵۳۵۳۷۲۹ اس ام اس نمایید.

فهرست مطالب

یادداشت مترجم	۵
۱	آناتومی لگن خاصره و مفصل ساکروایلیاک
مقدمه	۸
استخوان‌های بی‌نام	۹
مفاصل لگن	۱۴
آناتومی لگن	۱۵
۲	حرکات لگن خاصره و مفصل خاجی تهیگاهی
مقدمه	۲۴
حرکات لگن	۲۴
حرکت ترکیبی خاجی تهیگاهی و تهیگاهی خاجی	۲۹
محورهای خاجی (ساکرال)	۳۳
محور مایل	۳۴
۳	ثبات مفصل خاجی تهیگاهی، عدم تعادل عضلانی و زنجیره مایوفاشیال
مقدمه	۴۴
ثبات مفصل خاجی تهیگاهی	۴۶
وضعیت بدنی	۵۲
عضلات تونیک و فازیک	۵۵
فعالیت‌های عضلانی قبل و بعد از کشش	۵۹
تأثیرات عدم تعادل عضلانی	۵۹
روابط عضلات مرکزی	۶۱
تمرینات مبتنی بر حرکت	۶۹
نتیجه گیری	۱۰۰
۴	سیکل راه رفتن و ارتباط آن با لگن
مقدمه	۱۰۲
سیکل (چرخه) راه رفتن	۱۰۲
ضربه پاشنه	۱۰۲
اتصال مایوفاشیال	۱۰۳
لگن و حرکت مفصل ساکروایلیاک	۱۰۹
خلاصه‌ای از ساکروم و چرخه راه رفتن	۱۱۳
۵	اختلاف طول پا و ارتباط با زنجیره حرکتی و لگن
مقدمه	۱۱۶
اختلاف طول پا	۱۱۷
ارزیابی طول پا از حالت طاق باز به نشسته	۱۱۹
انواع اختلاف طول پا	۱۲۱
نحوه ارزیابی	۱۲۲
وضعیت پا و مچ پا	۱۲۳

۱۲۵	اختلاف طول واقعی پا و ارتباط آن با لگن
۱۲۷	اختلاف طول واقعی پا و ارتباط آن بین تنه و سر
۱۲۸	اختلاف طول پا و سیکل راه رفتن
۱۳۱	سندرم پرونیشن افزایش یافته
۱۳۵	اختلاف طول پا و ارتباط آن با عضلات گلوئتال
۱۳۷	آزمون تعادل ایستاده

۶ قوانین مکانیک ستون فقرات

۱۴۱	مکانیک ستون فقرات: افسانه یا واقعیت؟
۱۴۲	تئوری موتور ستون فقرات گروکووتسکای
۱۴۳	منیج مکانیک ستون فقرات
۱۴۷	مشاهده و ارزیابی ستون فقرات
۱۵۱	تاریف مربوط به مکانیک ستون فقرات
۱۵۳	

۷ تکنیک‌های انرژی عضلانی و ارتباط آنها با لگن

۱۷۹	مقدمه
۱۸۰	تکنیک‌های انرژی عضلانی
۱۸۰	برخی از مزایای تکنیک‌های انرژی عضلانی
۱۸۳	اثر فیزیولوژیکی تکنیک‌های انرژی عضلانی
۱۸۶	روش تکنیک‌های انرژی عضلانی
۱۸۷	روش کاربرد تکنیک‌های انرژی عضلانی
۱۹۲	تکنیک‌های انرژی عضلانی و عضلات لگن
۲۰۴	عضلات اداکتور

۸ مفصل ران و رابطه آن با لگن

۲۳۳	مقدمه
۲۳۴	آناتومی مفصل ران
۲۳۵	آزمون‌های غربالگری مفصل ران
۲۳۶	پاتولوژی مفصل ران
۲۵۱	

۹ عضلات سרینی و ارتباط آن با لگن

۲۶۷	مقدمه
۲۶۸	عضله سرینی میانی
۲۶۹	عضله سرینی بزرگ

پیوست‌ها

۲۸۵	پیوست ۱) اصطلاحات اختصاری
۲۸۷	پیوست ۲) ارزیابی اولیه - ایستادن بیمار
۲۸۸	پیوست ۳) ارزیابی اختلال عملکرد لگن
۲۸۹	پیوست ۴) ارزیابی دستی

یادداشت مترجم

- بنام آنکه جان را فکرت آموخت -

در آغاز سخن لازم می‌دانم ضرورت وجود اثر حاضر را برای خوانندگان محترم بازگو نمایم. در خصوص شیوه‌های نوین اصلاح اختلالات و ناهنجاری‌های مربوط به پاسچر آنچه که تا کنون بسیاری از متخصصین به اشتباه به آن معتقد بودند، این بود که بنابر تصور آنان، مفصل لگن به‌ویژه مفصل ساکروایلیاک، جز در اوایل کودکی، فاقد حرکت بوده و از این رو اختلالی هم ایجاد نمی‌کند، مگر اینکه به واسطه ضرب یا بیماری، مشکل خاصی در آنها به وجود آید. طی چند سال اخیر با انجام مطالعات جدید، به‌طور علمی مشخص شده که مفصل شگفت‌انگیزی که ساختار کمربندی را تشکیل داده‌اند، در واقع حرکت جزئی داشته و در بیشتر اختلالات مکانیک پاسچر، به‌ویژه اختلالات ناشی از ستون فقرات ناحیه کمری، به‌طور مستقیم یا غیرمستقیم درگیر هستند. به عنوان مثال، شایع‌ترین عوامل مکانیکی که ممکن است باعث افزایش اختلال عملکردی در بدن شوند، عدم تعادل عضلانی، ساختاری و پایروبیلیتی در این مفصل هستند. این در حالی است که بسیاری از متخصصین با داشتن حرکتی با افرادی روبه‌رو می‌شوند که شکایت از درد در نواحی پایین کمر و لگن داشته و اعتقاد بر این است که ممکن است منشأ این درد در مفصل لگنی باشد. با توجه به پیچیدگی عملکردی لگن و مشکلات تشخیصی آن، و نظر به اهمیت موضوع که مغفول مانده، امروزه از دیدگاه دانش نوین «حرکات اصلاحی» مطالعه دقیق عملکرد مفصل این ناحیه ضرورت دارد، چرا که اعتقاد بر این است مفصل لگن به‌ویژه مفصل ساکروایلیاک، تحت تأثیر پاسچر نامناسب و همچنین تطبیق کمربندی به‌عنوان اتیولوژی حرکات جبرانی بدن تشخیص داده شده است. از این رو، با نقش مهم آن در حفظ پاسچر صحیح و ارایه حرکات اصلاحی مناسب در رابطه با اصلاح اختلالات ناشی از عملکرد نامناسب این ناحیه، نیاز به مطالعه عملکرد این مفصل بیش از پیش احساس می‌شود و در واقع این مهم، هدف اصلی است که اثر حاضر به آن می‌پردازد.

کتاب حاضر که با هدف ارایه یک منبع درسی یا درسنامه کاربردی برای

کارشناسان و متخصصین رشته‌های حوزه تربیت بدنی، بهداشت حرکتی و به‌ویژه حرکات اصلاحی ترجمه شده و مطالب آن مبتنی بر رفرنس معتبر علمی در این زمینه، با نام «Functional Anatomy of the Pelvis and the Sacroiliac Joint» نوشته John Gibbons می‌باشد، مشتمل بر نه فصل است که به‌طور مبسوط مباحث مربوط در زمینه مورد بحث (شامل آناتومی و حرکات لگن خاصره، ثبات و عدم تعادل عضلانی مفصل ساکروایلیاک، سیکل راه رفتن در ارتباط با لگن، اختلاف طول پا در رابطه با زنجیره حرکتی، قوانین مکانیک ستون فقرات، تکنیک‌های انرژی عضلانی در ارتباط با لگن، ارتباط مفصل ران عضلات سرینی با لگن) را به خوبی پوشش می‌دهد. در پایان ذکر این نکته لازم به نظر می‌رسد: با وجودی که جدید آوران اثر حاضر ادعایی در مورد کامل بودن آن ندارند، خود را بی‌نظر از دست‌مایه خوانندگان محترم ندانسته، با صمیمیت و گرمی پذیرای نظرات سازنده‌شان می‌باشند.

بهار ۹۸
دکتر سیما صداقتی