

حرکات اصلاحی مبتنی بر ورزش

مولفان:

زینب شناسا

محمد امین صفری

ویراستار علمی: دکتر عبدالصالح زر



نشر مرتضی

تابستان ۱۳۹۸

عنوان و نام پدیدآور	:	حرکات اصلاحی مبتنی بر ورزش؛ محمد امین صفری، زینب شناسا
مشخصات نشر	:	تبریز: عصرزندگی، ۱۳۹۸
مشخصات ظاهری	:	۱۸۸ ص.: مصور، جدول.
شابک	:	۲۹۰۰۰۰ ریال 4-07-6807-622-978:
وضعیت فهرست‌نویسی	:	فیپا
موضوع	:	ورزش درمانی
موضوع	:	Exercise therapy
موضوع	:	ناهنجاری اندام‌ها- ورزش درمانی
موضوع	:	Abnormalities, Human- Exercise therapy
موضوع	:	تمرین‌های ورزشی - جنبه‌های فیزیولوژیکی
موضوع	:	Exercise- Physiological aspects
موضوع	:	پزشکی ورزشی
موضوع	:	Sport medicine
شناسه افزوده	:	۱۳۷۳- شناسه، زینب،
شناسه افزوده	:	زیرمیدان صالح، ۱۳۵۸- ویراستار
رده بندی کنگره	:	۶۱۷/۷۲
رده بندی دیویی	:	۶۱۵/۸۲
شماره کتاب‌شناسی ملی	:	۵۸۱۷۹۸۹

عنوان: حرکات اصلاحی مبتنی بر ورزش

مؤلف: محمد امین صفری، زینب شناسا

ویراستار علمی: دکتر عبدالصالح زر

نوبت چاپ: یکم، ۱۳۹۸، ۱۰۰۰ نسخه قیمت: ۲۹۰۰۰۰ ریال

مونتاز و صفحه بندی: آذین چاپ و صحافی: آذین ناشر: عصرزندگی

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۸۰۷-۰۷-۴ (4-07-6807-622-978-622-978)

تلفن پخش: ۰۹۹ ۰۰۹۹ ۲۴۹۹ / ۰۹۱۰ ۴۹۷ ۸۰۶۳

سایت: www.azbooks.ir

همه‌ی مسئولیت‌های مطالب کتاب برعهده‌ی مؤلف / مترجم است.

فصل اول: مفاهیم کلی حرکات اصلاحی	۲
تعریف حرکات اصلاحی	۲
مفاهیم حرکات اصلاحی	۴
حرکات اصلاحی و درمانی	۵
وضعیت بدنی	۶
تعاریف مختلف برای وضعیت بدن	۷
تکامل وضعیت	۸
انواع وضعیت بدنی	۱۰
اهمیت وضعیت ایستا	۱۱
نوع دیگری از تقسیم بندی برای وضعیت بدنی	۱۲
عملکرد عضوی	۱۳
وضعیت درست	۱۴
وضعیت استاندارد	۱۵
فواید وضعیت استاندارد	۱۷
وضعیت غیر استاندارد	۱۷
وضعیت بدن در هنگام ایستاده به شکل معمولی	۱۸
راستای بخش‌های مختلف بدن و تحرک وضعیتی	۱۹
لگن	۲۰
اندام تحتانی	۲۲
تعادل و سکون در حالت ایستاده: مرکز ثقل بدن	۲۳
تعادل پایدار و ناپایدار	۲۴

نسبت قسمت‌های مختلف بدن به یکدیگر.....	۲۵
وضعیت خستگی.....	۲۷
تأثیر عضلات و ساختار اسکلتی.....	۲۸
درد در ارتباط با وضعیت.....	۳۱
کنترل عصبی وضعیت.....	۳۳
جنبه‌های روانشناسی.....	۳۴
عملکرد ارگانیک.....	۳۵
مشکلات ناشی از وضعیت‌ها- بدن- غلط.....	۳۶
ارتباط عینک با وضعیت.....	۳۷
ارتباط صندلی با وضعیت بدنی.....	۳۸
ارتباط تخت خواب با وضعیت بدنی.....	۳۹
عوارض ناشی از عادت‌های مختلف خوابیدن.....	۴۰
طرز صحیح خوابیدن.....	۴۳
نحوه خوابیدن و بلند شدن از روی تخت یا زمین.....	۴۴
مطالعه کردن.....	۴۴
عادت‌های کاری غلط و بروز تغییر شکل.....	۴۶
عوارض ناشی از وضعیت‌های کاری غلط.....	۴۷
کفش ورزشی.....	۴۷

فصل دوم: ایرگونومی و ورزش	۵۲
ایرگونومی و ورزش	۵۲
وضعیت نشستن، ایستادن و راه رفتن	۶۱
فصل سوم: انواع ناهنجاری‌ها و اصلاح آن‌ها	
راه رفتن با پای چرخیده به خارج	۷۴
راه رفتن با پای چرخیده به داخل	۷۶
پشت گرد (تیزر پشی)	۷۸
کج پستی (اسکولیوز)	۸۳
افتادگی شانه	۸۷
افتادگی شانه‌ها به صورت یک طرفه	۸۹
گودی کمر	۹۱
کف پای صاف	۹۵
کف پای گود (پای طاق‌دیزی)	۱۰۳
کج گردنی	۱۱۰
انحراف جانبی لگن	۱۱۴
اسکولیوز	۱۱۷
پشت صاف	۱۲۰
گرد پستی	۱۲۵
زانوی پرانتری	۱۳۱
زانوی ضربدری	۱۳۵

۱۴۲	زانوی خم
۱۴۵	زانوی عقب رفته
۱۴۸	انگشت چکشی
۱۵۳	انگشت شست کج
۱۵۶	شانه برابر
۱۶۳	سر به جلو

پیشگفتار

بی‌شک تندرستی، مهم‌ترین سرمایه انسان است. امروزه نقش ورزش در کاهش ناهنجاری‌های روانی و تعادل اجتماعی و تأمین تندرستی آدمی بیش از پیش آشکار شده است.

تربیت بدنی و علوم ورزشی دانشی گسترده و چند وجهی است. و به دلیل ساختار چندگان علمی، دانش بین رشته‌ای علوم محسوب می‌شود و هدف آن به طور کلی، بهبود کیفیت زندگی انسان است.

امروزه تربیت بدنی و علوم ورزشی گرایش‌های گوناگونی دارد که به تناسب حیطه اختصاصی‌اش با شاخه‌ای از دانش بشری، ارتباطی تنگاتنگ دارد. هرچند این تنوع علمی بر جامعیت رشته منبسط افزوده است، هم‌پای آن گستردگی و پیچیدگی رشته را نیز به دنبال داشته و ضرورت تربیت متخصصان را به طور ویژه در هر گرایش انکارناپذیر کرده است.

یکی از مهم‌ترین گرایش‌های این رشته، حرکات اصلاحی و درمانی می‌باشد. موضوع مورد مطالعه در حرکات اصلاحی و درمانی بررسی ضعف‌ها و ناهنجاری‌های اکتسابی دستگاه استخوانی، عضلانی و مفصلی افراد جامعه است. این ناهنجاری‌ها عموماً به دلایلی چون عادات حرکتی نامناسب فقر حرکتی، شرایط نامناسب محیطی و با مشخصه تدریجی بودن، به‌ویژه در دوران کودکی و سنین رشد، بروز کرده است. این اختلالات هنوز آن‌قدر شدت نیافته‌اند که مشکلات جدی برای فرد مبتلا ایجاد کرده و او را به دست جراح ارتوپد بسپارند، یا او را ناگزیر از استفاده از وسایل کمکی و انواع بریس‌ها و پروتزها نمایند و عنوان بیمار به فرد اطلاق شود. بنابراین امکان بهبود و اصلاح از طریق حرکات جبرانی و ورزش‌های درمانی وجود دارد.

همچنین به دلیل گسترش ورزش حرفه‌ای و آماده‌سازی‌های طاقت‌فرسای ورزشکاران در طول تمرین‌ها و مسابقات، تغییرات نامطلوب قامت در ورزشکاران هر رشته و سپس ارائه حرکات جبرانی و اصلاحی برای پیشگیری و رفع آن‌ها، اکنون در مرکز توجه حرکات اصلاحی و درمانی قرار دارد. پس در یک نتیجه-گیری کلی، موضوع مورد مطالعه حرکات اصلاحی و درمانی، تعادل ساختار فیزیکی بدن یا همان وضعیت بدنی است.

برای تشخیص وضعیت‌های طبیعی و غیرطبیعی، وضعیت بدنی در حالت‌هایی چون ایستادن، راه رفتن، نشستن و خوابیدن و نیز وسایل مورد استفاده چون کفش، کیف، مبر و صندلی، اتومبیل و اخیراً نیز رایانه‌ها نیز مطالعه می‌شود. در گذشته، به دلیل جنبه‌های کاربردی و سودمندی‌های اجتماعی این رشته، به‌ویژه در مدارس و در سطح کودکان، نوجوانان و جوانان و اکنون به دلیل توسعه ورزش قهرمانی و ضرورت پیشگیری و اصلاح ناهنجاری‌های ورزشکاران، حرکات اصلاحی پیشرفت و تحول چشم‌گیری یافته است.

این حیطه، علی‌رغم اشتراکاتی که با علوم توانبخشی دارد، به دلیل ویژگی‌های اختصاصی از ماهیت و کارکرد مستقلی برخوردار است و در رشته علوم ورزشی جایگاه علمی و حرفه‌ای شایسته‌ای به خود اختصاص داده است، که مؤید این امر کتاب‌ها، مجلات، مقالات، تحقیقات و انجمن‌های علمی و شغلی تخصصی این حیطه است.

کتاب حاضر در سه فصل تنظیم گردیده است، که مفاهیم کلی حرکات اصلاحی، ارگونومی و ورزشی و انواع ناهنجاری‌ها و اصلاح آن‌ها به تفصیل در فصل‌های جداگانه آورده شده است. در فصل اول تعریف کلی حرکات اصلاحی و نیز پوسچر و ساختار بدن به تفصیل توضیح داده شده و در انتهای این فصل

سعی شده است وضعیت‌های مختلف بدن و ارتباط آن با وسایل همچون عینک،
صندلی، تخت و ... آورده شود. در فصل دوم ارگونومی و ورزش به تفصیل توضیح
داده شده است و در فصل آخر نیز انواع ناهنجارها و اصلاح آن‌ها گفته شده است.
امید است مطالب این کتاب برای عموم افراد، ورزشکاران، مربیان، معلمان و
علاقه‌مندان به حرکات اصلاحی مفید بوده و بتواند دریچه‌ای برای این عزیزان
در این زمینه بوجود آورد.

محمد امین صفری - زینب شناسا

تابستان ۹۸