



آب درمانی کاربردی

نویسندگان:

بابا جان نوری

(دکتری مدیریت ورزشی دانشگاه آزاد اسلامی)

فاطمه میرآخوری

(عضو هیأت علمی دانشگاه بین‌المللی امام خمینی)

مرتضی پورآذر

(دکتری رفتار حرکتی دانشگاه تهران)

زهرا میرآخوری

(عضو هیأت علمی دانشگاه امیرکبیر)

تحت نظارت فدراسیون نجات غریق و غواصی جمهوری اسلامی ایران

عنوان و نام پدیدآور : آبدرمانی کاربردی / نویسندگان ایلخان نوری... [و دیگران] ؛ زیر نظر فدراسیون نجات غریق.

مشخصات نشر : تهران: آوای ظهور ، ۱۳۹۸.

مشخصات ظاهری : ۱۵۷ ص.

شابک : ۹۷۸-۶۰۰-۷۹۵۶-۴۸-۹

وضعیت فهرست نویسی : فیپا

یادداشت : نویسندگان ایلخان نوری، فاطمه میرآخوری، مرتضی پورآذر، زهرا میرآخوری.

موضوع : تمرین‌های ورزشی در آب

موضوع : تمرین‌های ورزشی در آب -- خواص درمانی

رده بندی کنگره : RM۸۱۱

رده بندی دیویی : ۶۱۵/۸۵۳

شماره کتابخانه ملی : ۵۷۸۵۹۰۱

شناسنامه کتاب

عنوان کتاب : آبدرمانی کاربردی

مؤلفین : ایلخان نوری، فاطمه میرآخوری، مرتضی پورآذر، زهرا میرآخوری

ناشر : آوای ظهور

نوبت چاپ : اول ۱۳۹۹

تیراژ : ۱۰۰ نسخه

قیمت : ۴۰۰۰۰۰ ریال

شابک : ۹۷۸-۶۰۰-۷۹۵۶-۴۸-۹

چاپ و صحافی : سعید دانش

انتشارات آوای ظهور

خیابان انقلاب - نرسیده به خیابان ۱۲ فروردین - جنب کتابفروشی عصر دانش - طبقه زیر - ۱۳۳۲ -
کتابفروشی فجر تهران تلفن : ۶۶۴۱۴۱۰۹

www.Ghahremanzadeh.ir

خیابان انقلاب - بعد از خیابان منیری جاوید - پاساژ کتابسرای اندیشه - طبقه همکف - واحد B9 -
کتابفروشی آوای ظهور - تلفن: ۶۶۴۷۷۶۷۲

فهرست

فصل اول:

۱۱.....	مقدمات
۱۱.....	مقدمه
۱۲.....	تاریخچه
۱۳.....	قرآن "هید، وثرایی"
۱۴.....	تریف آب درمانی
۱۵.....	اثرات آب درمانی
۱۷.....	تقسیمات آب درمانی
۱۷.....	چند شیوه آب درمانی با روش بیرونی

فصل دوم:

۱۹.....	اصول و خواص آب
۱۹.....	جگالی نسبی
۲۰.....	بیونسی (شنلوری در آب)
۲۱.....	اثرات نیروی شنلوری بر تحمل وزن
۲۱.....	مقاومت سیال
۲۲.....	فشار هیدرواستاتیک

فصل سوم:

۲۳.....	شرایط محیط آب درمانی
۲۳.....	عمق آب
۲۴.....	درجه حرارت آب
۲۴.....	استخر
۲۵.....	تجهیزات درمانی
۲۶.....	تجهیزات ایمنی
۲۶.....	تجهیزات تمرینی
۲۷.....	انواع تجهیزات تمرین در آب

۲۸	خطرات موجود در مراکز آب درمانی
۲۹	کملک های اولیه
۲۹	آلودگی
۲۹	چند نکته مهم
۳۰	موارد منع آب درمانی
۳۱	مراحل آماده سازی بیمار

فصل چهارم:

۳۳	برنامه درمانی
۳۳	برنامه تهاجمی در آب
۳۳	ارزیابی فیزیکی
۳۴	برنامه درمانی در آب
۳۴	اجرای برنامه درمانی در آب
۳۶	ورزش در آب عمیق

فصل پنجم:

۳۹	اصول کلی آب درمانی در هر جلسه تمرین
۳۹	گرم کردن
۴۰	اهداف
۴۰	توصیه برای درمانگر
۴۰	حرکات کششی
۴۱	اهداف
۴۲	چند توصیه به درمانگر
۴۳	قدرت واستقامت عضلانی
۴۳	کاربرد
۴۴	آرام سازی (شل کردن)
۴۴	روش های آرام سازی
۴۵	کاربرد
۴۵	فواید تمرین در آب گرم

فصل ششم:

۴۷	حرکات اصلاحی و درمانی
----	-----------------------

۴۸ تعریف «وضعیت»

۵۰ نوع دیگر از تقسیم بندی وضعیت بدن

۵۰ فواید وضعیت استاندارد

۵۱ علل بروز ناهنجاری ها

۵۲ روشهای بررسی وضعیت ستون فقرات

۵۲ روش های تشخیص

۵۴ روشهای تشخیص اسکولیوز

۵۴ عارضه های شایع ستون فقرات

فصل هفتم:

۵۷ هیدروتراپی و سوختگی

۵۷ خاصیت شناوری

۵۷ حرارت آب

۵۸ اثر مکانیکی تلاطم آب

۵۸ وان یا تانک پروانه ای سطل

۵۹ ویرپول "گرداب"

۵۹ وسایل مورد نیاز

۵۹ شرایط ساختمانی قسمت هیدروتراپی

۶۰ نکته های مهم

۶۱ دمای آب

۶۱ هدف از هیدروتراپی

۶۱ روش کار

۶۳ ضد عفونی نمودن محوطه و تجهیزات هیدروتراپی

۶۳ روشهای مختلف ضد عفونی

۶۴ موارد عدم استفاده از هیدروتراپی در سوختگی

فصل هشتم:

۶۵ پیش نیازهای تدوین برنامه درمانی

۶۵ آناتومی و فیزیولوژی دستگاه اسکلتی و عضلانی

۶۵ تقسیمات آناتومی انسانی

۶۶ وضعیت تشریحی چیست ؟

۶۶	سطوح تشریحی بدن انسان
۶۸	حرکات مفصل ران
۶۸	زانو
۶۹	مچ پا
۷۰	بازو
۷۰	آرنج
۷۰	شناخت انواع حرکات ستون فقرات و عضلات عمل‌کننده در حرکات
۷۱	آناتومی فیزیولوژی دستگاه اسکلتی و عضلانی
۷۱	ساختار استخوان
۷۲	غضروف
۷۲	دستگاه عضلانی اسکلتی
۷۳	مفصل
۷۴	انواع استخوانها
۷۹	مکانیسم افزایش حجم عضلات
۸۲	عضلات تنه و اندام فوقانی
۹۰	عضلات شکم
۹۳	عضلات اندام تحتانی
۹۶	عضلات چهار سر ران
۱۰۶	عضلات مفصل مچ پا

فصل نهم:

۱۰۹	تمرینات آب درمانی
۱۰۹	تمرینات اندامی فوقانی
۱۰۹	کشش عضلات پشت شانه
۱۱۰	کشش عضلات پشت شانه
۱۱۰	کشش عضلات خم کننده بازو
۱۱۱	بالا بردن دستها
۱۱۱	کشش عضله پکتورالیس
۱۱۲	کشش بایسپس

- ۱۱۲ کشش عضلات چرخاننده خارجی بازو
- ۱۱۳ کشش عضلات نزدیک کننده بازو
- ۱۱۳ کشش عضله تریسپس
- ۱۱۴ کشش عضلات چرخاننده داخلی بازو
- ۱۱۴ بالا بردن دستها
- ۱۱۵ کشش عضلات پکتورالیس
- ۱۱۵ تمرینات فعال
- ۱۱۵ خم و راست کردن آرنج و شانه
- ۱۱۶ جلو عقب بردن متناوب دستها
- ۱۱۶ دور کردن افقی بازوها
- ۱۱۷ حرکات پاندولی از جلو به عقب
- ۱۱۷ حرکات پاندولی دایره ای شکل
- ۱۱۸ حرکات پاندولی با خم و راست کردن آرنج
- ۱۱۸ حرکت پاندولی عرضی
- ۱۱۹ حرکات دایره ای دستها
- ۱۱۹ خم و صاف کردن آرنج ها
- ۱۲۰ بالا بردن شانه ها
- ۱۲۰ نزدیک کردن افقی بازوها به سمت یکدیگر
- ۱۲۱ حرکات چرخشی شانه
- ۱۲۱ فلکشن و اکستنشن مچ دست
- ۱۲۲ دور و نزدیک کردن انگشتان
- ۱۲۲ بازو بسته کردن انگشتان
- ۱۲۳ خم کردن بند های میانی و انتهایی انگشتان
- ۱۲۳ حرکات دایره ای دست
- ۱۲۴ اکستنشن مچ دست
- ۱۲۴ فلکشن مچ دست
- ۱۲۵ گردش دستها با آرنج صاف
- ۱۲۵ دور و نزدیک کردن بازوها

۱۲۶	هل دادن دستها به جلو (press)
۱۲۶	حرکات مربوط به دامنه حرکتی با استفاده از چوب یا میله
۱۲۶	جلو آوردن بازوها تا ۹۰ درجه
۱۲۷	عقب بردن بازوها
۱۲۷	دور کردن بازوها از هم
۱۲۸	اداکشن و آبداکشن بازوها
۱۲۸	چرخش به خارج بازو
۱۲۹	چرخش به داخل و خارج بازو
۱۲۹	تمرینات مقاومتی با پدال دستی
۱۲۹	دور و نزدیک کردن بازوها
۱۳۰	دور و نزدیک کردن بازوها
۱۳۰	چرخش به داخل و خارج بازو
۱۳۱	نزدیک کردن کتفها با ۱۰۰ الی ۱۲۰
۱۳۱	بالا کشیدن دستها با باند
۱۳۲	بالا بردن بازو با وزنه شناور
۱۳۲	تمرینات اندام تحتانی
۱۳۲	کشش عضلات کشاله ران
۱۳۳	کشش چهار سر رانی
۱۳۳	خم کردن کمکی زانو
۱۳۴	صاف کردن کمکی زانو
۱۳۴	کشش عضله گلو تنوس ماکزیموس
۱۳۵	کشش فاسیای کف پایي
۱۳۵	گام برداشتن به جلو
۱۳۶	گام برداشتن به عقب
۱۳۶	گام برداشتن به پهلو
۱۳۶	گام برداشتن قیچی وار
۱۳۷	راه رفتن با زانوي صاف
۱۳۷	راه رفتن با گامهاي بلند

۱۳۸	 راه رفتن با تخته پلاستیکی
۱۳۸	 رژه رفتن
۱۳۹	 اسکی در آب
۱۳۹	 در جا دویدن
۱۴۰	 دوچرخه زدن
۱۴۰	 حرکات لگن
۱۴۱	 حرکات دوچرخه ای یک پا
۱۴۱	 اسکات
۱۴۲	 صاف کردن رانوها در زنجیره بسته
۱۴۲	 بالا رفتن از پله
۱۴۳	 رسم حروف عباد در آب
۱۴۳	 بلند کردن پاشنه
۱۴۳	 حالات مختلف راه رفتن بر روی میچ پا
۱۴۴	 تمرینات تنه
۱۴۴	 نزدیک کردن کتفها
۱۴۵	 خم و راست کردن تنه
۱۴۵	 شنا رفتن در حالت ایستاده
۱۴۵	 خم شدن طرفی تنه
۱۴۶	 چرخش تنه
۱۴۶	 اکستنشن ستون فقرات
۱۴۷	 انقباض عضلات شکمی
۱۴۷	 کشش عضلات جلوی سینه

فصل دهم:

۱۴۹	 چشمه های آب گرم در ایران
۱۵۰	 چند چشمه آب گرم ایران
۱۵۰	 آبگرم شهر کهنه
۱۵۰	 آبگرم فلکده
۱۵۲	 آبگرم قلعه‌کندی