

مجلسه فرهنگی هنری
دیبگران تهران

به نام خدا

مجلسه فرهنگی هنری
دیبگران تهران

۱۳۹۰/۰۷/۰۹
۱۳۹۰/۰۷/۰۹

روش های اصلاحی و درمانی آسیب های بدنی کارمندان

www.ketab.ir

مؤلف:

سمانه عباسی

(فیزیوتراپیست)



هرگونه چاپ و تکثیر از محتویات این کتاب بدون اجازه کتبی ناشر ممنوع است. متخلفان به موجب قانون حمایت حقوق مؤلفان، مصنفان و هنرمندان تحت پیگرد قانونی قرار می گیرند.

◀ عنوان کتاب: روش های اصلاحی و درمانی

آسیب های بدنی کارمندان

◀ مولف: سمانه عباسی

◀ ناشر: موسسه فرهنگی هنری دیباگران تهران

◀ ویراستار: نرگس مهربد

◀ صفحه آرای: شبنم هاشم زاده

◀ طراح جلد: داریوش فرسای

◀ نوبت چاپ: اول

◀ تاریخ نشر: ۱۴۰۰

◀ چاپ و صحافی: درج عقیق

◀ تیراژ: ۱۰۰ جلد

◀ قیمت: ۵۹۰۰۰۰ ریال

◀ شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۲۱۸-۴۶۱-۲

نشانی واحد فروش: تهران، میدان انقلاب،

خ کارگر جنوبی، روبروی پاساژ مهستان،

پلاک ۱۲۵۱-تلفن: ۰۴۶-۶۶۴۱۰۰۴۶-۲۲۰۸۵۱۱۱

فروشگاههای اینترنتی دیباگران تهران :

WWW.MFTBOOK.IR

www.dibagaran-tehran.com

سرشناسه: عباسی، سمانه، ۱۳۷۳-

عنوان و نام پدیدآور: روش های اصلاحی و درمانی

آسیب های بدنی کارمندان / مولف: سمانه عباسی؛

ویراستار: نرگس مهربد

مشخصات نشر: تهران: دیباگران تهران: ۱۴۰۰

مشخصات ظاهری: ۱۲۸ ه: مصور.

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۲۱۸-۴۶۱-۲

وضعیت فهرست نویسی: فیا یادداشت: کتابنامه.

موضوع: سلامت پروری کارمندان

موضوع: Employee health promotion

موضوع: ورزش درمانی Exercise therapy

موضوع: آسیب های ناشی از کار زیاد

موضوع: Overuse injuries

رده بندی کنگره: ۹۶۹ RC

رده بندی دیویی: ۶۵۸/۳۸۲

شماره کتابشناسی ملی: ۸۵۱۱۱۴۱

نشانی اینستاگرام دیبا [dibagaran_publishing](https://www.dibagaran_publishing.com)

نشانی تلگرام: @mftbook

هر کتاب دیباگران، یک فرصت جدید شغلی و علمی.

هرگوشی همراه، یک فروشگاه کتاب دیباگران تهران.

از طریق سایتهای دیباگران، در هر جای ایران به کتابهای ما دسترسی دارید.

فهرست مطالب

فصل اول

یک بدن نرمال

- ۱۲..... راستای استاندارد بدن
۱۳..... بدن خود را ارزیابی کنید

فصل دوم

وضعیت صحیح در محل کار

- ۱۷..... ۱- وضعیت کارمندی
۱۷..... ۱- ساعدها و مچ دستها
۱۸..... ۲- زاویه تکیه‌گاه یا پشتی صندلی
۱۹..... ۳- ران‌ها زانوها و مچ پاها
۱۹..... ۴- فاصله تا مانیتور
۱۹..... ۵- آرنج‌ها
۲۰..... ۶- دسته صندلی
۲۰..... ۷- صفحه مانیتور
۲۱..... ۲- وضعیت ایستاده

۲۳	رانندگی و زاویه صندلی
۲۳	حمل اجسام
۲۴	۴- نکاتی برای خانه‌داری
۲۴	اتو زدن
۲۵	ظرف شستن
۲۵	جاروبرقی زدن
۲۶	استفاده از کمد ها و کابینت‌های بلند
۲۶	تی کشیدن

فصل سوم

وضعیت صحیح زندگی روزمره

۲۹	نحوه استفاده از گوشی و کامپیوتر
۳۲	مسواک زدن
۳۲	کفش پوشیدن
۳۳	نشستن روی مبل
۳۴	نکته مخصوص آقایان
۳۴	صحیح به دستشویی برویم!
۳۵	صحیح نفس بکشیم!
۳۷	صحیح بخوابیم
۳۹	صحیح از وضعیت خوابیده بلند شویم
۳۹	این وضعیت‌ها ممنوع
۴۱	میزان فشار روی دیسک‌ها در وضعیت‌های مختلف

فصل چهارم

انتخاب کیف و کفش مناسب

- ۴۴..... کفش مناسب
- ۴۴..... تعیین شکل قوس پا
- ۴۵..... نکات انتخاب کفش مناسب
- ۴۸..... کیف مناسب
- ۴۸..... ۱- بند کیف
- ۴۸..... ۲- وزن کیف
- ۴۹..... نحوه استفاده صحیح از کیف

فصل پنجم

اختلالات شایع وضعیت کارمندی و ورزش‌های مخصوص آن‌ها

- ۵۲..... ۱- سر جلوآمده
- ۵۳..... تست سر به جلوآمده
- ۵۳..... عوارض سر جلوآمده
- ۵۵..... تمرینات اصلاحی وضعیت سر جلوآمده و قوز
- ۶۱..... قوزبند؟ آره یا نه؟
- ۶۱..... تمرینات مخصوص گردن
- ۶۵..... تمرینات مخصوص شانه
- ۶۹..... ۲- تنیس البو (یا به اصطلاح آرنج تنیس‌بازان)
- ۶۹..... تفاوت التهاب و تخریب تاندون؟
- ۷۰..... تغذیه و آتل در تنیس البو

۷۲.....	تمرینات مخصوص تنیس البو
۷۵.....	۳- تنگی کانال مچ دست (CTS)
۷۹.....	تمرینات مخصوص تنگی کانال مچ دست
۸۰.....	نمونه‌ای از تمرینات تقویتی عضلات دست و مچ دست
۸۱.....	۴- پیشگیری از کمردرد
۸۲.....	تمرینات کششی عضلات پشت ران
۸۳.....	تمرینات کششی عضلات جلوی ران
۸۳.....	تمرینات کششی عضلات جلوی ران و لگن
۸۴.....	تمرینات تقویتی عضلات ران و لگن
۸۵.....	تمرینات تقویتی عضلات کمر
۸۶.....	تمرینات تقویتی ترکیبی ران و کمر (ایستاده)
۸۷.....	تمرینات تقویتی زانو
۸۸.....	آیا زانوهای پرانتری هست یا ضربدری؟
۸۹.....	زانوی پرانتری چیست؟
۹۰.....	علت‌های زانوی پرانتری
۹۰.....	اصلاح و درمان زانوی پرانتری
۹۱.....	تمرینات مخصوص زانوی پرانتری
۹۲.....	زانوی ضربدری چیست؟
۹۳.....	علت‌های زانوی ضربدری
۹۴.....	اصلاح و درمان زانوی ضربدری
۹۵.....	تمرینات مخصوص زانوی ضربدری
۹۷.....	اختلال در هر قسمت بدن و اثرات آن
۹۷.....	واریس چیست؟

انواع واریس	۹۸
فاکتورهای مرتبط با ایجاد واریس	۹۸
علائم واریس	۹۹
علت ایجاد زخم‌های واریسی	۹۹
درمان واریس	۹۹
تمرینات مخصوص واریس	۱۰۰
سندرم درد مایوفاشیال چیست؟	۱۰۳
تریگروپوینت چیست؟	۱۰۳
علت ایجاد تریگروپوینت	۱۰۴
عوامل مؤثر در مزمن شدن تریگروپوینت‌ها و افزایش فعالیت آن‌ها	۱۰۵
درمان تریگروپوینت	۱۰۵
درازنشست صحیح	۱۰۷
انواع درازنشست	۱۰۷
نکات درازنشست صحیح	۱۰۸
درازنشست با پاهای خم یا صاف؟	۱۰۹
درازنشست با پاهای فیکس ... آره یا نه؟	۱۱۰
وضعیت دست‌ها در درازنشست	۱۱۰
تست قدرت عضلات شکمی	۱۱۲
آخرین نکات در درازنشست صحیح	۱۱۳
و نکته آخر!	۱۱۳
خارپاشنه	۱۱۶
علت‌های خارپاشنه	۱۱۶
ملاحظات تغذیه‌ای در خارپاشنه	۱۱۸