



کینزیولوژی و آسیب‌شناسی کمریندشانه‌ای

ویژه دانشجویان کارشناسی و تحصیلات تکمیلی همراه با نکات کنکوری

www.ketab.ir

دکتر شیرین یزدانی عضو هیات علمی دانشگاه تبریز

علیرضا جهانگیری

سرشناسه	: یزدانی، شیرین. ۱۳۵۶-
عنوان و نام پدیدآور	: کینزیولوژی و آسیب شناسی کمر بند شانه ای ویژه دانشجویان کارشناسی و تحصیلات تکمیلی همراه با نکان کنکوری / شیرین یزدانی، علیرضا جهانگیری
مشخصات نشر	: تبریز: طنین دانش، ۱۴۰۰.
مشخصات ظاهری	: ۱۴۰ ص، مصور.
شابک	: ۹۷۸-۶۲۲-۷۵۲۲-۱۶-۷
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
یادداشت	: کتابنامه: ص. ۱۲۸ - ۱۴۰
موضوع	: شانه ها -- حرکت ها
موضوع	: Shoulder-- Movements
موضوع	: مفصل شانه -- قابلیت تحرک
موضوع	: Shoulder joint -- Range of motion
موضوع	: شانه ها -- زخم ها و آسیب ها
موضوع	: Shoulder -- Wounds and injuries
شناسه افزوده	: جهانگیری، علیرضا، ۱۳۴۵ -
رده بندی کنگره	: ۶۱۱ QP
رده بندی دیویی	: ۶۱۲ / ۹۷
شماره کتابشناسی ملی	: ۷۷۲۹۲۳۱

کینزیولوژی و آسیب شناسی کمر بند شانه ای

مؤلفان: دکتر شیرین یزدانی، علیرضا جهانگیری

نوبت چاپ: اول، ۱۴۰۰

ناشر: طنین دانش

تعداد صفحات: ۱۴۰

قطع: وزیری

قیمت: ۵۹۰۰۰۰ ریال

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۷۵۲۲-۱۶-۷

تیراژ: ۱۰۰ نسخه

دفتر مرکزی: تبریز - چهارراه آبرسان ۶۳ ۲۹۴ ۱۴ ۹۹۸۰

فهرست مطالب

مقدمه / ۴

فصل اول --- آناتومی و استخوان شناسی کمر بند شانه‌ای / ۵

فصل دوم --- مفاصل کمر بند شانه‌ای / ۱۷

فصل سوم --- حرکات مفاصل کمر بند شانه‌ای / ۳۳

فصل چهارم --- عضلات کمر بند شانه‌ای / ۶۳

فصل پنجم --- ریتم حرکتی شانه در حرکت الویشن / ۹۷

فصل ششم --- نقش بافت عضلانی شانه در حرکات با مهارت‌های ورزشی / ۱۱۳

فصل هفتم --- آسیب‌های کمر بند شانه‌ای / ۱۲۳

منابع / ۱۲۸

مقدمه

کمپلکس شانه از استخوان‌های ترقوه، کتف و بازو تشکیل شده است و از ترکیبی از سه مفصل ایجاد شده است که اندام فوقانی را به تنه متصل می‌کنند. این ساختارهای مفصلی برای حرکت اندام فوقانی طوری طراحی شده‌اند تا به فرد اجازه دهند دست خود را با دامنه حرکتی زیادی در فضا به حرکت درآورد. مفصل گلوئوهومرال که کتف و بازو را بهم متصل می‌کند، نسبت به بقیه مفاصل حرکت پذیری بیش‌تری دارد. اجزاء کمپلکس شانه‌ای، فقط نیمی از جرم اندام فوقانی را تشکیل می‌دهند و از طریق مفصل استرنوکلاویکولار به اسکلت‌بندی محوری متصل شده‌اند. نیروهای عضلاتی مهم‌ترین مکانیسم حمایتی کمربند شانه‌ای بر روی توراکس بوده و سطح اتکاء پایداری را برای حرکات اندام فوقانی فراهم می‌کنند. در واقع، در حین حرکت یک پا چند بخش، به ثبات دینامیکی نیاز داریم که عضلات بعنوان ثابت کننده‌های دینامیکی عمل می‌کنند و عناصر پاسیو مانند شکل رویه مفصلی، کیسول و یا لیگامنت‌ها به اندازه کمی حرکت اندام را محدود می‌کنند. بنابراین عضلات شانه باعث حرکات کمپلکس شانه در دامنه وسیعی می‌شوند و همچنین ثبات لازم را در حین حرکات طبیعی فراهم می‌نمایند. اما رقابت بین حرکت و ثبات در کمپلکس شانه و همچنین ساختار و عملکرد پیچیده آن، کمپلکس شانه را در معرض بی‌ثباتی و اختلال عملکردی قرار می‌دهد. آشنایی با ساختارهای کمربند شانه‌ای و عملکرد آنها در علوم ورزشی، فیزیوتراپی و پزشکی بسیار مهم بوده و می‌تواند برای مربیان، فیزیوتراپیست‌ها و پزشکان در ارزیابی و طراحی برنامه‌های تمرینی، توانبخشی و درمانی رهنمون مناسبی باشد. کتاب حاضر شامل ۷ فصل می‌باشد که مطالب مربوط به استخوان‌شناسی کمربند شانه‌ای، مفاصل، حرکات و عضلات آن در فصل‌های ۱ تا ۴ ارائه شده‌اند. در فصل ۵ ریتم حرکتی شانه و عوامل موثر بر آن آورده شده است. فصل ۶ مربوط به نقش بافت عضلاتی شانه در برخی حرکات و مهارت‌های ورزشی می‌باشد و در فصل آخر در رابطه با آسیب‌پذیری مفصل شانه مطالبی ارائه شده است. امید آن است مطالب کتاب، منبع خوبی برای مخاطبین ارائه دهد.