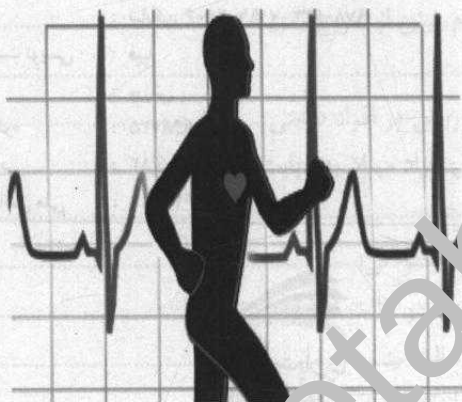


ورزش و بیماری‌ها



گردآوری و تألیف

دکتر ماریا رحمانی قبادی

(عضو هیأت علمی دانشگاه آزاد اسلامی واحد مازندران)

سپهر تقوی دهاقانی

فاطمه خسروی راد

سحر رحمانی قبادی



انتشارات پادینا

Padina Publication

سرشناسه	: رحمانی قبادی، ماریا، ۱۳۵۶ -
عنوان و نام پدیدآور	: ورزش و بیماری‌ها/ گردآوری و تألیف دکتر ماریا رحمانی قبادی، سپهر تقوی دهاقانی (۱۳۷۲) فاطمه خسروی‌راد (۱۳۶۶) و سحر رحمانی قبادی (۱۳۶۹)
مشخصات نشر	: تهران: انتشارات پادینا، ۱۳۹۹ -
مشخصات ظاهری	: ۱۳۶ ص
شابک	: شابک: ۶-۴۶-۷۱۱۹-۶۲۲-۹۷۸
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
موضوع	: ورزش
رده بندی کنگره	: RMY۲۵
رده بندی دیویی	: ۶۱۵/۸۲
شماره کتابشناسی ملی	: ۶۲۴۵۸۱



ورزش و بیماری‌ها

گردآوری و تألیف

دکتر ماریا رحمانی قبادی، سپهر تقوی دهاقانی، فاطمه خسروی‌راد و

سحر رحمانی قبادی

ناشر: انتشارات پادینا

طراحی جلد و صفحه‌آرایی: انتشارات پادینا

نوبت چاپ: اول (۱۳۹۹)

شمارگان: ۵۰۰ جلد

شابک: ۶-۴۶-۷۱۱۹-۶۲۲-۹۷۸

چاپ و صحافی: سینا

قیمت: ۳۸۰۰۰ تومان

میدان انقلاب، ابتدای کارگر جنوبی، کوچه رشتچی پلاک ۷، واحد ۳، انتشارات پادینا

تلفن: ۷۷۴۲۱۷۵۷ و ۱۷-۶۶۹۴۹۱۱۵ (۰۲۱) همراه: ۰۹۰۲۵۰۸۸۳۸۱

www.padinapub.com padina.pub@gmail.com

فهرست مطالب

۷	مقدمه
۹	ورزش و دیابت
۱۰	مقدمه
۱۳	ورزش و دیابت
۱۴	لیست آزمایش‌های لازم پیش از شروع تمرینات
۱۶	فیزیولوژی اثر ورزش
۱۶	توصیه‌های کلی برای ورزش در افراد دیابتی
۱۷	ورزش برای سبب برای افراد مبتلا به دیابت
۱۷	تمرین‌های هوازی
۱۸	تمرین‌های تقویتی قدرت عضلانی
۱۸	تمرین ۱- باز کردن ران در حالت نشسته
۱۹	تمرین ۲- پارو زدن در حالت نشسته
۱۹	تمرین ۳- بالا آوردن شانه از جبهه
۲۰	تمرین ۴- خم کردن مفاصل ران در حالت ایستاده
۲۰	تمرین ۵- خم کردن عضلات بازو (جلو بار)
۲۱	ورزش‌های ممنوع برای افراد دیابتی
۲۱	راهنمای ورزش کردن در مبتلا
۲۳	دیابت بارداری
۲۵	عوارض دیابت بارداری
۲۵	درمان دیابت بارداری
۲۷	فوائد و مضرات ورزش برای تمام افراد دیابتی
۲۹	ورزش و آسم
۳۰	آسم
۳۰	علائم آسم
۳۱	درمان آسم با ورزش
۳۲	چرا ورزش در افراد مبتلا به آسم مفید است؟
۳۳	آسم ورزشی
۳۴	تشخیص
۳۵	پیشگیری از آسم ورزشی

۳۶	ورزش‌های مناسب برای بیماری آسم:
۳۷	ورزش و کنترل آسم:
۳۷	ورزش برای بیماران آسمی:
۳۷	تمرینات تقویت عضلات بازدمی:
۳۹	آسم و بارداری:
۴۱	ورزش و صرع:
۴۳	پیشگیری:
۴۳	ورزش مبتلایان به صرع:
۴۴	اثرات متقابل ورزش بر بیماری صرع:
۴۵	ورزش‌های ممنوع:
۴۵	فاکتورهای ورزشی مسدود کننده به حمله تشنج:
۴۷	ورزش و ایدز:
۴۸	مراحل بیماری ایدز:
۵۲	ورزش و ایدز:
۵۳	اثرهای فیزیولوژیکی مفید ورزش بر بیماری ایدز:
۵۴	تمرین‌های هوازی:
۵۵	مبتلایان به ایدز چگونه فعالیت ورزشی خود را آغاز کنند:
۵۷	ورزش و فشار خون:
۵۹	فشار خون بالا:
۶۱	عوامل موثر در ایجاد و تشدید بیماری:
۶۲	عوارض فشار خون بالا:
۶۲	رابطه ورزش و فشار خون:
۶۳	ورزش‌های مناسب فشارخون بالا:
۶۵	ورزش و کمردرد:
۶۷	علل کمردرد:
۷۱	- بیماری‌های متابولیکی: پیوکی استخوان - ترمی استخوان:
۷۳	علائم:
۷۳	ورزش‌های مفید برای درمان کمردرد:
۷۴	تمرین ۱- کشیدن زانو بر روی شکم:

تمرین ۲-بالا کشیدن باسن:	۷۴
تمرین ۳- چرخش پایین تنه:	۷۴
تمرین ۴-دراز نشست آهسته:	۷۵
تمرینات ممنوع برای کمردرد:	۷۵
فواید ورزش درمانی در درمان کمردرد:	۷۶
علل شایع کمردرد در بین ورزشکاران:	۷۶
ورزش و پای پراتنزی (ژنوواروم):	۷۹
تشخیص پای پراتنزی:	۷۹
دلایل پای پراتنزی:	۸۰
عوارض پای پراتنزی:	۸۱
بهترین درمان پای پراتنزی چیست:	۸۲
ورزش تا چه حد در اصلاح پای پراتنزی تأثیر دارد:	۸۳
اصلاح پاهای پراتنزی و ورزش:	۸۴
درمان پاهای پراتنزی با ورزش:	۸۴
اصلاح پاهای پراتنزی با تمرینات پيلاتس:	۸۴
حرکات کششی موثر در اصلاح پاهای پراتنزی:	۸۵
حرکات درپای پراتنزی تقویتی تمرین:	۸۷
ورزش و پای ایکس (ژنو والگوم):	۸۹
انواع پا و زانوی ضربدری:	۹۰
پا و زانوی ضربدری پاتولوژیک:	۹۰
زانو و پای ضربدری در کودکان:	۹۰
علل اصلی این بیماری در کودکان:	۹۰
زانو و پای ضربدری در بزرگسالان:	۹۱
حرکات اصلاحی پای ضربدری:	۹۳
ورزش و کف پای صاف:	۹۷
حرکات اصلاحی و درمان کف پای صاف:	۹۷
حرکات اصلاحی کف پای صاف:	۹۸
صافی کف پا و درد در ناحیه کف پا:	۱۰۳
ورزش و میگرن:	۱۰۵
میگرن:	۱۰۵

- ۱۰۵..... علل ایجاد میگرن
- ۱۰۶..... علائم
- ۱۰۸..... ورزش و میگرن
- ۱۱۱..... **ورزش و سرطان**
- ۱۱۱..... سرطان چیست و چگونه بوجود می‌آید؟
- ۱۱۲..... ورزش و پیشگیری
- ۱۱۳..... توصیه‌های پیشگیرانه در مورد سرطان
- ۱۱۴..... ورزش و سرطان پوست
- ۱۱۵..... پیشگیری
- ۱۱۵..... ورزش و سرطان پوست
- ۱۱۶..... ورزش و سرطان سینه
- ۱۱۶..... سرطان سینه
- ۱۱۸..... ورزش و جلوگیری از سرطان سینه
- ۱۱۹..... چاقی و سرطان سینه
- ۱۲۱..... **ورزش و اعتیاد**
- ۱۲۲..... چهار گام اساسی برای کمک به بیماران در برنامه ریزی برای اصلاح وضعیت تغذیه
- ۱۲۴..... ورزش در درمان اعتیاد
- ۱۲۷..... **ورزش و آرتریت**
- ۱۲۸..... علل
- ۱۲۹..... هدف از درمان استئو آرتریت
- ۱۳۰..... ورزش در درمان استئو آرتریت
- ۱۳۱..... مزایای ورزش برای آرتروز
- ۱۳۱..... ورزش‌های مناسب برای آرتروز
- ۱۳۳..... آرتروز در مفصل زانو
- ۱۳۵..... فهرست منابع و مآخذ

مقدمه

براساس مطالعات و تحقیقات گسترده علمی، ورزش ملایم، منافع خارق العاده‌ای را در بر دارد. فعالیت‌های بدنی به‌گونه‌ای علاوه بر اینکه از بروز بسیاری از بیماری‌ها جلوگیری کرده و نقش پیشگیری را به‌عهده دارند، درد دردهای مزمن بسیاری از بیماری‌های متداول مؤثر واقع شده و یک نقش درمانی را به‌عهده گیرند. ورزش به کنترل وزن، کاهش فشار خون و کلسترول، پیشگیری از سکته قلبی و مغزی، کنترل دیابت، نهایتاً سیستم ایمنی بدن، رهایی از دردهای آرتروز، به تأخیر انداختن پوکی استخوان، پیشگیری از انواع سرطان‌ها و نیز انواع بیماری‌های دستگاه تنفسی و دستگاه حرکتی کمک می‌کند. تناسب بدنی و فعالیت مستمر، فی‌نفسه امر مهمی است که این موضوع با افزایش سن، اهمیت بیشتری می‌یابد. علاوه بر این، فعالیت به بهبود عملکرد مفاصل می‌انجامد. شواهد نشان داده است که افرادی که به ورزش مستمر می‌پردازند، در سنین میانسالی نسبت به سایرین توانایی‌های جسمی بیشتری دارند.

ورزش برای افراد مسن نیز منافع زیادی دارد: تحرک، ورزش منظم و مناسب، به عدم وابستگی منجر می‌شود. ورزش منظم می‌تواند از تحلیل و ضعف ماهیچه‌ها پیشگیری کند؛ وضعی که سبب می‌شود افراد مسن نتوانند از خود مراقبت کنند. با ورزش می‌توان حداقل، ماهیچه‌هایی را که ضعیف شده‌اند بازسازی کرده و به حفظ تعادل و محافظت از افتادن و جلوگیری از شکستن استخوان‌ها کمک نمود.