

مقدمات آشنایی

آسیب شناسی در رشته های رزمی

www.ketab.ir

کتابی از:

محمد هادی الله قلی زاده

ستاره غلامی نژاد



سرشناسه: اله‌قلی زاده حقی، محمدهادی، ۱۳۶۶-
عنوان و نام پدیدآور: مقدمات آشنایی آسیب‌شناسی در رشته‌های رزمی/اکاری از محمدهادی
الله‌قلی زاده، ستاره غلامی‌نژاد.
مشخصات نشر: تهران: نوآوران دانش، ۱۴۰۰
مشخصات ظاهری: ۸۸ ص.
شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۷۷۵۶-۳۹-۵
وضعیت فهرست نویسی: فیپا
یادداشت: کتابنامه
موضوع: هنرهای رزمی، زخم‌ها و آسیب‌ها، ورزش، زخم‌ها و آسیب‌ها
Martial arts injuries, Sports injuries: موضوع
سرشناسه: غلامی‌نژاد، ستاره، ۱۳۶۶-
رده‌بندی کنگره: GY۱۱۰۱
رده‌بندی دیویی: ۷۹۶/۸
شماره کتابشناسی ملی: ۸۴۷۲۶۹۴
وضعیت رکورد: فیپا

عنوان: مقدمات آشنایی آسیب‌شناسی در رشته‌های رزمی

تهیه و تنظیم: محمدهادی الله‌قلی‌زاده، ستاره غلامی‌نژاد

طراح جلد: محمدهادی الله‌قلی‌زاده

نوبت چاپ: اول، ۱۴۰۰

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۷۷۵۶-۳۹-۵

شمارگان: ۵۰۰ جلد

قیمت: ۵۸۰,۰۰۰ ریال

انتشارات نوآوران دانش

کلیه حقوق چاپ و نشر مخصوص و محفوظ ناشر است.

میدان انقلاب، ابتدای خیابان آزادی، تقاطع خیابان جمالزاده جنوبی، پلاک ۸۴، واحد ۴

تلفن مرکز پخش: ۶۶۵۶۸۹۱۷ - ۶۶۵۶۸۹۰۳ - ۰۹۳۷۹۶۶۴۶۰۸

سفرارش اینترنتی: www.novinelc.com

۹	مقدمه
۱۱	آسیب‌های ورزشی
۱۱	مقدمه
۱۲	آسیب در ورزشهای رزمی
۱۲	مقدمات آشنایی با آسیب‌های عضلانی
۱۴	عوارض آسیب‌های عضلانی
۱۴	آسیب‌های تاندونی
۱۵	زانو
۱۷	روش‌های جراحی
۱۹	آسیب در سرشانه در ورزشهای رزمی
۲۰	علت آسیب سرشانه
۲۱	آسیب ناحیه انگشتان و مچ دست
۲۲	انواع آسیب‌های ناحیه انگشتان و مچ دست
۲۳	آسیب پیچ خوردگی پا
۲۳	پیچ خوردگی چیست؟
۲۴	علائم پیچ خوردگی مچ پا
۲۴	تشخیص پیچ خوردگی مچ پا
۲۵	پیچ خوردگی مچ پا چگونه درمان میشود
۲۶	چگونه می‌توان از پیچ خوردگی مچ پا جلوگیری کرد
۲۷	آسیب در مهره‌های کمر
۲۷	علائم آسیب‌دیدگی ستون فقرات
۲۸	تشخیص آسیب‌های ستون فقرات در کمر
۲۸	درمان آسیب‌های ستون فقرات

- آسیب و شکستگی در صورت ----- ۲۹
- چگونه در رشته‌های رزمی از آسیب و مصدومیت جلوگیری کنیم؟ ----- ۳۳
- ورزش درمانی ----- ۳۷
- آسیب‌های زانو ----- ۳۸
- آسیب‌های ستون فقرات کمر ----- ۴۱
- کمک‌های اولیه در آسیب‌های ورزشی رزمی ----- ۴۳
- کمک‌های اولیه چیست: ----- ۴۴
- جعبه کمک‌های اولیه ----- ۴۵
- بانداز کشی ----- ۴۷
- یخ درمانی ----- ۴۸
- گرم کردن یا سرد کردن عضله ----- ۴۹
- مختصری از فیزیوتراپی ورزشی در آسیب‌های ورزشی رزمی ----- ۵۱
- فیزیوتراپی ورزشی چیست؟ ----- ۵۲
- فیزیوتراپی و فیزیوتراپی ورزشی چه تفاوت‌هایی دارند؟ ----- ۵۳
- ویژگی‌های متخصص فیزیوتراپی ورزشی ----- ۵۳
- روشهای فیزیوتراپی مفید ----- ۵۴
- تکنیک‌های حرفه‌ای فیزیوتراپی ورزشی ----- ۵۵
- مزیت‌های فیزیوتراپی ورزشی ----- ۵۷
- فعالیت‌های متخصص فیزیوتراپی ورزشی ----- ۵۷
- استفاده چسب تیپ در آسیب‌های ورزشی ----- ۵۹
- چسب تیپ چگونه عمل می‌کند ----- ۶۰
- کاربردهای استفاده از چسب تیپ ----- ۶۰
- چگونگی استفاده از چسب تیپ ----- ۶۲

۶۷	تمرینات ورزشی برای پارگی منیسک در منزل برای درمان
۶۸	صاف کردن زانو به شکل غیر فعال
۶۹	سرخوردن پاشنه
۷۰	کشش عضلات پشت ساق در حالت ایستاده
۷۱	کشش عضلات همسترینگ در حالت تکیه به دیوار
۷۲	تمرین بالا بردن مستقیم پا برای درمان آسیب و پارگی منیسک
۷۳	حرکت صدفی
۷۴	تمرین اسکات به کمک توپ
۷۵	تمرین استیبل کننده زانو
۷۶	تمرین استپ اپ
۷۷	اکستانسیون زانو در مقابل مقاومت
۷۸	درمان آسیب و پارگی منیسک با تمرین روی تخته تعادل
۷۹	تمرینات ورزشی در درمان آسیب دیدگی
۸۰	تاندون عضله دوسر بازویی
۸۱	کشش جلو بازو
۸۲	جلو بازو با دمبل
۸۳	خم کردن یک طرفه شانه
۸۴	چرخش داخلی بازو در برابر مقاومت
۸۵	چرخش خارجی شانه در مقابل مقاومت
۸۷	کشش شانه در حالت خوابیده

در دنیای ورزش مخصوصاً در رشته‌های پیربرخورد از جمله ورزشهای رزمی آسیب و صدمه در این رشته‌های ورزشی می‌توان از ساختار و بدنه این ورزش دانست چرا که از هزاران ضربه و حرکت که در این ورزشهای رزمی انجام می‌شود ممکن است از طرف خود شخص یا حریف مقابل ضربه وارد شود یا حرکتی انجام شود که از قصد و غرض نباشد و به علت نوع ورزش ایجاد شود و باعث آسیب و صدمه در عضلات و بافت‌ها یا مفاصل بدن شخص ورزشکار وارد شود. پس در جامعه‌ای که هر روز پیشرفت علم و جوامع بشر روند صعودی را دارد ورزشکار رزمی نیز باید از این مبحث در حد آشنایی با آسیب‌های رایج در رشته‌های رزمی و نوع درمان آن آگاه باشد، چرا که این امر باعث نجات جان خود و جلوگیری از مرگ دیگران و ورزشکاران دیگر شود.

حتماً میدانید گاهی اوقات با دانستن نوع آسیب وارد شده در فرد و نوع کمک‌های اولیه در باشگاه بارها شده کسی را از مرگ نجات داده و به عنوان فردی که از نوعی فاجعه یا جلوگیری از مرگ عزیزترین افراد جامعه خود شوید.

پس دانستن آشنایی با علم آسیب‌شناسی در ورزش و نوع درمان افراد خیلی مؤثر و حیاتی هست امروز تمامی مربیان و ورزشکاران باید از مفاهیم اولیه آسیب‌شناسی اطلاعات مفیدی را بدانند چرا که در رشته‌های رزمی لازم‌اجرا است.