

ورزش و عملکرد جسمانی در آرتروز

دیدگاه پزشکی، عصبی، عضلانی و رفتاری

شرح مختصری پیرامون موضوع های تخصصی در طب رفتاری

ویرایش
جوسر دکر

مترجمان:

سید صدرالدین سجادی
(عضو هیات علمی دانشگاه خوارزمی تهران)

آیدین ولیزاده
(عضو هیات علمی دانشگاه محقق اردبیلی)

ادریس باوردی مقدم

علی رجبی

سرشناسه:	دکتر، جوست Dekker, Joost
عنوان و پدیدآور:	ورزش و عملکرد جسمانی در آرتروز: دیدگاه پزشکی، عصبی، عضلانی و رفتاری / ویرایشگر: جوست دککر، مترجمان: آیدین ولیزاده ... ا و دیگران ا.
مشخصات نشر:	اردبیل، انتشارات دانشگاه محقق اردبیلی، ۱۳۹۵
مشخصات ظاهری:	۲۰۲ ص: مصور (رنگی)، جدول، نمودار (رنگی)
شابک:	978-600-96268-2-3
وضعیت فهرست نویسی:	فیبیا
یادداشت:	مترجمان آیدین ولیزاده، سید صدرالدین شجاع الدین، علی رجبی، ادريس باوردی مقدم
یادداشت: (عنوان اصلی)	Exercise and physical functioning in osteoarthritis: Medical, neuromuscular and behavioral perspective, (2014)
یادداشت: (بی عنوان)	شرح مختصری پیرامون موضوع های تخصصی در طب رفتاری.
موضوع:	استئوآرتریت - ورزش درمانی
موضوع:	ورزش درمانی
شناسه افزوده:	ولیزاده، آیدین، ۱۳۴۳- مترجم
شناسه افزوده:	ناشر: محقق اردبیلی
رده بندی کنگره:	۱۳۹۵ RC۹۳۷/۵۰۸
رده بندی دیویی:	۶۱۶/۱۰۳۰۶
شماره کتاب شناسی ملی:	۲۲۳۷۷۱



آیدین ولیزاده، سید صدرالدین شجاع الدین، علی رجبی، ادريس باوردی مقدم

ورزش و عملکرد جسمانی در آرتروز

دیدگاه پزشکی، عصبی، عضلانی و رفتاری

ویراستار ادبی: حسین نوین صفحه آرا: مانده شعاعی طراح جلد: هائیه محمدی

چاپ اول: ۱۳۹۵ تیراز: ۱۰۰۰ نسخه قیمت: ۱۸۰/۰۰۰ ریال

ISBN: 978-600-96268-2-3

«مسئولیت صحت مطالب کتاب با مولف است»

«حق چاپ محفوظ است»

اردبیل، انتهای خیابان دانشگاه، دانشگاه محقق اردبیلی، انتشارات دانشگاه محقق اردبیلی، صندوق پستی ۱۷۹

تلفکس ۰۴۵۳۳۵۱۰۱۴۱

<https://www.UMA.ac.ir/press>

press@uma.ac.ir

پیشگفتار مترجمان

پیشرفت روز افزون علوم مختلف بر کسی پوشیده نیست و همیشه علم در کشورهایی که زبان اصلی آن کشور، زبان جهانی علم نیست نیازمند ترجمه و بروز رسانی علم می‌باشند البته شایان ذکر است که در سالیان اخیر پیشرفت‌های چشم گیر علمی فراوانی در کشور عزیزمان رخ داده است و نیازمند ارتباط با علم جهانی هستیم و در این چند سال کارهای زیاد و ارزشمندی در راستای ارتقاء کتاب‌های علمی انجام شده است. با توجه به نهادهای علمی در طبقات اختصاصی آکادمیکی مختلف و همچنین احساس خلاء در مورد وجود کتاب‌های جامع ازین دست و محدود بودن منابع فارسی ما را بران داشت که این ترجمه را انجام بدهیم. از ویژگی‌های ارزشمند این کتاب می‌توان به ساختار آموزشی آن اشاره نمود.

کتاب حاضر ترجمه کتاب "Exercise and Physical Functioning in Osteoarthritis" است که در قالب سه بخش ارتروز، ناز یا لگن، نقصان عملکرد، ورزش درمانی است که در یازده فصل تدوین گردیده است و مجموعه‌ای کامل و جامع در باب عمده مسائل مرتبط با استئوآرتروز (آرتروز) می‌باشد که می‌تواند مورد استفاده متخصصان ورزشی، پزشکان، فیزیوتراپ‌ها، پرستاران، دانشجویان، محققان، بیماران و علاقه مندان قرار گیرد.

اصولاً در چاپ هر کتاب به ویژه کتاب‌های علمی که سختی خاص خود را دارد، افراد فراوانی نقش داشته‌اند و جا دارد که از همه کسانی که ما در تولید این کتاب یاری نموده‌اند، اعم از داوران علمی، حروفچینان، صفحه پردازان، ویراستار ادبی، مسئولان فنی و... تشکر نموده و همچنین تشکر ویژه‌ای خدمت مدیریت محترم و دست اندرکاران انتشارات دانشگاه محقق اردبیلی که ما را در چاپ کتاب یاری نموده و محیط علمی‌ای را برای جویندگان علم فراهم آوردند، داشته باشیم.

اگرچه در ترجمه کتاب حاضر نهایت تلاش براین بوده است که خدمت‌رسانان به عمل آید و از آنجا که هیچ اثری نمی‌تواند عاری از اشکال باشد، از اساتید و همکاران عزیز تشکر می‌شود، با ارایه پیشنهادات خود ما را در بالا بردن کیفیت و اصلاح هرچه بهتر کتاب در چاپ‌های بعدی این کتاب یاری نمایند.

پاییز ۱۳۹۵

سید صدرالدین شجاع‌الدین

ادریس باوردی مقدم

آیدین ولیزاده

علی رجبی

فهرست مطالب

عنوان

صفحه

۱۵	فصل اول: مقدمه
۱۶	استئوآرتریت زانو یا مفصل ران
۱۷	نقصان عملکرد در استئوآرتریت زانو یا مفصل ران
۱۸	عامل‌های ریسک و توانمندی‌های توضیحی
۱۸	اجتناب از فعالیت
۱۹	عامل‌های صبی - عضلانی
۲۱	مدل توضیحی کپارچه
۲۳	ورزش درمانی
۲۳	ورزش درمانی هدف: مدل: قه‌ل بدنی
۲۴	ورزش درمانی هدف: منند: بیت زانو
۲۴	ورزش درمانی مناسب: ه ودر و غافه وزن
۲۵	بررسی اجمالی
۲۵	واژگان

بخش این

استئوآرتریت زانو یا مفصل ران (لگن)

۳۱	فصل دوم: اپیدمیولوژی، پاتوژنز و جنبه‌های بالینی استئوآرتریت زانو و لگن
۳۱	امراض مسری
۳۶	بیماری‌زایی (پاتوژنز)
۳۸	عامل‌های ریسک و خطر
۳۸	عامل‌های ریسک سیستمیک
۳۹	عامل‌های ریسک مکانیکی موضعی
۳۹	تشخیص و معیارهای تشخیصی بیماری
۳۹	نشانه‌ها و علامت‌های بالینی
۴۱	فوتوپها
۴۲	نتیجه‌گیری

فصل سوم: گزینه‌های درمانی در آرتروز مفصل ران یا زانو.....	۵۱
درمان غیر دارویی.....	۵۱
درمان دارویی.....	۵۳
عمل جراحی.....	۵۷
نتیجه‌گیری.....	۵۸

بخش دوم

نقصان و کاهش عملکرد

فصل چهارم: علل‌های ریسک برای نقصان و کاهش عملکرد در استئوآرتریت زانو یا مفصل ران.....	۶۷
عامل‌های ریسک برای محدودیت‌های فعالیت.....	۶۸
اختلال‌ها در ساختار بدن.....	۶۸
اختلال در عملکرد بدن.....	۶۹
عامل‌های شخصی.....	۷۱
عامل‌های محیطی.....	۷۴
دو یا چند بیماری همزمان (همبودی).....	۷۵
نتیجه‌گیری.....	۷۵
فصل پنجم: توانمندی‌های عصبی - عضلانی توضیح داده شده نقصان عملکرد.....	۸۳
مدل عصبی عضلانی.....	۸۴
معیار سنجی محدودیت فعالیت و عامل‌های عصبی عضلانی.....	۸۶
محدودیت فعالیت.....	۸۶
قدرت عضلات.....	۸۸
حس عمقی زانو.....	۸۹
روش‌های جایگزین برای اندازه‌گیری حس عمقی زانو.....	۹۲
سستی زانو.....	۹۳
ادغام عامل‌های عصبی عضلانی: ثبات مفصل زانو.....	۹۶
نشانه‌های علمی برای مدل عصبی عضلانی.....	۹۷
ضعف عضلانی و محدودسازی فعالیت.....	۹۷
حس عمقی مفصل زانو و محدودسازی فعالیت.....	۹۸
سستی مفصل زانو و محدودسازی فعالیت.....	۱۰۰

۱۰۱	حرکت واروس-والگوس مفصل زانو و محدودیت فعالیت
۱۰۲	ثبات زانو
۱۰۲	نتیجه گیری و مسأله‌های بررسی نشده
۱۰۹	فصل ششم: توانمندی‌های رفتاری توضیح‌دهنده نقصان عملکرد
۱۱۰	مدل اجتناب
۱۱۳	شباهت‌ها و تفاوت‌ها با مدل ترس-اجتناب
۱۱۴	مولفه‌های مدل اجتناب
۱۱۶	پیشانی‌روانی
۱۱۸	خودکارآمدی
۱۱۹	نشانه‌ها- علمی برای مدل اجتناب
۱۲۰	درد - اجتناب از فعالیت - ضعف عضلانی
۱۲۰	پیشانی‌روانی اجتناب از فعالیت - ضعف عضلانی
۱۲۱	اجتناب از فعالیت - محدودیت در فعالیت
۱۲۱	اجتناب از فعالیت - ضعف عضلانی - محدودیت در فعالیت
۱۲۲	سایر توانمندی‌های رفتاری
۱۲۲	حالت ارتجاعی، خود-کارآیی، درد و محدودیت در فعالیت
۱۲۳	درد، ترس ناشی از درد، محدودیت در فعالیت
۱۲۳	آرتروز لگن
۱۲۴	نتیجه گیری و مسأله‌های بررسی نشده

بخش سوم

ورزش درمانی

۱۳۷	فصل هفتم: تمرین‌های منظم برای استئوآرتریت زانو و لگن
۱۳۸	تمرین‌های تقویت‌کننده عضله
۱۳۸	تمرین‌های هوازی
۱۳۹	تمرین‌های انعطاف‌پذیری
۱۴۰	تمرین‌های عملکردی
۱۴۱	انجام ورزش و پایبندی به آن
۱۴۱	مدت زمان، تعداد تکرار و شدت تمرین
۱۴۲	نتیجه گیری

فصل هشتم: ورزش درمانی با توجه به توانمندی‌های عصبی - عضلانی.....	۱۴۷
اساس و پایه.....	۱۴۸
مرحله اول: تمرین‌های عصبی - عضلانی.....	۱۴۹
مرحله دوم: تمرین تقویت عضله‌ها.....	۱۵۰
چگونگی و کیفیت تمرین‌ها.....	۱۵۰
تمرین‌های کلی حس عمقی.....	۱۵۱
تمرین‌های تعادل و اختلال.....	۱۵۲
تمرین‌های چابکی.....	۱۵۳
تمرین‌های عملکردی عصبی عضلانی.....	۱۵۳
برنامه‌های ورزشی عصبی عضلانی.....	۱۵۴
برنامه «ثبات».....	۱۵۴
مرحله اول: تمرین‌های حس عمقی (هفته ۱-۴).....	۱۵۵
مرحله دوم: تقویت عضلات (هفته ۵-۸).....	۱۵۶
مرحله سوم: تمرین‌های عملکردی (هفته ۹-۱۲).....	۱۵۶
برنامه تمرینی NEMEX.....	۱۵۷
برنامه‌های عصبی و عضلانی برای اوایل آرتروز.....	۱۵۷
شواهدی برای اثربخشی تمرین‌های درمانی عصبی عضلانی.....	۱۵۸
فصل نهم: ورزش با هدف قرار دادن توانمندی‌های شناختی.....	۱۶۵
ادغام ورزش درمانی با توانمندی‌های رفتاری و یا خود مدیریت.....	۱۶۶
فعالیت رفتاری مدرج (BGA).....	۱۶۶
بررسی اجمالی.....	۱۶۶
محتوای درمان.....	۱۶۷
خود مدیریتی و مقابله با درد زانوی ناشی از آرتروز از طریق ورزش (درد زانو- CAPE).....	۱۶۹
بررسی اجمالی.....	۱۶۹
محتوای جلسات درمانی.....	۱۶۹
برنامه اصلاح‌شده خود مدیریتی آرتروز (ASMP).....	۱۷۰
بررسی اجمالی.....	۱۷۰
برنامه خود مدیریتی آرتروز.....	۱۷۰
اجزای تمرین و ورزش.....	۱۷۰
اثربخشی رفتاری ورزش درمانی و یا توانمندی‌های خود مدیریتی.....	۱۷۱
فعالیت رفتاری مدرج (BGA).....	۱۷۱

۱۷۱	درد زانو- ESCAPE
۱۷۲	درمان ASMP اصلاح شده
۱۷۲	نشانه‌های بیشتر در درمان‌های ترکیبی (ادغام شده و یا یک پارچه)
۱۷۴	نتیجه‌گیری
فصل دهم: همبودی (دو یا چند بیماری همزمان)، چاقی، و ورزش درمانی در بیماران مبتلا به	
۱۷۹	آرتروز زانو و مفصل ران
۱۷۹	همبودی در بیماران مبتلا به آرتروز
۱۸۰	همبودی و ورزش
۱۸۱	محدودیت‌ها و موانع استفاده
۱۸۲	ورزش درمانی در بیماران مبتلا به آرتروز زانو و همبودی
۱۸۵	ورزش درمانی در بیماران مبتلا به استئوآرتریت، و اضافه‌وزن یا چاقی
۱۸۵	نتیجه‌گیری
فصل یازدهم: خلاصه و هدف‌های آینده	
۱۹۱	خلاصه مطالبها
۱۹۱	اپیدمیولوژی و گزینه‌های درمانی
۱۹۲	نقصان عملکرد؛ عامل‌های ریسک و توانمندی‌ها؛ توصیه‌ها
۱۹۴	تمرین درمانی
۱۹۵	پژوهش‌های آتی
۱۹۵	عامل‌های عصبی عضلانی
۱۹۶	اجتناب
۱۹۷	تمرین درمانی