

ماساژ ورزشی برای مراقبت از آسیب‌ها

روبرت ای - مک آتی

برگردان: دکتر شهناز شهرجری
(دانشیار گروه فیزیولوژی و آسیب‌شناسی ورزشی، دانشگاه اراک)

ویراستار: دکتر فریبرز هوانلو
(دانشیار گروه تندرستی و بازتوانی ورزشی، دانشگاه شهید بهشتی)

McAtee, Robert E. , 1948	مک آتی، رابرت ای. ، ۱۹۴۸ - م.	سرشناسنامه
	ماساژ ورزشی برای مراقبت از آسیب / روبرت ای، مک آتی؛ برگردان شهناز شهرجودی؛ ویراستار فریبرز هوانلو.	عنوان و نام پدیدآور
	اراک: دانشگاه اراک، ۱۴۰۰.	مشخصات نشر
	۳۲۵ ص.	مشخصات ظاهری
	۹۷۸-۶۰۰-۷۷۳۱-۶۹-۷	شابک
	فیا	وضعیت فهرست نویسی
	عنوان اصلی: Sports Massage for Injury Care, 2020	یادداشت
	واژه نامه.	یادداشت
	کتابنامه: ص ۳۱۹	یادداشت
	ماساژ ورزشی	موضوع
	Sports massage	موضوع
	زخم‌ها و آسیب‌ها	موضوع
	Wounds and injuries	موضوع
	پزشکی ورزشی	موضوع
	Sports medicine	موضوع
	شهرجودی، شهناز، ۱۳۴۶ - مترجم	شناسه افزوده
	هوانلو، فریبرز، ۱۳۴۴ -، ویراستار	شناسه افزوده
	دانشگاه اراک	شناسه افزوده
	RC۱۲۲۶	رده بندی کنگره
	۶۱۵/۸۲۲۰۸۷۹۶	رده بندی دیویی
	۸۵۳۹۹۹۰	شماره کتابشناسی ملی

ماساژ ورزشی برای مراقبت از آسیب

روبرت ای - مک آتی

دکتر شهناز شهرجودی	:	ترجمه
فریبرز هوانلو	:	ویراستار
دانشگاه اراک	:	ناشر
۱۴۰۰	:	شمارگان
اول - ۱۴۰۰	:	نوبت چاپ
۹۷۸-۶۰۰-۷۷۳۱-۶۹-۷	:	شابک
۷۰۰۰۰ تومان	:	قیمت

حق چاپ برای ناشر محفوظ است

فهرست مطالب

ط	پیشگفتار نویسنده
ل	پیشگفتار مترجم
	بخش ۱. دانش پایه‌ای
۳	فصل ۱. اصول، مفاهیم
۴	فرآیند استدلال بالینی
۸	علم درد
۱۱	خلاصه
۱۳	فصل ۲. بررسی انواع بافت نرم
۱۳	بافت همبندی
۱۴	فاسیا
۱۶	لیگامنت‌ها
۱۸	تاندون‌ها
۲۰	عضلات
۲۱	اعصاب
۲۳	خلاصه
۲۵	فصل ۳. اصول ارزیابی
۲۶	روش HOPS
۲۹	ارزیابی حرکت فعال، غیرفعال، و مقاومتی
۳۸	آزمون‌های اضافی
۴۱	عوامل ماندگار
۴۲	خلاصه

بخش ۲. تگاهی دقیق تر به آسیب و ترمیم آن

۴۵	فصل ۴. آسیب و ترمیم بافت نرم
۴۶	آسیب‌های حاد
۵۶	آسیب‌های مزمن
۵۸	فرآیند ترمیم آسیب بافت نرم
۶۳	خلاصه
۶۵	فصل ۵. تکنیک‌های بافت نرم
۶۶	افلوراز فشاری
۶۷	پتریساز فشاری
۶۸	حرکت فیبر متقاطع یهن
۷۲	نوار طولی
۷۴	تکنیک‌های پین و کشش
۷۵	انقباضات ایزولیتیک
۷۷	فریکشن عمقی عرضی (DTF)
۸۴	کشش تسهیل شده
۸۶	خلاصه

بخش ۳. آسیب‌های شایع عصبی-عضلانی

۸۹	فصل ۶. درمان آسیب‌های بافت نرم اندام تحتانی
۹۱	ناندینوپاتی آشیل
۱۰۴	اسپرین جانبی مج پا
۱۱۳	استرین کشاله‌ی ران
۱۲۴	تندینوپاتی عضله‌ی همسترینگ
۱۳۶	سندروم نوار ایلئو تیبیال (تهی گاهی درشت نشی)
۱۵۴	تندینوپاتی کشکک
۱۶۴	تندینوپاتی پروئیتال (نازک نی)
۱۷۱	فاشیوپاتی یا فاشیت (التهاب نیام) کف پای
۱۸۰	شین اسپلنت

۱۸۹	فصل ۷. درمان آسیب‌های بافت نرم اندام فوقانی
۱۸۹	گرداننده‌های شانه (روتاتور کاف)
۲۰۷	آرنج تنیس‌بازان
۲۱۶	آرنج گلف‌بازان
۲۲۵	تاندینوپاتی دوسر بازویی
۲۳۵	فصل ۸. ماساژ ورزشی برای سندروم‌های گرفتارندگی عصب
۲۳۷	سندروم فضای چهارضلعی
۲۴۴	سندروم دهانه‌ی خروجی قفسه سینه
۲۵۸	سندروم تونل کارپ (نشانگان مجرای مچ دستی)
۲۷۲	سندروم تونل کوبیتال (مجرای آرنجی)
۲۸۱	سندروم مجرای مچ پایی
۲۸۹	سندروم بیرفورمیس
۳۰۳	پیوست‌ها
۳۰۵	واژه‌نامه و اصطلاحات
۳۱۹	منابع

پیش‌گفتار نویسنده

بسیاری از برنامه‌های ماساژ درمانی در سطح ورودی شامل ۲۰ تا ۵۰ ساعت ماساژ ورزشی محور هستند، اما فرصت کسب مهارت‌های ماساژ ورزشی پیشرفته و بالینی که دارای مهارت بالینی هستند، دشوار است. این کتاب طیف وسیعی از ارزیابی‌ها و ماساژهای مختلف که فقط در مقالات، وبلاگ‌ها، و فیلم‌های پراکنده وجود دارد، در یک منبع جمع کرده است.

ماساژ درمانی توانایی کار با آسیب‌های حاد و مزمن بافت‌های نرم را به روشی که محدود پزشکان دیگر انجام می‌دهند، دارند. متخصصان ماساژ در سیستم ارائه‌ی خدمات درمانی، نکات خاصی درباره‌ی سلامتی به خود اختصاص داده‌اند. همان‌طور که با گزارش‌های متداول و مداوم توسط مراجعان و مراجعان آینده مشخص می‌شود که شرایط آن‌ها به قدری شدید نیست که بتوانند به پزشکان متخصص مراجعه کنند، اما در کیفیت زندگی، توانایی‌ها تداخل ایجاد کرده است، یا توانایی انجام فعالیت‌های روزانه را از آن‌ها سلب کرده است. به طور کلی پزشکان در عملکرد خود به درمان، محدود به دارو و جراحی هستند. حرفه‌ی فیزیوتراپی و راستای کاربردهای درمان دستی حرکت می‌کند، اما بسیاری از کلینیک‌های فیزیوتراپی هنوز به شدن بر روی روش‌های درمانی مانند یخ، گرما درمانی، طب سوزنی، تحریک الکتریکی عضلات و ورزش برای رفع مشکلات بافت نرم تکیه دارند. این روش‌ها می‌توانند مؤثر باشند و بارها مؤلفه‌ی مهمی در معالجه‌ی ترومای بافت نرم است. ماساژ درمانی ورزشی با محوریت بالینی اغلب جزء محدود برنامه‌های توان بخشی آسیب است. در هنگام انجام ماساژ ورزشی از نظر بالینی، پزشکان باید بتوانند صدمات بافت نرم را چه حاد و چه مزمن با دقت ارزیابی و درمان کنند. درمان آسیب بدون تعیین نوع آسیب و کمک به اصلاح علت آن، این ورزشکار را دوباره مستعد آسیب می‌کند. ماساژ درمانی ورزشی بالینی باید در بسیاری از زمینه‌های دانش پیشرفت گسترده‌ای داشته باشد: از جمله بیومکانیک، تکنیک‌های مناسب آموزش برای ورزش‌های مختلف، تمرینات قدرتی، رژیم غذایی و تغذیه و جزئیات بی‌شمار مربوط به ورزش‌های خاص که چگونه بر بدن تأثیر می‌گذارد. این

دانش باید قبل از آسیب‌ها در حد مناسب استفاده شود تا ورزشکاران در بهبود آسیب‌ها و جلوگیری از عود مجدد آن‌ها کمک کند.

این کتاب شامل بسیاری از رایج‌ترین آسیب‌های ورزشی بافت نرم، دلایل و درمان آن‌ها است. مخاطبان و رویکردهای این کتاب درحالی که به متخصصان ماساژ درمانی اختصاص داده شده است، مطالب مناسب و مفیدی برای متخصصان دیگر در انواع مختلف بیان می‌کند: کاپروپراکتورهای ورزشی، مربیان ورزشی، پزشکان ورزشی و سایر پزشکان طب ورزشی که با بیمارانی که در اثر آسیب دیدگی بافت نرم می‌شوند، همکاری می‌کنند. از همان ابتدا فرض می‌کنیم که خواننده‌ی کتاب با اصول اولیه آشنایی داشته باشد، در ماساژ تجربه داشته باشد و دانش کار با آناتومی عضله (اعضای بدن، کالبد شناسی، و اعمال) داشته باشد. سازمان کتاب به سه بخش تقسیم شده است.

بخش اول دانش بنیادی که باید همه‌ی پزشکان با آن آشنا شوند، بررسی می‌کند. در فصل اول ماساژ ورزشی تعریف شده و در مورد استدلال بالینی و چرایی‌های استفاده از استدلال بالینی برای ارزیابی و درمان آسیب‌های اسکلتی عضلانی بحث شده است. فصل اول همچنین شامل بررسی و بحث در مورد مفاهیم فعلی در تمرین مبتنی بر شواهد و علم درد و تأثیر آن‌ها بر ماساژ درمانی ورزشی است. در فصل دو در مورد انواع و کارکردهای بافت‌های نرم ارائه شده است. فصل سوم به اصول و عمل ارزیابی و ارزیابی اختصاص یافته است. مهارت‌های ارزیابی برای طراحی فرآیندهای درمانی مؤثر و ضروری هستند. بخش دوم به ساز و کارهای آسیب و فرآیندهای ترمیم بافت‌های نرم و به دنبال بحث در مورد روش‌های درمانی دستی تمرکز دارد. فصل چهارم در مورد آسیب و روند ترمیم بافت‌های نرم از جمله اعصاب بحث می‌کند. فصل چهار همچنین شامل بحث در مورد جوانب مثبت و منفی در مورد استفاده از کارپوترایی به عنوان بخشی از درمان آسیب‌های حاد و مزمن است. فصل پنجم به بحث مفصلی در مورد تکنیک‌های مختلفی که ماساژ ورزشی بالینی استفاده می‌شود و برای به دست آوردن نتایج مثبت در جلسات درمانی مراجعان اختصاص دارد.