

راهنمای کامل تمرین درمانی

نویسنده

کریستوفر ام. نوریس

ویراستار علمی

دکتر یحیی سخنگوئی (دکترای فلسفه، ا.ی. - عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی و توانبخشی)

مترجمان

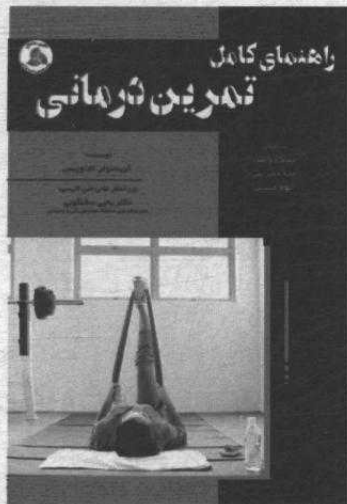
حمید ذوالقدر (دانشجوی دکتری آسیب شناسی ورزشی و حرکات اصلاحی دانشگاه گیلان)

ملیحه شریفی (کارشناسی ارشد آسیب شناسی ورزشی و حرکات اصلاحی دانشگاه گیلان)

الهام حسینی (دانشجوی دکتری آسیب شناسی ورزشی و حرکات اصلاحی دانشگاه شهید باهنر کرمان)



انتشارات طین دانش



نورس، کریستوفر ام، ۱۹۵۷-م
Norris, Christopher M

راهنمای کامل تمرین درمانی / نویسنده کریستوفر ام. نورس؛ ویراستار علمی یحیی سخنگونی؛ مترجمان حمید ذوالقدر، ملیحه شریفی، الهام حسینی، تبریز: طنین دانش، ۱۴۰۰.

۱۶۴ ص. مصور (رنگی)، جدول، نمودار؛ ۲۹×۲۲ س.م.
۲-۸-۷۵۲۲-۶۲۲-۹۷۸

فیبا

عنوان اصلی The Complete Guide to Exercise Therapy، 2014.

ورزش درمانی

Exercise therapy

تمرین های ورزشی

Exercise

سخنگونی، یحیی، ۱۳۳۸؛ ویراستار -

ذوالقدر، حمید، ۱۳۷۳؛ مترجم -

شریفی، ملیحه، ۱۳۶۹ - مترجم.

حسینی، الهام، ۱۳۷۴ - مترجم.

RM۷۲۵

۶۱۵ / ۸۲

۸۴۷۶۰۸۷

سرشناسه

عنوان و نام پدیدآور

مشخصات نشر

مشخصات ظاهری

شابک

وضعیت فهرست نویسی

یادداشت

موضوع

موضوع

موضوع

موضوع

شناسه افزوده

شناسه افزوده

شناسه افزوده

شناسه افزوده

رده بندی کنگره

رده بندی دیویی

شماره کتبشناسی ملی

راهنمای کامل تمرین درمانی

مؤلف: کریستوفر ام. نورس

ویراستار علمی: دکتر یحیی سخنگونی

مترجمان: حمید ذوالقدر - ملیحه شریفی - الهام حسینی

ناشر: طنین دانش (ناشر تخصصی تربیت بدنی و علوم ورزشی)

قیمت: ۷۵۰۰ ریال

قطع: رحلی

تیراژ: ۱۰۰ نسخه

نوبت چاپ: اول - پاییز ۱۴۰۰

تعداد صفحات: ۱۶۴

شابک: ۲-۸-۷۵۲۲-۶۲۲-۹۷۸

دفتر مرکزی: تبریز، آبرسان ۰۹۹۸۱۴۲۹۴۶۳

مرکز فروش تهران: انقلاب، کارگر جنوبی، ابتدای روانمهر، بن بست دولتشاهی، ساختمان اندیشه، بخش ایده پرداز



از سایت اینترنتی انتشارات بازدید کنید: www.TaninDanesh.ir

عضو کانال تلگرامی انتشارات شوید: [T.me/TaninDanesh](https://t.me/TaninDanesh)

ما را در اینستاگرام دنبال کنید: www.instagram.com/TaninDanesh

نام و نام خانوادگی و گرایش تحصیلی خود را به سامانه ۰۹۹۸۱۴۲۹۴۶۳ اس ام اس نمایید.

تمامی حقوق برای انتشارات طنین دانش محفوظ است.

«بیایید به حقوق همدیگر احترام بگذاریم»

خواننده گرامی، این کتاب حاصل دسترنج چندین ساله پدیدآورندگان آن است. تکثیر یا خرید و فروش آن به هر شکل و میزان، بدون اجازه ناشر، کاری نادرست، غیرقانونی و غیرشرعی است. پیامد این عمل ناروا، بی اعتمادی در فضای نشر کتاب و بی ارزش شدن زحمات اهل قلم و فرهنگ در جامعه است که در نهایت به زیان خود شما و فرزندان مان خواهد بود.

فهرست مطالب

مقدمه	۵
فصل اول - چگونگی ترمیم بافت ها	۷
فصل دوم - واکنش بافت به آسیب و توانبخشی	۱۵
فصل سوم - مبانی علم تمرین	۲۵
فصل چهارم - روش های پیشرفت تمرینات ورزشی	۴۱
فصل پنجم - ساختار برنامه های توانبخشی	۵۳
فصل ششم - آموزش موثر تمرینات ورزشی	۶۱
فصل هفتم - مفصل ران	۶۹
فصل هشتم - زانو	۸۵
فصل نهم - ساق، مچ پا و پا	۱۰۳
فصل دهم - شانه	۱۱۱
فصل یازدهم - آرنج، مچ دست و دست	۱۲۳
فصل دوازدهم - کمر و لگن	۱۳۳
فصل سیزدهم - ستون فقرات پشتی و قفسه سینه	۱۴۹
فصل چهاردهم - سر و گردن	۱۵۵
منابع	۱۶۱
اصطلاحات تخصصی	۱۶۲

مقدمه

تمرینات ورزشی بخش مهمی از روند درمان عارضه‌ها یا آسیب‌های اسکلتی-عضلانی را در بر می‌گیرند. به عبارت دیگر از تمرینات ورزشی به عنوان بخش اساسی روند درمان در طول دوره توانبخشی استفاده می‌شود. به قول جان درایدن معروف: «آدم عاقل برای درمان یک آسیب به تمرینات ورزشی متوسل می‌شود» (John Driden, 1700).

فیزیوتراپی از آن جهت قابل توجه می‌باشد که سه نوع درمان را در بر می‌گیرد. سه رکن اساسی شناخته شده در فیزیوتراپی: درمان‌های دستی (تکنیک‌های دستی)، الکتروتراپی (استفاده از دستگاه‌های درمانی) و تمرین درمانی (استفاده از تمرینات ورزشی برای درمان و ترجیحاً تناسب اندام). قابل ذکر است که آخرین بخش درمان‌های فیزیوتراپی همپوشانی بسیاری با حرفه‌هایی همچون درمانگران، مربیان و امدادگران ورزشی دارد.

کتاب راهنمای کامل تمرین درمانی با بررسی دقیق و با جزئیات به تجویز تمرینات ورزشی برای توانبخشی، مدیریت و جلوگیری از بروز درد در افرادی که آسیب دیده‌اند، می‌پردازد. کتاب حاضر برای ارائه تمرین درمانی حرفه‌ای در نظر گرفته شده است و هر آنچه که افراد برای انجام صحیح و ایمن تمرینات به آن نیاز دارند را در بر می‌گیرد.

در ابتدا کتاب به معرفی انواع مختلف بافت‌های بدن همچون عضلات، لیگامان‌ها، تاندون‌ها و استخوان‌ها و همچنین چگونگی روند ترمیم و واکنش هر بافت به آسیب و توانبخشی می‌پردازد. همچنین به بررسی چگونگی تعیین بازه زمانی ترمیم و اصول ارزیابی صحیح آسیب قبل از پیشروی به سمت تمرین درمانی صحیح، جهت تسبیب یک ترمیم موفق می‌پردازد.

سپس مبانی اساسی علم تمرین شامل اهمیت اصل اضافه بار، اصل سازگاری، اصل تفاوت‌های فردی و همه آنچه که برای پیشروی به سمت تمرینات پیشرفته و تغییر در شرایط فعلی بدن فرد به آنها نیاز دارید، را در بر می‌گیرد. با این حال انتخاب تمرینات به تنهایی اهمیت چندانی در فراهم کردن درمان مؤثر فرد ندارد، و آنچه که دارای اهمیت بیشتری است روش آموزش شما می‌باشد. بنابراین در فصل ۵، روش‌های ساخت یک برنامه توانبخشی از جمله چگونگی اندازه‌گیری استقامت، قدرت و ثبات فرد مورد ارزیابی قرار می‌گیرد. همچنین می‌توانید به دنبال تأثیرات روانی یک آسیب، حرکات و فعالیت‌های ورزشی را روزانه انجام دهید. سپس در فصل ۶، به توضیح روش‌های آموزش مؤثر تمرینات ورزشی می‌پردازد. همچنین ابزارها و تکنیک‌های لازم برای نظارت، اندازه‌گیری درد، واکنش بافت به توانبخشی و تشویق فرد به پیشرفت از طریق برنامه تمرینی که همراه با هدف‌گذاری و بازخورد مناسب می‌باشد را در اختیار شما قرار می‌دهد.

در نهایت، بخش دوم کتاب به خصوص فصل‌های ۷ تا ۱۴ یک کتابچه راهنما شامل بیش از ۱۰۰ نوع تمرین برای تمام بدن را فراهم می‌آورد. این تمرینات با توجه به تقسیمات بدن به نواحی مفصل ران (هیپ)، ران، زانو، ساق پا، مچ پا و پا، همچنین شانه، آرنج، مچ دست و دست، کمر و لگن، ستون فقرات پشتی، قفسه سینه، سر و گردن ارائه می‌شوند. در این بخش هر تمرین با دستورالعمل دقیق و جزئی همراه با نمایش کامل عکس تمرین در اختیار شما قرار می‌گیرد و بدین وسیله شما می‌توانید از انجام ایمن‌ترین و مؤثرترین تمرینات توسط فرد، اطمینان حاصل کنید. همچنین سناریوی بالینی برای تمامی آسیب‌های شایع با توضیح و نحوه ارائه برنامه‌های تمرینی فردی، مؤثر و منسجم را فراهم می‌کند.

امید است که کتاب حاضر با ماهیت و معنای راهنمای کامل تمرین درمانی بتواند، به یک ابزار اساسی برای هر فردی که تمرین درمانی را در محیط‌های درمانی ارائه می‌کند، تبدیل شود.