



دانشگاه

خود را درمان کنیم؟

www.ketab.ir

مترجمان:

حافظ بهزادی نژاد

دانشجوی دکتری فیزیولوژی ورزشی دانشگاه تهران

محسن بهبودی

دانشجوی دکتری فیزیولوژی ورزشی دانشگاه تهران

مهسا مصباحی

کارشناسی ارشد آسیب شناسی ورزشی و حرکات اصلاحی

ویراستار علمی

دکتر مهدی قیطاسی

همیت علمی دانشگاه شهید بهشتی

چگونه درد سیاتیک خود را بهبود دهیم؟

تألیف: ویلیام اسمیت، وزیم بوکش

ترجمه: حافظ بهزادی نژاد، محسن بهبودی، مهسا مصلحی

ویراستار علمی: دکتر مهدی قیطاسی

| سرپرست واحد گرافیک/ المیرا میرموسوی

| مدیر هنری و طراح جلد/ محمودرضا لطیفی

| صفحه آرا/ راضیه امیری

| ناظر چاپ/ مهدی تکلّو

| نوبت چاپ/ اول ۱۴۰۱

| شمارگان/ ۵۰۰ نسخه

قیمت: ۱۰۹۰۰۰۰ ریال

سرشناسه: اسمیت، ویلیام، ۱۹۷۶- م. Smith, William, 1976-

عنوان و نام پدیدآور: چگونه درد سیاتیک خود را بهبود دهیم؟/ ویلیام اسمیت، وزیم بوکش، [مترجمین] حافظ بهزادی نژاد، محسن بهبودی، مهسا مصلحی، ویراستار علمی مهدی قیطاسی.

مشخصات نشر: تهران: انتشارات حتمی، ۱۴۰۱.

مشخصات ظاهری: ۱۳۰ص: مصور، جدول.

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۳۰۵۵-۶۱۳-۳

وضعیت فهرست نویسی: فیا

یادداشت: عنوان اصلی: Exercises for sciatica: a simple and effective self-care program for pain relief and the treatment of sciatica, [2020].

موضوع: سیاتیک - ورزش درمانی - به زبان ساده

sciatica - Exercise therapy - Popular works

تمرین‌های ورزشی -- به زبان ساده

Exercise - Popular works

شناسه افزوده: بوکش، وزیم Buksh, Wazim

شناسه افزوده: بهزادی نژاد، حافظ، ۱۳۷۴- مترجم

شناسه افزوده: بهبودی، محسن، ۱۳۷۶- مترجم

شناسه افزوده: مصلحی، مهسا، ۱۳۶۸- مترجم

شناسه افزوده: قیطاسی، مهدی، ۱۳۵۹- ویراستار

رده بندی کنگره: RCF۲۰

رده بندی دیویی: ۶۱۶/۸۷

شماره کتابشناسی ملی: ۸۸۱۷۳۰۴

اطلاعات رکورد کتابشناسی: فیا



مرکز پخش: تهران، خیابان انقلاب، بین خیابان ۱۲ فروردین و اردیبهشت، ساختمان افق، پلاک

۱۳۶۰، طبقه پنجم، واحد ۲۳



۶۶۴۰۳۱۶۲ - ۶۶۴۰۳۱۷۰



hatmipg.com hatmipg

توجه:

به موجب ماده ۵ قانون حمایت، از حقوق مؤلفان، مصنفان و هنرمندان مصوب ۱۳۴۸/۱۰/۱۱ کلیه حقوق این کتاب برای انتشارات حتمی محفوظ است و هیچ شخص حقیقی یا حقوقی حق استفاده از آن را ندارد و متخلفین به موجب این قانون تحت پیگرد قانونی قرار می‌گیرند.



فهرست

فصل اول

تعریف سیاتیک

۱۰

فصل دوم

عوامل مؤثر در درد عصب سیاتیک

۱۹

فصل سوم

بهبود سلامتی با تغییر شیوه زندگی

۲۸

فصل چهارم

بهبود سلامتی با تمرین

۳۸

فصل پنجم

قوانین راه: اقدامات احتیاطی در تمرین

۴۳

فصل ششم

تمرینات

۵۱

فصل هفتم

برنامه‌ها و پیشرفت‌های تمرینی

۱۱۱

۱۲۸

منابع

درد سیاتیک هنگامی اتفاق می‌افتد که یکی از ریشه‌های عصب سیاتیک فشرده شود. که معمولاً به علت پارگی دیسک یا به علت تنگی کانال نخاعی می‌باشد. در موارد نادرتر بیماری‌های داخل لگن و تومورهای خود عصب سیاتیک نیز می‌توانند باعث این درد شوند در نتیجه این بیماری موضوعی جالب برای تحقیق بوده است. هنگامی که ما به بررسی اثر هر گزینه درمانی برای قسمت‌های مختلف بدن می‌پردازیم بسیار مهم است که درمان سیاتیک از ابتدا توسط یک متخصص طب فیزیکی درمان شود چون طولانی شدن و درمان ناقص آن درد را بسیار شدید. طولانی و برگشت پذیر می‌کند. در نتیجه کتاب فوق از یک نگاه بزرگ به گزینه‌های مختلف درمان سیاتیک به یک ادغام خاص از گزینه‌های درمان سیاتیک تبدیل شده است و ی مرجع بسیار مفید برای آشنایی با این بیماری و روشهای درمانی آن تبدیل شده است.

از آنجا که این کتاب تلفیقی از نظرات پژوهشی و تخصصی است، توصیه می‌کنیم قبل از استفاده از هر گونه اطلاعات، با پزشک یا متخصص پزشکی خود صحبت نمایید. دلیل اصلی این امر این است که اطلاعات این کتاب به صورت کلی و بر اساس آنچه که به طور کلی برای اکثر مردم بهترین نتیجه را دارد ارائه می‌شود. اطلاعات عمومی می‌تواند در بسیاری از شرایط موثر باشد. با این حال، متخصص پزشکی شما ممکن است ظرافت‌ها و / یا پیچیدگی‌ها را در مورد بیماری شما تشخیص دهد، که می‌تواند آنها را برای جلوگیری از انواع خاصی از درمان، با استفاده از روش‌های دیگر هدایت نماید.

مسیر کلی این کتاب این است که:

ابتدا با یک مقدمه و رویکردی جدید به سلامتی سیاتیک شروع می‌کنیم و تعریف سیاتیک و دلایل آن را توضیح می‌دهیم. در فصل دوم به عوامل موثر در درد عصب سیاتیک و معرفی مختصری درباره بیومکانیک پا و عوامل تشدید کننده سیاتیک می‌پردازیم. در فصل سوم، بهبود سلامتی با تغییر شیوه زندگی و تغذیه سالم برای سیاتیک نگاهی می‌اندازیم. در فصل چهارم، بهبود سلامتی با تمرین و نوع تمریناتی که بهترین کمک را به سیاتیک می‌کند را مورد بحث قرار می‌دهیم. در فصل پنجم و ششم، یک سری تمرینات را خواهید دید که با دقت انتخاب شده‌اند تا به افراد مبتلا به سیاتیک کمک کنند درد را کاهش دهند.

در فصل هفتم، اصول بررسی اجمالی سیستماتیک برای پیشرفت شما از سطح بالقوه پایین ظرفیت کل کار به برنامه‌ای که نیازهای فعالیت‌های شما برای بهبود زندگی روزمره را برآورده کند، گنجانده شده است. مواردی که شامل به روزترین دستورالعمل‌های تمرینی است که به عنوان توصیه‌هایی برای افراد مبتلا به سیاتیک در نظر گرفته شده است و در نهایت درباره تمرینات توانبخشی سیاتیک برای افراد یا بهبود درد و آسیب و سوالات اساسی که باید از پزشک بپرسید. بحث کرده‌ایم