



خود را درمان کنیم؟

درد و ر.ه.ج

www.ketab.ir

مترجمان:

دکتر مهدی قیطاسی

هیئت علمی دانشگاه شهید بهشتی

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



چگونه التهاب تاندونی خود را درمان کنیم؟

ترجمه: استیون لو، فرانک اسکچ

تألیف: دکتر مهدی قیطاسی، حافظ بهزادی‌نژاد، محسن بهبودی، مهسا مصلحی

| سرپرست واحد گرافیک/ المیرا میرموسوی

| مدیر هنری و طراح جلد/ محمودرضا لطیفی

| صفحه آرا/ راضیه امیری

| ناظر چاپ/ مهدی تکتو

| نوبت چاپ/ اول ۱۴۰۱

| شمارگان/ ۵۰۰ نسخه

قیمت: ۱۰۹۰۰۰۰ ریال

سرشناسه: لو، استیون Low, Steven

عنوان و نام پدیدآور: چگونه التهاب تاندونی خود را درمان کنیم؟/ تألیف استیون لو، فرانک اسکچ؛ ترجمه مهدی قیطاسی... [و دیگران].

مشخصات نشر: تهران: انتشارات حتمی، ۱۴۰۱.

مشخصات ظاهری: ۱۳۸ ص.: مصور، نمودار.

شابک: ۹۷۸-۶۰۳-۵۵-۶۱۶-۴

وضعیت فهرست نویسی: فیا

یادداشت: عنوان اصلی: Overcoming tendonitis: a systematic approach to the evidence-based treatment of tendinopathy

یادداشت: ترجمه مهدی قیطاسی، حافظ بهزادی‌نژاد، محسن بهبودی، مهسا مصلحی.

یادداشت: کتابنامه.

موضوع: تاندون‌ها - زخم‌ها و آسیب‌ها

Tendons-- Wounds and injuries

ورزش -- زخم‌ها و آسیب‌ها -- درمان

Sports injuries -- Treatment

شناسه افزوده: اسکچ، فرانک

Stretch, Frank

شناسه افزوده: قیطاسی، مهدی، ۱۳۵۹ - مترجم

رده بندی کنگره: RD۶۸۸

رده بندی دیویی: ۶۱۷/۴۷۴۰۴۴

شماره کتابشناسی ملی: ۸۸۱۷۶۳۷

اطلاعات رکورد کتابشناسی: فیا



مرکز لایخس: 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 می‌باشد 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

۹ درک سطح و طبقه بندی شواهد در مطالعات

فصل دوم

۱۳ درک روند التهاب تاندون

فصل سوم

۲۴ ابهامات شایع تاندینوپاتی

فصل چهارم

۲۹ دانش تاندینوپاتی و توانبخشی

فصل پنجم

۳۹ درد و تاندینوپاتی

فصل ششم

۵۰ برنامه نویسی، پیشرفت، و توانبخشی مجدد تاندینوپاتی

فصل هفتم

۷۱ تمرینات تاندینوپاتی

فصل هشتم

۹۱ اندازه گیری ها نتایج و بخشهای مداخله

همواره التهاب تاندون موضوعی جالب برای مطالعه بوده است. هنگامی که به بررسی اثر روش‌های مختلف درمانی برای قسمت‌های مختلف بدن می‌پردازیم، با دیدن این که نتایج متفاوت هستند، متعجب خواهیم شد. درمان‌هایی که برای یک نوع التهاب تاندون کم یا متوسط اثربخش عمل کرده‌اند، ممکن است برای انواع دیگر التهاب‌های تاندون ضعیف یا غیرموثر باشند. بنابراین، همانطور که تحقیقات را مرور می‌کردیم، این کتاب از یک نگاه بزرگ به گزینه‌های مختلف درمان التهاب تاندون به یک ادغام خاص از گزینه‌های درمان تاندون‌های آسیب دیده مختلف تبدیل شد.

از آنجا که این کتاب تلفیقی از نظرات پژوهشی و تخصصی است، توصیه می‌کنیم قبل از استفاده از هر گونه اطلاعات یا پیشنهادات ارائه شده در این کتاب، با ذکر جزئیات بیشتر در «صفحه سلب مسئولیت»، 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 شما ممکن است ظرافت‌ها و پیچیدگی‌ها را در مورد شما تشخیص دهد که می‌تواند آنها را برای جلوگیری از انواع خاصی از درمان، با استفاده از روش‌های دیگر، هدایت نماید. این امر موثرتر از درمان عمومی است. در عین حال، اگر پزشکان شما از برخی از تحقیقات اخیر در مورد التهاب تاندون آگاه نباشند، احتمالاً می‌توانند به شما کمک نمایند، برخی از مواردی را که از طریق این کتاب می‌آموزید به اشتراک بگذارید.

علاوه بر این، این کتاب حاوی اطلاعاتی در مورد تشخیص التهاب تاندون نخواهد بود، زیرا ما دریافته‌ایم که بسیاری از بیماران و ورزشکاران تمایل دارند خودشان آسیب‌های خود را تشخیص دهند تا اینکه به متخصص مناسب مراجعه نمایند. وقتی صحبت از التهاب تاندون به طور خاص باشد، این خودآزمایی اغلب به دلیل پیچیدگی موضوعات درگیر، نادرست است. حتی اگر تشخیص التهاب تاندون دقیق باشد، ممکن است عوامل یا موارد دیگری در تکنیک فرد وجود داشته باشد که به آن کمک می‌کند.

ما امیدواریم که حوادث خود تشخیصی کاهش یابد. استفاده از هر یک از اطلاعات ارائه شده در این کتاب، جدا از تشخیص و دستورالعمل مناسب از سوی یک متخصص پزشکی، کاملاً «به عهده شماست» و در بسیاری از موارد، پیش بینی نشده است.

اکثر متخصصان پزشکی می‌دانند که تحقیقات و نظرات متخصصان به طور مداوم در حال پیشرفت و تغییر هستند. ما تلاش کرده ایم تا نه تنها مقدار زیادی از اطلاعات بلکه اطلاعات به روز را جمع‌آوری نماییم. با این حال، ممکن است شواهدی وجود داشته باشد که ما نتوانسته ایم آنها را پوشش دهیم. اگر یک متخصص پزشکی بخواهد اطلاعات بالینی موثری را کشف کند که در این کتاب آورده نشده است، استفاده از تجربیات و مهارت‌های تفکر انتقادی برای ادغام آنها در برنامه‌های خود درمانی، برای آنها و مراجعه‌کنندگان مفید خواهد بود.