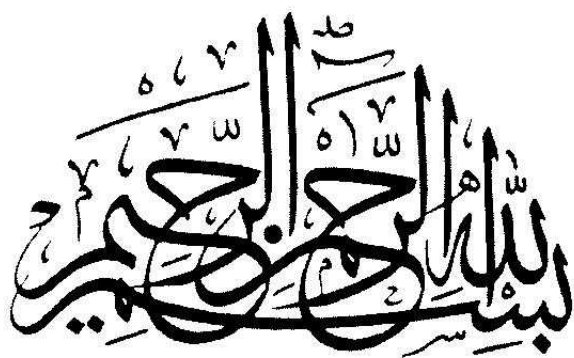




راهنمای کاربردی ورزش درمانی (ویرایش جدید)

«رویکردی مؤثر برای درمان دردهای مختلف بدن»

«مؤلفان»

دکتر بهنام قاسمی

«متخصص توانبخشی ورزشی و دانشیار دانشگاه»

سارا گودرزی

«کارشناس ارشد فیزیولوژی ورزشی و مدرس ماساژ»

زهرا رمیمی

«کارشناس ارشد مدیریت ورزشی»

- سرشناسه : قاسمی، بهنام، ۱۳۴۴ -
- عنوان و نام پدیدآور : راهنمای کاربردی ورزش درمانی: رویکردی موثر برای درمان درد نواحی مختلف بدن/مؤلفان بهنام قاسمی، سارا گودرزی، زهرا رحیمی؛ ویراستار ادبی و علمی مهرداد رحیمی.
- وضعیت ویراست : [ویراست ۲].
- مشخصات نشر : اصفهان: کاردان، ۱۴۰۱.
- مشخصات ظاهری : ۲۵۰ص: مصور.
- شابک : 978-622-94283-7-5 :
- وضعیت فهرست : فیا
- نویسی
- یادداشت : چاپ قبلی: کیمیاگران سپاهان، ۱۴۰۰.
- یادداشت : کتابنامه.
- موضوع : ورزش درمانی
- Exercise therapy
- گردن درد -- ورزش درمانی
- Neck pain -- Exercise therapy
- کمردرد -- ورزش درمانی
- Backache -- Exercise therapy
- درد -- درمان
- Pain -- Treatment
- شناسه افزوده : گودرزی، سارا، ۱۳۵۹ -
- شناسه افزوده : رحیمی، زهرا، ۱۳۷۰ -
- شناسه افزوده : رحیمی، مهرداد، ویراستار
- رده بندی کنگره : RM۷۲۵
- رده بندی دیویی : ۶۱۵/۸۲
- شماره : ۸۸۴۴۷۰۹
- کتابشناسی
- ملی
- اطلاعات رکورد : فیا
- کتابشناسی



نشرکاران

اصفهان، خیابان دکتر باهنر، ساختمان مهزیار، طبقه ششم

تلفن: ۰۳۱۳۳۴۴۷۵۹۷-۹

- مؤلفان: دکتر بهنام قاسمی، سارا گودرزی، زهرا رحیمی
- نوبت چاپ: اول
- تاریخ نشر: ۱۴۰۱
- تیراژ: ۱۰۰۰
- تعداد صفحات: ۲۵۰
- طراح جلد: قاطمه عبدالمهی
- صفحه‌آرا: مهرداد رحیمی
- ویراستار ادبی و علمی: مهرداد رحیمی
- قیمت: ۱۳۰،۰۰۰ تومان
- شابک: ۵-۷-۹۴۲۸۳-۶۲۲-۹۷۸

فهرست مطالب



صفحه	عنوان
۴	مقدمه.....
۵	فصل اول: کمردرد.....
۴۱	فصل دوم: سیاتیکا.....
۶۱	فصل سوم: تنگی کانال نخاعی.....
۷۷	فصل چهارم: درد شانه.....
۸۹	فصل پنجم: شانه منجمد.....
۱۲۱	فصل ششم: سندروم تونل کارپال.....
۱۳۷	فصل هفتم: سردرد و گردن درد.....
۱۶۳	فصل هشتم: زانو درد.....
۱۷۷	فصل نهم: ورزش درمانی برای آسیب‌های ورزشی.....
۲۴۳	فهرست منابع.....

مقدمه

این موضوع که ورزش و فعالیت بدنی برای سلامت جسم و روان مفید است، یک یافته تازه محسوب نمی‌شود. با این وجود، یک جای کار همیشه ایراد داشت. کمتر کسی حتی بعد از مشاهده معجزه ورزش، تمرینات را ادامه می‌داد. ورزش باعث می‌شود توجه بیمار از نگرانی‌ها و سایر مسائل ناراحت‌کننده به نکات دیگر معطوف شود. علاوه بر این، ورزش به بهبود اعتماد به نفس کمک می‌کند. مزایای ذکر شده، در نهایت کاهش افسردگی را به دنبال دارند.

ورزش درمانی از اصول پایه توانبخشی است. ورزش درمانی، از فعالیت‌های بدنی برای جلوگیری و درمان بیماری‌ها و توانبخشی بیماران استفاده می‌کند. بسیاری از بیماری‌ها را می‌توان با استفاده از ورزش درمان کرد و یا از پیشرفت آن‌ها جلوگیری نمود. از جمله این بیماری‌ها می‌توان به اختلالات اسکلتی عضلانی اشاره کرد که شامل دردهای گردن، شانه، کمر، زانو و غیره می‌باشند. البته باید خاطر نشان کرد که ورزش فقط در صورتی به جلوگیری از بیماری‌ها کمک می‌کند که به طور صحیح و اصولی انجام شود. از سایر مزایای ورزش درمانی این است که می‌توان در کنار کنترل بیماری‌ها، استفاده از داروهای شیمیایی را کاهش داد و به افزایش کیفیت زندگی کمک کرد.

کتاب حاضر یکی از شاخص‌ترین منابع در زمینه ورزش درمانی می‌باشد. این کتاب در قالب نه فصل تنظیم شده است و مشتمل بر تمرینات ورزشی مناسب برای مشکلات شایعی از قبیل کمردرد، سیاتیکا، تنگی کانال نخاعی، درد شانه و کتف، شانه محکم، سندروم تونل کارپال، سردرد، گردن درد، زانو درد و ورزش درمانی برای آسیب‌های ورزشی می‌باشد.

امیدوارم توانسته باشم اطلاعات ارزشمندی را در اختیار علاقه‌مندان قرار داده و خدمتی هرچند ناچیز به جامعه ورزش کشور نموده باشم. در پایان، بر خود لازم می‌دانم از اساتید بزرگوارم دکتر بهنام قاسمی، دکتر پرویز فرزادی نیا، سرکار خانم کبری امام قریشی و آقایان جلال خزایی و شهرام اکبر زاده که همواره مشوق و حامی من بودند و با نکته‌های دلاویز، راهنمایی‌ها و دغدغه‌های فراوانشان خستگی‌های مسیر زندگی‌ام را به امید و روشنی تبدیل کردند، تقدیر و تشکر نمایم و امیدوارم بتوانم در آینده نزدیک جوابگوی این همه محبت آن‌ها باشم. اکنون، با احترام فراوان به این عزیزان، کتاب حاضر را به جناب آقای دکتر خداداد بحری، جاودانه استادی که سپیدی را بر تخته سیاه زندگی من نگاشت، تقدیم می‌کنم.

سارا گودرزی