

به نام خداوند جان و خرد

تکنیک‌های نواربندی

در آسیب‌های ورزشی

(ویرایش جدید)

دکتر علی‌رضا برابری

ترجمه

دکتر علی‌رضا برابری (عضو هیات علمی دانشگاه آزاد اسلامی، واحد آیت‌آملی)

محمدرضا مشایخ

سید حسین علوی

ورزش
SPORT

نشر ورزش

تکنیک‌های نوآریندی در آسیب‌های ورزشی

رُز مک‌دونالد

ترجمه: دکتر علیرضا برابری، محمدرضا مشایخ، سید حسین علوی

ویراستار: ناصر فتوگرافی

ویراستار علمی: منیره‌السادات موسوی‌زاده

صفحه آرای: کیانقش (حسینی‌لر)

نوبت چاپ: اول - بهار ۱۳۹۳

شمارگان: ۱۵۰۰ نسخه

قطع: وزیری - ۱۹۲ صفحه

قیمت: ۱۲۵۰۰ تومان

نبروست: ۱۱۳

شابک ۹۷۸-۶۰۰-۵۷۹۶-۱-۶

کلیه حقوق برای ناشر محفوظ است.

مرکز پخش:

تهران، انقلاب، خیابان ۱۲ فروردین، ابنی خیابان شرقی، پلاک ۱۰۰

تلفن: ۵-۶۶۴۸۱۲۴۳ - ۶۶۹۷۸۰۹۷

سامانه پیام کوتاه: ۰۵۰۵۷۴۲۴

سایت: www.bamdadketab.com پست الکترونیکی: bamdadketab@yahoo.com

عنوان و نام پدیدآور	تکنیک‌های نوآریندی در آسیب‌های ورزشی / رز مک‌دونالد : ترجمه علیرضا برابری، محمدرضا مشایخ، سید حسین علوی.
مشخصات نشر	۱۳۹۲. تهران: نشر ورزش،
مشخصات ظاهری	مصور: ۱۹۲ ص.
شابک	۹۷۸-۶۰۰-۵۷۹۶-۱-۶
وضعیت فهرست نویسی	فیا
یادداشت	عنوان اصلی: Taping techniques : principles and practice . . ۱۹۹۴.
موضوع	زخم‌بندی
موضوع	ورزش — حوادث و آسیب‌ها — درمان
موضوع	ورزش — حوادث و آسیب‌ها — پیشگیری
شناسه افزوده	Macdonald, Rose مک‌دونالد، رز-
شناسه افزوده	۱۳۵۵، مترجم- مشایخ، محمدرضا، ۱۳۳۹، مترجم- علوی، سیدحسین، ۱۳۵۱، مترجم‌برابری، علیرضا،
رده بندی کنگره	۱۳۹۲ / ۸۱۱۳ / RD
رده بندی دیویی	۱۷/۶۱۷
شماره کتابشناسی ملی	۳۳۹۱۵۱۴

فهرست

نواربندی بازدارنده برای عضله دوزنقه‌ای فوقانی ... ۴۰	فهرست ۳
نواربندی برای کاهش فشار بر عضلات کتف ۴۱	سختن ناشر ۶
نوار بندی گیرنده عمقی ۴۱	فصل اول مقدمه نواربندی ۷
نواربندی بازدارنده عضله پهن جانبی ۴۲	مقدمه ۷
پیشنهاد مکانیزم عمل ۴۴	نقش نواربندی ۷
فصل پنجم بانداز پنجه‌ی پا ۴۷	انواع نوار ۸
بانداز پنجه‌ی پا ۴۷	رهنمودهایی برای نواربندی ۱۰
کاربرد ۴۷	کاربرد نوار ۱۱
انحراف شست پا به طرف سایر انگشتان ۴۹	پر کردن نمودن ۱۲
کاربرد ۴۹	بردن نوار ۱۲
نواربندی در جهت مخالف مسیر چرخش خارجی ۵۰	شست فعالیت ۱۳
کاربرد ۵۱	نگهدار نوار ۱۳
التهاب نیامی کف پا ۵۲	شرایط نوار ۱۳
نی داخلی ۵۲	تولیدات نورهای دیگر ۱۴
کاربرد ۵۳	فصل دوم نواربندی پا و کشکک ۱۷
نواربندی هنگام کیود شدگی پا ۵۵	مقدمه ۱۷
کاربرد ۵۸	نواربندی مفصل میچ پا ۱۷
حمایت ۵۸	جراحت حاد ۱۸
باند پوششی ۵۸	ناپایداری مکانیکی ۱۹
باندهای قفلی ۵۸	ناپایداری عملکردی ۲۰
بایت از قوس داخلی ۵۹	پیشگیری از آسیب ۲۰
کاربرد ۶۰	پیچ خوردگی اولیه ۲۱
تکیه گاه ۶۰	فنون نواربندی ۲۱
باند جانبی ۶۰	نواربندی کشکک ۲۲
باند میانی ۶۰	فصل سوم نواربندی برای تسکین درد ۲۷
موانع هم انجام ۶۱	مقدمه ۲۷
دورفتگی انگشتان مکانیکی شکل در رقااص ها ۶۱	کاهش التهاب بافت - حذف فشارهای تمرینی در مناطق ۲۹
کاربرد ۶۲	دردناک ۲۹
درد پاشنه ۶۳	تاثیر نواربندی ۳۰
کوفتگی پاشنه ۶۵	نواربندی کشکک ۳۱
کاربرد ۶۵	حذف بار از بافت عصبی - یک روش برای مدیریت دردهای ۳۲
فصل ششم میچ و ساق پا ۶۷	مزمن کمر و ساق پا ۳۲
پیچ خوردگی حاد میچ پا، نواربندی دورانی ۶۷	نواربندی شانه تغییر وضعیت یا حذف بار تمرینی ۳۵
کاربرد ۶۷	نتیجه گیری ۳۷
پیچ خوردگی هنگام چرخش داخلی میچ پا ۶۷	فصل چهارم تکنیک‌های نواربندی برای تغییر فعالیت ۳۹
پیچ خوردگی حاد میچ پا، روش سید بافی باز ۶۹	عضلانی و گیرنده‌های عمقی ۳۹
کاربرد ۶۹	مقدمه ۳۹
پیچ خوردگی حاد میچ پا ۷۱	نواربندی شانه ۳۹

سندرم فشاری داخلی و نواریندی بر جلوگیری از چرخش	۷۱
خارجی.....	۷۳
کاربرد.....	۷۳
فصل هفتم تورم کشک.....	۷۴
التهاب کشک.....	۷۵
کاربرد.....	۷۵
حذف بار پد چربی.....	۷۶
کاربرد.....	۷۷
حمایت از زانو- مهارن کریستال پالاس.....	۷۷
کاربرد.....	۷۸
نوارهای حمایتی.....	۷۹
نوارهای قفل.....	۸۲
اسپرین لیگامنت جانبی خارجی.....	۸۲
کاربرد.....	۸۲
نواریندی صلیبی قدامی.....	۸۳
کاربرد.....	۸۳
نواریندی به شکل هشت برای زانو.....	۸۴
کاربرد.....	۸۴
تکنیک بازدارندگی عضله پهن جانبی.....	۸۴
کاربرد.....	۸۴
فصل هشتم ستون فقرات کمری.....	۸۵
نواریندی ستون فقرات کمری.....	۸۵
کاربرد.....	۸۶
حذف بار از ستون مهره‌های پشتی.....	۸۶
کاربرد.....	۸۶
حذف بار از ستون مهره‌های پیشی.....	۸۸
کاربرد.....	۸۸
کنترل حرکت استخوان پاشنه.....	۸۸
کاربرد.....	۸۹
کنترل حرکت استخوان پاشنه.....	۹۰
کاربرد.....	۹۰
کنترل حرکت استخوان پاشنه.....	۹۰
کاربرد.....	۹۱
کنترل حرکت استخوان پاشنه.....	۹۱
کاربرد.....	۹۲
کنترل حرکت استخوان پاشنه.....	۹۳
کاربرد.....	۹۳
مفصل فوقانی درشت نی-نازک نی.....	۹۴
کاربرد.....	۹۵

مهارها.....	۱۵۷	نواربندی نردبانی قدامی.....	۱۲۷
حمایت کننده.....	۱۵۷	کاربرد.....	۱۲۷
قفل‌های مهاری.....	۱۵۸	فصل دهم تکنیک‌های نواربندی شانه.....	۱۲۹
نواربندی میج دست.....	۱۵۹	مقدمه.....	۱۲۹
کاربرد.....	۱۵۹	بالا آوردن کمربند شانه‌ای.....	۱۲۹
نواربندی میج دست.....	۱۶۰	کاربرد.....	۱۳۰
کاربرد.....	۱۶۱	ثابت کردن مفصل آخرمی ترقوه.....	۱۳۱
نواربندی میج دست.....	۱۶۴	کاربرد.....	۱۳۱
مهارها.....	۱۶۴	دررفتگی مفصل ترقوه-کف.....	۱۳۲
کنترل نوارهای مهار.....	۱۶۴	کاربرد.....	۱۳۳
نوار مخصوص قفل.....	۱۶۵	باند میج مفصل ترقوه-کف.....	۱۳۴
نواربندی مفصل زنده‌ترین زیرین تحتانی.....	۱۶۶	کاربرد.....	۱۳۴
کاربرد.....	۱۶۶	نواربندی مفصل ترقوه-کف.....	۱۳۵
کوفتگی دست.....	۱۶۷	کاربرد.....	۱۳۶
کاربرد.....	۱۶۸	نواربندی مفصل ترقوه-کف برای ورزش با استفاده از.....	۱۳۸
نواربندی محافظتی کف دست (شبکه راسل).....	۱۶۹	نوار کشی.....	۱۳۸
کاربرد.....	۱۷۰	کاربرد.....	۱۳۹
حفاظت از مفصل‌های بندهای انگشتان با کف دست برای.....	۱۷۲	نوارهای حمایت کننده.....	۱۳۹
بوکسورها.....	۱۷۲	مهارها (نوارهای قفل کننده).....	۱۴۰
کاربرد.....	۱۷۲	چرخش فوقانی کف.....	۱۴۱
نوارهای قفل.....	۱۷۳	کاربرد.....	۱۴۱
فصل دوازدهم انگشتان و انگشت شست.....	۱۷۵	جابه‌جایی سراسخوان بازو.....	۱۴۱
انگشتان-سیستم کمکی.....	۱۷۵	کاربرد.....	۱۴۲
کاربرد.....	۱۷۵	ناپایداری چند بعدی.....	۱۴۴
نواربندی یک انگشت به تنهایی.....	۱۷۶	کاربرد.....	۱۴۲
کاربرد.....	۱۷۶	جلوگیری از عملکرد عضله دوزنقه فوقانی.....	۱۴۵
حفاظت از بند انگشت.....	۱۷۸	کاربرد.....	۱۴۵
کار.....	۱۷۸	چرخش خارجی کف.....	۱۴۷
آسیب انگشت دوم مردان.....	۱۷۹	کاربرد.....	۱۴۷
کاربرد.....	۱۸۰	بلند شدن خلفی استخوان کف.....	۱۴۸
باندپیچی شست به انگشت بیست و یکمی.....	۱۸۱	کاربرد.....	۱۴۹
مهار کننده‌ها.....	۱۸۱	آموزش به بیمار.....	۱۴۹
حمایت.....	۱۸۲	فصل یازدهم التهاب اپی‌کندیدل خارجی.....	۱۵۱
نوار مهاری.....	۱۸۲	کاربرد.....	۱۵۱
حمایت از شست دست به روش شکل.....	۱۸۳	روش التهاب ساده اپی‌کندیدل.....	۱۵۳
کاربرد.....	۱۸۴	کاربرد.....	۱۵۳
نواربندی شست دست به شکل خوشه‌ای.....	۱۸۵	اسپرین باز شدن بیش از حد آرنج.....	۱۵۴
کاربرد.....	۱۸۵	کاربرد.....	۱۵۵
فصل سیزدهم بانداز مثلی و خوشه‌ای.....	۱۸۷	نواربندی میج دست برای پیشگیری.....	۱۵۶
بانداز مثلی و خوشه‌ای.....	۱۸۷	کاربرد.....	۱۵۷

سپاس و ستایش آفریدگار مهربان

امروزه گسترش رشته‌های گوناگون ورزشی، زمینه‌ای هموار برای رشد سایر علوم مرتبط را فراهم ساخته است. در میان مباحث متنوع تربیت بدنی و علوم ورزشی، علوم پزشکی مربوطه نیز دستخوش پیشرفتی اساسی شده است.

یکی از مهم‌ترین و رایج‌ترین منابع تحقیق و یادگیری موثر و پایدار، کتاب‌های آموزشی هستند. یادگیری اطلاعات به کمک این کتاب‌ها، بسیار مهم است.

در حال حاضر، انتشارات به عنوان یکی از فعالان عرصه نشر ورزشی کشور، در امر پژوهش، برپا ریزش و تولید کتاب‌های آموزشی ورزشی نقش بسیار مهمی دارد و بر اساس برنامه‌های علمی خود سعی بر توسعه و ترویج یافته‌های جدید علمی به‌ویژه در رشته تربیت بدنی تلاش کرده است با رویکردی‌های مختلف که بیشتر انتشار و چاپ کتاب است، اطلاعات علمی جدید را در اختیار خوانندگان قرار دهد.

کتاب حاضر جدیدترین و آخرین آفرینش کتاب در موضوع نوآوری در آسیب‌های ورزشی است که توسط جناب‌های دکتر علیرضا براری که از اساتید و پژوهشگران فعال دانشگاه هستند و همکارانشان به نام‌های برگردان شده است.

چاپ و انتشار کتاب حاضر با این کیفیت و مشخصات علمی نشر در یادگیری هرچه بهتر و بیشتر علاقه‌مندان بسیار موثر و کارآمد است.

امید است با تولید جدیدترین کتاب‌های علوم ورزشی و تربیت بدنی بتوانیم گامی موثر در راه یادگیری هرچه بهتر و ساده‌تر برداشته باشیم.

تا چه در نظر آید و مقبول افتد

مهدی صادقی

زمستان ۱۳۹۲