

آشنایی با

تکنیک‌های تیپینگ

تالیف و نرذ آوری

محبوبه بانژاد

کارشناس ارشد فیزیوتراپی

انتشارات ستایش هستی

۱۳۹۵

سرشناسه : محبوبه بانزاد، ۱۳۶۳.
عنوان و نام پدیدآور : آشنایی با تکنیک های تیپینگ / مؤلف : محبوبه بانزاد.
مشخصات نشر : تهران : ستایش هستی، ۱۳۹۵.
مشخصات ظاهری : ۲۲۲ص
شابک : ۲۵۰۰۰ ریال : ۴-۱۵-۶۳۸۷-۶۰۰-۹۷۸
وضعیت فهرست نویسی : فیبا
موضوع : زخم بندی
موضوع : ورزش -- زخم ها و آسیب ها -- درمان
موضوع : ورزش -- زخم و آسیب ها -- پیشگیری
رده بندی کنگره : RD۱۱۳/ب۲۱۵ ۱۳۹۵
شماره کتابشناسی ملی : ۴۲۰۳۹۴۰

آشنایی با تکنیک های تیپینگ

مؤلف : محبوبه بانزاد

ناشر : ستایش هستی

چاپ و صحافی : مؤسسه پگاه

حجم آرایشی : مؤسسه پگاه

قطع : وزیری

نویسنده : چاپ : اول - ۱۳۹۵

شماره بار : ۵۰۰

شابک : ۲۵۰۰۰ ریال : ۴-۱۵-۶۳۸۷-۶۰۰-۹۷۸

قیمت : ۵۰۰۰ ریال

مرکز پخش : مؤسسه پگاه

تلفن : ۲۲۲۲۳۵۶۶ - ۲۲۹۰۱۹۵۴

Email: mohsenibook@yahoo.com

WWW.PMOHSENI.COM

انتشارات دانشکده علوم توانبخشی دانشگاه علوم پزشکی ایران

انتشارات دانشکده علوم توانبخشی دانشگاه علوم پزشکی تهران

انتشارات دانشکده علوم توانبخشی دانشگاه شهید بهشتی

در حال حاضر تیپینگ به عنوان مهارتی شناخته شده است که برای درمان و توانبخشی افراد آسیب‌دیده لازم است.

این روش درمانی در طیف وسیعی استفاده می‌شود و نه تنها برای آسیب‌های ناشی از ورزش، بلکه برای وضعیت‌های دیگر از جمله عدم توازن عضلات، مفاصل غیرمستحکم و کنترل عصبی آسیب‌دیده نیز کاربرد دارد.

در طی دوره درمان و توانبخشی، تیپینگ با محافظت و ساپورت کردن ساختارهای آسیب‌دیده در برابر آسیب‌های بیشتر به پیشبرد پروسه بهبودی کمک می‌کند، و بنابراین نیاز به درمان طولانی مدت و دور بودن طولانی مدت از کار را کاهش می‌دهد.

روش‌های نوین به طور فزاینده‌ای با کمک پیشگیری از آسیب پیشرفت کرده‌اند، روش‌هایی که در درمان عمومی و در محیط بیمارستان برای جمعیت‌های مختلف ورزشکار نیز استفاده می‌شوند. تکنیک‌های پایه از زمانی که تیپینگ شدند تا کنون، بنابر نظر درمانگر می‌توانند تغییر کنند و بنابراین، درمانگران می‌توانند روش‌های تازه را ابداع و توسعه دهند، درست مانند آنچه در مورد قوانین تیپینگ رخ داده است.

برای کمک به پیشرفت روش‌های جدید، این کتاب روش‌های تازه دارد که ممکن است بنابر موقعیت اصلاح شوند یا تغییر یابند که برخی از تمایلات قدیمی با سائل می‌شوند، مانند تکنیک‌های اساسی که برای یاد دادن یک روش خوب تیپینگ چارچوب‌بندی شده.

بخش‌هایی از این کتاب شامل تکنیک‌هایی است که فعالیت عضلات و حس عمقی را، با ارائه مدرک مستند، تغییر می‌دهند و بنابراین برای افرادی که با این نوع تیپینگ آشنا نیستند، نیز مفید است. تحصیل کرده‌های رشته پزشکی ورزشی تمایل دارند تا راه‌اندازی هرچه زودتر مصدومین، با توجه به فعالیت‌های روزمره‌شان صورت گیرد و بی‌حرکتی کلی در گچ کمتر معمول شده است. برپس گچی با قابلیت برداشتن، به جای آن استفاده می‌شود، تا امکان ادامه انجام درمان را در فاز بهبودی فراهم نماید. تیپینگ یک عضو یا بخشی از بدن، درست مانند کاربرد گچ منعطف است که به جلوگیری از آسیب بیشتر کمک می‌کند و به عضو آسیب‌دیده استراحت می‌دهد.

گج منعطف دامنه حرکتی را محدود می کند و ممکن است در رشته‌هایی که سایورت‌های سفت اجازه استفاده در آن را ندارند، به کار رود.

گاهی یک بانداژ ساده مناسب‌تر از تیپینگ است. بنابراین همان‌طور که در پایان این کتاب آوردیم، به عنوان تجربه شخصی، دو بخش کوتاه در مورد بانداژ اسپیکا (به شکل ۸) و نحوه ساختن اویز بازو با استفاده از بانداژ سه‌گوش را آورده‌ایم.

ناشران جدید از آفریقای جنوبی، ایرلند و انگلستان تجربیات خود را به اشتراک گذاردند و یک نظم سلسله‌وار کنفی را در مورد تکنیک‌های مستند بر شواهد و مقالات به روز شده در این کتاب آورده‌اند.

RPSE MACDONALD 2010

بسم الله الرحمن الرحيم

اکثر بیمارانی که به کلینیک های فیزیوتراپی مراجعه می کنند، از ضایعات بافت نرم و عضلانی و... رنج می برند. یکی از درمان های جدید فیزیوتراپی که پیشرفت زیادی کرده است، تیپینگ می باشد. این درمان که جزء درمان های دستی فیزیوتراپی قرار می گیرد، با اصول و روش خاص اجرا در هر بخش از بدن، سبب تسکین درد و افزایش دامنه حرکتی (ROM)، بالا بردن دامنه حرکتی مفاصل درگیر (ROM) و نیز اصلاح برخی دفرمیتی ها می شود. متأسفانه منابع فارسی در این رابطه بسیار محدود است، لذا با این شایم تا با ترجمه این کتاب، امکان استفاده کاربردی این روش درمانی را برای فیزیوتراپیست های گدای فراهم نمایم.

آنچه پیش روی خواننده گرامیست، ترجمه کتاب «Taping Techniques» به نویسندگی Rose Macdonald (۲۰۱۰) است که به فارسی ترجمه شده و امید است که مورد توجه و استفاده قرار گیرد. علاوه بر کتاب مذکور، مطالبی دیگر هم راجع به McConall تیپینگ از منابع مختلف از مجله اینترنت و کتاب Clinical orthopedic Rehabilitation در ترجمه استفاده شده است. در ترجمه این کتاب سعی شده است که اصطلاحات انگلیسی که شناخته شده و مورد استفاده هستند، با نگارش فارسی نوشته شود و هر جا لازم می نمود در توضیحات اضافه جهت بیان معنی اصطلاح یا عبارتی استفاده شود. در مجموع سعی شده است که ترجمه ای روان و قابل استفاده همگان ارائه گردد. این کتاب قابل استفاده برای دانشجویان و دستیاران ارتوپدی و طب فیزیکی، دانشجویان و فارغ التحصیلان رشته فیزیوتراپی و کاردرمانی و حتی ورزشکاران می باشد.

مؤید و پیروز باشید.

محبوبه بانژاد - مترجم

زمستان ۱۳۹۴

۲۰	نقش تیپینگ
۲۰	انواع تیپ
۲۱	تیپ های چسبنده غیر کششی
۲۱	تکنیک برش تیپ
۲۲	تیپ کم حساسیت زا
۲۲	باندازه های چسب
۲۲	اصول تیپینگ
۲۳	راهنمای استفاده از تیپ
۲۵	بازگشت به فعالیت
۲۵	نگهداری از تیپ
۲۶	اصطلاح شناسی در تیپینگ
۲۷	محصولات دیگر تیپینگ
۲۸	دیگر محصولات مفید
۲۹	مقدمه
۲۹	تیپینگ مچ پا
۳۰	آسیب حاد
۳۰	بی ثباتی مکانیکال
۳۱	بی ثباتی فانکشنال
۳۲	جلوگیری از وارد آمدن آسیب
۳۳	تکنیک های تیپینگ
۳۴	تیپینگ پتلا
۳۶	منابع
۴۵	به حداقل رساندن وخامت التهاب بافت - عدم وزن اندازی روی ساختارهای دردناک
۴۶	اثر تیپ
۴۷	تیپینگ پتلا
۵۱	تیپینگ شانه - اصلاح وضعیت یا برداشتن بود از روی شانه
۵۲	نتیجه گیری

۵۴	منابع
۵۷	مقدمه
۵۷	تیپ شانه
۵۸	تیپ مهارکننده تراپز فوقانی
۵۹	تیپ برای تسهیل عضلات اسکپولا
۵۹	تیپینگ موثر بر حس عمقی
۵۹	تیپ مهاري وستوس لترالیس
۶۱	مکانیسم عمل آشنه‌ادی
۶۳	منابع
۷۸	باریکه های پوشاننده
۷۸	باریکه های قفل کننده
۸۰	باریکه سابورت کننده
۸۰	باریکه قفل کننده
۹۲	تیپینگ در اسپرین حاد مج پا: D
۹۲	وضعیت بیمار
۱۰۲	وضعیت بیمار
۱۰۲	نحوه کاربرد
۱۰۲	باریکه های قفل کننده
۱۰۲	بررسی عملکرد
۱۱۰	مواد لازم
۱۱۰	نحوه کاربرد
۱۱۱	نگه دارنده ها
۱۱۱	خاتمه
۱۱۲	موارد کاربرد
۱۱۲	عملکرد
۱۱۲	مواد لازم
۱۱۲	وضعیت بیمار
۱۱۳	نگه دارنده ها
۱۱۳	سابورت
۱۱۴	قفل کننده نگه دارنده

۱۱۴.....	سایورت نگه دارنده
۱۱۴.....	قفل کننده پاشنه
۱۱۴.....	بررسی عملکرد
۱۱۴.....	موارد عدم کاربرد
۱۱۵.....	موارد کاربرد
۱۱۵.....	عملکرد
۱۱۶.....	مواد لازم
۱۱۶.....	وضعیت بیمار
۱۱۶.....	نحوه کاربرد
۱۱۶.....	نگهدارنده
۱۱۶.....	سایورت
۱۱۶.....	باریکه های افقی
۱۱۷.....	باریکه های قفل کننده
۱۱۷.....	بررسی عملکرد
۱۱۷.....	موارد عدم کاربرد
۱۳۱.....	عملکرد
۱۳۱.....	مواد لازم
۱۳۱.....	وضعیت بیمار
۱۳۱.....	نحوه کاربرد
۱۳۱.....	باریکه های سایورت کننده
۱۳۱.....	باریکه های قفل کننده
۱۳۱.....	بررسی عملکرد
۱۳۲.....	موارد عدم استفاده
۱۳۳.....	عملکرد
۱۳۸.....	مواد لازم
۱۳۸.....	وضعیت بیمار
۱۳۸.....	نحوه کاربرد
۱۴۰.....	موارد استفاده
۱۴۰.....	عملکرد
۱۴۰.....	مواد لازم

۱۴۰	وضعیت بیمار
۱۴۰	نحوه کاربرد
۱۴۰	بررسی عملکرد
۱۴۱	موارد عدم کاربرد
۱۴۳	موارد کاربرد
۱۴۳	عملکرد
۱۴۳	مواد لازم
۱۴۴	نحوه کاربرد
۱۴۴	بررسی عملکرد
۱۴۴	موارد عدم کاربرد
۱۵۳	موارد کاربرد
۱۵۳	عملکرد
۱۵۴	مواد لازم
۱۵۴	وضعیت بیمار
۱۵۴	نحوه کاربرد
۱۵۴	بررسی عملکرد
۱۵۴	موارد عدم کاربرد
۱۵۵	موارد استفاده
۱۵۵	عملکرد
۱۵۵	مواد لازم
۱۵۵	وضعیت بیمار
۱۵۶	نحوه کاربرد
۱۵۶	موارد عدم استفاده
۱۵۷	موارد کاربرد
۱۵۷	عملکرد
۱۵۷	مواد لازم
۱۵۷	وضعیت بیمار
۱۵۷	نحوه کاربرد
۱۵۷	بررسی عملکرد
۱۵۷	موارد عدم کاربرد



۱۵۸.....	موارد کاربرد.....
۱۵۸.....	عملکرد.....
۱۵۸.....	مواد لازم.....
۱۵۸.....	وضعیت بیمار.....
۱۵۸.....	طرز کاربرد.....
۱۵۹.....	بررسی عملکرد.....
۱۵۹.....	موارد عدم استفاده.....
۱۵۹.....	موارد کاربرد.....
۱۶۰.....	عملکرد.....
۱۶۰.....	مواد لازم.....
۱۶۰.....	وضعیت بیمار.....
۱۶۰.....	نحوه کاربرد.....
۱۶۰.....	موارد عدم استفاده.....
۱۶۱.....	موارد کاربرد.....
۱۷۱.....	نحوه کاربرد.....
۱۷۹.....	عملکرد.....
۱۷۹.....	مواد لازم.....
۱۷۹.....	وضعیت بیمار.....
۱۸۰.....	نحوه کاربرد.....
۱۸۰.....	بررسی عملکرد.....
۱۸۰.....	موارد عدم کاربرد.....
۱۸۱.....	موارد کاربرد.....
۱۸۱.....	عملکرد.....
۱۸۱.....	مواد لازم.....
۱۸۱.....	وضعیت بیمار.....
۱۸۱.....	طرز کاربرد.....
۱۸۱.....	بررسی عملکرد.....
۱۸۱.....	موارد عدم کاربرد.....
۱۸۲.....	موارد کاربرد.....

۱۸۲	عملکرد
۱۸۲	مواد لازم
۱۸۲	وضعیت بیمار
۱۸۲	طرز کاربرد
۱۸۳	بررسی عملکرد
۱۸۳	موارد عدم کاربرد
۱۸۳	آموزش به بیمار
۱۸۶	طرز کاربرد
۱۸۶	بررسی
۱۸۶	موارد عدم کاربرد
۱۸۷	آموزش به بیمار
۲۱۱	مواد
۲۱۱	بررسی عملکرد
۲۱۳	موارد کاربرد
۲۱۳	عملکرد
۲۱۳	وضعیت بیمار
۲۱۴	نحوه کاربرد
۲۱۴	بررسی عملکرد
۲۱۴	موارد عدم استفاده
۲۱۵	عملکرد
۲۱۵	مواد لازم
۲۱۵	نحوه کاربرد
۲۱۵	بررسی عملکرد
۲۱۶	موارد کاربرد
۲۱۶	عملکرد
۲۱۷	مواد لازم
۲۱۷	وضعیت بیمار
۲۱۷	نحوه کاربرد
۲۱۷	بررسی عملکرد
۲۱۷	موارد عدم کاربرد

۲۱۸.....	نحوه کاربرد:
۲۲۰.....	نگهدارنده‌ها:
۲۲۰.....	سایورت:
۲۲۱.....	باریکه نگه دارنده:
۲۲۴.....	نحوه کاربرد:
۲۲۵.....	موارد کاربرد:
۲۲۵.....	وضعیت بیمار:
۲۲۵.....	نحوه کاربرد:

www.ketab.ir