

حرکات اصلاحی

(ارگونومی ساختمان بدن)

مؤلفان :

دکتر علیرضا رستمیان

دکتر امین ریگی لادز

دکتر حسین با خدا

سرشناسه : رستمیان، علیرضا، ۱۳۶۸-

عنوان و نام پدیدآور : حرکات اصلاحی (ارگونومی ساختمان بدن)/

مولفان علیرضا رستمیان، امین ریگی لادز، حسین باخدا.

مشخصات ظاهری: ۱۵۹ ص: مصور.

موضوع : مهندسی انسانی - حرکت بدن انسان

موضوع : Human engineering- Human locomotion

رده بندی کنگره: ۱۶۶TA

رده بندی دیویی: ۸۲/۶۲۰

شماره کتابشناسی ملی: ۵۷۰۲۵۸۸

کد نسبی: ۵۷۰۰۹۱۳



انتشارات سخن گو کد ۱۴۲۷۴

محل نشر: شهد خیابان مطهری شمالی ۱۹

تلفن: ۰۹۱۵۵۲۴۶۸۱۴ - ۰۲۱۳۲۱۲۰

عنوان کتاب: حرکات اصلاحی (ارگونومی ساختمان بدن)

مولفان: دکتر علیرضا رستمیان - دکتر امین ریگی لادز

دکتر حسین باخدا

صفحه آرای: محمد صادق رستمیان

طرح جلد: عاطفه ابراهیم

شمارگان: ۱۰۰۰ جلد

نوبت چاپ: اول / بهار ۱۳۹۸

چاپ: ولیعصر

تعداد صفحه: ۱۵۹ ص (رقعی)

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۱۵۹-۳۰-۲

امروزه در کشور ما و در بخش تحصیلات تکمیلی، تربیت بدنی و علوم ورزشی جایگاه ویژه‌ای دارد و این رشته دارای پنج گرایش اصلی است که هر کدام این گرایش‌ها خود به زیر شاخه‌های متعددی تقسیم میشوند. روانشناسی، رفتار حرکتی، فیزیولوژی، بیومکانیک، مدیریت ورزشی و آسیب شناسی و حرکات اصلاحی پنج گرایش اصلی تربیت بدنی هستند.

حرکات اصلاحی یکی از شاخه‌های مهم تربیت بدنی است که هدف آن پیشگیری و رفع برخی ناهنجاریها، جسمانی توسط تمرینهای بدنی است. به عبارت دیگر حرکات اصلاحی عبارت است از برنامه‌های ورزشی و حرکتی که در آن با اجرای تمرین‌های خاص عملکرد و ساختار بدن تغییر کند و اصلاح شود.

باتوجه به زندگی ماشینی و عدم تحرک و ورزش و ازدیاد انسان‌های تنبل ضرورت وجود گرایش حرکات اصلاحی و تربیتی در جامعه امروزی بیش از پیش احساس می‌شود.

فهرست مطالب

تعریف حرکات اصلاحی	۱۲
وضعیت بدن	۱۲
انواع ناهنجاری ساختمان بدن بر اساس منشأ ایجاد	۱۴
انتهای بررسی ناهنجاری های بدن	۱۶
وضعیت بلور بدن	۱۸
وضعیت سرج بدن از نمای قدامی و پشتی	۱۹
وضعیت طبیعی بدن در نشستن	۲۱
وضعیت مناسب بدن برای ایستادن	۲۲
وضعیت طبیعی بدن در حمل بار	۲۴
روش های درمانی	۲۵
انواع سر به جلو	۲۷
کجی گردن	۲۸
عوارض	۲۹
شانه های افتاده	۳۰
عوارض افتادگی شانه	۳۱
حرکات اصلاحی	۳۱

۳۲	علل شانه گرد
۳۴	گرد پشته یا کایفوزیس
۳۵	انواع مختلف کایفوز
۳۷	عوارض کایفوز
۳۷	علل کایفوز
۳۸	ضعف عضلانی
۳۸	حرکات اصلاحی
۳۹	پشت تابدار
۴۰	علل ایجاد پشت تابدار
۴۰	حرکات اصلاحی
۴۱	لوردوز
۴۱	علل ایجاد لوردوز
۴۲	عوارض لوردوز
۴۳	حرکات اصلاحی
۴۴	اسکولیوز
۴۵	روش تشخیص
۴۶	علائم اسکولیوز
۴۷	عوارض اسکولیوز

- ۴۹ پشت صاف
- ۵۰ حرکات اصلاحی پشت صاف
- ۵۱ ناهنجاریهای مربوط به لگن
- ۵۱ عوارض لگن مایل
- ۵۲ زانوی ضربدری
- ۵۳ نحوه تشخیص زانو ضربدری
- ۵۳ حرکات اصلاحی زانوی ضربدری
- ۵۶ زانوی متقاطع
- ۵۷ عوارض زانوی متقاطع
- ۵۷ حرکات اصلاحی زانو متقاطع
- ۵۸ صافی کف پا
- ۶۰ عوارض کف پای صاف
- ۶۱ کف پای طاق‌دیسی
- ۶۲ عوارض کف پای طاق‌دیسی
- ۶۳ تغییر شکل والگوس
- ۶۵ عوارض واروس
- ۶۵ شست کج
- ۶۶ علائم شست کج

۶۶	عوارض شست کج
۶۷	انواع تست حرکات اصلاحی
۶۹	تست کوتاهی عضلات دو قلو نعلی
۷۱	تست کوتاهی عضلات سینه ای بزرگ
۷۱	انواع وسایل در آزمایشگاه حرکات اصلاحی
۷۳	صفحه شطرنجی
۷۳	نرم افزار حرکات اصلاحی
۷۵	آب و تمرین
۷۶	خواص آب
۷۷	استخر آب درمانی
۷۸	دمای آب
۷۸	عمق آب
۸۰	تجهیزات آب درمانی
۸۱	وزنه
۸۲	دوچرخه آبی
۸۳	فواید سونا جکوزی
۸۹	کشش بدن
۹۰	کشش دست صاف

- ۹۱..... باز شدن تای چی
- ۹۲..... تمرینات گرم کردن اندام میانی
- ۹۵..... کشش عضلات پشت ساق پا
- ۹۵..... راه رفتن در آب
- ۹۶..... حرکات گرم کردن در عمیق
- ۹۸..... تناسب اندام در آب
- ۱۰۳..... بیم ریهای شایع و تمرین های درمانی
- ۱۰۳..... آرنروز
- ۱۰۷..... کشیدگی
- ۱۰۸..... مشکلات شایع ستون مهره
- ۱۱۱..... برآمدگی دیسک گردنی
- ۱۱۱..... علائم و نشانه ها
- ۱۱۲..... آسیب شناسی
- ۱۱۳..... درد مزمن گردن
- ۱۱۵..... تمرینات تقویتی گردن
- ۱۱۹..... بیماری های مهره های سینه ای
- ۱۱۹..... مهره ها
- ۱۲۲..... درد مزمن مهره های سینه ای

۱۲۳.....	علائم و نشانه ها:
۱۲۴.....	بیماری های مهره های کمری
۱۲۸.....	درد مزمن کمری
۱۳۰.....	شکستگی مهره
۱۴۰.....	بالا آوردن ها و پا
۱۴۸.....	ضایعات و آسیب های فصل زانو
۱۵۱.....	بورسیت
۱۵۸.....	منابع