

ورزش، کلید پیشگیری و درمان آرتروز زانو

■ احسان آریایی

■ علی خالق زاده بیگ



ناشر کتاب‌های تخصصی تربیت بدنی و علوم ورزشی

انتشارات علوم ورزشی



[ناشر: انتشارات علوم ورزشی]

[عنوان کتاب: ورزش، کلید پیشگیری و درمان آرتروز زانو]

[مؤلف: احسان آریایی، علی خالق زاده بیگ]

[سرپرست واحد گرافیک: المیرا میرموسوی]

[گرافیکست: محمود رضا لطیفی]

[آماده سازی و نظارت بر چاپ و توزیع: محمد حتمی رازلیقی] + [لیتوگرافی: باختر]

[نوبت چاپ: اول (۱۳۹۴)] + [شمارگان ۵۰۰ نسخه]

[نمایشگاه و فروشگاه دائمی: تهران، خیابان انقلاب، بین خیابان ۱۲ فروردین و اردیبهشت، جنب

بانک صادرات، ساختمان ۱۴۸۴، فروشگاه کتاب کاشفان] + [تلفن: ۶۶۴۰۳۱۶۲ فکس: ۶۶۴۰۳۱۷۰]

[سرویس پیام کوتاه (sms): ۳۰۰۰۲۵۷۶]

[پایگاه اینترنتی: <http://www.HatmiSS.ir>]

[قیمت: ۱۰۵۰۰۰ ریال]

توجه: به موجب ماده ۵ قانون حمایت، از حقوق مؤلفان،
مصحفان و هنرمندان مصوب ۱۳۴۸/۱۰/۱۱ کلیه حقوق این کتاب
برای انتشارات متممی محفوظ می‌باشد و هیچ شفص مقیقی یا
مقوقی مق استفاده از آن را ندارد و متلفین به موجب این قانون
تمت پیگرد قانونی قرار می‌گیرند.

دوست عزیز جهت آگاهی از آخرین اخبار و اطلاعات
کتاب‌های منتشر شده توسط انتشارات حتمی،
لطفا پایه، گرایش تحصیلی و پست الکترونیکی (E-mail)
خود را به سامانه ۳۰۰۰۲۵۷۶ sms نمایید.

سرشناسه: آریایی، احسان ، ۱۳۷۰-

عنوان و نام پدیدآور: ورزش، کلید پیشگیری و درمان آرتروز زانو

مشخصات نشر: تهران : نشر علوم ورزشی، ۱۳۹۴.

مشخصات ظاهری: ۷۲ص: مصور

شابک: ۹-۳۹-۶۴۶۷-۶۰۰-۹۷۸

وضعیت فهرست نویسی: فیای مختصر

یادداشت: فهرست نویسی کامل این اثر در نشانی: <http://opac.nlai.ir> قابل دسترسی است

شناسه افزوده: خالق زاده بیگ، علی، ۱۳۶۰-

شماره کتابشناسی ملی: ۳۸۵۲۵۵۵

هدف از تألیف کتاب حاضر، معرفی راه‌های پیشگیری و درمان آرتروز زانو به وسیله روش‌هایی به غیر از روش‌های دارویی می‌باشد. متأسفانه در جامعه امروزی مخصوصاً در کشور ایران، ابتلا به آرتروز زانو رو به پیشرفت می‌باشد که مردم پس از ابتلا به آن، راه‌های دارویی را برای درمان انتخاب می‌کنند، غافل از این‌که، می‌توان در درجه اول از ابتلا به آرتروز زانو جلوگیری کرد و در درجه دوم در صورت ابتلا به آن می‌توان از روش‌های غیر دارویی برای تسکین درد و بهبود وضعیت آرتروز استفاده کرد.

یکی از روش‌های پیشگیری از ابتلا به آرتروز زانو، تغییر شیوه و سبک زندگی می‌باشد. استفاده از توالی فرنگی به جای توالی‌های ایرانی، اجتناب از نشستن بیش از حد به صورت دو زانو و چهارزانو، استفاده از یک صندلی کوتاه هنگام ظرف شستن، استفاده از یک صندلی کوتاه برای نشستن هنگام لباس شستن یا سبزی پاک کردن که در خانم‌ها شایع است، پیاده‌روی منظم روزانه و ورزش درمانی و ... می‌تواند از ابتلا به آرتروز زانو در سنین بالا پیشگیری کند. اما در صورت ابتلا به آن نیز می‌توان از روش‌های غیر دارویی استفاده کرد. متأسفانه در کشور ما مردم رو به روش‌های دارویی رو می‌آورند و از عوارض جانبی داروها خبر ندارد. آرتروز بیماری است که درمان قطعی ندارد و فقط می‌توان وضعیت درد و مشکلات راه رفتن را بهبود بخشید. در نتیجه توصیه می‌شود در درجه اول از ورزش درمانی جهت بهبود آرتروز زانو استفاده شود. لذا ما در این کتاب سعی کرده‌ایم روش‌های غیر دارویی درمان آرتروز زانو را معرفی کنیم.

در این کتاب، در فصل یک به تشریح آناتومی مفصل زانو پرداخته‌ایم. در فصل دو به بررسی آرتروز زانو پرداخته شده است و در فصل سه، برای هشت هفته، تعداد مشخصی تمرینات ورزشی با پروتکل‌های معین برای آرتروز زانو طراحی شده است. این تمرینات و پروتکل‌ها به تأیید متخصصین رسیده است. ما توصیه می‌کنیم از این تمرینات در مرحله اول برای پیشگیری از ابتلا به آرتروز زانو استفاده شود و در

درجه دوم اگر دارای آرتروز زانو هستید، برای بهبود آرتروز و تسکین درد از این تمرینات استفاده شود. این تمرینات به تقویت عضلات جلوی ران و پشت ران و درکل عضلات اطراف زانو کمک می‌کند و باعث کاهش فشارهای وارده به زانو می‌شود. باید این نکته را متذکر شد که، از علت‌های اصلی بروز آرتروز زانو، ضعف عضلات جلوی ران (عضلات چهارسر) می‌باشد. از این رو تمرینات طراحی شده بر روی عضلات اطراف زانو مخصوصاً چهارسر متمرکز می‌باشد.

کتاب حاضر، برای تمامی افراد جامعه به طور عام تدوین شده است و هدف آن توسعه حرکت درمانی (ورزش درمانی) می‌باشد. امید است مطالعه کتاب حاضر، برای تمامی افراد و مخاطبین مفید واقع شود.

احسان اربابی و علی خالوزاده بیگ

www.ketab.ir

فهرست مطالب

۹	فصل اول: آناتومی مفصل زانو
۹	مقدمه
۱۰	ساختار آناتومیکی مفصل زانو
۱۰	ساختمان استخوانی
۱۱	مینیسک‌ها
۱۲	ساختار لیگامنتی
۱۴	بورس‌ها و کیسول مفصلی زانو
۱۵	عضلات مفصل زانو
۱۶	غضروف‌های مفصل زانو
۱۷	غضروف مفصلی چگونه آسیب می‌بیند؟
۱۸	آسیب ساختارهای زانو
۱۸	ناهنجاری‌های مفصل زانو
۱۸	زانوی ضربدري
۱۹	زانوی پرانتری
۲۰	زانوی عقب رفته
۲۱	حرکات و بیومکانیک مفصل زانو
۲۱	حرکات مفصل زانو
۲۳	بیومکانیک مفصل زانو
۲۴	ارزشیابی صدمات زانو
۲۷	فصل دوم: آرتروز زانو
۲۷	آرتروز
۲۷	مراحل آرتروز
۲۸	قسمت‌های درگیر در آرتروز زانو
۲۹	غضروف
۲۹	روند مبتلا شدن به آرتروز

۳۰	علل آرتروز
۳۰	علائم آرتروز
۳۱	روش تشخیص آرتروز
۳۲	روش‌های درمانی آرتروز
۳۴	درمان دارویی آرتروز
۳۵	درمان جراحی در آرتروز

۳۷ فصل سوم: پروتکل حرکت درمانی آرتروز زانو

۳۷	حرکت درمانی چیست؟
۴۱	علم ورزش
۴۵	نقش حرکت و تمرین در آرتروز زانو
۴۶	ماساژ
۴۷	فواید و اهمیت ماساژ برای کل بدن
۴۸	تاثیر ماساژ بر زانو و درد زانو
۴۹	اصول تمرین در افراد مبتلا به آرتروز زانو
۵۰	پروتکل‌های تمرینی و ماساژ برای افراد مبتلا به آرتروز زانو

۷۱ منابع