

نوارپیچی و پریس بندی ورزشی

(ویرایش سوم)

نویسنده:

دیوید اچ. بیسن

مترجمان:

دکتر امیر وزینی طاهر، سیما زمانی و بهرام آهنگان

ویراستار علمی:

دکتر شهرام آهنگان

سرشناسه: پرین ، دیوید اچ. ۱۹۵۴ - م. Perrin, David H.؛ مترجمان: امیر وزینی طاهر، سیما زمانی و بهرام آهنگان؛ ویراستار علمی: شهرام آهنگان.

عنوان و نام پدید آورنده: نواریچی و بریس‌بندی ورزشی (ویرایش سوم)
مشخصات نشر: تهران: شعاع دانش؛ دیبای دانش، ۱۳۹۷.

مشخصات ظاهری: ۲۱۱ص: مصور، جدول. شابک: ۵-۴-۹۶۴۵۱-۶۰۰-۶۷۸
وضعیت فهرست نویسی: فیبا

یادداشت: عنوان اصلی: Athletic taping, bracing and casting, 2012.
یادداشت: 3rd ed

موضوع ورزش - زخم‌ها و آسیب‌ها -- درمان

موضوع Sports injuries -- Treatment

موضوع رخم‌بندی

شناسه افزوده: Bandages and hand

شناسه افزود مک لای، ایان ا. ۱۹۷۵ - م.

شناسه افزوده: McCon Laid

شناسه افزوده: وزینی، طاهر، امیر ۱۳۴۲ - مترجم - زمانی، سیما، ۱۳۷۰ - مترجم، آهنگان، بهرام،

۱۳۴۹ - مترجم، آهنگان، شهرام، ۱۳۵۰ - ویراستار

رده‌بندی کنگره: ۱۳۹۷ رن ۲۹/۱۷ RF

رده‌بندی دیویی: ۶۱۷/۱۰۲۷

شماره کتابشناسی ملی: ۵۲۱۰۵۰۳



نشریات

عنوان کتاب: نواریچی و بریس‌بندی ورزشی

نویسنده: دیوید اچ پرین

مترجمین: دکتر امین وزینی طاهر - سیما زمانی - بهرام آهنگان

ویراستار علمی: دکتر شهرام آهنگان

ناشر: شعاع دانش

ناشر همکار: دیبای دانش

نوبت و تاریخ چاپ: چاپ اول: ۱۳۹۷

تیراژ: ۵۰۰ نسخه

قیمت: ۲۰۰۰۰۰ ریال

تلفن تماس: ۰۹۱۹۶۴۳۵۷۵۵ پست الکترونیک: m.shoedanesh@gmail.com

فهرست مطالب

مقدمه	۵
فصل ۱/ مقدمه‌ای بر نواریچی و بریس	۹
آناتومی به عنوان بنیان نواریچی و بریس‌بندی	۱۰
نقش نواریچی و بریس‌بندی	۱۴
شناخت ورزش، ورزشکار و آسیب	۳۳
آماده‌سازی برای نواریچی	۳۷
بستن و بازکردن تاول	۴۰
oc514854731	
فصل ۲/ پا- مچ و ساق	۱۰
اسپرین‌های مچ پا	۵۶
استرین و تندونیت تاندون آشیل	۷۱
فاسیت کف پا و استرین قوس	۷۶
نرومای مورتون	۸۲
اسپرین شست پا	۸۳
کوفتگی پاشنه	۸۶
شین اسپلینت	۸۸
اورتوز پا	۹۲
فصل ۳/ زانو	۴۸
اسپرین‌های لیگامنت‌های متقاطع و صلیبی	۱۰۲
بریس‌های زانو	۱۱۰
هایپر اکستنشن زانو	۱۱۳
درد مفصل کشکی رانی	۱۱۶
_Toc514854792	
فصل ۴/ ران، هیپ و لگن	۹۶
استرین‌های هیپ	۱۲۶

۱۳۲		استرین‌های ران
۱۳۷		کوفتگی‌های هیپ و ران

۱۴۲		فصل ۵/ شانه و بازو
۱۴۷		اسپرین‌های مفصل آخرومی ترقوه‌ای
۱۵۶		اسپرین‌های گله‌هومرال
۱۶۰		کوفتگی‌های بازو

۱۴۲		فصل ۶. ارنج و ساعد
۱۶۷		اسپرین‌های ارنج
۱۷۰		هایپر اکشن ارنج
۱۷۵		التهاب اپی کندیر بازو

۱۶۴		فصل ۷/ مچ و دست
۱۸۸		اسپرین مچ دست
۱۹۵		اسپرین‌های شست
۲۰۰		اسپرین‌های انگشت
۲۰۴		پارگی و اوالژن تاندون
۲۰۴		پارگی تاندون بازکننده انگشت
۲۰۴		آتل‌بندی اوالژن و پارگی تاندون
۲۰۵		تمرینات اوالژن و پارگی انگشت
۱۸۰		منابع

مقدمه

دانشجویان تمرین‌دهی ورزشی^۱ برای تبحر در هنر و علم نواریپیچی و بریس‌بندی ورزشی نیاز دارند تا مهارت‌های روانی-حرکتی^۲ مرتبط با استفاده از ابزارها را کسب نموده و اصول علمی^۳ رایج‌های کاربرد آنها هستند را فرا بگیرند. تعلیم دهندگانی که در پی انتقال این رویکرد در به دست دادن تکلیفی دشوار روبرو می‌شوند که همانا آموزش ساختار آناتومیکی مفاصل و گروه‌های عضلانی اصلی به دانشجویان و همچنین تکنیک‌های خاص نواریپیچی و بریس‌بندی، مستطاب آسیب‌های ویژه است.

نواریپیچی و بریس‌بندی ورزشی (ویرایش سوم)، به عنوان راهنمایی برای تعلیم دهندگان و نیز یاری دهنده‌ای به دانشجویان نوشته شده است. این کتاب شامل شرح دقیق آناتومی و تصاویر آناتومیکی جزء به جزء (با کیفیتی نظیر کتاب‌های آناتومی پیشرفته) در ارتباط با بحث‌های مکانیسم آسیب و بنیش از ۱۰۰۰ کس است که تکنیک‌های نواریپیچی و بریس‌بندی را برای همه مفاصل اصلی و نواحی بدن به تصویر می‌کشند. تکنیک‌های نواریپیچی و بریس‌بندی موجود در این کتاب شامل نواریپیچی سنتی^۴ و نیز نواریپیچی به روش‌های پیچش صلب^۵ و جنبشی الاستیک^۵ می‌شود. من

-
1. Athletic training
 2. Psychomotor skills
 3. Traditional taping
 4. Rigid strap taping
 5. Elastic kinesiology

معتقدم که این رویکرد نه تنها کسب مهارت را ارتقا می‌دهد بلکه همچنین به تضمین آشنایی با چشم‌اندازهای زیربنایی آناتومیکی کمک می‌کند.

این کتاب بر تکنیک‌های نواریچی و بریس‌بندی تمرکز می‌کند که تمرین‌دهندگان ورزشی بیشتر در اجرای بالینی به کار می‌گیرند. دانشجویان تمرین‌دهندگی ورزشی ممکن است با ارائه بیش از حد تکنیک‌هایی که کمتر احتمال دارد استفاده کنند گیج شوند. نکات‌های ارائه شده در این کتاب نه تنها بیشترین کاربرد را در اجرای بالینی دارند بلکه می‌توان به راحتی طی یک ترم آزمایشگاه بر آنها تسلط یافت.

از آنجا که یکی از نقش‌های تمرین بازگشت ایمن ورزشکار به رقابت است، توضیحاتی در مورد تمرینات پایه کششی و تقویتی در ارتباط با آسیب‌های خاص ارائه شده است. اگرچه این تمرینات نباید جای دیگر روش‌های درمانی را بگیرد، اما می‌توانند به ورزشکار توانبخشی شده کمک کنند تا قدرت و انعطاف‌پذیری خود را حفظ کنند. روش‌های ارائه شده برای ورزشکاری کاربرد دارد که برنامه توانبخشی را طی کرده‌اند و معیار لازم برای بازگشت به رقابت را دارند. تأکید رویکرد به کار رفته در اینجا بر نواریچی و بریس‌بندی ورزشی است و تمرینات مرتبط به عنوان ضمیمه آورده شده‌اند و نه راه حلی برای توانبخشی کلی ورزشکار. با بهره‌گیری از این رویکرد درمانی چند بعدی می‌توانیم احتمال آسیب مجدد ورزشکار را به حداقل برسانیم. این حال توجه داشته باشید که چنین تمرینات درمانی و توانبخشی، حیطه‌هایی مجزا از درمان‌هایی هستند که در این کتاب بحث می‌شود.

سازمان‌دهی

فصل ۱ نواریچی و بریس‌بندی ورزشی (که از این پس به طور کلی نواریچی ورزشی نامیده می‌شود) را در زمینه اجرای چند بعدی تمرینات ورزشی تبیین می‌کند. این فصل بر اهمیت یادگیری آناتومی به عنوان بنیان نواریچی ورزشی و درک آثار

نوارپیچی بر عملکرد ورزشی تأکید می‌کند. همچنین دانشجویان لزوم پیروی از قوانین اداره سازمان‌های ورزشی برای کاربرد نوار و بریس را فرا خواهند گرفت. نوار استرپ صلب و نوار کینسیوی الاستیک نیز به عنوان جایگزین نوار سنتی معرفی می‌شوند. اختارها و راهنمایی‌های کاربردی برای این رویه‌های جایگزین، زمینه را برای تکنیک‌هایی که در فصول بعدی نمایش داده می‌شوند آماده می‌کند.

از فصل ۲ تا ۷ آناتومی و مکانیسم‌های آسیب؛ باند پیچی صلب سنتی و نوارپیچی کینسیوی الاستیک و تکنیک‌های بریس‌بندی؛ و تمرینات تقویتی و کششی مرتبط برای هر ناحیه از بدن بررسی و توصیف می‌شوند. فصل ۲ بر مجموعه پا-مچ-ساق تمرکز می‌کند و به علاوه بازو به تکنیک‌های متعدد نوارپیچی شرح می‌دهد که چگونه اورتوز می‌تواند بازگشت ورزشکار آسیب‌دیده به رقابت را شتاب ببخشد. فصل ۳ به زانو پرداخته و بی‌ثباتی‌های مرتبط با آسیب لیگامنت را به همراه نقش بریس‌بندی پیشگیرانه، توانبخش و کارکردی در مدیریت آسیب توصیف می‌کند. فصل ۴ به درمان آسیب‌های هیپ، ران و لگن می‌پردازد و فصل ۵ به ساق آناتومی و مکانیسم‌های آسیب در شانه و بازو می‌رود. فصل ۶ تکنیک‌های در دست‌های متخصصان بالینی در زمان درمان آرنج و ساعد را ارائه می‌دهد. فصل ۷ هدف مشابهی را برای آسیب‌های مچ دست و دست دنبال می‌کند در حالی که روش آتل‌بندی پارگی وتر انگشتان را نیز ارائه می‌دهد.