

به نام خداوند جان و خرد



کشش های درمانی Therapeutic Stretching

Jane Johnson

ترجمه:

سپیده لطیفی

(دانشجوی دکتری آسیب شناسی ورزشی و حرکات اصلاحی دانشگاه تهران)
(کارشناس گروه آموزشی بهداشت و طب ورزشی دانشگاه تهران)

هما نادری فر

(دانشجوی دکتری آسیب شناسی ورزشی و حرکات اصلاحی دانشگاه تهران)
(کارشناس مرکز تحقیقات چشم بیمارستان فارابی)

ویراستار علمی: دکتر رضا رجیمی (استاد دانشگاه تهران)

کشش‌های درمانی

جین جانسون

ترجمه: سپیده لطیفی - هما نادری‌فر

ویراستار علمی: دکتر رضا رجبی

ویراستار ادبی: ناصر فتوگرافی

نوبت چاپ: اول - بهار - ۱۳۹۴

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

قطع: وزیری - ۲۰۸ صفحه

فروست: ۱۳۸

شابک: ۰ - ۲۱ - ۷۳۵۶ - ۶۰۰ - ۹۷۸

کلیه حقوق برای ناشر محفوظ است.

قیمت: ۱۷۹۰۰ تومان

مرکز بخش و فروش: تهران، خیابان انقلاب، خیابان ۱۲ خردادین، خیابان نظری شرقی، شماره ۱۰۰

www.bamdadketab.com

varzesh_pub@yahoo.com

تلفن: ۵-۶۶۴۸۱۳۴۳

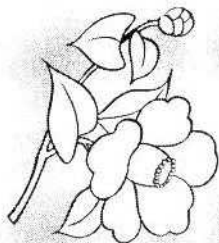
نمابر: ۶۶۹۷۵۶۹۷

سرشناسه	Johnson, Jane - م. ۱۹۶۵ - جانسون، جین
عنوان و نام پدیدآور	کشش‌های درمانی/جین جانسون؛ ترجمه سپیده لطیفی - هما نادری‌فر/ویراستار علمی رضا رجبی
مشخصات نشر	تهران: نشر ورزش، ۱۳۹۴.
مشخصات ظاهری	۲۰۸ص: مصور، جدول.
شابک	۹۷۸-۶۰۰-۷۳۵۶-۲۱-۰
وضعیت فهرست‌نویسی	فیا
یادداشت	Therapeutic stretching. [۲۰۱۲].
موضوع	نرمش -- دستگاه عضلانی اسکلتی -- بیماری‌ها -- ورزش درمانی
شناسه افزوده	لطیفی، سپیده، ۱۳۶۱ - مترجم -- نادری‌فر، هما، ۱۳۶۲ - مترجم -- رجبی، رضا، ۱۳۴۵ - ویراستار
رده‌بندی کنگره	۱۳۹۴۳/۷۸۱۸۴ ک ۵ ح ۲
رده‌بندی دیویی	۷۱۸۲.۶۱۳
شماره کتابشناسی ملی	۳۵۷۱۳۹۱

فهرست

۷۱	اسپرین مچ پا	۵	سخن ناشر
۷۳	التهاب تاندون آشیل	۶	پیشگفتار
۷۵	شکستگی مچ پا	۸	مقدمه مترجمان
۷۶	سفتی مچ پا	۹	بخش اول / شروع تمرینات کششی درمانی
۸۰	التهاب نیام کف پا	۱۱	فصل اول / مقدمه‌ای بر تمرینات کششی درمانی
۸۲	استرین عضلات ساق پا	۱۱	تمرینات کششی درمانی چیست؟
۸۳	درد قدام ساق پا (شین اسپلینت)	۱۱	نیازهای تمرینات کششی درمانی
۸۵	سفتی عضلات ساق پا	۱۲	چرا باید تمرینات کششی را در تمریناتم ترکیب کنم؟
۸۶	گرفتگی عضلات ساق پا	۱۳	بازنگری عارضه‌های اسکلتی - عضلانی بحث شده در این کتاب
۸۷	استئوآرتریت زانو	۱۸	چرا افراد تمرینات کششی انجام می‌دهند؟
۸۹	بعد از عمل جراحی زانو	۲۰	چاشی در خصوص طراحی پروتکل تمرینات کششی
۹۱	استرین عضلات همسترینگ	۲۲	حرکات کششی بعد از آسیب اسکلتی - عضلانی
۹۲	سفتی عضلات همسترینگ	۲۲	توصیه‌های عمومی سلامت
۹۵	گرفتگی عضلات همسترینگ	۳۱	فصل دوم / آمادگی برای حرکات کششی
۹۷	استرین کشاله ران	۳۱	مرحله اول: ارزیابی مددجو
۹۹	سفتی عضلات نزدیک کننده ران	۳۲	مرحله دوم - مشخص کردن اهداف درمانی
۱۰۲	سفتی عضلات چهار سر	۳۲	مرحله سوم - انتخاب روش کشش
۱۰۴	سفتی عضلات فلکسور ران	۳۳	مرحله چهارم - تعیین اهداف تمرینات کششی
۱۰۶	سندروم اصطکاکی نوار ایلئوتیبیال (زانوی دونه‌ها)	۳۵	مرحله پنجم - تعیین موارد ممنوع یا دارای منع انجام
۱۰۸	سندروم پیرفورمیس	۴۱	مرحله ششم - ایجاد محیط مناسب
۱۱۰	درد عضلانی تاخیر یافته	۴۳	مرحله هفتم - اندازه‌گیری
۱۱۱	فصل ششم / کشش اندام فوقانی	۴۴	مرحله هشتم - طرح و برنامه‌ریزی تمرینات کششی
۱۱۳	چسبندگی کیسول مفصلی (شانه منجمد)	۴۷	مرحله نهم - انجام تمرینات کششی
۱۱۸	شانه سفت شده	۴۸	مرحله دهم - ارزیابی مجدد
۱۲۱	کوتاهی عضلات چرخنده داخلی بازو	۴۹	بخش دوم / روش‌های تمرینات کششی
۱۲۳	استرین عضلات چرخنده سردستی	۵۱	فصل سوم / تمرینات کششی فعال و غیرفعال
۱۲۵	التهاب تاندون عضله فوق خاری	۵۴	رهنمودهایی برای آرایه یک برنامه‌ریزی تمرین کششی فعال
۱۲۷	پس از جراحی و برداشتن پستان	۵۶	رهنمودهایی برای آرایه تمرینات کششی غیرفعال
۱۲۹	التهاب اپیکندیل خارجی (آرنج تنیس‌بازان)	۵۹	فصل چهارم / تمرینات کششی پیشرفته
۱۳۰	التهاب اپیکندیل داخلی (آرنج گلف بازیان)	۵۹	تکنیک انرژی عضلانی
۱۳۱	آرنج سفت شده	۶۲	آرآدسازی بافت نرم (STR)
۱۳۳	اسپرین مچ دست	۶۷	بخش سوم / اجرای تمرینات کششی
۱۳۵	انگشتان و مچ دست سفت شده	۶۹	فصل پنجم / تمرینات کششی اندام تحتانی
۱۳۷	سندروم تونل کارپال		
۱۳۹	فصل هفتم / تمرینات کششی تنه		
۱۴۱	ویدئو		

۱۸۴	فلکشن و اکستنشن غیرفعال آرنج	۱۴۵	کج گردنی همراه با اسپاسم (گردن چرخیده شده)
۱۸۴	فلکشن و اکستنشن مچ دست	۱۴۶	گردن سفت شده
۱۸۵	حرکت نرم و آهسته به سمت استخوان رادیال و اولنار	۱۵۰	تنش در عضلات گردن
۱۸۵	کشش نرم و آهسته مچ دست	۱۵۲	وضعیت کایفوتیک
۱۸۶	کشش سطح کف دست	۱۵۷	استرین کمر
۱۸۶	کشش انگشتان	۱۶۴	ستون فقرات کمری سفت شده
۱۸۷	کشش نرم و آهسته گردن	۱۶۷	فتق دیسک بین مهرهای
۱۸۷	کشش عضلات پایین جمجمه	۱۶۹	بخش چهارم / روش انجام تمرینات کششی
۱۸۸	کشش نرم و آهسته عضلات گردن با حوله	فصل هشتم / روش انجام تمرینات کششی به حالت دمر	
۱۸۸	کشش یکطرفه عضله دوزنقه	۱۷۱	کشش عضلات ساق پا
۱۸۹	کشش دوطرفه عضله دوزنقه	۱۷۱	کشش عضله چهارسر
۱۸۹	کشش دوطرفه عضله سینه‌ای	۱۷۲	کشش عضله نعلی
۱۹۰	کشش یکطرفه عضله سینه‌ای	۱۷۳	کشش عضله راست زانوی
۱۹۰	فلکشن غیرفعال کمر	۱۷۳	کشش شانه
۱۹۱	کشش یکطرفه اندام تحتانی	۱۷۴	کشش عضله فوق خاری
۱۹۱	تیلت خلفی غیرفعال لگن	فصل نهم / روش انجام تمرینات کششی به حالت	
۱۹۲	کشش غیرفعال عضله مربع کمری	طاق باز	
فصل دهم / روش انجام تمرینات کششی به حالت		۱۷۵	کشش عضلات ساق پا
۱۹۳	نشسته	۱۷۵	کشش عضلات فلکسور انگشتان
۱۹۳	کشش مچ پا و انگشتان	۱۷۶	کشش عضله ساقی قدامی
۱۹۴	کشش ران و زانو	۱۷۷	کشش مچ پا
۱۹۴	کشش نرم و آهسته شانه	۱۷۷	رها کردن بافت نرم (STR) عضله ساقی قدامی
۱۹۵	کشش عضلات چرخش دهنده داخلی شانه	۱۷۸	اکستنشن و فلکشن غیرفعال زانو
۱۹۶	کشش نرم و آهسته آرنج	کشش غیرفعال عضله همسترینگ به صورت پای صاف شده	
۱۹۶	فلکشن نرم و آهسته مچ دست	۱۷۸	کشش عضلات اداکتور زانو در حالت زانوی خمیده
۱۹۷	اکستنشن نرم و آهسته مچ دست	۱۷۹	کشش اداکتورها در حالت پای صاف شده
۱۹۷	حرکت به سمت استخوان رادیال و اولنار	۱۷۹	کشش عضله چهارسر ران
۱۹۸	کشش نرم و آهسته مچ دست	۱۸۰	کشش عضلات فلکسور مفصل ران
۱۹۸	کشش عضلات فلکسور انگشتان	۱۸۱	کشش عضلات سرینی
۱۹۹	کشش کف دست	۱۸۱	کشش نرم و آهسته شانه
۱۹۹	کشش نرم و آهسته گردن	۱۸۲	کشش نرم و آهسته شانه همراه با فلکشن جانبی گردن
۲۰۰	رها کردن بافت نرم (STR) عضله دوزنقه	۱۸۲	کشش شانه همراه با فلکشن
۲۰۰	رها کردن عضله بالاکشنده کتف	۱۸۳	کشش عضلات قدامی شانه
۲۰۱	کشش عضله سینه‌ای بزرگ به حالت نشسته	۱۸۳	کشش چرخش دهنده‌های داخلی
۲۰۳	پاسخ به پرسش‌ها		



سخن ناشر

پیغام ماندگار در پیوند ورزش با دانش

سپاس و آفرین ایرد جهان آفرین راست. آن که اختران رخشان به پرتو روشنی و پاکی او تابنده‌اند و چرخ گردان به خواست و فرمان او پاینده. آفریننده‌ای که پرستیدن را اوست سزاوار. دهنده‌ای که خواستن جز از او نیست خوش گوار.

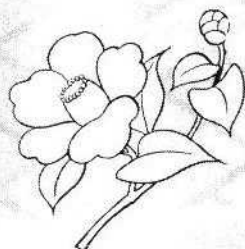
تمرینات کششی به حفظ و نگه‌داری عضله کمک کرده و به شما اجازه می‌دهند که هرروز با بدن خود در ارتباط بوده و احساس تازگی و نشاط کنید. تمرینات کششی همچنین به آماده کردن بدن‌تان برای شروع حرکت و سرد کردن بدن در انتهای تمرین کمک می‌کنند.

پرداختن و توجه به این موضوع که با اهمیت و کاربردی است، ارتباطی پیوسته با سلامتی و تندرستی دارد و موجب شده است که ورزشکاران و علاقه‌مندان درک مثبت و بالایی از اجرای تمرینات کششی داشته باشند.

اکنون در نشر ورزش تلاش بر این است تا کتاب‌های مفید و علمی که بتوانند آگاهی ورزشکاران و مربیان تربیت بدنی را در حوزه ورزش و سلامتی افزایش دهند، منتشر شوند. امید است با انتشار چنین کتاب‌هایی سبب تحولاتی بنیادین در ورزش و سلامتی باشیم.

تا چه مقبول افتد و در نظر آید

بهار ۱۳۹۴



همانند درمانگران و مربیان آمادگی جسمانی، بسیاری از ما ممکن است با افرادی که دچار آسیب‌های اسکلتی - عضلانی همچون اسپرین‌های مچ پا، شکستگی ساق یا آرنج تنیس‌بازان شده‌اند، روبه‌رو شویم. قطعاً می‌توانیم به افرادی که از تنش‌های عضلانی چون همسترینگ سفت شده، درد کمر یا سفتی گردن رنج می‌برند کمک کنیم. برای همه‌ی این آسیب‌ها، معمولاً تمرین کششی به‌عنوان بخشی از برنامه درمانی و همچنین مدالیته‌هایی چون ماساژ پیشنهاد می‌شود. این کتاب طیف جامعی از تمرینات کششی است برای کمک به شما و درمانگران که به صورت امن و موثر به بازتوانی آسیب‌های رایج اسکلتی - عضلانی بپردازید.

انجام کشش مطمئن روی فردی به‌عنوان بخشی از برنامه تمرینی ماساژ، درمان فیزیکی و آمادگی جسمانی، مهارتی بالارزش است، بنابراین کشش به‌عنوان بخشی از برنامه بازتوانی افراد آسیب‌دیده در منزل پیشنهاد می‌شود تا به مدیریت درد عضلانی و سفتی مفاصل کمک کند. همچنین تعدیل و تسهیل کشش‌های استاندارد هنگام درمان افراد پس از آسیب یا کار با گروه خاصی مانند سالمندان ضروری است. این کتاب راه‌ها به درمانگر کمک خواهد کرد تا کشش‌های غیرفعال را به‌صورت درست و مطمئن اجرا کند و به درمانگر یاد می‌دهد تا موثرترین پوزیشن را هنگام ایستادن کنار فرد آسیب‌دیده به خود بگیرد تا بتواند دست خود را به بهترین وضعیت روی بدن او بگذارد، همچنین این کتاب آموزش می‌دهد تا درمانگر بتواند تمرینات کششی را با توجه به مشکلات اسکلتی - عضلانی به‌وجودآمده انتخاب و اجرا کند. عکس‌های این کتاب، راهنمای دیداری برای کمک به درمانگر است که بدانند از چه وضعیتی تمرینات کششی غیرفعال را شروع کند.

این کتاب در چهار بخش سازماندهی شده است؛ بخش اول به آموزش چگونگی آمادگی و اجرای یک تمرین کششی می‌پردازد. در این بخش توجه درمانگر را به دو مورد که چرا ما به تمرینات کششی درمانی نیاز داریم و چالش در خصوص طراحی پروتکل تمرینات کششی، تشویق می‌کند. نمای کلی از اساس تمرینات کششی بعد از آسیب اسکلتی - عضلانی به‌علاوه فهرست کاملی از آسیب‌های اسکلتی - عضلانی برای آنها ارائه شده است.

در بخش دوم درمانگران تفاوت‌های بین کشش‌های مختلف فعال، غیرفعال و پیشرفته مانند تکنیک انرژی عضلانی (MET) و رهاسازی بافت نرم (STR) را یاد می‌گیرند. فواید و زیان‌های هر کدام از آنها را می‌آموزند تا بدانند که این تمرینات برای کدام بخش از بدن قابل استفاده خواهند بود و برای کدام آسیب اسکلتی - عضلانی مناسب‌تر هستند.

بخش سوم که اصلی‌ترین بخش کتاب است به سه فصل تقسیم می‌شود و هر کدام از فصل‌ها روی بخش خاصی از بدن و آسیب‌های اسکلتی - عضلانی آن بخش تمرکز می‌کند و به کشش‌های درمانی برای بازتوانی آن بخش می‌پردازد. فصل پنجم به اندام تحتانی مانند مچ پا، پا، زانو، ساق، مفصل ران و ران و تمرینات کششی مرتبط با آسیب‌های این بخش‌ها مثل پیچیدگی مچ پا، اسپلینت ساق پا و زانوی

دونده‌ها و درمان آسیب‌هایی چون همسترینگ و ساق سفت شده می‌پردازد. فصل ششم به اندام فوقانی مانند شانه، آرنج، مچ دست، دست و انگشتان می‌پردازد؛ در این فصل اطلاعاتی درباره کمک به آسیب‌هایی چون چسبندگی کیسول مفصلی، التهاب اپی‌کندیل خارجی و مچ دست سفت‌شده در اختیار درمانگر قرار می‌دهد. فصل هفتم کشش‌های مناسب برای درمان افرادی که دچار کایفوز، درد کمر و گردن سفت شده و آسیب ویپلش هستند، می‌پردازد.

در هر کدام از فصل‌ها در بخش سوم هر دو تمرین کششی فعال و غیرفعال گنجانده شده که تمرکز اصلی آن روی کشش‌های غیرفعال (کشش‌هایی که توسط درمانگر ماساژ ورزشی، بازتوانان ورزشی و درمانگران فیزیکی و متخصصان استخوان بر روی افراد به حالت نشسته یا خوابیده روی تخت اجرا می‌شود) است. کشش‌های فعال شامل آن دسته تمریناتی است که درمانگران آنها را برای اجرا بدون کمک در منزل، طراحی می‌کنند.

بخش چهارم شامل کشش‌هایی است که در بخش اصلی آورده شده، در این بخش شکل‌های فصل‌های قبلی با تقسیم‌بندی متفاوت در قالب مجموعه‌هایی چون تمرینات طاق‌باز، دمر و نشسته آورده شده‌اند. این بخش به شما کمک خواهد کرد تا پیش از اجرای تمرین روی افراد، یاد بگیرید چگونه بدون جابه‌جا کردنشان از یک پوزیشن به پوزیشن دیگر، تمرین را روی آنها اجرا کنید. همچنین در این کتاب راهنما، در انتهای هر فصل سؤالاتی آورده شده تا نویسنده مطمئن شود هدف اصلی هر فصل را یاد گرفته‌اید. وقتی شروع به نوشتن این کتاب کردم هدفم این بود که همه‌ی مردم با هر اطلاعاتی بتوانند از آن استفاده کنند و نیز هدفم این بود تا تمرینات کششی در موقعیت‌های مختلف برای هر نوع فردی با آسیب‌های اسکلتی-عضلانی مختلف در این کتاب آورده شود که بیش از گنجایش این کتاب بود، اما امیدوارم تمرینات کششی موجود در این کتاب برای بسیاری از خواننده‌ها مفید باشد. این تمرینات کششی همان‌هایی هستند که من به‌صورت عملی در محل کار خود هم به‌عنوان فیزیوتراپ و هم به‌عنوان درمانگر ماساژ اجرا کرده‌ام. بسیاری از این تمرینات کششی را وقتی که به‌عنوان مربی نیز کار می‌کردم به‌کار برده‌ام. از شما می‌خواهم این اطلاعات را با همکاران خود به اشتراک بگذارید و همچنین دیگر کتاب‌های این سری "رهاسازی بافت نرم، ماساژ عمقی بافت و ارزیابی پاسچرال" را مطالعه کنید و نظرات و پیشنهادات خود را در مورد این کتاب‌ها با من در میان بگذارید.

مقدمه مترجمان

تمرینات کششی از دیرباز توسط گروه‌های مختلف درمانگران از جمله درمانگران ماساژ استفاده می‌شده؛ اما برخی از فیزیوتراپ‌ها به جای استفاده از دستگاه‌های فیزیوتراپی ترجیح می‌دهند از درمان‌های دستی که تمرینات کششی شامل آنها می‌شود نیز استفاده کنند، همچنین مربیان رشته‌های مختلف ورزشی می‌توانند از تمرینات کششی در مراحل مختلف تمرینی بهره ببرند. یکی از کاستی‌های برخی کتاب‌های تمرینات کششی این است که: فرض می‌کنند افرادی که این تمرینات برای آنها توصیه شده، متناسب و سالم و به اندازه کافی منعطف هستند که در این حالت گاهی دچار چالش می‌شوند. اما همیشه باید در نظر داشت که به‌جز افراد سالم؛ سالمندان، بیماران، ورزشکاران آسیب‌دیده و افرادی که دچار دردهای اسکلتی - عضلانی هستند نیز می‌توانند به تمرین‌های کششی بپردازند. اما مهم است که چگونه این تمرینات برای هر گروه با توجه به ویژگی‌های جسمانی آنها تعدیل شود تا بتوان از فواید این تمرینات بهره برد، که راه کاهش و تسهیل این تمرینات در این کتاب آورده شده و همچنین گروه‌های مخاطب مختلف را در نظر گرفته است.

مترجمان، با توجه به تفاوت‌های این کتاب با دیگر کتاب‌های تمرینات کششی که از مهم‌ترین آنها درمانی بودن این کشش‌ها و ارائه راه‌های تسهیل و تعدیل این تمرینات برای گروه‌های خاص بود، اقدام به ترجمه این کتاب نمودند، باشد که مورد استفاده گروه‌های مختلف درمانگران، از جمله فیزیوتراپ‌ها، کاردرمان‌ها، مربیان ماساژورها و همچنین متخصصان علوم ورزشی به‌ویژه گرایش آسیب‌شناسی ورزشی و حرکات اصلاحی قرار گیرد.

سپیده لطفی - هما نادری‌فر

Latifi.sepideh@ut.ac.ir
Hnaderifar121@gmail.com