

کمر درد و گردن درد علل و درمان محافظه کارانه

تألیف

دکتر ن. سی. ویلیامز

ادلی هارت

ترجمه

دکتر نورالدین خستین نصاری

استاد دانشگاه علوم پزشکی تهران

دکتر صوفیا نقدی دورباطی

دانشیار دانشگاه علوم پزشکی تهران

۲۵۱۹۱۸۸



کتاب ارجمند

کمردرد و گردن درد، علل و درمان محافظه کارانه

تألیف: پل. سی. ویلیامز، دادلی هارت.

ترجمه: دکتر نورالدین نخستین انصاری، دکتر صوفیا

نقدی دورباطی

فروست: ۱۳۳۷

ناشر: کتاب ارجمند

صفحه‌آرا: سحر هداوند

مدیر هنری: احسان ارجمند

سرپرست تولید: مسلم آراین

نگار چاپ: سعید خانکشلو

پ: سامان، صحافی: افشین

چاپ: اول، اسفند ۱۳۹۷، ۸۰۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۲۰۰-۸۵۴-۱

این اثر، محمول قلم حمایت مؤلفان و مصنفان و هنرمندان مصوب ۱۳۴۸ است، هر کس تمام یا قسمتی از این اثر را بدون اجازه مؤلف، ناشر، نشر یا پخش یا عرصه کند مورد رسیدگی قانونی قرار خواهد گرفت.

www.aramdpu.com

سرشناسه: ویلیامز، پل سی. Williams, paul C

عنوان و نام پدیدآور: کمردرد و گردن درد: علل و درمان

محافظه کارانه به همراه ۱۰۰ پرسش و پاسخ درباره

کمردرد/ تألیف پل سی ویلیامز؛ دادلی، هارت. ترجمه

نورالدین نخستین انصاری، صوفیا نقدی دورباطی.

مشخصات نشر: تهران: کتاب ارجمند: ارجمند، ۱۳۹۷.

مشخصات ظاهری: ۱۱۶ صفحه، قطع رقعی

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۲۰۰-۸۵۴-۱

یادداشت: کتاب حاضر ترجمه و برگرفته از دو کتاب

"Low back and neck pain; causes and "

conservative treatment, 1974" اثر پل سی. ویلیامز

و 100 Questions and answers about backache, 1985

"اثر فرانسیس دادلی هارت است.

موضوع: کمردرد، backache: گردن درد، neck pain

کمردرد-سبب شناسی، backache—Etiology

کمردرد-درمان، backache—Treatment

گردن درد-پیشگیری، neck pain—Prevention

شناسه افزوده: هارت، فرانسیس دادلی، ۱۹۰۹-۲۰۰۴ م.

Hart, Francis Dudley

نخستین انصاری، نورالدین، ۱۳۴۰- مترجم

نقدی دورباطی، صوفیا، ۱۳۴۵- مترجم

رده بندی کنگره: ۱۳۹۷ ۸۵۴/۹۷۱ RD۷۷۱

رده ندی دیویی: ۶۱۷/۵۶۴

شماره کتابشناسی ملی: ۵۵۶۲۰۳۹

مرکز پختی: انتشارات ارجمند

دفتر مرکزی: تهران بلوار کشاورز، بین خ کارگر و ۱۶ آذر، پلاک ۳۹۲، تلفن: ۸۸۹۸۲۰۴۰

شعبه مشهد: ابتدای احمدآباد، پاساژ امیر، انتشارات مجد دانش، تلفن: ۰۵۱-۳۸۴۴۱۰۱

شعبه رشت: خ نامجو، روبروی ورزشگاه عضدی، تلفن: ۰۱۸۶-۳۳۱۰۱

شعبه بابل: خ گنج افروز، پاساژ گنج افروز، تلفن: ۰۱۳۱-۲۷۷۶۴

شعبه ساری: بیمارستان امام، روبروی ریاست تلفن: ۰۱۸۰۲۰۹۰

شعبه کرمانشاه: خ مدرس، پشت پاساژ سعید، کتابفروشی دانشمند تلفن: ۰۸۳-۳۷۲۸۲۰۴۴

بها: ۱۵۰۰۰ تومان

با ارسال پیامک به شماره ۰۲۱۸۸۹۸۲۰۴۰ در جریان تازه های نشر ما قرار بگیرید:

ارسال عدد ۱: دریافت تازه های نشر پزشکی به صورت پیامک

ارسال عدد ۲: دریافت تازه های نشر روان شناسی به صورت پیامک

ارسال ایمیل: دریافت خبرنامه الکترونیکی انتشارات ارجمند به صورت ایمیل

فهرست مطالب

بخش اول کمر	۹
فصل ۱- کمر	۱۱
فصل ۲- ماسه	۱۷
فصل ۳- راجس	۲۵
ضمیمه بخش اول	۵۵
بخش دوم گردن	۶۱
فصل ۴- گردن	۶۳
ضمیمه بخش دوم	۷۷
بخش سوم ۱۰۰ پرسش و پاسخ دربارهٔ کمردرد	۸۵
فصل ۵- صد پرسش و پاسخ دربارهٔ کمردرد	۸۷

مقدمه مترجمان

کمردرد و گردن درد از مشکلات شایعی هستند که بسیاری از افراد از آغاز دهه سوم زندگی، به دلایل مختلف آن را تجربه می‌کنند. علی‌رغم این‌که با رعایت اصول ساده می‌توان در بسیاری از موارد از بروز این مشکلات پیشگیری نمود لکن افراد زیادی به علت عدم آگاهی از این اصول، دچار کمردرد، و گردن درد شده و حتی در برخی موارد به علت بی‌توجهی به آن‌ها، اختلالات جدی در ستون فقراتشان ایجاد می‌شود.

در مجموعه حاضر سعی شده است که ضمن دادن آگاهی‌های لازم در مورد علل اصلی بروز این ددها، نحوه پیشگیری و مواجهه با آن‌ها به زبانی ساده و قابل فهم برای عموم توضیح داده شود. لذا در بخش اول کتاب که ترجمه کتاب Low back and Neck Pain, causes and conservative treatment نوشته دکتر Paul C. Williams است، ضمن توضیح ساختار ستون فقرات، نحوه صحیح انجام فعالیت‌های روزمره و تمرینات تقویت‌کننده عضلات مؤثر در این فعالیت‌ها ارائه شده و در بخش دوم که ترجمه کتاب 100 Questions and Answers about Backache نوشته دکتر F. Dudley Hart می‌باشد، سؤالاتی که شاید بسیاری از آن‌ها در ذهن همگان مطرح باشد، با پاسخی مناسب ارائه گردیده است.

امید است که مطالعه این کتاب برای علاقمندان، آغاز مؤثر جهت گام برداشتن در راه ارتقای سلامتی خود و جامعه‌شان باشد.

خواندن این کتاب را برای پزشکان، فیزیوتراپیست‌ها، متخصصان بهداشت و توانبخشی و دانشجویان رشته‌های علوم پزشکی توصیه می‌نماییم.

دکتر نورالدین نخستین انصاری

دکتر صوفیا نقدی دورباطی