

تمرینات تخصصی توانبخشی
ویژه مبتلایان به کمردرد

www.ketab.ir

میری، حکیم - میری، مجتبیٰ (م) - میری، طیبہ
نمونه‌های تخصصی توانبخشی ویژه به مبتلایان کم‌رو
متهیر: شامل، ۱۳۹۷.

۸۸.۵۰

۹۷۸-۶۰۰-۱۱۶-۷۹۰-۴

فیا

موضوع: کم‌رو -- درزی‌گورمانی
روشنی کتبی: ۱۳۹۷ ۸۴۹/۸۷۷۱ RDV

روشنی و بوی: ۵۶۴/۶۱۷

شماره کتابخانه ملی: ۵۲۰۲۸۱۰

نمونه‌های تخصصی توانبخشی ویژه به مبتلایان کم‌رو

حکیم میری و ۲۰۰

بسیارگرفتی: یارما

جایگاه: مهرنوی

طرح جلد: مجتبیٰ (م) میری / دکتر روزبه سی‌تجایی

جایگاه: بهار ۹۷

شماره‌گاه: ۱۰۰۰ جلد

قیمت: ۱۸/۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۱۱۶-۷۹۰-۴

(انتشارات شاملو)

مشهد - نبش صیاد شیرازی ۵ - مجتمع ستا - واحد ۲۱۳

تلفن: ۰۵۱ (۳۸۹۴۳۲۲۳) - همراه: ۰۹۱۵۱۱۵۶۰۸

shamlo.pub@gmail.com

Telegram: @shpub



نشر شاملو

کلیه حقوق مادی و معنوی اثر متعلق به نویسنده می‌باشد.
هیچ شخصی حق چاپ و نشر تمام یا بخشی از این کتاب را ندارد
و متخلفین به‌موجب بند ۵ ماده ۲ قانون حمایت از ناشران،
تحت پیگرد قانونی قرار می‌گیرد.

فهرست مطالب

۷	پیشگفتار.....
۹	آشنایی با اختلال کمردرد.....
۹	ستون فقرات.....
۹	آناتومی ستون فقرات.....
۹	وظایف ستون فقرات.....
۱۰	مهره‌ها و مفصل‌های فابریک.....
۱۰	لیگامان‌ها.....
۱۰	دیسک‌ها.....
۱۱	اعصاب.....
۱۲	عضلات.....
۱۳	کمردرد چیست؟.....
۱۳	انواع کمردرد.....
۱۳	انواع کمردرد از نظر ماهیت درد.....
۱۳	۱. کمردرد گذرا.....
۱۳	۲. کمردرد حاد.....
۱۳	۳. کمردرد مزمن.....
۱۳	انواع کمردرد از نظر احساس درد.....
۱۳	۱. درد موضعی.....
۱۳	۲. درد راجعه.....
۱۴	۳. درد انتشاری.....
۱۴	علل کمردرد.....
۱۴	علل مکانیکی.....
۱۵	عوامل زمینه‌ساز بروز کمردرد.....
۱۷	عوامل آشکارساز.....
۱۸	علل غیر مکانیکی.....
۱۹	اختلال‌های رایج در کمردرد.....
۱۹	گرفتگی عضله و اسپاسم.....
۱۹	آرتروز ستون فقرات.....
۱۹	بیرون‌زدگی دیسک.....
۲۰	پشت صاف.....
۲۱	سیاتیک.....
۲۱	لوردوز.....

۲۲	روش‌های متداول در درمان کمردرد.....
۲۲	درمان‌های غیردارویی.....
۲۲	حذف علت:.....
۲۲	روش‌های فیزیوتراپی:.....
۲۲	تمرین:.....
۲۲	استراحت:.....
۲۲	درمان‌های دارویی.....
۲۳	درمان‌های مکمل.....
۲۳	طب سوزنی:.....
۲۳	آرام‌بخشی:.....
۲۳	مراقب از پشت و کمر در زندگی روزمره.....
۲۴	وضعیت بدنی صحیح.....
۲۴	وضعیت صحیح بدن در هنگام ایستادن:.....
۲۵	نحوه صحیح راه رفتن.....
۲۶	نحوه صحیح بستن.....
۲۶	نحوه صحیح خم شدن، بلند کردن و حمل اشیاء.....
۲۷	نحوه صحیح خوابیدن.....
۲۸	حرکت درمانی.....
۲۸	۱. حرکت درمانی فعال.....
۲۸	۲. حرکت درمانی غیرفعال.....
۲۹	چرا انجام حرکات ورزشی برای کمر اهمیت دارد؟.....
۲۹	تأثیر ورزش بر کمر.....
۳۰	۱. کاهش درد.....
۳۰	۲. بازگرداندن عملکرد طبیعی.....
۳۰	۳. پیشگیری از بروز مجدد کمردرد.....
۳۱	چگونه استرس و نگرانی به کمر آسیب می‌رساند؟.....
۳۲	چگونه دردهای کوچک مفصلی در ستون مهره‌ها بزرگ‌نمایی می‌کند؟.....
۳۴	راه رفتن: خوب است یا بد؟.....
۳۴	آیا دویدن یا آهسته‌دویدن برای کمردرد خوب است؟.....
۳۵	استفاده از کمربندهای طبی: خوب است یا بد؟.....
۳۶	چگونه ورزش را در برنامه روزانه خود بگنجانیم؟.....
۳۶	چه نوع ورزشی برای من مفید است؟.....
۳۶	چگونه در مورد برنامه تمرینی تصمیم بگیریم؟.....
۳۷	برنامه تمرینی.....
۳۷	برای شروع ورزش.....
۳۷	چه موقع ورزش نکنیم؟.....
۳۸	آیا من توانایی انجام تمرینات کتاب را دارم؟.....
۳۸	چند نکته.....
۴۰	تمرینات.....
۸۷	منابع.....

پیشگفتار

متأسفانه در سال‌های اخیر تعداد مبتلایان به کمردرد در اقصی نقاط دنیا رو به افزایش است، درمان کمردرد و تها بختی آن در کوتاه‌ترین زمان ممکن، يك آرزوي بزرگ و قدیمی است، اما هنوز اقبال خوبی برای دست‌اندرکاران بهداشت و سلامت حاصل نشده، به‌طوری که از کمردرد به‌عنوان فاجعه بهداشتی قرن ۲۱ یاد شده است. به‌علت شیوع بالای کمردرد در جامعه و هزینه‌های سنگین آن، درمان‌های مختلفی برای آن ارائه شده است که در طیف گسترده‌ای از استراحت مطلق تا روش‌های مختلف جراحی قرار می‌گیرند، هرچند نتایج‌های توانبخشی و درمانی پیشرفت‌های زیادی داشته اما این برنامه‌ها هزینه و زمان زیادی نیاز دارند. در این میان ورزش درمانی در دنیا جایگاه ویژه‌ای پیدا کرده است.

همان‌گونه که حکیم بزرگ ابوعلی سینا فرموده است: «یکی که به تمرینات بدنی می‌پردازد به هیچ درمانی نیاز ندارد، درمان او در جنبش و حرکت است لذا بر آن شدیم تا با ارائه کتابی کاملاً علمی و کاربردی که برای اولین بار به‌صورت روزانه طراحی تمرین ارائه می‌دهد به بیماران در افزایش کیفیت زندگی خدمتی ارائه دهیم.

این کتاب را پس از مطالعه مقالات منتشرشده و انجام کارهای تحقیقی گسترده که نویسندگان در مشهد بر روی بیماران انجام دادند تألیف نمودیم، امید است که تمامی افراد مبتلا به کمردرد بتوانند با انجام تمرینات، کاهش علائم و بهبود حال عمومی خود را تجربه کنند.

در پایان باید به این نکته توجه کنید که اگر بیماری خاصی مانند بیماری‌های قلبی عروقی، ریوی، اسکلتی و عضلانی و غیره دارید قبل از انجام هرگونه تمرینی با متخصصین حرکات اصلاحی مشورت نمایید.

در صورت نیاز می‌توانید از طریق تلفن و یا ایمیل با ما تماس بگیرید.

با تشکر

Ht_miri@yahoo.com

۰۹۳۰۴۷۳۳۶۹۳