

۱۲۹۶/۵/۱۸



حرکات اصلاحی کاربردی

زادۀ کشوری (کارشناس ارشد رفتار حرکتی)

مجتبی میرزیکریدی (عضو هیأت علمی آموزشکده سما خرم آباد)

حسین شاهسونند (دانشجوی دکتری و عضو هیأت علمی آموزشکده سما خرم آباد)



۱۳۹۶

عنوان و نام پدیدآور	: حرکات اصلاحی کاربردی / فاطمه کشوری... [دیگران]
مشخصات نشر	: تهران : سخنوران، ۱۳۹۶.
مشخصات ظاهری	: ۱۳۸ ص.
شابک	: ۱۵۰۰۰۰ ریال: ۴-۲۴۲-۴۵۵-۶۰۰-۹۷۸
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
یادداشت	: [نویسندگان] فاطمه کشوری، مجتبی میردریگوندی، حسین شاهسون
موضوع	: ورزش درمانی
موضوع	: Applied Corrective Exercises
شناسه افورده	: میردریگوندی، مجتبی- ۱۳۵۷
شناسه افزوده	: شاهسون، حسین- ۱۳۶۰
رده بندی کنگره	: ۱۳۹۶ ح ۴ ۷۲۵/ک RM
رده بندی دیویی	: ۶۱۵/۸۳
شماره کتابشناسی ملی	: ۴۰۴۶۸۵۷



کارگر شمالی، بعد از ادوارد براون، سال ۱۴۰۰، طبقه اول

تلفن: ۰۰۹۱۲۰۶۶۶۱۳ - ۶۶۴۷۶۳۰۶

۰۹۱۲۰۶۱۷۲۸۳

سایت انتشارات: www.chapketab.com

عنوان کتاب	: حرکات اصلاحی کاربردی
تألیف	: فاطمه کشوری، مجتبی
ناشر	: سخنوران
سال و نوبت چاپ	: ۱۳۹۶ - اول
شمارگان:	: ۱۰۰۰ نسخه
شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۴۵۵-۲۴۲-۴
مرکز پخش	: ۰۹۱۲۰۶۱۷۲۸۳ - ۰۹۱۹۳۶۱۶۶۱۳
قیمت	: ۱۵۰۰۰ تومان
حق چاپ محفوظ است.	

پیش گفتار

در دنیای صنعتی امروز، فقر حرکتی و عوارض ناشی از آن امری اجتناب ناپذیر است. فقر حرکتی و عدم شناخت وضعیت‌های صحیح بدنی از دلایل مهم ناهنجاری‌های بدنی می‌باشد. تا کنون ممکن است بارها در رابطه با نحوه نشستن و ایستادن خود مورد سرزنش قرار گرفته باشید. وضعیت بدنی خوب، بسیار مهم است زیرا به بدن شما کمک می‌کند تا با سرعت خوبی عمل کند و نیز کارایی تحمل حرکات را بالا می‌برد و احساس شادابی و نشاط در زندگی را برایتان به ارمغان می‌آورد. داشتن وضعیت بدنی خوب، خود نوعی پیشگیری است. اگر شما وضعیت بدنی نادرست یا ضعیفی دارید بدانید استخوان‌های شما آن گونه که باید در یک ردیف قرار ندارند و عضلات، مفاصل و رباط‌های آن بیش از حد طبیعی کشیده شده، کوتاه شده یا صدمه دیده‌اند این وضعیت ممکن است باعث فرسودگی، خستگی و کوتاهی عضلات شده و در صورت پیشرفت درد را نیز به همراه خواهد آورد. بسیاری از بزرگسالان که دارای ردهای مریض کمتری هستند، می‌توانند رد این مشکل را در سال‌هایی ببینند که از عادات غلط در حرکات نشستن، ایستادن، خوابیدن، راه رفتن و یا وضعیت بدنی ضعیف برخوردار بوده‌اند. چیزی که جلب توجه می‌کند این است که افراد جوان نیز به همین درد‌ها گرفتار هستند که علت اصلی آن زندگی ماشینی و کم‌تحرکی است که در زندگی ما به وجود آمده است اما، علل دیگری نیز در ایجاد آن نقش دارند. جایگاه بدن انسان دارای اختلال و ناتوانی در عضلات، استخوان‌ها و مفاصل باشد، فرد احساس ناخوشایندی خواهد داشت که می‌تواند باعث ایجاد افسردگی و عدم کارایی در فعالیت‌های روزمره گردد.

هدف این کتاب ارائه الگوی جامع، کاربردی و آموزشی به منظور ارتقاء سطح خدمات ارائه شده در شناسایی و ارزیابی ناهنجاری‌های ساختاری و اندازه‌گیری‌های بدنی است. همچنین، مطالب آن حاوی تمام مباحثی است که یک مربی یا متخصص ورزشی برای سنجش، ارزیابی و آموزش برنامه‌های حرکات اصلاحی و آنروپومتریک به آن نیاز دارد.

امید است که مطالب کتاب بتواند شما را به سوی تندرستی و سلامت بدنی هدایت نماید و از زندگی لذت ببرید.

با وجود آن که تربیت بدنی ویژه، برنامه‌ای نسبتاً جدید است که برای معلولان به وجود آمده، جالب توجه است که بدانیم اصل و مفهوم آن یعنی، اصلاح و رشد اعمال حرکتی بدن از طریق تمرین، قدمت بسیار دارد. تصاویر و مدارک پیدا شده در چین نشان می‌دهد که سه هزار سال قبل از میلاد مسیح یک نوع از ورزش درمانی وجود داشته است. در قرون اخیر، «پرهنریک لینگ» سوئدی سیستمی طبی برای ورزش های سبک به وجود آورد، که در سال ۱۸۸۴ در ایالات متحده آمریکا معرفی و با استقبال بسیاری روبرو شد. سیستم پرهنریک لینگ شامل حرکات موزون، هماهنگ و دقیق با هدف آموختن سلامتی بهتر و بهبود وضعیت بدن بود. چون در آن زمان اعتقاد بر این بود که این گونه تمرینات برای کودکان بسیار مفید است، برنامه های پرورش اندام در مدارس همگانی آن دوره متداول شد.

در یونان، اولین فیزیکی که موضوع ژیمناستیک و تاثیر آن را مورد توجه قرار داد هرودوت بود. او حدود ۴۸۰ سال قبل از میلاد مسیح مطالب ارزشمندی نوشت و به عنوان یک معلم مجموعه ای از تمریناتی که مبتنی بر اصول چهارگانه بود به منظور از میان بردن ضعف بدنی شاگردان تدوین کرد. بیشتر شاگردان هرودوت معتقد بودند که این تمرینات بسیار دشوار، اما سودمند هستند. یکی از شاگردان هرودوت که به پدر علم پزشکی معروف است سقراط بود. مطالب با ارزش سقراط را می توان در بسیاری از نوشته های پیرامون تمرینات بدنی جستجو کرد. سقراط در یکی از نوشته‌ها خود به نام گفتار استادانه که پروفیسور لیخت آن را مورد بررسی قرار داده است، مفاهیم مربوط به عضلات و حرکات آن‌ها را بدین نحو بیان می‌کند: «بیشترین خطر در رفتن بخش هایی از عضلات هنگامی صورت می‌گیرد که بیماران از آن عضلات استفاده نکرده باشند و آن‌ها را تقریباً به حالت غیر فعال نگه داشته باشند. آن دسته از بیمارانی که دارای فعالیت هستند، سر چار ضعف یا لاغری عضلاتی می‌شوند».

سقراط، راه رفتن را که موجب کاهش چاقی و جلوگیری از اضافه وزن می‌شود توصیه می‌کند. او تاکید می‌کند که تمرینات سخت پس از یک دوره استراحت طولانی باید با احتیاط صورت گیرد تا سلامتی فرد را تأمین نماید. افلاطون و ارسطو راه سقراط را در تکامل این نظریه ها و ارتباط بین تمرین و سلامتی ادامه داده و به دستاورد های با ارزشی هم نائل آمدند.

ابن خلدون یکی از اندیشمندان اسلام در خصوص فعالیت‌های جسمانی این‌گونه اظهار می‌کند: «علاوه بر آنچه ذکر شد، ورزش نیز در تعب و نشاط روح دخیل است که این تعب و نشاط در شهرنشینان کمتر به چشم می‌خورد، زیرا ورزش در شهرنشینان وجود ندارد. علت این است که آنان غالباً در حالت سکون و آرامش اند و از ثمرات ورزش به هیچ وجه بهره‌مند نمی‌شوند و هیچ نشانه‌ای از آن در میان آنها یافت نمی‌شود. به همین دلیل بیماری‌های بسیاری در شهرها و بلادها بروز می‌کند و مردم شهرها برای مقابله با امراض به این فن (پزشکی) نیاز دارند. مردم بادیه‌نشین همواره با ورزش سر و کار دارند، چون برای اسب‌دوانی یا شکار و یا انجام کارهای شخصی که نیازهای زندگی آنان را فراهم می‌کند، پوسته در جنبش و حرکت هستند و از این رو به سبب این اعمال غذای آنان به خوبی هضم می‌شود به تداخل غذا نیز آشنا هستند. این است که مزاج آنها نسبت به شهرنشینان سالم‌تر است و دور از بیماری هستند.^۱»

جرجانی یکی از اندیشمندان اسلامی در ضرورت حرکت و ورزش برای تندرستی می‌گوید: «تحرك و فعالیت بدنی برای موجودات، نه از ضروریات است به دلیل این که تحریک موجب می‌گردد که قوای درونی به فعالیت وا داشته شوند و در هر فعال شدن قوای درونی، مواد غذایی و مواد مورد نیاز دیگر به تمام اندام‌ها می‌رسد تا تغذیه آنها را غذا را و مواد دیگر انجام پذیرد. عدم تحرک موجب نارسایی در اندام‌ها گشته و بالطبع نیازهای اساسی اندام‌ها به باید بر تعادل باقی بمانند تامین نمی‌شوند و این وضعیت در مراحل رشدی و سنین متفاوت نیز درونی می‌گردد.^۲»

در قرون وسطی رهبران کلیسا بر این عقیده بودند که باید زندگی را با وسایط مادی را تقبیح کرد و با دوری جستن از آن به تزکیه روح پرداخت. به این سبب بود که پرورش جسم توجه نداشتند. از این رو، دور نگه داشتن جسم از بیماری‌ها به کمک تمرینات ورزشی به دست فراموشی سپرده شد تا جایی که ریاضت جسمی که ضعف و لاغری بدنی را به دنبال داشت مانند یکی از اصول تقدس فردی گسترش یافت. اعمالی چون شلاق خوردن، عادت کردن به گرسنگی، درست در مقابل کوشش‌های اولیه قرار گرفت که یونانی‌ها و رومی‌ها به منظور تقویت جسم توصیه می‌کردند (ششم تا یازدهم میلادی). این طرز تفکر که انسان بیشتر برای رنج کشیدن زاده شده، حاکم بر جامعه بود

و حتی دارو برای بیماران به مقدار کم تجویز می شد. با شروع قرن چهاردهم و هم زمان با دوره رنسانس، علاقه و توجه به فرهنگ و تمدن یونان و روم نمایان شد و مسائل جدیدی که متناسب با آن دوره بود رایج گردید که بخشی از آنها از تمدن مشرق زمین گرفته شده بود. در طول دو قرن بعد از درک اهمیت تمرینات درمانی، رشد و گسترش چشمگیری در چگونگی انواع مختلف تمرینات و درمان ها پدیدار شد. در قرن هفدهم فردریک هافمن بیشترین تاثیر را بر کاردرمانی گذاشت. او معتقد بود که حرکت های روزمره زندگی از جمله بریدن درخت، دوختن لباس و غیره خود نوعی تمرین به حساب می آیند و تا اندازه ای باعث افزایش قدرت و حفظ سلامتی می شوند. نیکولاس آندره در ادامه فعالیت های هافمن، تمریناتی را برای اصلاح آسیب ها و انحرافات ستون مهره ها که باعث غیر طبیعی شدن آن می شوند، پیشنهاد کرد که مورد بررسی قرار گرفت.

در سال ۱۸۷۹ میلادی سارجنت در دانشگاه هاروارد بخشی به نام تربیت بدنی اصلاحی تأسیس کرد. هدف این بخش اصلاح پاره ای از آسیب دیدگی ها بود. اندیشه استفاده از تربیت بدنی به صورت تمرینات اصلاحی برای از بین بردن عادات غلط طرز قرار گرفتن بدن و نیز رشد کلی سلامتی تا زمان جنگ جهانی اول ادامه داشت. در سال پیشرفت موفقیت آمیز تکنیک های فیزیوتراپی برای بهبود افراد فلج و سربازان جان به در آمده از مدت جنگ، استفاده از تمرینات اصلاحی برای دانش آموزان مبتلا به معلولیت های جسمی مطری شد. زودی تعدادی از مدارس عالی برای دانشجویانی که قادر نبودند از برنامه های عادی تربیت بدنی استفاده کنند، کلاس های اصلاحی تأسیس کردند. بعد از آن استفاده از تربیت بدنی اصلاحی برای بهبود عزت را، گرفتن بدن اهمیت خود را از دست داد و فقط معدودی از مدارس همچنان بر وجود کلاس های تمرینات اصلاحی در برنامه های خود تأکید داشتند.

امروزه تربیت بدنی اصلاحی در مورد افرادی به کار می رود که برای تغییر وضعیت قرار گرفتن بدن و آگاهی از حرکات بدن به کمک نیاز دارند. منظور از طرز قرار گرفتن بدن، یک حالت واحد و در حال سکون نیست، زیرا حالت بدن به صورت مداوم و با هر حرکت تغییر می کند. شاید حرکت شانه ها به جلو هنگام خم شدن از مفصل ران و برداشتن جسم کوچکی از روی زمین برای آن حرکت حالت بسیار خوبی باشد، اما این وضع برای راه رفتن یا ایستادن کارایی ندارد. از این رو می توان گفت که طرز قرار گرفتن بدن به نوع فعالیت که بدن باید انجام دهد، بستگی دارد.

خوب راه رفتن، خوب نشستن و خوب ایستادن، علاوه بر آن که این حرکات را زیباتر می‌کند، با کارایی بیشتر و خستگی کمتر همراه است. دستیابی به چنین طرز قرار گرفتن بدن که با کارایی و زیبایی همراه باشد با مکانیک بدن در ارتباط است. مکانیک بدن به هماهنگی و تناسب بخش‌های گوناگون بدن گفته می‌شود. دستیابی به مکانیک بدنی خوب به شناخت تکامل یافته‌ای وابسته است. بدان معنی که شخص از چگونگی حرکت بدن در فضا و این که بدن چه فضایی را اشغال کرده است به خوبی آگاه باشد. برای آن که بتوان از عضلات به موثرترین نحو بهره گرفت، هماهنگی لازم بین بخش‌های مختلف بدن را ایجاد و طرز قرار گرفتن دلخواه بدن را فراهم کرد، این شناخت بر هر چیزی مقدم است.

طرز قرار گرفتن خوب بدن، به ساختمان بدن نیز بستگی دارد که تعیین کننده آن، ارتباط بخش‌های بدن با یکدیگر است. یعنی ارتباط سر با ستون فقرات و دورشانه و غیره. در میان آنچه که باعث طرز قرار گرفتن خوب بدن می‌شود نحوه ارتباط بخش‌های بدن با یکدیگر بسیار تعیین کننده است. مردم مانند یکدیگر آفریده نشده‌اند و وادار کردن آنان به این که از یک قالب از پیش تعیین شده به عنوان طرز قرار گرفتن خوب تبعیت کنند بی فایده است. فردی که به دلیل ساختمان بدنی خاص از شانه‌های جلوتری نسبت به دیگران برخوردار است، نباید وادار شود که هنگام ایستادن، شانه‌های خود را به اندازه یک فرد عادی (که بدون تلاش زیاد آنها را به سمت عقب می‌برد) به سمت عقب حرکت دهد. انجام این عمل به جای افزایش کارایی بدن از آن می‌کاهد. از آن جا که نمی‌توان از یک استاندارد جهانی برای نحوه قرارگیری خوب بدن استفاده کرد، تعیین مناسب‌ترین افراد که فاقد تناسب اندام هستند دشوار است. برآورد می‌شود که بین ۷۵ تا ۸۰ درصد مردم دارای برخی ناهنجاری‌های بدنی باشند. تنها حدود یک صدم مردم را می‌توان در طبقه افرادی جا داد که از مکانیک بدنی خوب برخوردارند و پیشرفت بیشتر آنان، در این مورد غیر ممکن است. نزدیک به ۵۰ درصد مردم اختلالات مشهودی در زمینه وضعیت بدن دارند. بنابراین، مربی تربیت بدنی به راحتی می‌تواند بسیاری از دانش‌آموزان دارای وضعیت بدنی نامناسب را که از آموزش مکانیک صحیح بدن سود خواهند برد شناسایی کند. همچنین، عده کمی خواهد یافت که به طور یقین این آموزش برای آنها ضروری خواهد بود. در آموزش نحوه قرارگیری خوب بدن، باید بر آگاهی دانش‌آموزان از نحوه کار بخش‌های مختلف بدن، ارتباط آنها با یکدیگر و نحوه برقراری این ارتباط به منظور قرار دادن بدن در بهترین وضعیت تاکید شود. افزایش آگاهی دانش‌آموزان به آنها کمک می‌کند تا به بالاترین سطح

قرارگیری اندام را بشناسند و به این موضوع توجه کنند که بخش های مختلف بدن برای دستیابی به هر وضعیت، با هم در ارتباط هستند. می توان این وضعیت ها را با انجام حرکات اصلاحی ویژه، تمرین کرد. در مراحل بعد و پس از شناخت دانش آموزان از چگونگی دستیابی موثر به وضعیت صحیح بدن، تمرینات برای آنها پر معنی تر خواهد شد.

www.ketab.ir