

راهنمای جامع حرکات اصلاحی

مصور افشار
فاطمه جعفری
فرشید علیراده
غلامحسین لاسجوری
رسول محمدی
بهنام میرزایی

انتشارات ملائک

عنوان و نام پدیدآور	:	راهنمای جامع حرکات اصلاحی / منصور افشار ... [و دیگران].
مشخصات نشر	:	تهران: ملاتک، ۱۳۹۴.
مشخصات ظاهری	:	۱۹۲ ص: مصور (بخشی رنگی).
شابک	:	۹۷۸-۶۰۰-۷۹۵۸-۱۴-۸
وضعیت فهرست نویسی	:	فیا
یادداشت	:	منصور افشار، فاطمه جعفری، فرشید علیزاده، غلامحسین لاسجوری، رسول محمدی، بهنام میرزایی.
یادداشت	:	کتابنامه: ص. ۱۹۱ - ۱۹۲.
موضوع	:	ورزش درمانی
موضوع	:	ناهنجاری اندام‌ها -- ورزش درمانی
موضوع	:	دستگاه عضلاتی اسکلتی -- بیماری‌ها -- ورزش درمانی
شناسه افزوده	:	افشار، منصور، ۱۳۴۷ -
رده بندی کنگ	:	RM۷۲۵/۲ ۱۳۹۴
رده بندی یویی	:	۶۱۵/۸۲
شماره کتابشناسی ملی	:	۴۰۹۵۰۶۶



انتشارات ملاتک

نام کتاب : راهنمای جامع حرکات اصلاحی
 نویسندگان : منصور افشار، فاطمه جعفری، فرشید علیزاده،
 غلامحسین لاسجوری، رسول محمدی، بهنام میرزایی
 نوبت چاپ : اول / ۹۴
 تیراژ: ۵۰ جلد
 قیمت : ۶۰۰۰ تومان
 شماره شابک : ۹۷۸-۶۰۰-۷۹۵۸-۱۴-۸

پیشگفتار

به نام حضرت دوست

بدون شک تندرستی مهم ترین سرمایه انسانی بوده چرا که نقش اصلی در بهبود کیفیت زندگی و جوامع شری دارد. اگر چه کیفیت زندگی دارای شاخص های جسمی، روانی، حرکتی، فرهنگی، اجتماعی، دینی و مذهبی و خانوادگی می باشد حوزه های موثر بر ارتقاء و بهبود این شاخص ها از جمله شناخت عوامل و بررسی چگونگی توجه و ارتقاء آنها مورد توجه دانشمندان و اندیشمندان مختلف علمی می باشد. یکی از این حوزه ها تربیت بدنی و ورزش می باشد. طبق تعریف تربیت بدنی، فعالیت های بدنی سازمان یافته یا فعالیت بدون سازمان در غالب ورزش های همگانی اگر بر اصول و قواعد علمی مبتنی باشند، ظرفیت بالقوه ی بالایی در بهبود تمامی شاخص های موثر بر کیفیت زندگی، تندرستی و سلامت فردی و متعاقب آن سلامت عمومی جوامع خواهد داشت.

با توسعه دانش های زیستی، فلسفی و روانی، تربیت بدنی و علوم ورزشی دستخوش توسعه و پیشرفت فوق العاده ای شده است، به نحوی که با توجه به کارکردهای بخش های مختلف آن در سطوح مختلف دانشگاهی و فنی به گرایش های متنوع و مرتبط تقسیم بندی شده است. گرایش های فعال دانشگاهی در کشورهای توسعه یافته و همچنین در نظام آموزشی جمهوری اسلامی ایران در شاخه های فیزیولوژی، بیومکانیک، حرکات اصلاحی، آسیب شناسی و امدادگری، رفتار حرکتی، روانشناسی ورزشی و مدیریت ورزشی است.

از جمله گرایش های دارای کاربرد و دارای ارتباط مستقیم در ارتقاء و توسعه سلامت جسمی به ویژه در گروه های پایه گرایش حرکات اصلاحی است که نقش مهمی در بررسی ساختار جسمانی و قامت افراد و کنترل و بهبود وضعیت بدنی و همچنین ارائه برنامه های تمرینی اصلاحی وضعیت های نامناسب بدنی که ناشی از ضعف ساختار عضلانی - اسکلتی بوده است دارد.

موضوع مورد مطالعه در حرکات اصلاحی، بررسی ضعف ها و ناهنجاری های اکتسابی دستگاه استخوانی، عضلانی و مفصلی افراد است. این ناهنجاری ها عموماً به دلایلی چون عادت حرکتی نامناسب، فقر حرکتی، شرایط نامناسب محیطی و با مشخصه تدریجی بودن، به ویژه در دوران کودکی و سنین رشد بروز کرده است. این اختلالات هنوز آن قدر شدت نیافته اند که مشکلات جدی برای فرد مبتلا ایجاد کرده و او را به دست جراح ارتوپد بیاورند، یا او را ناگزیر به استفاده از وسایل کمکی و انواع بریسها و پروتزها نمایند و عنوان بیمار به فرد اطلاق شود. بنابراین امکان

بهبود و اصلاح از طریق حرکات جبرانی و ورزش های درمانی وجود دارد. از این رو این شاخه از علوم تربیت بدنی در اکثر کشورها به ویژه ایران در حال توسعه می باشد به نحوی که تا سطوح دکترای حرفه ای در دانشگاه های معتبر کشور ارائه می گردد.

با توجه به موارد فوق در این کتاب تلاش شده بنا به نیاز رشته مورد نظر در تدریس درس حرکات اصلاحی در دوره های کاردانی و کارشناسی تربیت بدنی و همچنین دوره های ضمن خدمت فرهنگیان مطابق با سر فصل های اشاره شده در این دوره ها، عناوین زیر در فصول مختلف تهیه گردد.

در فصل اول به مفاهیم و تعاریف وضعیت بدنی و حرکات اصلاحی اشاره شده است. در فصل دوم به دلیل نیاز این درس به مفاهیم آناتومی سعی شده ابتدا ساختار استخوان و عضلات مربوط به ناهنجاری مورد بحث به اختصار ارائه و سپس ناهنجاری های جسمانی شایع مورد بررسی قرار گیرد. در فصل سوم ابزارها و روش های ارزیابی ناهنجاری های جسمانی که در فصل دو به آنها اشاره گردیده، ارائه شده است. در این فصل سعی شده ساده ترین و کاربردی ترین روش های ارزیابی ارائه گردد. فصل چهارم که این کتاب را از سایر کتب حرکات اصلاحی متمایز می کند تمرینات ارائه شده جهت اصلاح ناهنجاری ها می باشد. در فصل پنجم به ارگونومی و استانداردها مورد نیاز برای سلامت جسمی و روحی در محیط های کاری و زمان استراحت و زندگی روزمره اشاره دارد. در پایان از تلاش های تمامی افرادی که در زمینه سلامت جسمی و روحی نونهالان و نوجوانان از طریق رفع ناهنجاری های جسمانی با حرکات اصلاحی خدمت می کنند، تقدیر و سپاسگزاری می گردد.

منصور افشار
فاطمه جعفری
فرشید علیزاده
غلامحسین لاسجوری
رسول محمدی
بهنام میرزایی
دیماه ۹۴

فهرست

۵	پیشگفتار
۷	فهرست
۱۱	فصل اول نگاه به تعاریف وضعیت بدنی و حرکات اصلاحی
۱۱	هدف کلی
۱۱	اهداف رفتاری
۱۲	نیروی ثقل
۱۲	خط ثقل
۱۲	مرکز ثقل یا مرکز جاذبه بدن
۱۳	تعادل
۱۵	وضعیت بدنی
۱۵	وضعیت بدنی ایده آل
۱۶	وضعیت بدنی مطلوب
۱۷	مزایای وضعیت بدنی مطلوب
۱۷	تعریف ناهنجاری ها
۱۷	وضعیت قرارگیری بدنی طبیعی و غیر طبیعی (سجار ناهنجار)
۱۸	حرکات اصلاحی
۱۸	علل عمومی بروز وضعیت بدنی نامطلوب
۱۹	اثرات و عوارض ناهنجاری های وضعیتی
۲۱	فصل دوم آناتومی و ناهنجاری های شایع عضلانی و اسکلتی
۲۱	هدف کلی
۲۱	اهداف رفتاری
۲۲	آناتومی اندام فوقانی
۲۳	آشنایی با دستگاه اسکلتی بدن
۲۴	ستون فقرات
۲۶	قفسه سینه
۲۷	کمر بند شانه ای
۳۰	عضلات ستون فقرات
۳۰	عضلات بخش قدامی
۳۱	عضلات بخش جانبی
۳۲	عضلات نزدبانی
۳۲	عضلات بخش خلفی ستون فقرات

۳۳	عضله ذوزنقه
۳۳	عضله متوازی الاضلاع
۳۳	عضله مربع کمری
۳۴	عضلات بخش قدامی ستون فقرات
۳۴	عضلات ناحیه سینه ای
۳۴	عضله سینه ای بزرگ
۳۵	عضله دندانان ای قدامی
۳۵	عضلات ناحیه شکم
۳۶	عضله راست شکمی
۳۶	عضله مورب خارجی شکم
۳۶	عضله مورب داخلی شکم
۳۷	عضله عرض شکمی
۳۷	عضله سوئز خارره
۳۸	ناهنجاری های وضعیتی سرین فقرات
۳۹	کج گردنی
۴۴	سربه جلو
۴۸	افتادگی شانه (شانه نابرابر)
۵۱	کایفوز (گرد پستی)
۵۶	لوردوز (کمر گود)
۶۱	اسکولیوز (پشت کج)
۷۰	آناتومی اندام تحتانی
۷۱	ساختار استخوانی ران و کمر بند لگنی
۷۱	استخوان ران
۷۲	کشکک
۷۲	استخوان های ساق پا
۷۲	استخوان درشت نی (تیبیا)
۷۳	استخوان نازک نی (فیبول)
۷۴	استخوان های میچ پا
۷۶	عضلات ران و کمر بند لگنی
۷۶	گروه عضلات سرینی
۷۸	گروه عضلات چهار سر ران
۷۸	گروه عضلات همسترینگ
۷۹	گروه عضلات نزدیک کننده
۸۰	عضلات میچ پا
۸۱	ناهنجاری های وضعیتی اندام تحتانی
۸۲	زانو پرانتری (کمائی)
۸۷	زانوی ضربدری (ایکس شکل)
۹۱	کف پای صاف
۹۸	کف پای گود
۱۰۲	شست کج (هالوکس والگوس)

۱۰۵	فصل سوم ابزارها و روش های ارزیابی ناهنجاری های جسمانی
۱۰۵	هدف کلی:
۱۰۵	اهداف رفتاری:
۱۰۶	ابزار های اندازه گیری
۱۰۶	گونیا متر
۱۰۸	شاقول
۱۰۸	صفحه شطرنجی
۱۱۱	تست نیوپورک
۱۱۱	اسپاینال موس
۱۱۳	کایفوم
۱۱۳	اسپاینال پانتوگراف
۱۱۴	وسيله اندازه گیری زاویه سر
۱۱۴	خط کس منعطف
۱۱۷	اسکولیومتر
۱۱۸	کولیس
۱۱۹	جعبه آینه
۱۲۰	اندازه گیری با استفاده از پور تالک
۱۲۱	روش Feiss Line
۱۲۱	نحوه اندازه گیری طول اندام تحتانی
۱۲۲	ارزیابی لگن
۱۲۲	ارزیابی کوتاهی عضلات سوئز خاصه های (توماس تست) (Tomas Test)
۱۲۲	ارزیابی کوتاهی عضله راست رانی
۱۲۳	ارزیابی کوتاهی عضلات همسترینگ
۱۲۴	تست کوتاهی عضله کشنده پهن نیام
۱۲۵	فصل چهارم تمرینات اصلاحی
۱۲۵	هدف کلی:
۱۲۵	اهداف رفتاری:
۱۲۶	مروری بر تمرین اصلاحی
۱۲۶	طراحی برنامه
۱۲۷	اصول طراحی برنامه
۱۲۷	مراحل پیشرفت تمرینی
۱۲۷	موارد منع تمرین
۱۲۸	بازیابی تعادل عضلانی
۱۲۸	بازیابی پایداری
۱۲۸	بازیابی قدرت عملکردی
۱۲۹	بازیابی توان عملکردی
۱۲۹	کمیت های تمرین شدید
۱۲۹	انتخاب تمرین
۱۳۰	تعداد تمرینات

۱۳۰	ترتیب تمرین
۱۳۱	تکرار
۱۳۱	دوره ها
۱۳۱	آهنگ
۱۳۲	استراحت
۱۳۲	وزنه
۱۳۲	جدول استفاده از کمیت های تمرین شدید برای استقامت، پایداری عضلاتی، قدرت، افزایش حجم عضلاتی
۱۳۳	تمرینات اصلاحی ناهنجاری سرکج
۱۳۷	تمرینات اصلاحی ناهنجاری سر به جلو
۱۴۱	تمرینات اصلاحی ناهنجاری شانه نابرابر
۱۴۸	تمرینات اصلاحی ناهنجاری کیفوز
۱۵۰	تمرینات اصلاحی ناهنجاری اسکولیوز
۱۵۵	تمرینات اصلاحی ناهنجاری لوز
۱۵۹	تمرینات اصلاحی ناهنجاری رانوی پراتزی
۱۶۴	تمرینات اصلاحی ناهنجاری ناستری ضربه‌ری
۱۶۸	تمرینات اصلاحی ناهنجاری کف پای صاف
۱۷۳	تمرینات اصلاحی ناهنجاری کف پای برآمده
۱۷۶	تمرینات اصلاحی ناهنجاری شست‌وج
۱۷۹	فصل پنجم ارگونومی و استانداردها
۱۷۹	هدف کلی:
۱۷۹	اهداف رفتاری:
۱۸۰	ارگونومی
۱۸۱	چهار حیطه عمده در ارگونومی
۱۸۲	تعریف آنتروپومتری
۱۸۲	کاربردهای ارگونومی
۱۸۳	جنبه های بهداشتی ارگونومی
۱۸۳	وضعیت ها و حالات بدنی صحیح ستون فقرات
۱۸۳	وضعیت صحیح نشستن
۱۸۴	وضعیت صحیح ایستادن
۱۸۴	نحوه صحیح راه رفتن
۱۸۵	نحوه صحیح خوابیدن
۱۸۵	ارگونومی رایانه
۱۸۷	ویژگی های صندلی ارگونومیک
۱۸۸	ارگونومی میز
۱۸۸	ارگونومی صفحه کلید
۱۸۹	ارگونومی Mouse
۱۸۹	ارگونومی حمل بار
۱۹۱	منابع