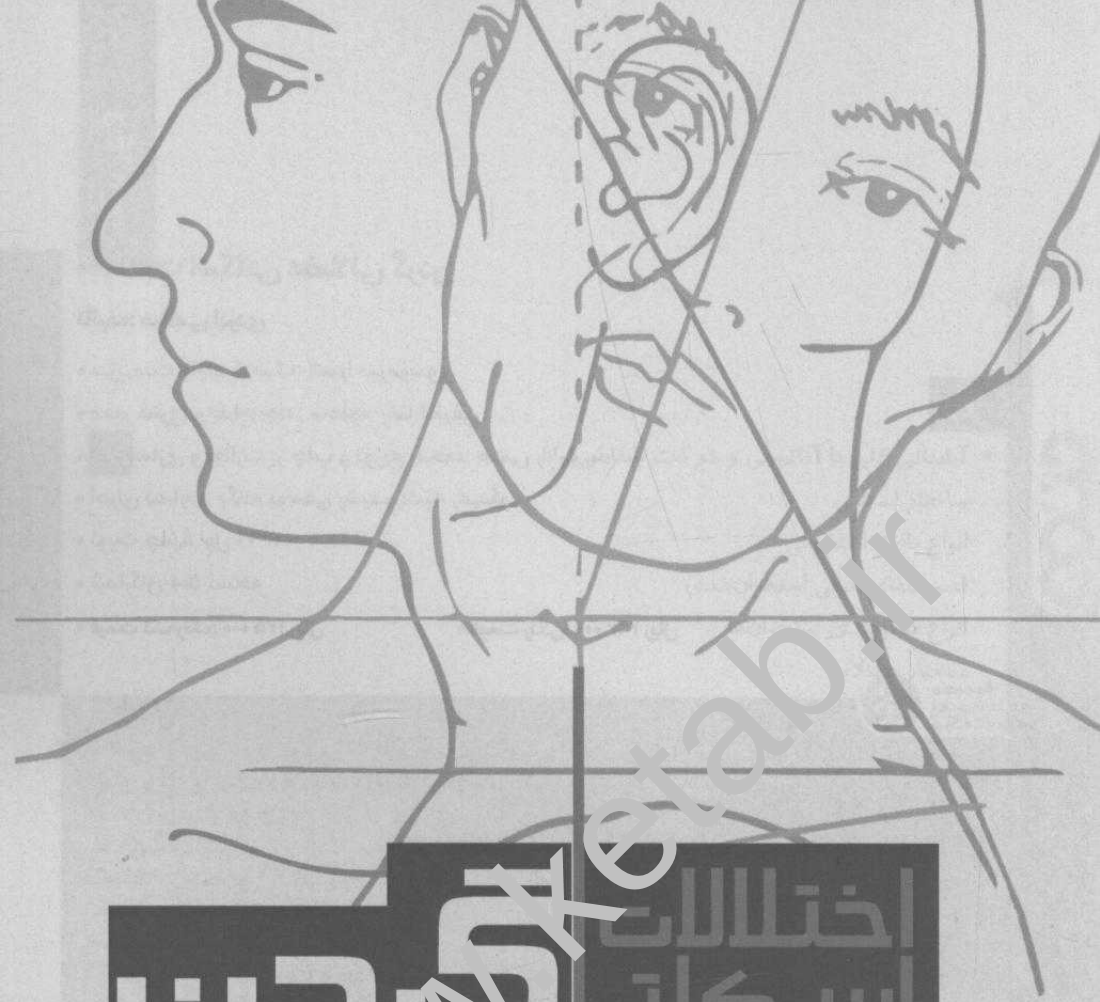




اختلالات اسکلتی عضلانی

کودن

مرتضی ایزدی

پیتگیری، تشخیص، ارزیابی
وروش های جدید اصلا

اختلالات اسکلتی عضلانی گردن

تألیف: مرتضی ایزدی

• سرپرست واحد گرافیک: المیرا میرموسوی

• مدیر هنری و طراح جلد: محمود رضا لطیفی

• آماده‌سازی و نظارت بر چاپ و توزیع: محمد حتمی رازلیقی

• اجرای تصاویر: یگانه یوسفی رشید، راضیه راستگو

• نوبت چاپ: او . ۱۳۹۶

• شمارگان ۱۰۰۰ نسخه

• قیمت رنگی: ۲۹۲ ۰۰۰ ریال

• قیمت تک رنگ . ۱۷۵ ۰۰۰ ریال

مجموعه
اسبیب‌شناسی و
حرکات اصلاحی



سرشناسه: ایزدی، مرتضی . ۱۳۹۶
عنوان و نام پدیدآور: اختلالات اسکلتی عضلانی گردن: پیشگیری، تشخیص، ارزیابی و روش‌های جدید
اصلاح/مرتضی ایزدی.

مشخصات نشر: تهران: شرکت تضامنی انتشارات حتمی و شرکا، ۱۳۹۶.

مشخصات ظاهری: ۱۳۸ص: مصور(رنگی) - فول(رنگی)

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۳۵۵-۱۷۷-۰

وضعیت فهرست نویسی: فیا

موضوع: گردن - مراقبت و بهداشت

موضوع: Neck - Care and hygiene

موضوع: دستگاه عضلانی اسکلتی - بیماری‌ها - ورزش درمانی

موضوع: Musculoskeletal system - Diseases - Exercise therapy

رده بندی کنگره: ۱۳۹۶ ۱۳ الف/۹۳۶ RC

رده بندی دیویی: ۶۱۷/۵۳

شماره کتابشناسی ملی: ۴۹۷۶۲۴۴

توجه: به موجب ماده ۵ قانون حمایت از حقوق مؤلفان، مصنفان و هنرمندان و بوی ۱۳۴۸/۱۰/۱۱ کلیه حقوق این کتاب برای انتشارات حتمی محفوظ است و هیچ شخص حقیقی یا حقوقی حق استفاده از آن را ندارد و متخلفان به موجب این قانون تحت پیگرد قانونی قرار می‌گیرند.

دوست عزیز برای آگاهی از آخرین اخبار و اطلاعات کتاب‌های منتشرشده لطفاً پایه و گرایش تحصیلی خود را به شماره ۰۲۵۷۶۳۰۰۰ پیامک کنید.



فروش و پخش: تهران، خیابان انقلاب، بین خیابان ۱۲ فروردین و اردیبهشت، جنب بانک صادرات، ساختمان ۱۳۶، طبقه اول

Hatmi.ir ۶۶۴۰۳۱۷۰ - ۶۶۴۰۳۱۶۲

فصل اول

آشنائی کلی با آناتومی و حرکت شناسی

- ۱۰ ساختار اسکلتی
- ۱۱ انواع استخوانی
- ۱۱ سمت های اصلی استخوان بندی
- ۱۱ انواع طبقه بندی استخوان ها
- ۱۳ ساختار عظمی
- ۱۳ انواع عضله
- ۱۴ رشد و نمو عضلات اسکلتی در طول عمر
- ۱۵ عضلات چگونه کار می کنند
- ۱۶ انواع انقباض عضله
- ۱۸ نقش عضلات
- ۱۹ تندون ها و رباط ها
- ۲۰ دستگاه عصبی
- ۲۱ واحدهای حرکتی
- ۲۲ ساختار مفصلی
- ۲۲ طبقه بندی مفاصل
- ۲۴ به وجود آمدن دامنه حرکتی در مفاصل
- ۲۴ حرکت شناسی
- ۲۴ حالت ایستادن آناتومیک (تشریحی) و حالت ایستادن طبیعی
- ۲۵ سطوح و محورهای تشریحی بدن انسان
- ۲۷ طبقه بندی مفاصل متحرک
- ۲۸ اصطلاحات عمومی حرکتی
- ۲۹ ستون فقرات گردنی
- ۳۲ عضلات ناحیه گردن
- ۳۶ اعمال ستون فقرات گردنی

پاسچر (وضعیت بدنی)

۳۹

- ۴۰ تعریف پاسچر
- ۴۱ کنترل پاسچر
- ۴۲ انواع وضعیت بدنی
- ۴۳ تفاوت وضعیت ایستا با پویا
- ۴۳ وضعیت قرارگیری بدنی طبیعی و غیر طبیعی (هنجار و ناهنجار)
- ۴۴ وضعیت بدنی استاندارد (شاخص)
- ۴۵ فواید وضعیت استاندارد
- ۴۵ وضعیت ای غیر استاندارد
- ۴۶ عوارض وضعیت نامطلوب بدن
- ۴۶ درد در ارتباط با وضعیت نامطلوب بدن
- ۴۹ تاثیر عضلات و ساختار حلتی روی پاسچر
- ۵۱ عدم تعادل عضلانی
- ۵۲ رهنمودهایی برای بهبود وضعیت بدن
- ۵۳ نکته خیلی مهم

پاسچر سر به جلو

۵۵

- ۵۶ انواع پاسچر سر به جلو
- ۵۷ علائم و عوارض پاسچر سر به جلو
- ۵۹ علل پاسچر
- ۶۲ مروری بر تحقیقات دیگر انجام شده در مورد پاسچر سر به جلو
- ۶۴ روش‌های ارزیابی پاسچر
- ۶۵ روش‌های معاینه مشاهده‌ای یا بصری
- ۶۵ ارزیابی ساختار قامتی
- ۶۶ روش‌های تشخیص و ارزیابی کیفی و کمی پاسچر سر به جلو
- ۷۳ تحقیقات انجام شده در مورد برنامه حرکات اصلاحی پاسچر سر به جلو
- ۷۵ مزایای اصلاح و درمان پاسچر سر و گردن به جلو
- ۷۵ روش‌های اصلاح و درمان پاسچر سر به جلو
- ۷۶ ماساژ
- ۷۷ برنامه حرکات اصلاحی پاسچر سر به جلو
- ۷۸ چگونگی انجام حرکات اصلاحی
- ۷۹ چه افرادی می‌توانند خود تمرینی کنند؟

۷۹	اهداف حرکات اصلاحی
۸۰	ملاحظات در انجام برنامه حرکات اصلاحی
۹۱	بریس و سربند پاسچر سر به جلو
۹۱	ملاحظات پیشگیری از بروز پاسچر سر به جلو و گردن درد
۹۲	اهمیت ورزش ایروبیک در کاهش پاسچر سر به جلو
۹۳	پیشنهادهات

فصل چهارم

■ ناهنجاری کج گردنی (تورتیکولیس)

۹۶	علام و نشانه‌ها تورتیکولیس
۹۸	علل تورتیکولیس
۱۰۱	آسیب شناس تورتیکولیس
۱۰۱	عوارض ناهنجاری کج گردن
۱۰۲	تشخیص و ارزیابی کج گردنی و کیسی عارضه تورتیکولیس
۱۰۹	برنامه حرکات اصلاحی و پاسجری (وضعیتی) عارضه تورتیکولیس در کودکان
۱۱۲	برنامه حرکات اصلاحی کجی گردن در جوانان و بزرگسالان
۱۲۰	آموزش پاسچر صحیح
۱۲۰	بریس و گردن بند کجی گردن
۱۲۱	معاینات بعدی
۱۲۱	عمل جراحی تورتیکولیس

فصل پنجم

■ سندرم گردن کوتاه

۱۲۴	روش اصلاح سندرم گردن کوتاه
-----	----------------------------

فصل ششم

■ صاف شدن گردن

۱۲۸	عوارض صافی گردن
۱۲۸	حرکات اصلاحی برای صافی گردن



با پیشرفت تکنولوژی و ماشینی شدن جامعه انسانی و دخالت ماشین در تمامی فعالیت‌های بشر هر چند مزایایی مثل دقت در انجام کار، سهولت در کار و سرعت عمل را به همراه داشته است اما موجب عدم تحرک و فعالیت آدمی به صورت نشستن در یک وضعیت ثابت و برای ساعات متوالی بدون حرکت دادن اعضای بدن که خود موجب بروز دردهای اسکلتی عضلانی مثل درد گردن، شانه، کمر، و غیره می‌شود. برخی از آنها ساده به نظر می‌رسند اما برخی اوقات مشکل ساز می‌شوند! خیلی از مردم به دنبال پیشگیری و درمان سریع روماتیسم این‌گونه دردها هستند. طبق تحقیقات انجام شده بر آورد شده که در حدود ۷۵ تا ۸۰ درصد از بیماران با این‌گونه اختلالات اسکلتی عضلانی یا ناهنجاری‌های بدنی روبرو هستند و علل مختلفی دارند. محرکات دچار یکی از اختلالات اسکلتی عضلانی (ناهنجاری بدنی) گردن شده باشید. ما به شما کمک می‌کنیم تا از بروز این اختلالات اسکلتی عضلانی سر و گردن پیشگیری و اصلاح کنید و برای همیشه از درد کردن راحت شوید.

امروزه نقش ورزش در کاهش دردهای اسکلتی عضلانی و توانبخشی آنها، اصلاح انواع ناهنجاری‌های بدنی، مشکلات ذهنی روانی و تأمین تندرستی آدمی پس از پیش آشکار شده است. تربیت بدنی و علوم ورزشی دانشی گسترده و چند وجهی است و به دلیل ساختار چندگانه علمی، دانش بین رشته‌ای علوم محسوب می‌شود و هدف آن به‌طور کلی پیشگیری از بیمار، تندرستی، شادابی و بهبود کیفیت زندگی انسان و شناسایی و اصلاح ناهنجاری عملکردی بدن است. این حیاط علم، رغم اشتراکاتی که با علوم توانبخشی دارد، به دلیل ویژگی‌های اختصاصی از ماهیت و کارکرد مستقل برخوردار است و در رشته علوم ورزشی جایگاه علمی و حرفه‌ای شایسته‌ای به خود اختصاص داد است. به مؤبد این امر کتاب‌ها، مجلات، مقالات، تحقیقات و انجمن‌های علمی و شغلی تخصصی این حیطه است.

امروزه تربیت بدنی و علوم ورزشی گرایش‌های گوناگونی دارد که به تناسب حیطه اختصاصی آن با شاخه‌ای از دانش بشری ارتباطی تنگاتنگ دارد. هرچند این تنوع علمی بر جامعیت رشته مزبور افزوده است، هم‌پای آن گستردگی و پیچیدگی رشته را نیز به دنبال داشته و ضرورت تربیت متخصصان را به‌طور ویژه در هر گرایش انکارناپذیر کرده است. یکی از مهم‌ترین گرایش‌های این رشته، حرکات اصلاحی و درمانی می‌باشد. موضوع مورد مطالعه در حرکات اصلاحی و درمانی، بررسی ضعف‌ها و ناهنجاری‌های اکتسابی دستگاه استخوانی عضلانی و مفصلی افراد جامعه است. این ناهنجاری‌ها عموماً به دلایلی چون عادات حرکتی نامناسب، فقر حرکتی شرایط نامناسب محیطی و با مشخصه تدریجی بودن، بویژه در دوران کودکی و سنین رشد، بروز کرده است. این اختلالات هنوز آن‌قدر شدت نیافته‌اند که مشکلات جدی برای

فرد مبتلا ایجاد کرده و او را به دست جراح ارتوپد بپسارند یا او را ناگزیر از استفاده از وسایل کمکی و انواع بریس ها و پروتزها نمایند و عنوان بیمار به فرد اطلاق شود. بنابراین امکان بهبود و اصلاح از طریق حرکات جبرانی، ورزش های اصلاحی وجود دارد.

مطالب اصلی کتاب حاضر حاصل تلاشی است که طبق مشاهده مراجعه کننده ها و بیماران زیادی که دچار اختلالات اسکلتی عضلانی سر و گردن و سابقه کار کردن چندین ساله با آنها، ما را بر آن داشت که برای اصلاح و درمان یبانی به روشی غیر از دارو و روش تهاجمی (عمل جراحی) اقدام کنیم. یکی از نکات برجسته این کتاب آن است که اصلاح اختلالات اسکلتی عضلانی سر و گردن را به عهده شما می گذارد. خوشبختانه شما می توانید اطلاعات مفید و کامل در مورد پیشگیری، درمان و اصلاح اختلالات اسکلتی عضلانی سر و گردن این کتاب کسب کنید. البته با مشورت پزشک متخصص و یا متخصص حرکات اصلاحی می توانید این اختلالات اسکلتی عضلانی سر و گردن خود نتایج بهتری کسب کنید. متخصص حرکات اصلاحی، اختلالات اسکلتی عضلانی سر و گردن شما را از جوانب گوناگون مورد بررسی قرار می دهد و برنامه حرکات اصلاحی و ورزش طراحی و مهم تر از آن جهت مشاوره و ارائه توصیه های لازم برای پیشگیری از بروز شکایت بعدی کمک می کند. متخصص این رشته فردی است که در اصلاح و درمان اختلالات اسکلتی-عضلانی ناهنجاری های بدن با استفاده از حرکات ورزشی تخصص دارد. ناگفته نماند با خواندن این کتاب، می توانید از درد و اختلالات عضلانی اسکلتی گردن پیشگیری و خوددرمانی کنید. البته در موارد حادتر مثل درد گردن تیرکشنده گردنی و یا دردهایی که تحمل آن دشوار است نیز باید به پزشک متخصص مراجعه کنید. در این کتاب شما موارد زیر را خواهید آموخت:

۱. تشریح مقدماتی از کل بدن و به خصوص ناحیه گردن.
۲. خلاصه ای از دانش پاسچر (وضعیت بدنی) و ارگونومی مرتبط با اختلالات اسکلتی عضلانی سر و گردن و همچنین، راه های کاهش فشار و خطر آسیب پذیری و اتخاذ وضعیت درست و مناسب بدنی.
۳. تعریف، شناسایی و علائم، علل، عوارض، ارزیابی و برنامه حرکات اصلاحی انواع اختلالات اسکلتی عضلانی سر و گردن
۴. نتایج یافته های محققان داخلی و خارجی در مورد علل اختلالات اسکلتی عضلانی سر و گردن و روش های پیشگیری و اصلاح آنها.

۵. چگونگی کمک گرفتن از یک متخصص حرکات اصلاحی و یا حرکات اصلاحی که باید در خانه یا باشگاه انجام شوند. مجموعه حرکات اصلاحی به صورتی فراهم آمده است که به اصلاح گر اجازه می دهد بر حسب نیاز بیمار یا مراجعه کننده، تمرینات مناسب را انتخاب کند. حرکات با شکل و توضیحات ساده همراه شده اند تا به یادگیری صحیح بیماران کمک نمایند، این امر سهولت کار اصلاح گر را به عهده خواهد داشت.

امید است عموم مردم - صرف نظر از پیشینه تحصیلی آنها- متخصصان ارتوپد، مغز و اعصاب، آسیب شناسی ورزشی و حرکات اصلاحی و دیگر مشاغل درمانی از محتوای این کتاب استفاده و بهره داری نمایند و بدین طریق به کیفیت برتر محتوای درمانی و اصلاح اختلالات اسکلتی عضلانی سر و گردن کمک نمایند. استفاده از برخی منابع داخلی و خارجی معتبر، تلفیق و به کارگیری علوم چندگانه و انتخاب تصاویر مناسب، سعی شده است کتاب حاضر به گونه ای آماده شود که پاسخگوی نیازهای عموم مردم، محققان و متخصصان علوم پزشکی و حرکتی باشد. مهم ترین ویژگی کتاب، اطلاعات مبانی و پیشگیری و به کارگیری آسان روش های ارزیابی و اصلاح اختلالات اسکلتی عضلانی سر و گردن است تا صرفاً توصیف آنها، به طریقی که خوانندگان درباره اختلالات اسکلتی عضلانی سر و گردن آگاهی عملی به دست می آورند. گریه می شده است که مطالب کتاب کامل، بدون نقص، ساده و روان باشد ولی بدون شک، خالی از اسرار نیست در نتیجه از کلیه خوانندگان گرامی به ویژه استادان و فارغ التحصیلان رشته حرکات اصلاحی استدعا داریم با انعکاس نظرات ارزشمند خود از طریق آدرس الکترونی Morteza_Ezadi@yahoo.com این جانب را به رفع نواقص این مجموعه در چاپ های آتی یاری دهند. جا دارد از زحمات و همکاری صمیمانه جناب آقای حتمی مسئول انتشارات حتمی و کلیه همکارانشان سپاس گذاری می گردد و همچنین، از تمام دوستان و نزدیکان که مشوق بنده بوده اند، سپاسگزارم. در پایان، امید است این کتاب مرهمی برای اصلاح دردهای دیرآشنای بیماران اختلالات اسکلتی عضلانی گردن باشد.