

فیزیوتراپی در ضایعات ارتوپدی و آسیب‌های ورزشی

جلد سوم

ستون فقرات و کمربند لگنی

نویسنده

دکتر نسرين نصري

انتشارات ستایش هستی

۱۳۹۵

سرشناسه : ناصری، نسرين.

عنوان و نام پدیدآور : فیزیوتراپی در ضایعات ارتوپدی و آسیب‌های ورزشی/ نویسنده: نسرين ناصری.

مشخصات نشر : تهران : ستایش هستی : ۱۳۹۵.

مشخصات ظاهری : ۳ ج. : مصور (بخشی رنگی).

شابک : ۱. ج. ۳-۵۴-۶۳۸۷-۶۰۰-۹۷۸ : ۲. ج. ۵۵-۶۳۸۷-۶۰۰-۹۷۸ : ۳. ج. ۷-۵۶-۶۳۸۷-۶۰۰-۹۷۸

وضعیت فهرست نویسی : فیا

یادداشت : کتابنامه.

مدرجات : ج. ۱. اصول فیزیوتراپی. - ج. ۲. کمربند شانه ای و اندام ها. - ج. ۳. ستون فقرات و کمربند لگنی.

موضوع : ورزش - فیزیوتراپی

موضوع : Sports Physical Therapy

رده بندی کد ره : ۹۷۱۳۹۵/۲۹۷ RD

رده بندی دیوید : ۶۱۰.۷۷

شماره کتابشناسی ملی : ۴۱۵۹۸۶

فیزیوتراپی در ضایعات ارتوپدی و آسیب‌های ورزشی - جلد سوم: ستون فقرات و کمربند لگنی

دکتر نسرين ناصری

دکتری تخصصی فیزیوتراپی

- | | |
|--------------------|---------------------------|
| ناشر | ستایش هستی |
| طراح جلد | نسرين ناصری |
| مجری طرح جلد | مریم حجاب‌الوالا |
| صفحه آرایی و تنظیم | مژگان احمدی |
| نوبت چاپ | اول |
| چاپ و صحافی | غزال |
| شمارگان | ۲۵۰۰ جلد |
| بها | ۶۵۰۰۰ تومان |
| مرکز پخش | مؤسسه پگاه (۰۲۱-۲۲۲۲۳۵۶۶) |
| فروش آنلاین | WWW.MOHSENIBOOK.COM |

تمام حقوق این اثر برای ناشر و مؤلف محفوظ است.

مقدمه مؤلف

نگارش این مجموعه به عنوان بخشی از وظایف انجام نشده زندگی‌ام همواره ذهن مرا به خود مشغول کرده بود. با وجود تمام درگیری‌های آموزشی، درمانی و رسیدگی به امور خانواده هیچگاه فکر نمی‌کردم بتوانم کتاب حاضر را تألیف نمایم. آنچه به یقین می‌توانم بگویم این است که برای چندمین بار مشمول لطف خاص خداوند قرار گرفتم تا بتوانم نگارش این کتاب را به سرانجام برسانم. این کتاب با اتکا به تجربیات آموزشی و درمانی سی ساله اینجانب، در دوران تدریس کلاس‌های تئوری و عملی و واحدهای کارورزی بیمارستانی دانشجویان فیزیوتراپی در متالغ مختلف و دانشجویان فیزیوتراپی ورزشی در دانشکده توانبخشی دانشگاه علوم پزشکی تهران و بیمارستان‌های تابعه نگاشته شده است.

مطالب این کتاب به گونه‌ای نگارش شد که برای دانشجویان رشته فیزیوتراپی در مقاطع مختلف، کارشناسی ارشد فیزیوتراپی ورزشی و همچنین همکاران شاغل در بخش‌های درمانی قابل استفاده باشد. در این کتاب سعی بر این بود تا به مطالبی که در امر درمان بیماران کاربرد بیشتری دارد اهمیت بیشتری داده شود. در مباحث درمانی هم بیشترین تأکید بر تمرین درمانی و درمان‌های دستی بوده است، چون با استناد به مدارک علمی مشخص شده است اینگونه درمان‌ها تأثیرات ماندگاری طولانی‌تری دارند. فیزیوتراپی در امور بالینی و به صورت عملی عینیت پیدا می‌کند. با افزایش مهارت‌های عملی بر پایه اطلاعات علمی می‌توان به ارتقای رشته فیزیوتراپی کمک شایانی نمود. مطالب آموخته شده در سطح دانشگاه باید در مراکز درمانی و در بالین بیمار به صورت عملی به اجرا گذاشته شوند. هدف از نگارش این کتاب در درجه اول افزایش مهارت‌های بالینی در رشته فیزیوتراپی بوده است. با این وجود در

بعضی از مطالب، مانند تیپینگ، ماساژ و آزاد سازی مایوفاشیال و در مجموع در درمان‌های دستی امکان یادگیری کامل مهارت‌های بالینی بدون دیدن فیلم‌های مربوطه و شرکت در دوره‌های عملی وجود ندارد. در تألیف این کتاب امکان اینکه تمام مطالب به صورت کامل آورده شوند وجود نداشت، چه بسا برای این امر نگارش چندین جلد کتاب لازم می‌شد. آنچه که در وهله اول به نظر اینجانب برای نگارش این کتاب مهم به نظر می‌رسید این مسئله بود که خوانندگان از وجود روش‌های مختلف درمانی و کاربرد آنها در درمان ضایعات مطلع شوند و این مجموعه آنها را به مطالعه بیشتر در این امور ترغیب نماید. در این مجموعه بر نگارش ضایعات ثابت نرم و چند ضایعه مادرزادی تأکید و از آوردن ضایعات تروماتیک بافت استخوانی سرف نظر شد. بخش بسیار اندکی از مطالب این کتاب مشابه با مطالب کتاب قبلی اینجانب می‌باشد که فقط تا حدی به روز رسانی شدند.

در نگارش این کتاب برای درک بهتر مکانیسم ایجاد ضایعات و شیوه درمان تا اندازه‌ای که حجم کتاب زیاد نشود از مباحث آنومی و بیومکانیک کمک گرفته شد. در بعضی از مباحث، بیومکانیک مفصل در توضیحات ضایعات آورده شد چون ضرورت بیشتری برای درک اصول درمان داشت، اما در بعضی دیگر از قسمت‌های بیومکانیک به صورت کلی و در مقدمه هر بخش نگاشته شد. با پیشنهاد همکاران واژه‌های «شمار» مصطلح در فیزیوتراپی معادل‌سازی فارسی نشدند و به همان صورتی که اغلب همکاران و دانشجویان از آنها استفاده می‌کنند آورده شدند. اعتقاد بر این بود با استفاده از این واژه‌ها به همان سبب اصلی مانند فلکشن، گلاید، فرونتال، پرونیشن و... مطالب سریعتر درک و فرا گرفته می‌شوند.

برای به حداقل رساندن اشتباهات تایپی و اشکالات مفهومی از چند فیزیوتراپیست در سطوح متفاوت از تجارب بالینی و تحصیلی خواسته شد مطالب آماده شده را مطالعه نمایند و در صورت وجود چنین ایراداتی آنها را به اینجانب گزارش کنند. با این وجود کتابی با این حجم از مطالب و تألیف یک نفر قطعاً بدون اشکال، هرچند اندک نمی‌باشد. اینجانب نظرات و پیشنهادات همکاران عزیز را با جان ذل پذیرا هستم. بدون تردید با اعمال این نظرات و پیشنهادات در چاپ‌های بعدی ایرادات کتاب کمتر خواهد شد.

در خاتمه وظیفه خود می‌دانم تا از همکاران فیزیوتراپیست خانم‌ها الهه مهدیزاده، مینا کاشی‌الاشتی و گلفام قائمی در مطالعه مطالب و ارائه پیشنهادات، سلما گوکلانی در تنظیم مراجع، محمدحسن آذرسا در ویرایش بعضی مطالب و همچنین از مدیر مسئول انتشارات ستایش هستی جناب آقای محسنی تشکر و قدردانی نمایم.

دکتر نسرین ناصری

دکترای تخصصی فیزیوتراپی

دانشیار دانشگاه علوم پزشکی تهران

naserins@tums.ac.ir

www.ketab.ir

فهرست کلی مطالب

جلد ۱: اصول فیزیوتراپی

بخش ۱: ارزیابی کلی سیستم عضلانی - استخوانی

۲۲	گرفتن تاریخچه
۲۷	آزمایشات فیزیکی
۲۷	• مشاهده کلی
۲۸	• مشاهده موضعی
۳۰	• تست‌های انتخابی تنش بافت
۳۷	• تست‌های عصبی-عضلانی
۳۹	• لمس
۴۱	• تست‌های تحریک کننده
۴۱	• تست‌های اختصاصی
۴۱	ارزیابی عملکردی
۴۵	تست‌های عملکردی در ورزشکاران
۴۵	• تست پرش عمودی
۴۶	• تست تعادل ستاره ای
۴۸	• تست تک پرش یک پا
۴۸	• تست پرش سه تایی
۴۸	• تست پرش طرفی

- تست دویدن رفت و برگشتی ۴۸
- تست دویدن سرعتی در پله ۴۸
- تست لی لی در مسیر 8 شکل ۴۹

بخش ۲: تعاریف و اصول کاربردی در فیزیوتراپی

- خصوصیات تست‌های بالینی ۵۳
- اعداد ۵۳
- پایایی یا تکرارپذیری ۵۴
- حساسیت ۵۶
- ویژگی ۵۶
- آشنائی با برخی از دوره‌ها مفاهیم و اصول کاربردی در فیزیوتراپی ۵۸
- صفحات و محورهای حرکت ۵۸
- انواع مفاصل ۶۰
- گشتاور حرکت ۶۳
- نقش چندگانه عضلات ۶۵
- ویژگی‌های عضله ۶۷
- کارآیی عضلات و رابطه طول - تنش ۶۷
- عدم کارآیی اکتیو و پاسیو ۷۰
- رابطه سرعت - تنش ۷۰
- نیروهای وارد بر مفاصل ۷۱
- تقسیم بندی عضلات از نظر فیزیولوژیکال ۷۱
- انواع انقباضات عضلانی ۷۵
- روش‌های تشخیص ضعف در عضلات ۸۰
- حرکات استئوکینماتیک و آرتروکینماتیک ۸۶
- وضعیت‌های loose - packed و close - packed ۹۱
- محدودیت‌های حرکتی در الگوی کپسولی ۹۴

- روش‌های کاهش نیروی کامپرسیو وارد بر مفاصل (با مثال بالینی) ۹۶
- خلاصه ای از بیومکانیک بافت ۱۰۴
- استرس و استرین ۱۰۴
- ویسکوالاستیسیته ۱۰۸
- منحنی استرس - استرین ۱۰۹
- سفتی یا قدرت ۱۱۳
- کریپ و ریلکس شدن استرس ۱۱۳
- رابطه میان ساختمان یک بافت و عملکرد آن ۱۱۵

بخش ۳: تمرینات حنجره‌ها، مدالیت‌ها و دارو درمانی در فیزیوتراپی

- تمرینات پروپریوسپشن ۱۲۳
- موبیلیزیشن نورودینامیک ۱۳۳
- تمرینات کشیدن پاسیو در اندام‌های عضلانی- تاندونی ۱۴۴
- تمرینات زنجیره حرکتی باز و بسته ۱۵۶
- موبیلیزیشن مفصل ۱۶۵
- موبیلیزیشن مفصل همزمان با حرکت ۱۶۸
- تکنیک‌های انرژی عضلانی ۱۷۸
- منیپولیشن بافت نرم ۱۸۲
- آزادسازی وضعیتی ۱۹۳
- استرین- کانتر استرین ۱۹۸
- تکنیک آزادسازی فعال ۱۹۹
- تمرین درمانی در آب ۲۰۰
- تمرینات پلايومتریک ۲۰۳
- بازآموزی حسی ۲۰۹

- ۲۱۲.....مدالیه‌های رایج مورد استفاده در فیزیوتراپی
- ۲۲۳.....تیبینگ کینزیولوژیک
- ۲۳۴.....اصول کلی در درمان ضایعات حاد
- ۲۳۸.....اصول کاربردی در تقویت عضلات و برگشت به فعالیت‌های قبلی
- ۲۴۲.....دارودرمانی در ضایعات عضلانی- استخوانی

جلد ۲: کمربند شانه‌ای و اندام‌ها

بخش ۴: ضایعات کمربند شانه‌ای و اندام فوقانی

- ۲۸۵.....ناحیه کمربند شانه‌ای
- ۲۸۵.....خلاصه‌ای از بیوه‌های کمربند شانه‌ای
- ۲۹۳.....تاندونیت روتاتور کف
- ۳۰۷.....بورسیت‌های ناحیه شانه
- ۳۰۹.....تاندونیت بایسپس
- ۳۱۱.....سندرم گیر افتادن
- ۳۱۴.....شانه یخ زده
- ۳۲۴.....سندرم دهانه فوقانی توراسیک
- ۳۳۳.....سندرم پستی فوقانی
- ۳۳۵.....درگیری عصب سوپرااسکاپولار
- ۳۳۷.....دردهای انتشاری احشائی در شانه
- ۳۳۸.....تمرینات شانه
- ۳۵۰.....ناحیه آرنج و ساعد
- ۳۵۰.....آرنج تنیس بازان
- ۳۵۷.....ضایعه ولکمن
- ۳۶۰.....سندرم کوبیتال
- ۳۶۲.....سندرم پروناتور ترس

ناحیه مچ دست و دست ۳۶۴

• کیست گانگلیونی مچ دست ۳۶۴

• ضایعه کین باخ ۳۶۵

• سندرم کانال کارپال ۳۶۷

• سندرم کانال گویان ۳۷۴

• کنترکچر دوپوئیترن ۳۷۶

• انگشت ماشه ای ۳۷۹

• تاندونیت دوکوروون ۳۸۱

• ضایعات تاندون های دست ۳۸۴

بخش ۵: ضایعات اندام تحتانی

ناحیه ران ۴۰۹

• کوکساوالگا و کوکساوارا ۴۰۹

• دررفتگی مادرزادی مفصل ران ۴۱۲

• ضایعه پرتز ۴۲۷

• بورسیت های ناحیه ران ۴۲۹

• مرالژیا پارستیکا ۴۳۲

• استرین و کانتیوژن ۴۳۳

• درد کشاله ران ۴۴۲

ناحیه زانو و ساق پا ۴۵۰

• سندرم سایشی باند ایلوتیبیال ۴۵۰

• ضایعه زانوی پرش کنندگان ۴۵۵

• سندرم پلیکا ۴۵۸

- ۴۶۰..... سندرم پد چربی
- ۴۶۰..... اشگود اشلتر
- ۴۶۲..... سیندینگ لارسون جانسون
- ۴۶۳..... بورسیت‌های ناحیه زانو
- ۴۶۴..... سندرم درد پاتلوفمورال
- ۴۹۱..... ضایعه منیسک‌های زانو
- ۵۰۱..... ضایعات لیگامان‌های زانو
- ۵۳۲..... سندرم کمپارتمنت
- ۵۳۴..... سندرم درد ساق پا
- ۵۳۷..... ناحیه مچ پا و با
- ۵۳۷..... خلاصه ای از مبانی مکانیک مفاصل مچ پا و پا
- ۵۴۴..... پرونیشن بیش از حد پا
- ۵۵۲..... کلاب فوت
- ۵۵۶..... اسپرین مچ پا
- ۵۶۳..... بی‌ثباتی مزمن مچ پا
- ۵۶۸..... مشکلات گیر افتادن در مفصل مچ پا
- ۵۷۰..... سندرم کانال تارسال
- ۵۷۳..... تاندونیت و پارگی تاندون آشیل
- ۵۷۶..... التهاب فاشیای کف پا
- ۵۷۹..... هالوکس والگوس
- ۵۸۱..... نورومای مورتون
- ۵۸۲..... سندرم turf toe
- ۵۸۴..... مباحث تکمیلی
- ۵۸۴..... تأثیر کفش در پا
- ۵۸۶..... اصول مهم در پیشگیری از ضایعات ورزشی

جلد ۳: ستون فقرات و کمر بند لگنی

بخش ۶: ضایعات مفصل فکی - گیجگاهی، ستون فقرات و کمر بند لگنی

- ناحیه فک ۵۹۳
- اختلالات مفصل فکی - گیجگاهی ۵۹۳
- ناحیه گردن ۶۰۵
- تور تیکولی مادرزادی ۶۰۵
- سندرم درد مایوفاشیال و فیبرومیالژیا ۶۰۹
- ناحیه پشت ۶۲۰
- ضایعه شوئرمن ۶۲۰
- اسکولیوز ۶۲۳
- ناحیه کمر ۶۳۹
- خلاصه ای از بیومکانیک ستون فقرات کمر ۶۳۹
- استرین کمر ۶۵۳
- استئوآرتروز و تنگی کانال نخاع ۶۵۹
- لیز خوردگی مهره های کمر ۶۶۳
- سندرم تورا کولومبار ۶۶۹
- فتق دیسک ۶۷۳
- دردهای انتشاری احشائی ناحیه کمر ۶۸۱
- اختلالات مادرزادی ناحیه کمر ۶۸۲
- اختلالات پاسچر و ایمبالانس های عضلانی ۶۸۴
- ارزیابی اختصاصی ناحیه کمر ۷۰۳
- درمان های غیر جراحی در کمردرد ۷۱۴

- آموزش به بیماران با کمردرد ۷۵۷
- جراحی در کمردرد ۷۶۱
- ناحیه کمر بند لگنی ۷۶۵
- اختلالات مکانیکال ناحیه کمر بند لگنی ۷۶۵
- سندرم پیریفورمیس ۷۹۶

بخش ۷: ضمیمه

- تصویر موبیلیزیشن مفاصل ۸۰۳
- تصویر الگوهای دردهای انتشاری از نقاط ماشه‌ای ۸۱۹

مراجع ۸۴۱