

بسم الله الرحمن الرحيم

راهنمای عملی کینزیوتیپ

مترجمین

علی اکبر جهانانیده (دکترای پژوهشگاه تربیت بدنی و علوم ورزش)

شبنم همتی (کارشناس ارشد آسیب شناسی و حرکات اصلاحی)

محمد شریعت زاده جنیدی (استاد پژوهشگاه تربیت بدنی و علوم ورزشی)

دکتر سید اشکان اردیبهشت (پژشک دانشجوی کترای آسیب شناسی و حرکات اصلاحی)

مهدی صداقت (کارشناس ارشد آسیب شناسی و حرکات اصلاحی)

تحت نظر

دکتر محمد حسین پورغریب (متخصص پزشکی ورزشی)

علی اکبر جهانانیده

ویراستار ادبی

دکتر احمد شهیدزاده ماهانی



تیمورزاده نوین

www.teimourzadehnovin.com



سرشناسه : گیبوز، جون Gibbons, Joan
عنوان و نام پنداور : راهنمای عملی کینزیوتیپ/ جان گیبوز + مترجمین علی اکبر جهانپنده ... [و دیگران] تحت نظر محمدرحیم پورغریب شاهی، علی اکبر جهانپنده و ایراستار ادبی احمد شهیدزاده ماهانی.
تهران: تیمورزاده نوین، ۱۳۹۵.
مشخصات نشر : ۱۴۲ص: مصور، جدول، نمودار.
مشخصات ظاهری : شابک : ۹۷۸-۶۰۰-۸۰۱۰۰۲۳-۲

وضعیت فهرست نویسی: فیا
پادداشت : عنوان اصلی: A Practical Guide to Kinesiology Taping, 2014.
پادداشت : مترجمین علی اکبر جهانپنده، شبنم همتی، محمد شریعتزاد مجلیدی، محمدرحیم پورغریب شاهی، حسین سمعی، سیدالشکایان ارنیشت، مهدی صادقت.
پادداشت : این کتاب تحت عنوان "راهنمای کاربردی برای کینزیوتیپ" با ترجمه ابراهیم محمدعلی، غرور مجاهد، حامد باباگلستان، سماکوش و قلمبه نیکوامری توسط انتشارات نوروز در سال ۱۳۹۵ ترجمه و منتشر شده است.

پادداشت : ویراسته
موضوع : کینزیوتیپ
موضوع : K Taping
موضوع : پزشکی ورزشی
موضوع : Sports medicine
شابک افزوده : جهانپنده، علی اکبر، ۱۳۸۸ - متر: ناصر
شابک افزوده : پورغریب شاهی، محمدرحیم، ۱۳۹۵ - متر: ناصر
شابک افزوده : شهیدزاده ماهانی، احمد، ۱۳۵۵ - متر: ناصر
رده بندی کدگر : RM۷۳۲/۹۶۹۰۰۱۳۹۵
رده بندی دیویی : ۶۱۵/۹۱۲
شماره کتابشناسی ملی : ۴۲۲۳۵۳۲

اولین تنها ناشر دارنده تندیس دیموند در
حوزه تیر و پخش کتب پزشکی در کشور

راهنمای عملی کینزیوتیپ

تألیف و ترجمه: دکتر محمد حسین پورغریب شاهی و همکاران
ناشر: تیمورزاده نوین
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۸۰۱۰۰۲۳-۲
نوبت چاپ: اول - تابستان ۱۳۹۵
شمارگان: ۱۰۰۰ جلد
لیتوگرافی: نمونه
چاپ و صحافی: نمونه
بهاء: ۱۹۵۰۰ تومان

کلیه حقوق این اثر برای هیات پزشکی
ورزشی استان تهران محفوظ می باشد

نشانی دفتر مرکزی: تهران - میدان ۷ تیر - ابتدای خیابان قائم مقام فراهانی - پلاک ۳

تلفن: ۸۸ ۳۲ ۱۸ ۱۸ - ۸۸ ۳۲ ۳۱ ۳۱ - ۸۸ ۳۲ ۳۴ ۳۴

دورنگار: ۸۲ ۸۲ ۳۲ ۸۲ - کد پستی: ۱۵۸۹۹

پست الکترونیکی: te.book7tir@yahoo.com

اولین مرکز کتب تخصصی USMLE در ایران



فهرست مطالب

صفحه	عنوان
۱	فصل اول: مروری بر کینزیوتیپ
۳۵	فصل دوم: تکنیک‌های کینزیوتیپ ساق و میچ پا
۵۳	فصل سوم: تکنیک‌های کینزیوتیپ مفصل زانو
۶۷	فصل چهارم: تکنیک‌های کینزیوتیپ بخش قدامی و خلفی ران
۷۹	فصل پنجم: تکنیک‌های کینزیوتیپ کمر، تنه و لگن
۹۱	فصل ششم: تکنیک‌های کینزیوتیپ فوقانی پشت و گردن
۹۹	فصل هفتم: تکنیک‌های کینزیوتیپ ریه و بازو
۱۰۹	فصل هشتم: تکنیک‌های کینزیوتیپ ساعد، است و میچ دست
۱۱۹	فصل نهم: تکنیک‌های کینزیوتیپ برای کنترل ادم (تورم)
۱۳۳	لیستی از اختصارات
۱۳۵	واژه‌نامه اصطلاحات آناتومیکی
۱۳۹	واژه‌یاب
۱۴۱	منابع

پیش‌گفتار هیأت پزشکی ورزشی استان تهران

با توجه به روند رو به گسترش عرصه‌های ورزشی در کشور، نیاز به دانش پزشکی ورزشی و اقدامات تخصصی در حیطه ورزش روز به روز نمایان‌تر می‌شود، چرا که فعالیت‌هایی که به صورت غیر حرفه‌ای و غیرعلمی در این زمینه انجام گیرد، می‌تواند مانعی در جهت رشد و تعالی ورزش در کشور و در عرصه رقابت جهانی باشد.

لذا در راستای این نیاز رو به رشد، کتاب‌هایی که با هدف ارتقاء و تعالی مهارت‌های پزشکی جهت برآوردن نیازمندی‌های رستگان، فیزیوتراپیست‌ها نوشته می‌شوند، می‌توانند گامی آغازین جهت افزایش دانش و پژوهش در علم پزشکی ورزشی محسوب گردند. همچنین امروزه لازم است که مربیان و ورزشکاران با افزایش اطلاعات و مهارت‌های خود بتوانند در راستای ارتقاء عملکرد خود و ورزشکارانشان گام بردارند.

کینزیوتیپ از جمله مواردی است که به ده گروه ذکر شده می‌توانند آن را استفاده و در کار عملی خود بکار ببرند. کتاب حاضر به زبان ساده و بطور علمی چگونگی انجام کینزیوتیپ را آموزش می‌دهد. تا پزشکان، فیزیوتراپیست‌ها که درگیر کار درمان آسیب‌های ورزشی هستند از آن استفاده نمایند. همچنین مربیان و ورزشکاران از این کتاب در جهت دانش افزایی خود و انجام تکنیک‌های کینزیوتیپ با تجویز و تحت نظارت تیم پزشکی از مطالب کتاب استفاده نمایند.

برگزاری دوره‌های آموزشی کینزیوتیپ توسط هیأت پزشکی ورزشی استان تهران به نفع و به نفعی است. معتبر در این حیطه ترجمه و چاپ گردد. در این کتاب که تالیف یکی از اساتید علم کینزیوتیپ است تکنیک‌های مختلف به طور مشروح مورد بررسی قرار گرفته است. جا دارد در این مقال تشکری داشته باشم از گروه مترجمین که با تمامی توان خود در به ثمر رسیدن این تلاش از هیچ کمکی دریغ نکردند.

دکتر خشایار ثابتی

رئیس هیأت پزشکی ورزشی استان تهران

پیش‌گفتار مترجمان

ورزشکاران همواره جهت جلوگیری از آسیب‌دیدگی از ابزارهای مختلفی همچون نوارهای خشک و سخت ورزشی رایج برای محدود کردن حرکات یا پیشگیری از آسیب استفاده می‌کنند؛ از سوی دیگر، مطالعات بسیار و تجربیات ورزشکاران نشان داده است که این کار باعث فشار آمدن و ناراحتی اندام‌ها به خصوص در پاها خواهد شد. اولین بار در اواسط دهه ۱۹۷۰، نوارهایی توسط یک پزشک ژاپنی دانش‌آموخته آمریکا به نام دکتر کنزو کازی که متخصص فیزیوتراپی و طب سوزنی بود، ابداع شد. هدف وی این بود که به جای استفاده از نوارهای خشک و سخت ورزشی، محصولی را تولید کند که دقیقاً بتواند خاصیت کشسان پوست انسان را تقلید کند.

پس از یک دهه از معرفی ایده اولیه از پارچه‌های الاستیک همراه با چسب، در سال ۱۹۸۰، ارتوپدیست‌ها، کاریوپراکتیست‌ها، پزشکان طب سوزنی و سایر پزشکان در ژاپن، اصلی‌ترین مصرف‌کننده‌های این نوارها بودند. نواری که ادعای شود قادر است ۱۲۰ تا ۱۴۰ درصد بیشتر از طول خود کش آید و در مقایسه با نوارهای ورزشی سفید سنتی به دلیل اجازه حرکت در دامنه حرکتی بزرگ‌تری را می‌دهد و از دوام بالاتری برخوردار است. نوار این ابتدایی وی کینزیو نام گرفتند و اولین بار در المپیک ۲۰۰۸ پکن به چشم آمدند.

کینزیوتیپ روشی است که از علوم توان‌بخشی و پزشکی ورزشی استفاده می‌کند. یکم از روش‌های درمانی است که نه تنها برای حمایت در بیماران و ورزشکاران پیشنهاد می‌شود، بلکه تأثیرات توان‌بخشی نیز دارد. در طی ۲ دهه اخیر، کینزیوتیپ ابتدا در فرآیند بازتوانی ورزشکاران حرفه‌ای استفاده می‌شد و هم‌اکنون به عنوان بخشی از درمان در انواع مشکلات مختلف بافت نرم و سیستم عصبی - عضلانی - اسکلتی کاربرد وسیعی یافته است. عدم فشار به پوست در این تکنیک باعث احساس سبکی در آن شده و به راحتی می‌توان آن را برای یک دوره بیش از ۲ تا ۵ روزه استفاده کرد. سازگاری و مقاومت این محصول در برابر آب به ورزشکاران اجازه استحمام و شرکت در تمرینات و مسابقات در محیط آب را

می‌دهد و هنگامی که به‌درستی به کار رود، انعطاف‌پذیری آن نه تنها حرکت بافت نرم را محدود نمی‌کند، بلکه از عضلات ضعیف محافظت کرده و امکان حرکت کامل مفاصل را فراهم می‌کند. هم‌چنین، بر سیستم لنفاتیک مؤثر است، به‌طوری که جریان خون و لنف را افزایش می‌دهد تا درد، ترمیم و تسکین یابد.

کتاب "راهنمای عملی کینزیوتیپ" تألیف جان گیونز، در برگیرنده اصول و تکنیک‌های کامل کینزیوتیپ می‌باشد و شامل دستورالعمل‌های درمان برای مناطق خاصی از بدن است که یک بیمار یا ورزشکار ممکن است به خاطر آن به یک کلینیک فیزیوتراپی مراجعه کند. این کتاب در برگیرنده ۹ فصل با عناوین مروری بر کینزیوتیپ، تکنیک‌های کینزیوتیپ ساق و مچ پا- مفصل زانو- بخش قدامی و خلفی ران- کمر، تنه- سینه- و قاع- پشت و گردن- شانه و بازو- ساعد، دست و مچ دست و در نهایت تکنیک کینزیوتیپ برای کارل ام (تورم) است.

میدانست کتاب حاضر، موجب گسترش استفاده صحیح از تکنیک کینزیوتیپ در کشور ما

گردد.