

رهایی از کمردرد با تمرینات ورزشی

تألیف و ترجمه

عباس شعبانی (دانشجوی دکتری تربیت بدنی پیام نور تهران)

حسین شعبانی (کارشناس تربیت بدنی)

ویرایش علمی:

دکتر مسعود ستایش مهر (متخصص مغز و اعصاب)

سرشناسه
عنوان و نام پدیدآور
شخصات نشر
شخصات ظاهری
شابک
وضعیت فهرست نویسی
موضوع
موضوع
موضوع
شناسه افزوده
شناسه افزوده
رده بندی کنگره
رده بندی دیویی
شماره کتابشناسی ملی

شعبانی، عباس، ۱۳۴۸ -
رهایی از کمردرد با تمرینات ورزشی/تألیف و ترجمه عباس شعبانی، حسین شعبانی؛ ویرایش علمی مسعود ستایش مهر.
تهران: آوای ظهور، ۱۳۹۳.
۱۱۰ ص.
۹۷۸-۶۰۰-۵۸۹۶-۷۰-۱:
فیا
کمردرد
کمردرد -- ورزش درمانی
کمردرد -- درمان
شعبانی، حسین، ۱۳۵۸ -
ستایش مهر، مسعود، ویراستار
۱۳۹۳ ش ۷ ک ۸۳/ RA ۵۴۵/
۶۱۷/۵۴۴:
۳۴۸۲۳۲۹:

شناسنامه کتاب

عنوان کتاب
مؤلفین
ویراستار علمی
ناشر
نوبت چاپ
تیراژ
قیمت
شابک
چاپ و صحافی

رهایی از کمردرد با تمرینات ورزشی
عباس شعبانی، حسین شعبانی
مسعود ستایش مهر
آوای ظهور
اول ۱۳۹۳
۱۰۰۰ نسخه
۸۰۰۰۰ ریال
۹۷۸-۶۰۰-۵۸۹۶-۷۰-۱:
سعید دانش

انتشارات آوای ظهور

خیابان انقلاب - نرسیده به خیابان ۱۲ فروردین - جنب کتابفروشی عصر دانش - طبقه زیرین پلاک ۱۳۳۲ -
کتابفروشی فجر تهران تلفن: ۶۶۴۱۴۱۰۹

www.Ghahremanzadeh.ir

خیابان انقلاب - بعد از خیابان منیری جاوید - پاساژ کتابسرای اندیشه - طبقه همکف - واحد ۵ -
کتابفروشی آوای ظهور - تلفن: ۶۶۴۷۷۶۷۲

فهرست مطالب

۵	مقدمه
۷	ساختمان ستون فقرات
۸	کمر درد چیست
۹	علل دردهای کمری
۲۲	چه موقع به پزشک مراجعه شود
۲۵	ناهنجاری های اسکلتی که باعث بروز کمر درد می شوند
۲۶	لوردوز (گودی کمر)
۳۱	عارضه کیفوز (پشت گرد)
۳۸	اسکولیوز (انحنای ستون فقرات)
۴۴	عارضه پشت صاف
۴۵	درمان های رایج به هنگام بروز کمر درد
۴۸	حرکات درمانی ویژه کمر درد
۴۸	تاثیر طب ورزشی بر کمر درد
۵۲	درمان در خانه
۵۳	درمان طبی
۵۴	پیشگیری از کمر درد
۵۵	تاثیر سرد و گرم کردن در بهبود کمر درد
۵۶	اصلاح شیوه زندگی در پیشگیری و درمان کمر درد
۵۷	شش اشتباه رایج درباره کمر درد
۵۹	یوگا و کمر درد
۶۰	هیچ دارویی برای درمان تضمینی کمر درد در بازار وجود ندارد!!
۶۰	درمان کمر درد در طب نوین و سنتی
۶۶	حرکت درمانی و ورزش در بهبود و پیشگیری از کمر درد
۷۶	فواید ورزش درمانی
۷۷	آموزش روش صحیح نرمش ها جهت درمان کمر درد

۷۹	ورزش درمانی برای پیشگیری از کمر درد
۸۱	رہایی از کمر درد با ورزش روزانه
۸۴	حرکت درمانی به منظور پیشگیری از بروز کمر درد در دوران بارداری
۸۶	کمر درد های ناشی از مهارت های ورزشی
۸۸	رابطه کمر درد با وضعیت های مختلف ساختار بدن
۹۴	رابطه تغذیه و کمر درد
۹۷	آب درمانی (هیدروتراپی)

مقدمه

فردی را نمی توان یافت اعم از مرد، زن، پیر، جوان، لاغر یا چاق که فعالیتی سنگین نداشته باشد و در مرحله ای از زندگی بطور یکباره و یا مرحله ای دچار کمر درد نشده باشد، هیچ گونه طبقه بندی خاصی از افرادی که بیشتر از کمر درد رنج می برند وجود ندارد، کارگران به اندازه منشی ها و زنان به اندازه مردان از این عارضه رنج می برند، امروزه با توجه به پیشرفت تکنولوژی و زندگی ماشینی به نظر می رسد که از نظر تعداد افراد نیازمند راهنمایی برای مقابله با کمر درد کاسته نشده است. درد کمر بیش از ۹۰٪ افراد را در طول زندگی حداقل یک بار درگیر می سازد و بیش از ۵۰٪ افراد بیش از یک مرتبه دچار آن می شوند. علل بسیار متفاوتی می توانند سبب ایجاد کمردرد شوند. تقریباً در ۸۵٪ از افراد که برای کمردرد معاینه و بررسی می شوند علت خاصی پیدا نمی شود. کمردرد بعد از سرماخوردگی دومین عاملی است که سبب می گردد فرد در سر کار حاضر نشود و نیز یکی از علل شایع ویزیت توسط دکتر می باشند. بیش از ۹۰٪ افرادی که دچار کمردرد می شوند حتی آنها که درد کمرشان به خاطر التهاب ریشه های عصبی کمری است در طی ۲ ماه بهبود می یابد. پزشکان معمولاً کمر دردی را که کمتر از یک ماه از شروع آن می گذرد را حاد و کمردردی را که بیش از یکماه از بروز آن می گذرد را مزمن می نامند. در کتاب پیش رو سعی شده است در ابتدا آناتومی از ستون فقرات و عضلات درگیر در پشت و ستون فقرات را مورد بررسی قرار دهیم و سپس به انواع آسیب های ستون فقرات بپردازیم و در پایان نیز راه های پیشگیری درمان آسیب ها و درد ستون فقرات را با ورزش و حرکت درمانی به خواننده نشان دهیم. امیدواریم مطالب کتاب مورد استفاده کلیه افرادی که به هر نحوی از درد کمر رنج می برند، ورزشکاران و مربیان قرار گیرد و توانسته باشیم تا حدودی نیازهای آنها را در این زمینه مرتفع سازیم.

مؤلفین

بهمن ماه ۱۳۹۱