

ناهنجاری‌های جسمانی و ارائه حرکات اصلاحی

(بر اساس رویکرد ان ای اس ام)

■ دکتر سید کاظم موسوی ساداتی

استادیار دانشگاه آزاد واحد تهران شرق

■ سید حسین میرکریم پور

دانشجوی دکتری آسیب‌شناسی ورزشی و حرکات اصلاحی

ویراستار علمی

■ دکتر سید کاظم موسوی ساداتی

انتشارات حتمی

(ناشر کتب تخصصی تربیت بدنی و علوم ورزشی)

۱۳۹۳

[ناشر: انتشارات حتمی]

[عنوان کتاب: ناهنجاری‌های جسمانی و ارانه حرکات اصلاحی (بر اساس رویکرد ان ای اس ام)]

[تالیف: دکتر سید کاظم موسوی ساداتی، سید حسین میرکریم پور]

[سرپرست واحد گرافیک: المیرا میرموسوی]

[گرافیک: محمود رضا لطیفی] + [طراحی صفحات: واحد گرافیک]

[آماده سازی و نظارت بر چاپ و توزیع: محمد حتمی رازلیقی] + [لیتوگرافی: باختر]

[نوبت چاپ: اول (۱۳۹۳)] + [شمارگان ۱۰۰۰ نسخه]

[نمایشگاه و فروشگاه دائمی: تهران، خیابان انقلاب، بین خیابان ۱۲ فروردین و اردیبهشت، جنب بانک صادرات، ساختمان ۱۴۸۴، فروشگاه کتاب کاشفان] + [تلفن: ۶۶۴۰۳۱۶۲، فکس: ۶۶۴۰۳۱۷۰]

[سرویس پیام کوتاه (sms): ۳۰۰۰۲۵۷۶]

[پایگاه اینترنتی: <http://www.HatmiSS.ir>]

[قیمت: ۱۵۰.۰۰۰ ریال]

دوست عزیز جهت آگاهی از آخرین اخبار و اطلاعات کتاب‌های منتشر شده توسط انتشارات حتمی، لطفاً پایه، گرایش تحصیلی و پست الکترونیکی (E-mail) خود را به سامانه ۳۰۰۰۲۵۷۶ sms نمایید.

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

سرشناسه: موسوی ساداتی، سید کاظم، ۱۳۵۰ -

عنوان و نام پدیدآور: ناهنجاری‌های جسمانی و ارانه حرکات اصلاحی (بر اساس رویکرد ان ای اس ام)؛ سید کاظم موسوی

ساداتی، سید حسین میرکریم پور.

مشخصات نشر: تهران: شرکت تضامنی انتشاراتی حتمی و شرکا، ۱۳۹۳.

مشخصات ظاهری: ۱۴۸ ص: مصور.

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۶۹۰۴-۹۵-۵

وضعیت فهرست نویسی: فیبا

موضوع: ناهنجاری اندام ها -- ورزش درمانی

موضوع: ورزش درمانی

شناسه افزوده: میرکریم پور، میرحسین، ۱۳۶۶ -

رده بندی کنگره: ۱۳۹۲ ز ۵ / PC۹۲۵

رده بندی دیویی: ۶۱۶/۷

شماره کتابشناسی ملی: ۳۳۹۳۱۲۵

فهرست مطالب

فصل اول : مفاهیم و کلیات

۷	خط ثقل
۷	مرکز ثقل یا مرکز جاذبه بدن
۸	صفحه شطرنجی
۸	خط شاقولی
۸	هنگار و ناهنگار
۹	وضعیت بدنی استاندارد
۹	تست نیویورک
۹	مزایای وضعیت بدنی مطلوب
۱۰	عوارض وضعیت نامطلوب بدن
۱۰	علل عمومی وضعیت بدنی نامطلوب
۱۱	عدم تعادل عضلانی
۱۵	فصل دوم : ارزیابی ضعف‌های عضلانی و اسکلتی و طراحی برنامه اصلاحی
۱۶	تکنیک‌های مهارتی
۱۹	تکنیک‌های افزایش طول
۱۹	تکنیک‌های فعال‌سازی
۲۱	تکنیک‌های یکپارچه‌سازی
۲۲	ناراستایی ایستا
۲۳	ناراستایی پویا
۲۴	ارزیابی ایستا
۲۴	ارزیابی حرکت
۲۵	نقاط مورد ارزیابی در زنجیره حرکتی
۳۲	سندرم‌های وضعیت بدنی شایع جاندا

۳۵	فصل سوم : ستون فقرات
۳۶	اهمیت بررسی ستون فقرات و ناهنجاری های آن
۳۶	نحوه شکل گیری ستون مهره ها
۳۷	ساختار ستون فقرات
۳۷	میزان استقامت ستون فقرات
۳۷	استفاده از شاخص دلماس جهت بررسی وضعیت ستون فقرات
۳۸	نحوه محاسبه شاخص دلماس
۳۸	بررسی تعادل عضلات، مفاصل و خط ثقل بدن
۴۱	فصل چهارم : مروری بر آناتومی عضلانی
۴۲	ساختار عضلانی سر و گردن
۴۳	ساختار عضلانی پشت
۴۶	ساختار عضلانی اندام فوقانی
۵۰	ساختار عضلانی شکمی
۵۲	ساختار عضلانی اندام تحتانی
۵۹	فصل پنجم : ناهنجاری های شایع ستون فقرات
۵۹	سرکج
۶۱	سر به جلو
۶۴	پشت کج
۶۵	اندازه گیری میزان اسکولیز به روش کوپ
۶۷	ارزیابی لگن
۶۹	ناهنجاری پشت گرد
۷۲	کمر گود
۷۶	ارزیابی کوتاهی عضلات سونز خاصره ای (تست توماس)
۷۶	ارزیابی کوتاهی عضله راست رانی
۷۷	ارزیابی کوتاهی عضلات همسترینگ
۷۷	اندازه گیری زاویه کمری با استفاده از خط کش انعطاف پذیر
۸۰	کمر صاف

۸۳	پشت صاف
۸۶	کتف بالدار
۸۹	فصل ششم : ناهنجاری های اندام تحتانی
۸۹	زانوی ضربدري
۹۳	ارزيابي کوتاهی عضله کشنده پهن نیام
۹۴	زانوی پرانتری
۹۷	زانوی خم
۹۹	زانوی عقب رفته
۱۰۱	پای چرخیده به داخل
۱۰۳	پای چرخیده به خارج
۱۰۴	پای چنبري
۱۰۵	کف پای صاف
۱۰۶	روش های تشخیص کف پای صاف
۱۱۳	شست کج
۱۱۵	انگشت چکشی
۱۱۶	انگشت چنگالی
۱۱۶	شانه نامتقارن
۱۱۸	افزایش زاویه حمل (کوبیتوس و الگوس)
۱۱۹	کاهش زاویه حمل (کوبیتوس و اروس)
۱۲۱	فصل هفتم : اصول ارگونومیک
۱۲۳	خوابیدن
۱۲۴	حمل اشیاء
۱۲۷	فصل هشتم : روش نوین در ارزیابی ناهنجاری های جسمانی
۱۲۸	کاربردهای نرم افزار حرکات اصلاحی
۱۲۹	امکانات و قابلیت های نرم افزار
۱۳۰	گواهی ابداع نرم افزار
۱۳۳	نحوه کار با نرم افزار نرم افزار پردازش تصویری ناهنجاری های جسمانی

بسیاری از متخصصان سلامتی و بهداشت اذعان می‌کنند که دردهای مزمن، یک از دلایل عمده افزایش هزینه‌های درمانی افراد است. مراقبت از عواقب بیماری‌های مزمن مانند فشار خون، چربی خون، چاقی، استئوآرتریت، بیماری‌های قلبی - تنفسی و دیابت، هزینه‌هایی سنگین بر بخش سلامت و بهداشت کشور تحمیل می‌کند. تعجب برانگیز نیست اگر ادعا شود که بسیاری از این وضعیت‌ها از سبک زندگی بی‌تحرک که بر پیشرفت بیماری تأثیر دارد، ناشی میشوند. این کاهش در فعالیت روزانه، باعث بروز بسیاری از ناهنجاری‌های بدنی افراد می‌شود. مراجعه‌کنندگان کنونی به باشگاه‌ها، برای آغاز فعالیت بدنی، در همان سطحی که یک مراجعه‌کننده معمولی در ۲۰ سال پیش بود، نیست. از این رو، برنامه‌های تمرینی کنونی نیز باید متناسب با هر فرد طراحی شود. اگر چه کتب زیادی در خصوص حرکات اصلاحی چاپ شده است که هر کدام به نوبه خود بسیار ارزشمند هستند ولی با توجه به پیشرفت روش‌های نوین آموزش و طراحی حرکات اصلاحی نیاز است دانشجویان با رویکردها و متدهای جدید آشنا شوند. این کتاب بر اساس رویکرد جدید ان‌ای اس‌ام نگاشته شده و برای اولین بار نحوه کار با یک نرم افزار پزشکی - ورزشی که در تشخیص ناهنجاری‌های جسمانی کاربرد دارد، توضیح داده شده است که امیدواریم باب میل علاقه‌مندان به مباحث حرکات اصلاحی قرار گیرد. کسانی که مایل هستند از فیلم حرکات اصلاحی یا از نرم افزار حرکات اصلاحی که در کتاب توضیح داده شده است استفاده کنند می‌توانند با شماره تلفن ۰۹۱۲۴۲۵۲۸۰۱ تماس بگیرند یا پست الکترونیکی drmousavisadati@yahoo.com مکاتبه نمایند.