

اصول پایه حرکت درمانی در اختلالات شایع جسمانی

تألیف

سیاوش رجبی

کارشناس ارشد آسیب‌شناسی و حرکات اصلاحی

مریم مزیدی

عضو هیأت علمی دانشگاه هرمزگان

مرشناسه	: رجبی، سیاوش، ۱۳۶۹.
عنوان و نام پدید آور	: اصول پایه حرکت درمانی در اختلالات شایع جسمانی / مولفین
مشخصات نشر	: تهران: دانشگاه هرمزگان، ۱۳۹۶-
مشخصات ظاهری	: ۲۲۸ ص: مصور.
شابک	: ۹۷۸-۹۶۴-۷۲۷۹-۵۳-۳
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
یادداشت	: کتابنامه
موضوع	: دستگاه عضلانی اسکلتی - بیماری‌ها - ورزش درمانی.
موضوع	: Musculoskeletal system- Diseases- Exercise therapy
موضوع	: ناهنجاری اندام‌ها - ورزش درمانی.
موضوع	: Abnormalities, Human- Exercise therapy
موضوع	: دستگاه عضلانی اسکلتی - بیماری‌ها.
موضوع	: Musculoskeletal system- Diseases
موضوع	: ورزش درمانی
موضوع	: Exercise therapy
موضوع	: حرکت درمانی
موضوع	: Movement therapy
شناسه افزوده	: مزیدی، مریم، ۱۳۶۰-
شناسه افزوده	: دانشگاه هرمزگان
رده بندی کنگره	: ۱۳۹۶ الف ۵/۳: ۲۵/۵۱
رده بندی دیویی	: ۶۱۶/۷۰۶۲۲
شماره کتابشناسی ملی	: ۴۹۳۸۳۹۰

نام کتاب: اصول پایه حرکت درمانی در اختلالات شایع جسمانی

ناشر: دانشگاه هرمزگان

مولف: سیاوش رجبی، مریم مزیدی

چاپ و صحافی: مارال

نویت چاپ: اول / ۱۳۹۶

تیراژ: ۵۰۰ نسخه

قیمت: ۲۰۰۰۰۰ ریال

ISBN:978-600-7279-53-3

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۷۲۷۹-۵۳-۳

فروش اینترنتی در تارنمای دانشگاه هرمزگان (مرکز نشر)

WWW.hormozgan.ac.ir

تلفن: ۶۹۰۷۷۱۴ (۰۲۱)

۳۳۷۵۳۳۹۳ (۰۷۶)

فهرست مطالب

۷	فصل اول: وضعیت‌های مناسب بدن در حالت‌های مختلف
۸	وضعیت مناسب برای بدن در حالت خواب
۸	وضعیت مناسب برای بدن در حالت نشستن
۱۱	وضعیت مناسب بدن در حالت ایستادن
۱۳	وضعیت مناسب بدن در راه رفتن
۱۴	وضعیت مناسب بدن در حمل اشیاء
۱۷	فصل دوم: مشکلات فیزیکی - تنه
۱۸	کالبدشناسی ستون فقرات
۱۸	ترک خوردگی مهره گردن (اسپوندیلوس گردنی)
۲۰	سر به جلو (فوروارد هد)
۲۶	افزایش قوس گردنی (لوردوز گردنی)
۲۸	گیر افتادگی شانه (ایمپگمنت سندرم)
۳۰	کایفوز - گردپشتی
۳۶	اسکولیوز (انحراف طرفی ستون مهره‌ها)
۵۲	لوردوز (گودی کمر)
۶۵	نقاط ماشه‌ای (تریگر پوینت)
۶۸	فتق دیسک
۷۱	فصل سوم: عارضه‌های اعصاب
۷۲	عارضه عصب رادیال
۷۳	عارضه عصب اولنار (سندروم تونل زنجیری)
۷۴	عارضه عصب مدین
۷۵	عارضه عصب سیاتیک
۷۹	فصل چهارم: آسیب‌های زانو
۸۰	استئوآرتریت
۸۳	آسیب‌های رباط‌های زانو
۹۲	آسیب‌های مینیسک زانو

۱۰۱	زانوی پرانتری (هلالی - کمانی).....
۱۰۵	زانوی ضربدری
۱۱۱	فصل پنجم: آسیب‌های ساق پا و مچ پا
۱۱۲	واریس
۱۱۶	درد جلو و داخل ساق پا (شین اسپلینت).....
۱۲۱	پیچ خوردگی مچ پا
۱۳۱	فصل ششم: عارضه‌های کف پا و انگشتان.....
۱۳۲	کف پای صاف
۱۴۷	کف پای اخود (طاق‌دیسی).....
۱۵۱	انگشت چکمی
۱۵۴	انگشتان چنگالی
۱۵۴	التهاب نیام کف پایي (التهاب فاشیای).....
۱۵۶	شست کج
۱۵۹	فصل هفتم: ارگونومی مشاغل
۱۶۰	مقدمه ارگونومی
۱۶۱	ریسک فاکتورهای اختلالات اسکلتی - عضلانی
۱۶۳	محیط کار
۱۶۷	اصول ارگونومی (فیزیولوژی کار) کار با رایانه
۱۷۶	طراحی کامپیوترها
۱۷۸	درخواست‌های شغل‌های با وضعیت نشسته
۱۸۱	فصل هشتم: بیماری‌ها و ورزش
۱۸۲	دیابت
۱۸۷	آسم
۱۹۱	فشار خون
۱۹۶	کم‌خونی
۲۰۱	سالمندی
۲۱۱	منابع

سخن مؤلف

اختلالات اسکلتی - عضلانی یکی از شایع‌ترین مشکلات جوامع بشری در عصر کنونی است. بستر می‌رسد زندگی در جوامع صنعتی که مستلزم حفظ وضعیت‌های تکراری و طولانی مدت است، یکی از عوامل اصلی ایجاد کننده این اختلالات باشد. امروزه عدم تحرک کافی مخصوصاً در بین کارمندان و پشت میز نشینان میزان ابتلاء به عوارض و آسیبهای جسمانی بسیار شایع شده است. شایان ذکر است عدم رعایت فعالیت‌های جسمانی مناسب و عدم توجه به استانداردهای موجود در انجام کارهای روزانه نیز تأثیر زیادی در مبتلایان به این نوع عوارض و آسیب‌ها را دارد. عدم وجود سلامت جسمانی تأثیر بسیاری بر رانندگی افراد و همچنین بر عملکرد مناسب کارمندان می‌گذارد. عدم سلامت در بین کارمندان رانندگی کارایی مثبت در سیستم اداری به علت بیماری هزینه بسیار زیادی را برای دولت و دولت و نیروی انسانی کارآمد و با تجربه برای هر اداره جز ضروری و لاینفک می‌باشد. لذا مراقبت از سلامت نیروهای انسانی در جوامع جهان اول امری اجتناب‌ناپذیر است. مجموعه حاضر حاصل تلاش و زحمت چند ساله گردآورندگان این اثر می‌باشد و سعی شده است تا به علائم و نشانه‌های هر یک از اختلالات و بیماریهای شایع و عوارض و آسیبهای رایج در بین کارمندان به نحوی کاربردی اشاره کند و بعلاوه تمرین درمانی و ورزش درمانی مناسب جهت بهبود عارضه در مراحل اولیه ناهنجاری و یا تمرینات کاربردی برای جلوگیری از عارضه توصیه شده است. در واقع، هیچ راه حل سریعی برای ایجاد یک زندگی سالم وجود ندارد. با این حال،

آموزش، راهکارها و ابزارهای ارائه شده، می‌تواند از طریق توصیه به کارمندان جهت شرکت در ورزش به شکلی کاربردی، همیشگی و علمی، تأثیر روی وضعیت زندگی آنان داشته باشد. البته لازم به ذکر است انجام تمرینات و ورزشها و روشهای اصلاحی ذکر شده در این کتاب باید تحت نظارت یک متخصص امر انجام پذیرد تا بیشترین تأثیر را داشته باشد. به امید روزی که کشور ما در زمینه ارگونومی و مشکلات پشت میز نشینی به درجه‌ای از علم و عمل کافی برسد.

در بیان جا دارد از تلاش و همکاری مسئولان انتشارات دانشگاه هرمزگان، جناب آقای میرزاده از همکاران انتشارات دانشگاه هرمزگان و همچنین از تمام عزیزانی که در این راه با ما همراه بودند از جمله فیزیوتراپیست آقای حسین مزیدی؛ دانشجویان تربیت بدنی دانشگاه هرمزگان خانم‌ها زهرا گلد و عاطفه مهرابی کرمانی و در آخر سرکار خانم شیما شریفی تشکر و قدردانی کنم.

از آن‌جا که هیچ اثری خالی از عیب و نقص نیست، لذا از خوانندگان عزیز خواهشمندیم تا بر ما منت نهاده و هرگونه عیب و نقصی که از چشم مولفان به دور مانده را به آدرس siavash_mailing@gmail.com ارسال نمایند.

سیاوش رجبی، مریم مزیدی