

پاسچر (وضعیت بدنی) و ارگونومیک

(شیوه های پیشگیری از درد و اختلالات اسکلتی عضلانی)



تألیف: مرتضی ابردی

چهارم ۸۳۲ صفحه / ۱۶ × ۲۴ سانتی متر / جلد مقوای سفت

شابک: ۹۶۴-۶۲۶۸-۸۸۹-۸۷۶

کتابخانه ملی جمهوری اسلامی ایران - سازمان اسناد و کتابخانه ملی

آدرس: تهران، خیابان ولیعصر، پلاک ۱۶۷، صندوق پستی ۱۹۷۵۴۶۹

تلفن: ۸۸۹۶۲۶۸ - ۸۸۹۶۲۶۹



سروشخانه

: ایزد، مرتضی، ۱۳۷۷ -

Izadi, Morteza

: پاسچر (وضعیت بدن) و ارگونومیک : شیوه‌های پیشگیری از درد و اختلالات اسکلتی عضلانی / تألیف مرتضی ایزد.

: تهران : نگاه بوستان، ۱۳۹۶.

: ۲۸۸ ص.

: شابک 978-600-8233-14-5

: فبا

: شیوه‌های پیشگیری از درد و اختلالات اسکلتی عضلانی

: وضعیت بدن -- اختلالات

: Posture disorders

: سینوف فقرات -- ناهنجاری‌ها

: Spine -- Abnormalities

: وضعیت بدن -- جنبه‌های فیزیولوژیک

: Posture -- Physiological aspects

: دستگاه عصبانی اسکلتی -- بیماری‌ها -- درمان

: Musculoskeletal system -- Diseases -- Treatment

: شابک ۹۷۸/۶۰۰/۸۲۳۳-۱۴-۵

: ۶۳۶/۹۸

: شابک ۹۷۸/۶۰۰/۸۲۳۳-۱۴-۵

: عنوان و نام دبیر

: مشخصات نشر

: مشخصات ظاهری

: شابک

: وضعیت فهرست نویسی

: عنوان دیگر

: موضوع

: موضوع

: موضوع

: موضوع

: موضوع

: موضوع

: موضوع

: موضوع

: موضوع

: موضوع

: موضوع

: موضوع

: موضوع

: موضوع

: موضوع

: موضوع

: موضوع

: موضوع

: موضوع

: موضوع

: موضوع

: موضوع

: موضوع

: موضوع

: موضوع

: موضوع

: موضوع

: موضوع

: موضوع

: موضوع

: موضوع

: موضوع

: موضوع

: موضوع

: موضوع

: موضوع

: موضوع

: موضوع

: موضوع

: موضوع

: موضوع

: موضوع

: موضوع

: موضوع

: موضوع

: موضوع

: موضوع

: موضوع

: موضوع

: موضوع

: موضوع

: موضوع

: موضوع

: موضوع

: موضوع

: موضوع

: موضوع

: موضوع

: موضوع

: موضوع

: موضوع

: موضوع

: موضوع

: موضوع

: موضوع

: موضوع

: موضوع

: موضوع

: موضوع

: موضوع

: موضوع

: موضوع

: موضوع

: موضوع

: موضوع

: موضوع

: موضوع

پاسچر (وضعیت بدن) / ارگونومیک



نویسنده / مرتضی ایزدی

انتشارات / نگاه بوستان

طرح جلد / مهران قلی پور

چاپ و صحافی / میراث ماندگار

نوبت چاپ / اول ۹۶

تیراژ / ۳۰۰ جلد

قیمت / ۲۵۰۰۰ تومان

قطع و صفحه / وزیری ۲۶۸ صفحه

شابک / ۹۷۸-۶۰۰-۸۲۳۳-۱۴-۵

تهران . میدان انقلاب . خیابان ۱۲ فروردین . پاساژ کتاب فروردین .

طبقه منفی دو . پلاک ۷ . تلفن: ۶۶۹۵۷۲۵۵-۶۶۹۵۷۱۶۶

فهرست مطالب

مقدمه نویسنده

فصل اول: آشنایی با مفاهیم آناتومی، حرکت شناسی، ارگونومی، تیپ بدنی و آنتروپومتری

۱	آناتومی
۱	حرکت شناسی
۲	ساختار اسکلتی
۳	ساختار عضلانی
۵	رشد و نمو اسلات اسکلتی در طول عمر
۷	عضلات چگونه کار می کنند؟
۹	تندون ها و رباط ها
۱۰	دستگاه عصبی
۱۱	واحدهای حرکتی
۱۳	ساختار مفصلی
۱۴	وجود آمدن دامنه حرکتی در مفاصل
۱۶	ستون فقرات
۱۶	ستون فقرات ناحیه گردنی
۲۱	ارگونومی
۲۳	تیپ بدنی
۲۴	آنتروپومتری

فصل دوم: پاسچر (وضعیت بدنی)

۲۷	مقدمه
۲۷	تعریف پاسچر
۲۸	سیر تکامل پاسچر
۳۰	کنترل پاسچر
۳۲	انواع وضعیت بدنی
۳۳	تفاوت وضعیت ایستا با پویا
۳۵	

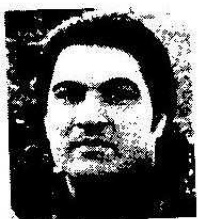
۳۵	وضعیت قرارگیری بدنی طبیعی و غیر طبیعی (هنگار و ناهنگار)
۳۵	وضعیت بدنی استاندارد (شاخص)
۳۶	فواید وضعیت استاندارد
۳۷	وضعیت بدنی غیراستاندارد
۳۸	علائم و نشانه‌های قابل مشاهده وضعیت بدنی نامطلوب (پاسچر ضعیف)
۳۹	عوارض وضعیت نامطلوب بدن
۴۰	درد در ارتباط با وضعیت بدنی
۴۳	عوامل موثر بر وضعیت بدنی
۴۵	تأثیر عضلات و ساختار اسکلتی روی پاسچر
۴۸	عدم تعادل عضلانی
۵۰	روش های ارزیابی پاسچر
۵۱	روش تماسی و غیرتماسی
۵۲	روش های معاینه مشاهده ای یا بصری
۵۲	ارزیابی ساختار قامتی
۵۳	روش های تشخیصی و ارزیابی کیفی و کمی پاسچر
۵۶	تجویز و طراحی حرکات اصلاحی
۵۷	فصل سوم: آشنایی با اختلالات اسکلتی عضلانی یا ناهنجاری های بدنی شایع
۵۷	پاسچر سر به جلو
۵۸	ناهنجاری کج گردنی یا تورنیکولیس
۵۹	پشت گرد
۶۰	پشت تابدار
۶۱	پشت کج
۶۲	کف بالدار
۶۳	شانه های نابرابر
۶۴	گودی بیش از حد کمر
۶۵	پشت صاف
۶۶	پاسچر کایفوز لوردوز
۶۶	مایل بودن لگن

۶۷	زانوی پراتری.....
۶۸	زانوی ضربدری.....
۶۹	چرخش خارجی درشت نی.....
۶۹	چرخش داخلی درشت نی.....
۷۰	زانوی عقب رفته.....
۷۱	کف پای صاف.....
۷۲	کف پای گود یا پای طاق‌دیسی.....
۷۳	انگشت شست.....
۷۴	انگشت چکشی.....
۷۵	فصل چهارم: ایستادن
۷۶	انواع وضعیت ایستادن.....
۷۶	ایستادن متقارن.....
۷۷	ایستادن نامتقارن.....
۷۹	وضعیت ایستادن صحیح به مدت طولانی.....
۸۰	بررسی بیومکانیکی وضعیت بدن هنگام ایستادن.....
۸۱	وضعیت گردن هنگام ایستادن.....
۸۳	توصیه هایی برای صحیح ایستادن.....
۸۵	فصل پنجم: وضعیت بدن هنگام نشستن
۸۶	مزایای نشستن صحیح.....
۸۷	انواع نشستن.....
۸۹	عوارض دو زانو نشستن.....
۸۹	عوارض نشستن قورباغه ای یا به شکل W.....
۹۱	عوارض چهار زانو نشستن.....
۹۳	روش صحیح نشستن روی صندلی یا مبل.....
۹۴	نحوه نشستن و برخاستن صحیح روی صندلی یا مبل.....
۹۵	وضعیت بد نشستن روی صندلی و میز.....

۹۹	تصحیح وضعیت نشستن.....
۱۰۰	تمرین شماره (۱).....
۱۰۲	تغییر منظم وضع کردن در مواقع خم ماندن طولانی مدت آن.....
۱۰۳	استراحت پس از فعالیت شدید.....
۱۰۳	استانداردهای مبلمان، میز و صندلی.....
۱۰۷	عوارض بد نشستن.....
۱۰۹	فصل ششم: ارگونومی در کار با کامپیوتر و لپ تاپ.....
۱۱۰	ملاحظات عمومی و قوانین ارگونومی هنگام کار کردن با کامپیوتر و لپ تاپ.....
۱۱۵	توقف کار و استراحت.....
۱۱۵	راهکارهای عمومی.....
۱۱۷	فصل هفتم: درست نشستن موقع رانندگی.....
۱۱۸	اصول ارگونومی صندلی خودرو.....
۱۲۳	فصل هشتم: وضعیت بدن هنگام دراز کشیدن و خوابیدن.....
۱۲۳	ایجاد بستری مناسب برای خواب.....
۱۲۵	وضعیت بدن هنگام طاقباز خوابیدن یا دراز کشیدن.....
۱۲۶	انواع وضعیت طاقباز خوابیدن.....
۱۲۸	دور خوابیدن (رویه شکم خوابیدن).....
۱۳۰	به پهلو خوابیدن.....
۱۳۲	ملاحظات عمومی در مورد وضعیت خوابیدن.....
۱۳۵	روش صحیح برخاستن از تختخواب.....
۱۳۶	یک تمرین مناسب قبل از برخاستن.....
۱۳۸	شیوه ی صحیح و استاندارد خوابیدن زن در زمان بارداری.....
۱۴۱	فصل نهم: وضعیت مناسب بدن در هنگام حمل و استفاده از اشیاء.....
۱۴۲	اگر نحوه بلند کردن و پایین آوردن اجسام سنگین نادرست باشد چه اتفاقی می افتد؟.....
۱۴۳	بهترین روش برای بلند کردن و پایین آوردن اجسام سنگین و سبک.....
۱۴۸	قوانین ارگونومی دیگر برای سلامتی بدن.....
۱۵۳	نحوه صحیح بالا رفتن و پایین آمدن از راه پله.....
۱۵۶	حمل وضعیت درست موبایل و تلفن.....

۱۵۸.....	فعالیت ورزشی.....
۱۵۹.....	فصل دهم: وضعیت های درست حمل بچه و شیر دادن نوزادان.....
۱۶۳.....	وسایل حمل نوزادان.....
۱۶۵.....	مقایسه وسایل حمل نوزاد.....
۱۶۷.....	وضعیت ها و توصیه های مهم موقع شیر دادن نوزادان.....
۱۷۱.....	فصل یازدهم: کیف و کوله پشتی.....
۱۷۱.....	معایب و مضرات حمل کیف و کوله های سنگین.....
۱۷۳.....	از میان کیف و کوله پشتی کدام مناسب تر است؟.....
۱۷۴.....	خصوصیات ظاهری یک کوله مناسب و توصیه هایی برای خرید آن.....
۱۷۸.....	نحوه استفاده از کوله پشتی.....
۱۸۰.....	توصیه هایی به کودکان برای استفاده درست از کوله پشتی.....
۱۸۱.....	مراحل تنظیم کوله پشتی روی بدن کوهنورد.....
۱۸۳.....	نحوه چیدن وسایل در کوله پشتی.....
۱۸۳.....	مراقبت از کوله پشتی.....
۱۸۵.....	فصل دوازدهم: کفش استاندارد و مناسب.....
۱۸۷.....	قبل و هنگام خرید کفش به چه نکاتی توجه کنیم؟.....
۱۹۰.....	چند سانتی متر پاشنه کفش خوب است؟.....
۱۹۰.....	ویژگی کفش طبی استاندارد.....
۱۹۴.....	کفش بچه ها.....
۱۹۴.....	چه موقع کفش باید تعویض گردد؟.....
۱۹۵.....	کفش پاشنه بلند و مضرات استفاده مداوم از آن.....
۱۹۸.....	کفش های کاملاً تخت.....
۱۹۹.....	صندل و استانداردهای آن.....
۲۰۱.....	صندل های تان را دور نیندازید!.....
۲۰۲.....	راهنمای خرید صندل.....
۲۰۳.....	از صندل تا پینه پا.....

۲۰۳	انتخاب کفش ورزشی مناسب برای رشته های ورزشی
۲۰۴	انتخاب کفش ورزشی مناسب برای دویدن
۲۰۵	انتخاب کفش ورزشی مناسب برای پیاده روی
۲۰۶	انتخاب کفش ورزشی مناسب برای بسکتبال و کوهنوردی
۲۰۶	انتخاب کفش ورزشی مناسب برای فوتبال و تنیس خاکی
۲۰۷	فصل سیزدهم: راه رفتن
۲۰۷	تعریف راه رفتن
۲۰۸	حرکت شناسی راه رفتن و اصول بیومکانیکی آن
۲۱۲	تجزیه و تحلیل راه رفتن
۲۱۷	حرکات قسمت های مختلف بدن در راه رفتن
۲۲۲	فعالیت عضلانی در راه رفتن
۲۲۴	مؤلفه های راه رفتن را بر طبق
۲۲۷	مقایسه راه رفتن کودکان با راه رفتن سالمندان
۲۲۸	روندهای تکاملی در عوامل راه رفتن
۲۲۹	مشاهده الگوهای راه رفتن
۲۳۰	ویژگی های راه رفتن ابتدائی
۲۳۱	ویژگی های راه رفتن ماهرانه یا پیشرفته
۲۳۳	اندازه گیری میزان پیشرفت در الگوی راه رفتن
۲۳۳	ملاحظات عمومی هنگام راه رفتن
۲۳۴	رهنمودهایی برای بهبود وضعیت بدنی
۲۳۷	فهرست منابع



پیشگیری بهتر از درمان

پژوهشگران بر این باورند که در کشورهای در حال توسعه از جمله ایران، مسئله اختلالات اسکلتی عضلانی در مدارس، دانشگاه ها، باشگاه ها، منازل، جاهای عمومی، کارگاه ها و کارخانه ها، به دلیل قرارگیری در پاسچر یا وضعیت بد بدنی یا انجام حرکات ورزشی نادرست جدی است. امروزه با توجه به گستردگی بسیار زیاد اختلالات عضلانی اسکلتی و درد ناشی از پاسچر یا وضعیت بد بدنی و این که بخش بزرگی از غرامتها به نیروی کار آسیب دیده مربوط به اختلالات عضلانی اسکلتی ناشی از کار است، مسئله پیشگیری و کنترل این اختلالات اهمیت فوق العاده ای یافته و توجه بسیاری از پژوهشگران و موسسات پژوهشی را به خود جلب نموده است. مطالعات نشان داد اند که سه چهارم مشکلات عضلانی اسکلتی ناشی از کار، به صورت درد ناحیه گردن و کمر می کنند و این آمار لزوم توجه به پیشگیری از دردهای اختلالات عضلانی اسکلتی را در شاغلان روشن می کند. علاوه بر این، اختلالات عضلانی اسکلتی ناشی از کار تکراری، پاسچرهای کار، نابهنجاری، پرکاری و عدم انطباق ابزارها با اندازه و شکل بدن، از جمله مشکلاتی هستند که سلامت شغلی زنان و آقایان را به شدت تهدید می کنند.

هنگامی که در مورد سلامتی صحبت به میان می آید بی تردید وضعیت صحیح قرارگیری بدن شما هنگام فعالیت های گوناگون در رأس فهرست عوامل مهم سلامتی قرار خواهد گرفت، زیرا به اندازه تغذیه مناسب، ورزش، پرهیز از مواد مخدر و سیگار در حفظ سلامتی بدن موثر می باشد. وضعیت صحیح قرارگیری اندام ها کمک می کند تا کارهایتان را با انرژی بیشتر و استرس و خستگی کمتر به انجام رسانید. اگر وضعیت بدن شما هنگام نشستن، ایستادن و خوابیدن مناسب و استاندارد باشد، کمترین فشار و استرس روی عضلات بدن شما اعمال می گردد. وضعیت ستون فقرات شما در حالت استراحت و خستگی می باشد، اعضاء

حیاتی بدن (مانند قلب) در مکان صحیح قرار دارند، استخوان ها و مفاصل در وضعیت صحیح خود قرار دارند و کارایی عضلات حداکثر می باشد، تحلیل و سایش نابهنجار مفاصل کاهش یافته و از التهاب مفاصل جلوگیری بعمل می آید و از مشکلات کمر درد و دردهای عضلانی و خستگی جلوگیری می کند. و همچنین، در بهبود ظاهر شما موثر است. از این رو آگاهی از شیوه های صحیح نشستن، ایستادن، راه رفتن، خوابیدن و دیگر وضعیت ها حائز اهمیت است.

مطالب اصلی کتاب حاضر حاصل تلاشی است که طبق مشاهده مراجعه کننده ها و بیماران زیادی که دچار اختلالات اسکلتی عضلانی و سابقه کار کردن چندین ساله با آنها، ما را بر آن داشت که برای پیشگیری از درد و اصلاح اختلالات اسکلتی عضلانی بیماران به طریقی غیر از دارو و روش تهاجم (عمل جراحی) اقدام کنیم. ما به شما کمک می کنیم تا برای همیشه از درد و بروز اختلالات اسکلتی عضلانی راحت شوید. شما می توانید اطلاعات مفید و کامل در مورد پیشگیری و اصلاح اختلالات اسکلتی عضلانی از این کتاب کسب کنید. البته در موارد حادتر مثل اختلالات اسکلتی عضلانی که تحمل آن دشوار است و ممکن است همراه با درد باشند، باید به یک متخصص مراجعه کنید. اما لازم مراجعه کنید. متخصص این رشته فردی است که در ارزیابی و اصلاح اختلالات اسکلتی عضلانی یا ناهنجاری های بدن با استفاده از وسایل و حرکات ورزشی تخصص دارد. برای پیشگیری از درد اختلالات اسکلتی عضلانی و یا اگر بخواهیم ناهنجاری بدن را اصلاح کنیم، باید به وضعیت ایستاده، نشسته، خوابیده و وضعیت های دیگر بدن خود را اصلاح کنیم و تعداد کم از ورزش های مناسب را در زندگی بگنجانیم.

در این کتاب شما موارد زیر را خواهید آموخت:

- ۱- آناتومی یا تشریح مقدماتی از کل بدن و انواع دفورمیتی یا ناهنجاری های شایع بدن.
- ۲- مفهوم پاسچر (وضعیت بدن) و ارگونومی مرتبط با درد و اختلالات اسکلتی عضلانی.
- ۳- نتایج تحقیقات داخلی و خارجی در مورد علل اختلالات اسکلتی عضلانی و روش های پیشگیری از بروز آنها.
- ۴- شیوه های کاهش فشار و خطر آسیب پذیری بدن.

۵- آشنایی با انواع وضعیت های درست و مناسب بدنی مثل؛ انواع ایستادن، انواع نشستن، انواع خوابیدن، راه رفتن و غیره.

۶- چگونگی استفاده بهینه و بی خطر از وسایل شخصی و کاری.

امید است عموم مردم - صرفنظر از پیشینه تحصیلی آنها- متخصصان ارتوپد، مغز و اعصاب، آسیب شناسی ورزشی و حرکات اصلاحی و دیگر مشاغل درمانی از محتوای این کتاب استفاده و بهره داری نمایند و بدین طریق به کیفیت برتر محتوای درمانی و اصلاح اختلالات اسکلتی عضلانی کمک نمایند. استفاده از برخی منابع داخلی و خارجی معتبر، تلفیق و بکارگیری عوارض چندگانه و انتخاب تصاویر مناسب سعی شده است کتاب حاضر به گونه ای آماده شده که پاسخگوی نیازهای عموم مردم، محققان و متخصصان علوم پزشکی و حرکتی باشد. گرچه سبکی باشد، است که مطالب کتاب کامل، بدون نقص، ساده و روان باشد ولی بدون شک، خالی از اشکال نیست. در نتیجه از کلیه خوانندگان گرامی به ویژه استادان و فارغ التحصیلان رشته حرکات اصلاحی استدعا دارم با انعکاس نظرات ارزشمند خود از طریق آدرس الکترونی Morteza_Fza@yahoo.com اینجانب را در رفع نواقص این مجموعه در چاپ های آتی یاری دهند. دارد از زحمات و همکاری صمیمانه جناب آقای صدقی نیا مسئول انتشارات بوستان سپاسگزاری می گردد و همچنین، از تمام دوستان و نزدیکان که مشوق بنده بوده اند، سپاسگزارم.

در پایان، امید است این کتاب مرهمی برای پیشگیری از درد و اصلاح اختلالات اسکلتی عضلانی باشد.

مرتضی ایزدی