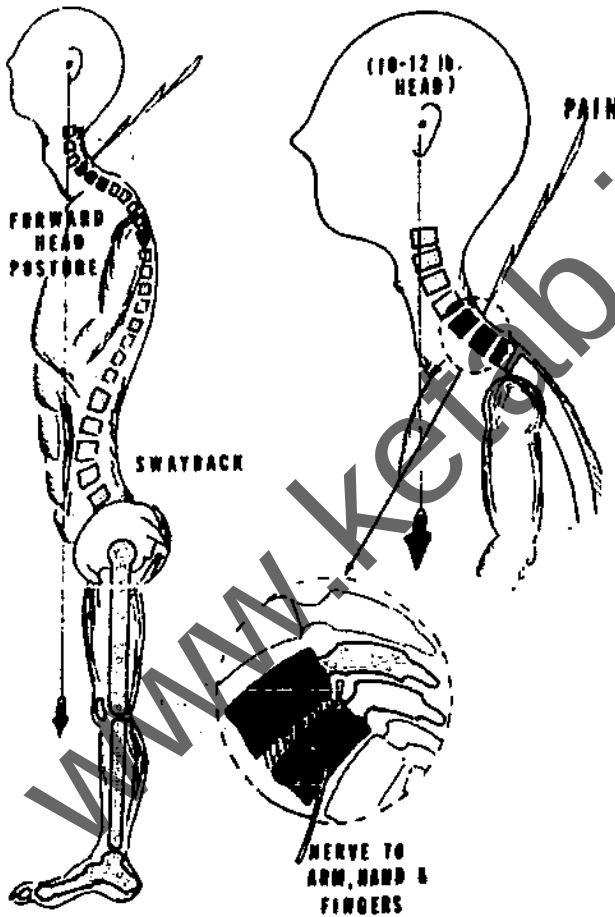


# حرکات اصلاحی و درمانی



کودآوردندگان:

محمد مهدوی - علی کریمی اصل

سرشناسه : مهدوی ، محمد ، ۱۳۵۹ -  
 عنوان و نام پدید آور : حرکات اصلاحی و درمانی / محمد مهدوی ، علی کریمی اصل  
 مشخصات نشر : تبریز ، آذربایجان  
 مشخصات ظاهر : ۲۰۰ ص  
 شابک : ۹۷۸-۶۰۰-۵۶۱۲-۲۰-۲  
 وضعیت فهرست نویسی : فیا  
 یادداشت : چاپ قبلی ، یاران  
 موضوع : ورزش درمانی  
 موضوع : پزشکی ورزشی  
 موضوع : نرمش  
 شناسه افزوده : کریمی اصل ، علی ، ۱۳۵۸ -  
 رده بندی کنگره : ۱۳۸۸ ح ۴ م ۹ / RM ۷۲۵  
 رده بندی دیویی : ۶۱۵/۸۲  
 شماره کتابشناسی ملی : ۱۹۴۹۸۶۹

## حرکات اصلاحی و درمانی

- مولف : محمد مهدوی - علی کریمی اصل • ناشر : آذربایجان
- لیتوگرافی : واژه • چاپ : شهاب (نوی جلد محمدی علمیه)
- قطع : وزیری - ۲۰۰ ص • تیراژ : ۱۰۰۰ جلد
- نوبت چاپ دوم (اول ناشر) : ۱۳۹۰
- شابک : ۹۷۸-۶۰۰-۵۶۱۲-۲۰-۲
- قیمت : ۴۵۰۰۰ ریال
- حق چاپ محفوظ است

مراکز پخش انتشارات یاران

تبریز - خیابان امین ، پاساژ کریمی تلفن : ۵۵۶۷۹۲۵ - ۵۵۴۱۱۳۱

خ امام ، نرسیده به سه راه تربیت ، نشر یاران ، کتابفروشی نوبل

تلفن : ۵۵۵۷۲۹۶ تلفاکس : ۵۵۵۱۴۶۲

انتشارات آذربایجان تلفن : ۵۵۴۱۱۳۱

انتشارات وفاجو تلفن : ۵۵۶۹۸۸۶

## فهرست مطالب

| عنوان                                                       | صفحه |
|-------------------------------------------------------------|------|
| مقدمه                                                       | ۹    |
| فصل اول:                                                    |      |
| تاریخچه و تحول حرکات اصلاحی                                 | ۱۱   |
| تاریخچه و بررسی دیدگاهها در حرکات اصلاحی                    | ۱۲   |
| تاریخچه حرکات اصلاحی در اروپا                               | ۱۲   |
| نظرات دانشمندان اسلامی در مورد حرکت و تأثیر مثبت آن         | ۱۳   |
| روند تحول حرکات اصلاحی                                      | ۱۴   |
| فصل دوم:                                                    |      |
| وضعیت بدنی مطلوب و چگونگی ارزیابی آن                        | ۱۹   |
| وضعیت بدنی                                                  | ۲۰   |
| اهمیت تعادل در وضعیت بدنی                                   | ۲۱   |
| مرکز ثقل                                                    | ۲۲   |
| چگونگی ترسیم خط فرضی ثقل                                    | ۲۳   |
| وضعیت بدنی مطلوب                                            | ۲۴   |
| ارزیابی عضلات در وضعیت بدنی مطلوب بر اساس اعضای مهم بدن     | ۲۶   |
| انواع وضعیت بدنی                                            | ۲۸   |
| ۱- وضعیتهای غیر فعال                                        | ۲۸   |
| ۲- وضعیتهای فعال                                            | ۳۱   |
| ارزیابی وضعیت بدنی                                          | ۳۹   |
| شیوه های جدید ارزیابی وضعیت بدنی برای برنامه های تربیت بدنی | ۴۰   |

## فصل سوم:

|                                                       |    |
|-------------------------------------------------------|----|
| تغییرات رشد و علل و عوامل بروز ناهنجاری‌ها            | ۴۶ |
| تغییرات وضعیت بدنی در رشد                             | ۴۶ |
| ویژگیهای دوران های مختلف رشد                          | ۴۹ |
| علل و عوامل بروز ناهنجاریها                           | ۵۰ |
| تأثیر ساختارهای استخوانی و عضلانی در ناهنجاریهای بدنی | ۵۴ |
| اثرات نامطلوب ناهنجاریهای بدنی                        | ۵۶ |
| نحوه اصلاح ناهنجاریهای بدنی                           | ۵۶ |

## فصل چهارم:

|                                                      |    |
|------------------------------------------------------|----|
| بررسی ناهنجاریهای اندام فوقانی (بالانی) و ستون فقرات | ۶۰ |
| استخوان بندی اندام فوقانی                            | ۶۰ |
| استخوان بندی ستون مهره‌ای                            | ۶۴ |
| استخوان بندی قفسه سینه                               | ۶۵ |
| عضلات عمل کننده بر اندام فوقانی ستون فقرات           | ۶۶ |
| ناهنجاریهای وضعیتی اندام فوقانی و ستون فقرات         | ۷۱ |
| عارضه سر به جلو                                      | ۷۱ |
| عارضه کج گردنی                                       | ۷۳ |
| عارضه افتادگی شانه (شانه نابرابر)                    | ۷۵ |
| عارضه گرد پشتی                                       | ۷۷ |
| عارضه کمر گود (گودی کمر)                             | ۸۰ |
| عارضه پشت صاف                                        | ۸۴ |
| عارضه صافی کمر (کاهش قوس کمر)                        | ۸۶ |

|                                                                    |    |
|--------------------------------------------------------------------|----|
| عارضه اسکولیوز                                                     | ۸۸ |
| عارضه لگن مایل                                                     | ۹۳ |
| عارضه انگشت چکشی                                                   | ۹۵ |
| عارضه شست چکشی                                                     | ۹۶ |
| عارضه تغییر Z شکل در شست دست                                       | ۹۷ |
| نمونه تحقیقات انجام شده در زمینه ی ناهنجاریهای فوقانی و ستون فقرات | ۹۸ |

## فصل پنجم:

|                                                           |     |
|-----------------------------------------------------------|-----|
| بررسی ناهنجاریهای اندام تحتانی                            | ۱۰۲ |
| استخوان بندی اندام تحتانی                                 | ۱۰۲ |
| مهمترین عضلات اندام تحتانی                                | ۱۰۶ |
| ناهنجاریهای شایع اندام تحتانی                             | ۱۰۹ |
| عارضه زانوی ضربدری                                        | ۱۱۰ |
| عارضه زانوی پرانتزی                                       | ۱۱۲ |
| عارضه زانوی عقب رفته                                      | ۱۱۵ |
| عارضه زانوی خم                                            | ۱۱۷ |
| عارضه کف پای صاف                                          | ۱۱۸ |
| عارضه پای طاق‌دیسی                                        | ۱۲۳ |
| عارضه انگشت شست کج                                        | ۱۲۵ |
| عارضه انگشت چکشی                                          | ۱۲۷ |
| عارضه تغییر شکل چرخش انگشت پنجم به داخل                   | ۱۲۹ |
| نمونه تحقیقات انجام شده در زمینه ناهنجاریهای اندام تحتانی | ۱۲۹ |

## مقدمه:

بی‌شک، هر فعالیت علمی و فرهنگی با پشتوانه تحقیقاتی و پژوهشی، حرکتی بالنده یا چشمگیر خواهد داشت و بقا و دوام و صحت و بویژه انطباق دستاوردها را با نیازهای حقیقی جامعه ضمانت خواهد کرد.

امروزه، در کشورهای پیشرفته جهان برای شناخت وضعیت بدنی صحیح به مردم برنامه ریزی‌های جامع و دقیقی بعمل آمده است. صاحبان صنایع و سازندگان وسایل مورد نیاز مردم، مثل میز، صندلی، مبلمان و پوشاک و کفش یکی از وجوه امتیاز خود را در رعایت استانداردهای علمی پیرامون وضعیت صحیح بدنی می دانند و خود را ملزم به رعایت آنها می کنند، زیرا مبنای سلامت جسمانی بر خورداری اقشار مختلف جامعه از وضعیت بدنی صحیح است.

در کشورها نیز تحقیق در زمینه تربیت بدنی از جایگاه ویژه ای برخوردار است، چرا که مسئولان و مدیران جامعه، یک بعد از تربیت بدنی و ورزشی را وسیله ای برای پیشگیری و درمان بسیاری از تغییر شکل‌های جسمانی و ناهنجاری های روانی افراد جامعه می دانند. و بخش عظیم از تحقق شعار «آنچه که امروز درمان می شود دیروز قابل پیشگیری بوده است.» بر عهده تربیت بدنی و ورزش نهاده شده است این امر حیاتی از طریق گسترش فعالیتهای حرکتی متنوع، از بین بردن زمینه های کم تحرکی و اصطلاح عوارض ناشی از فقر حرکتی صورت می گیرد زیرا این مشکلات زندگی عصر جدید کاهش تحرک و فعالیت بدنی در نتیجه زیاد شدن وسایل و امکانات و استفاده بیش از حد، از وسایل رفاهی و ماشینی است. این معضل، از جمله عوامل مهمی است که سلامت جسمانی افراد جامعه را به طور دائم در معرض تهدید قرار داده است و پیشگیری از اثرات مخرب آن از اصلی ترین وظایف ارگانهای مسئول تلقی می شود.

یکی از مهمترین حیطه‌های فعالیت تربیت بدنی و ورزشی، حوزه حرکات اصلاحی و درمانی است. هدف اصلی آن شناسایی، پیشگیری و اصلاح تغییر شکلها و تقویت جنبه‌های روحی و روانی و رفع نارسایی‌هایی است که در اثر کمبود فعالیتهای جسمی، استفاده از پوشاک نامناسب، وسایل غیر استاندارد و عادات غلط نگهداری بدن و ... بوجود آمده‌اند.

با توجه به تحقیقات ارائه شده که نشاندهنده گسترش ناهنجاریهای جسمانی در بین دانش‌آموزان کشورمان می باشد، مولفین را برآن داشت تا با تهیه این کتاب آگاهی را در جهت بهبود وضعیتهای صحیح جسمانی به افراد جامعه ارائه دهد که به تبع آن جامعه اسلامی سالم با افراد سالم خواهیم داشت. امیدواریم که مورد استفاده دبیران محترم تربیت بدنی و ورزش، دانشجویان و متخصصین امر قرار گیرد.

محمد مهدوی - علی کریمی اصل