

۱۵۳۴۰۰۱

بنام خداوند جان و خرد



توانبخشی شناختی مبتنی بر حرکت (کرتکس)

**Cognitive Rehabilitation Through
Exercise (CORTEX)**

دکتر وحید خجالی

دانشیار علوم اعصاب شناختی و انگار شیدیشی

فهرست نویسی فیپا

سرشناسه	نجاتی، وحید، ۱۳۵۷ -
عنوان و نام پدیدآور	توانبخشی شناختی مبتنی بر حرکت (کرتکس)/ وحید نجاتی.
مشخصات نشر	تهران: رشد فرهنگ، ۱۳۹۶.
مشخصات ظاهری	۷۷ ص.
شابک	۹۷۸-۶۰۰-۸۸۶۷-۰۹-۸:
وضعیت فهرست نویسی	فیپا
موضوع	اختلالات شناختی -- بیماران -- توانبخشی
موضوع	Cognition disorders -- Patients -- Rehabilitation
رده بندی مگر	RC۵۵۳الف / ۱۳۹۶ ۳۵ن
رده بندی دی	۶۱۶/۸۰۴۳:
شماره کتابشناسی	۴۹۰۲۰۶
نام کتاب: توانبخشی شناختی مبتنی بر حرکت (کرتکس)	
نام مؤلف: دکتر وحید نجاتی	
ناشر: رشد فرهنگ	
طراح جلد: فرشته توسلی	
صفحه آرای: مونا نظری	
لیتوگرافی، چاپ و صحافی: واصف	
نوبت چاپ: اول - پاییز ۱۳۹۶	
تیراژ: ۱۰۰۰ نسخه	
قیمت: ۴۲۰۰۰ تومان	

همراه برنامه‌های نرم افزاری «کلیه برنامه‌های نرم افزاری این دستنامه ثبت اختراع شده است و هرگونه کپی برداری پیگرد قانونی دارد».



انتشارات رشد فرهنگ

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۸۸۶۷-۰۹-۸

ISBN: 978-600-8867-09-8

آدرس انتشارات: تهران، خیابان مرتضوی، بعد از تقاطع جیحون، پلاک ۷۰۶

تلفن: ۶۶۸۹۰۹۷۶-۷

Email: Roshdefarhang@yahoo.com

فهرست مطالب

عنوان	صفحه
پیشگفتار.....	۵
توانبخشی شناختی.....	۷
اثر حرکت بر توانایی‌های شناختی.....	۸
توانبخشی شناختی مبتنی بر حرکت (کرتکس).....	۱۰
آزمون استروپ.....	۱۱
آزمون عملکرد مداوم.....	۱۳
آزمون مرتب کردن کارهای ساده.....	۱۴
آزمون یک محرک پیشین.....	۱۶
آزمون دو محرک پیشین.....	۱۷
تکلیف برنامه کرتکس.....	۱۹
تکلیف پرش انتخابی رنگی.....	۲۰
تکلیف پرش پایدار.....	۲۲
تکلیف راه رفتن با محاسبه.....	۲۳
تکلیف راه رفتن روی الگو.....	۲۴
تکلیف حرکات متناسب دست.....	۲۵
تکلیف مهار ضربه.....	۲۷
تکلیف پرش انتخابی اعداد.....	۲۹
تکلیف پرش مداوم.....	۳۰
تکلیف حرکت مخالف دست.....	۳۱
تکلیف پرش انتخابی جهات.....	۳۳
تکلیف راه رفتن آرام.....	۳۵
تکلیف حرکات هماهنگ اندام‌ها.....	۳۶
تکلیف پرش مداوم.....	۳۸
پریدن روی خانه‌های رنگی.....	۳۹
راه رفتن مبتنی بر الگو.....	۴۲

۴۴	راه رفتن روی الگو.....
۴۷	فرمول‌بندی و ساختار جلسات برنامه توانبخشی شناختی کرتکس.....
۴۸	تکالیف سطح (جلسه) اول تا چهارم.....
۵۳	گزارش موردی.....
۵۳	گزارش موردی اول: مانی.....
۵۵	پژوهش‌های اجرا شده با کرتکس.....
۵۷	منابع.....
۶۱	پیوست ۱: فته.....
۶۲	پیوست شماره ۱: دوره مسابقه.....
۷۵	پیوست شماره ۲: نحوه کار با برنامه.....

کدام فکر که می‌تواند

مؤلف

تمامی موجودات متحرک دارای نظام عصبی هستند و این گواهی بر نیاز پویایی به نظام عصبی است. حرکت، خروجی مشهود و قابل رؤیت سلسله پردازش‌های ادراکی و شناختی نظام عصبی است. بر این اساس، دو بخش برای هر حرکت قابل تصور است: بخش فیزیکی و بخش شناختی. بخش شناختی زیربنا و پیش‌نیاز حرکت است و بخش فیزیکی حرکت بدون آن قابل اجرا نیست. علاوه بر این، بسیاری از کارکردهای شناختی ما با نمود رفتار و حرکت به آگاهی ما ورود می‌یابند. احساس عاملیت را در فرد ایجاد می‌نمایند. یکی از روش‌های ارتقاء توانایی‌های شناختی، تمرین‌های محیطی است و حرکت و ورزش بخشی از یک محیط غنی است. ورزش با افزایش جریان خون مغزی، نورون‌زایی و ترشح مواد عصب‌زاد موجب تقویت نظام شناختی می‌گردد. هرچند، مطالعات متعددی اثربخشی حرکات هوازی و تقویتی را بر بهبود توانایی‌های شناختی نشان داده‌اند ولیکن مطالعات اخیر میزان کمی از این حرکات را برای ایجاد اثرات شناختی مکفی می‌دانند. همان‌گونه که پیش‌تر اشاره شد، هر حرکت دارای پیش‌نیاز شناختی است ولیکن سهم بخش‌های شناختی و فیزیکی حرکت از منابع پردازشگر، در حرکات مختلف متفاوت است.

برنامه توانبخشی شناختی مبتنی بر حرکت (کرتکس) با افزایش هدفمند نیازهای شناختی حرکت، سعی در توانبخشی و تقویت کارکردهای شناختی دارد بدین منظور با در نظر گرفتن اصول حاکم بر توانبخشی شناختی و حرکت، تکالیف طراحی شده است که به صورت پیش‌رونده کارکردهای شناختی مختلف را درگیر می‌نماید. در برنامه کرتکس که برای اولین بار از حرکت به منظور توانبخشی شناختی استفاده نموده است، حرکات‌های آسان با نیازهای شناختی پیش‌رونده طراحی شده‌اند. تمامی تکالیف این برنامه بدیع بوده و توسط مؤلف بر اساس اصول توانبخشی شناختی طراحی شده است و نمونه-برداری و یا انطباق از نمونه‌های مشابه نیست. امید است این رویکرد در برنامه‌های توانبخشی بیماران با آسیب شناختی دارای جایگاهی شایسته شود.