

۴۹۵۴۱۵

به نام خداوند
جبار و عزة

هیدروتراپی

(پروتکل های حرکت درمانی در آب و خشکی)

تألیف و ترجمه:

پرفسور حیدر صادق

«عضو هیات علمی دانشگاه خوارزمی»

مریم تره کار

«مدرس دانشگاه پیام نور»

المیرا دادیار

«کارشناس ارشد بیومکانیک ورزشی»

انتشارات ستایش هستی

۱۳۹۶

سرشناسه : صادقی، حیدر، ۱۳۳۸.

عنوان و نام پدیدآور : هیدروتراپی: (پروتکل‌های حرکت درمانی در آب و خشکی)/ مؤلفین : حیدر صادقی، مریم تره کار، المیرا دادیار.

مشخصات نشر : تهران، ستایش هستی، ۱۳۹۶.

مشخصات ظاهری : ۴۰۵ص. ۲۱ × ۲۸ س.م.

شابک : ۹۷۸-۶۰۰-۶۳۸۷-۸۳-۳

وضعیت فهرست نویسی : فیبا

موضوع : آب درمانی

موضوع : Hydrotherapy

موضوع : حرکت درمانی

موضوع : Movement therapy

موضوع : تمرین‌های ورزشی در آب -- خواص درمانی

موضوع : Aquatic exercises -- Therapeutic use

موضوع : تمرین‌های ورزشی -- جنبه‌های فیزیولوژیکی

موضوع : Exercise -- Physiological aspects

شناسه افزوده : تره کار، مریم، ۱۳۴۲.

شناسه افزوده : دادیار، المیرا، ۱۳۰۱

رده بندی کنگره : ۱۳۹۶ ۲۵۰ RM ۸۱۰

رده بندی دیویی : ۶۱۵/۸۵۳

شماره کتابشناسی ملی : ۴۶۶۴۲۳۵



هیدروتراپی (پروتکل‌های حرکت درمانی در آب و خشکی)

مؤلفین : پرفسور حیدر صادقی، مریم تره کار، المیرا دادیار.

ناشر : ستایش هستی

چاپ و صحافی : مؤسسه پگاه

صفحه آرایشی و طرح جلد : مؤسسه پگاه

قطع : رحلی

نوبت چاپ : اول - ۱۳۹۶

شمارگان : ۱۰۰۰

شابک : ۹۷۸-۶۰۰-۶۳۸۷-۸۳-۳

قیمت : ۴۸۰۰۰ تومان

مرکز پخش : مؤسسه پگاه (۲۲۹۰۱۹۵۴ - ۲۲۹۰۱۹۵۶)

فروش آنلاین (ارسال به سراسر ایران) : WWW.MOHSENIBOOK.COM

کلیه حقوق مادی و معنوی این اثر متعلق به مؤلفین می باشد.

اگرچه زمان دقیق ایده استفاده از آب برای درمان (هیدروتراپی^۱ یا همان آب‌درمانی) بیماری‌ها و ناهنجاری‌ها مشخص نمی‌باشد، در عصر حاضر به ویژه در چند دهه اخیر، به دلیل شناخت از ویژگی‌های آب، شاهد استفاده از آب با رویکرد پیشگیری از بیماری، ارتقا سطح سلامتی، بهبود عملکرد به همراه نشاط، شادابی و درمان یا هدف بازتوانی هستیم. به طور مشخص از منظر بازتوانی، از آنجایی که هدف اصلی توانبخشی قادر ساختن بیمار، افراد غیر ورزشکار و یا ورزشکار آسیب دیده برای بازگشت به فعالیت یا عملکردی کامل و جامع در کوتاه‌ترین زمان ممکن است، از این شیوه درمانی به عنوان مکمل و همراه با دیگر روش‌های توانبخشی و یا به عنوان یک روش واحد استفاده می‌شود.

آب درمانی با بهره‌گیری از پروتکل‌های مختلف (تمرین‌های هیدروتراپی) در آسیب‌های حاد و بیماری‌ها مفید می‌باشد. در آسیب‌های جدی، به علت کاهش فشار مفاصل و کم‌وزنی، گرما و خاصیت شناوری آب، شاهد تمدد اعصاب یا ترمیم مفاصل، رهاسازی عضلات و کاهش درد در عضله منقبض شده و بهبود حالت بدن می‌باشد. تمرین‌های انقباضی و کششی ماهیچه با شناور شدن بدن در آب، موجب افزایش قدرت و توان عضله و بهبود سطح عملکرد می‌شود. ضمناً اینکه، دامنه حرکتی مفاصل به راحتی می‌تواند بوسیله حالت شناوری در آب انجام شود. از هیدروتراپی همچنین می‌توان در زمانی که بدن بندبازی می‌باشد برای درمان استفاده نمود.

کتاب حاضر در سه بخش تنظیم شده است. بخش اول، چهار فصل با هدف آشنایی با هیدروتراپی، خواص ویژه آب در هیدروتراپی، روش‌های هیدروتراپی، انواع تجهیزات تمرین در آب، به شرح شامل دو فصل با رویکرد مروری علمی به ابعاد کالبد شناختی بدن انسان به مفاهیم اولیه، ساختار اسکلتی و ساختار مفصلی، عضلات اسکلتی و ساختار عصبی، و در بخش سوم با مروری بر آسیب‌ها و ۳۱ پروتکل جامع بالینی برای بازتوانی بسیاری از آسیب‌ها و بعضی از بیماری‌های اندام فوقانی، تحتانی و قسمت مرکزی بدن در آب و خشکی اشاره دارد.

یک هیدروتراپیست ورزشی با تجربه تحت نظر پزشک متخصص می‌تواند با استفاده از پروتکل‌های متنوع این کتاب، برنامه‌های ورزشی مستقلی را برای درمان‌های بالینی مختلف با تأکید بر نیازهای بلند مدت بیمار در آب و خشکی، به نماید. با توجه به اینکه علائم بهبود جسمانی و روانی در افراد آسیب دیده متفاوت می‌باشد، به جرات می‌توان گفت در صورتی که فرد متوجهی به هر مرتب جلسات درمانی خود را پی‌گیری کند و به توصیه‌های پزشک معالج و هیدروتراپیست خود عمل نماید امید به بهبودی را بسیار افزایش می‌دهد. امیدوارم کتاب حاضر برای همگان مفید و سودمند باشد.

با آرزوی توفیق الهی

حیدر صادقی

بخش اول: کلیاتی در خصوص آب درمانی

فصل اول: آشنایی با هیدروتراپی

۱۴	آنچه در این فصل با آن آشنا می‌شویم
۱۵	مقدمه
۱۵	تاریخچه هیدروتراپی
۱۵	هیدروتراپی چیست؟
۱۶	اجزای تشکیل دهنده یک جلسه هیدروتراپی
۱۷	کاربرد استفاده از تکنیک رها ساز
۱۷	برخی از موارد کاربرد استفاده از روش آشنایی با هیدروتراپی
۱۸	طراحی توانبخشی در آب
۱۸	شرح حال بیمار
۱۸	ارزیابی اختلال در عملکرد
۲۱	فواید تمرین در آب
۲۲	موارد استفاده و موارد ممنوع از هیدروتراپی
۲۳	مراحل طراحی برنامه هیدروتراپی
۲۳	مرحله اول: بعد از عمل یا مرحله حاد
۲۳	مرحله دوم: تمرینات اولیه
۲۳	مرحله سوم: تمرینات متوسط
۲۴	مرحله چهارم: تمرینات پیشرفته
۲۴	مرحله پنجم: انتقال تمرین به خشکی
۲۴	ارزیابی برنامه هیدروتراپی
۲۴	صلاحیت‌های مورد نیاز یک هیدروتراپیست
۲۵	خلاصه فصل
۲۵	منابع

فصل دوم: خواص ویژه آب در هیدروترابی

۲۸	آنچه در این فصل با آن آشنا می‌شویم
۲۹	مقدمه
۲۹	خواص ویژه آب
۲۹	چگالی نسبی (وزن مخصوص آب)
۲۹	بویسی
۳۰	اثرات نیروی شناوری بر تحمل وزن
۳۱	ویسکوزیتی (مقاومت سیال)
۳۱	فشار هیدرواستاتیک
۳۱	کاربردهای بالینی
۳۲	انکسار
۳۲	هیدرومکانیک
۳۲	اجزای حرکت سیال
۳۳	کاربردهای بالینی درگ
۳۳	ترموداینامیک
۳۳	عمق آب
۳۳	خلاصه فصل
۳۴	منابع

فصل سوم: روش‌های هیدروترابی

۳۶	آنچه در این فصل با آن آشنا می‌شویم
۳۷	مقدمه
۳۷	تجهیزات و دستگاه‌های مورد استفاده در هیدروترابی
۳۷	حمام متضاد
۳۷	تانک هابارد
۳۸	استخر مخصوص درمان
۳۸	روش بدرآغازرینگ
۳۹	روش هالیویک
۴۰	برنامه ۱۰ نکته

۴۰	روش واتسو.....
۴۰	برخی از فواید فیزیولوژیک حاصل از کاربرد روش واتسو.....
۴۱	هیدروتراپی با روش کشش وزن.....
۴۲	تکنیک‌های کاربردی در روش WHT.....
۴۲	بیومکانیک WHT.....
۴۳	خلاصه فصل.....
۴۴	منابع.....

فصل چهارم: انواع تجهیزات تمرین در آب

۴۶	آنچه در این فصل با آن آشنا می‌شویم.....
۴۷	مقدمه.....
۴۷	استفاده از انواع تجهیزات تمرین در آب با اهداف مختلف تمرینی.....
۴۸	انواع تجهیزات تمرین در آب و کاربرد هر یک از آنها.....
۵۴	خلاصه فصل.....
۵۴	منابع.....

بخش دوم: کالبد شناختی بدن انسان

فصل اول: مفاهیم اولیه، ساختار اسکلتی و ساختار مفصلی

۵۸	آنچه در این فصل با آن آشنا می‌شویم.....
۵۹	مقدمه.....
۵۹	الگوهای ایستادن.....
۶۰	محل‌های کالبد شناختی.....
۶۲	ساختار اسکلتی.....
۶۲	وظایف اصلی ساختار اسکلتی.....
۶۲	طبقه‌بندی استخوان‌ها.....
۶۴	ساختار مفصلی.....
۶۴	طبقه‌بندی مفاصل.....
۶۵	درجات آزادی حرکت یک مفصل.....
۶۶	خلاصه فصل.....
۶۶	منابع.....

فصل دوم: عضلات اسکلتی و ساختار عصبی

۶۸	آنچه در این فصل با آن آشنا می‌شویم
۶۹	مقدمه
۶۹	بافت عضلانی
۶۹	عضلات اسکلتی و وظایف آنها
۷۰	رباط‌ها
۷۱	تاندون
۷۱	آهرم‌ها
۷۲	عضلات محوری و ضمیمه‌ای
۷۲	انواع انقباضات عضلانی
۷۳	اعصاب
۷۵	خلاصه فصل
۷۵	منابع

بخش سوم: مقدمه - آسیب‌ها و پروتکل‌های جامع بالینی در آب و خشکی

۸۰	آنچه در این بخش با آن آشنا می‌شویم
۸۱	مقدمه
۸۱	سطوح سازگاری تلفیق تمرینات خشکی و آب
۸۳	چسبندگی التهاب کپسولی
۸۴	پروتکل جامع بالینی برای چسبندگی التهاب کپسولی
۹۰	سندروم گیرافتادگی شانه
۹۱	پروتکل جامع بالینی برای توانبخشی سندروم گیرافتادگی شانه
۹۹	گیر افتادن بورس ساب آکرومیال
۱۰۰	پروتکل جامع بالینی برای توانبخشی و فشار زدایی از ساب آکرومیال
۱۰۸	دررفتگی قدامی شانه
۱۰۹	پروتکل جامع بالینی برای دررفتگی قدامی شانه
۱۱۸	دررفتگی قدامی شانه
۱۱۸	پروتکل جامع بالینی برای بازسازی قدامی شانه
۱۲۸	پارگی روتاتور کاف کمتر از ۵ سانتی‌متر

۱۲۹	پروتکل جامع بالینی برای توانبخشی و ترمیم پارگی روتاتور کاف کمتر از ۵ سانتی متر
۱۴۰	آرتروز شانه
۱۴۱	پروتکل جامع بالینی برای تعویض کامل مفصل شانه
۱۶۵	ساییدگی مفصل (آرتروز) هیپ
۱۶۶	پروتکل جامع بالینی برای (آرتروپلاستی) تعویض کامل مفصل هیپ
۱۷۶	سندروم پلیکا
۱۷۸	پروتکل جامع بالینی برای توانبخشی آرتروسکوپی زانو (منیسکتومی، بافت برداری، برداشتن پلیکا)
۱۸۹	آسیب MCL درجه ۱
۱۹۰	پروتکل جامع بالینی برای دره آسیب MCL درجه ۱
۱۹۹	آسیب MCL درجه ۲
۱۹۹	پروتکل جامع بالینی برای درمان آسیب MCL درجه ۲
۲۰۹	زانوی پرانتزی و اوستئوتومی تیبیا
۲۱۱	پروتکل جامع بالینی برای استئوتومی تیبیا
۲۲۰	اختلال عملکرد استخوان پتئوفورال
۲۲۱	پروتکل جامع بالینی برای درمان اختلال عملکرد استخوان پتئوفورال
۲۳۰	دررفتگی حاد کشکک زانو
۲۳۱	پروتکل بالینی جامع برای درمان دررفتگی حاد کشکک زانو
۲۴۴	بارگی رباط صلیبی قدامی (ACL)
۲۴۵	پروتکل جامع بالینی برای بازسازی و توانبخشی ACL
۲۵۷	بارگی رباط صلیبی خلفی (PCL)
۲۵۸	پروتکل جامع بالینی برای توانبخشی و بازسازی PCL
۲۶۹	استئوآرتریت و تعویض کامل مفصل زانو
۲۷۰	پروتکل جامع بالینی برای تعویض کامل مفصل زانو
۲۸۱	بارگی تاندون آشیل
۲۸۲	پروتکل جامع بالینی برای توانبخشی و ترمیم تاندون آشیل
۲۹۶	پیچ خوردگی مچ پا
۲۹۷	پروتکل جامع بالینی برای توانبخشی پیچ خوردگی مچ پا
۳۴۲	فتق دیسک گردن حاد
۳۴۳	پروتکل جامع بالینی برای بازتوانی فتق دیسک گردن حاد

۳۵۱	کشیدگی یا رگ به رگ شدن توراکولومبار.....
۳۵۲	پروتکل جامع بالینی برای توانبخشی کشیدگی یا رگ به رگ شدن توراکولومبار.....
۳۶۳	فتق دیسک کمر حاد.....
۳۶۴	پروتکل جامع بالینی برای توانبخشی فتق دیسک کمر حاد.....
۳۷۳	تنگی کانال نخاعی.....
۳۷۵	پروتکل جامع بالینی بعد از جراحی برای توانبخشی دیسکتومی و لامینکتومی لومبار.....
۳۸۳	رگ به رگ شدن یا کشیدگی سرویکال.....
۳۸۴	پروتکل بالینی جامع برای توانبخشی کشیدگی یا رگ به رگ شدن سرویکال.....
۳۹۳	اسپوندیلولیزیس (آرتروز ستون فقرات) و اسپوندیلولیزتیزس لومبار.....
۳۹۵	اسپوندیلولیزتیزس لومبار.....
۳۹۶	پروتکل بالینی جامع برای توانبخشی اسپوندیلولیزیس (آرتروز ستون فقرات) و اسپوندیلولیزتیزس لومبار.....
۴۰۵	منابع.....