

فصل اول: استخوان شناسی

۱	مقدمه
۱	استخوان شناسی
۲	قسمت میانی تا تحتانی هومروس
۲	استخوان اولنا
۶	رادئوس
۹	

فصل دوم: مفصل شناسی آرنج

۱۱	ویژگی های کلی مفاصل هومرواولنا و هومرورادئال
۱۱	زاویه والگوس (Valgus Angle) طبیعی آرنج
۱۲	بافت همبند اطراف مفصل
۱۷	کینماتیک

نکات عملکردی فلکشن و اکستنشن آرنج

۱۷	آرتروکینماتیک مفصل هومرواولنا
۱۷	آرتروکینماتیک مفصل هومرورادئال
۱۹	انتقال نیرو از طریق غشاء بین استخوانی ساعد
۲۰	علتهای تروماتیک بی ثباتی مفصل آرنج

فصل سوم: مفصل شناسی ساعد

۲۵	ویژگی های کلی مفاصل رادیواولنار فوقانی و تحتانی
۲۶	ساختار مفصلی و بافت همبند اطرافش
۲۶	مفصل رادیواولنار فوقانی
۲۶	مفصل رادیواولنار تحتانی
۲۷	کمپلکس اولنوکارپال (Ulnocarpal complex)
۲۷	کینماتیک

نکات عملکردی پرونیشن و سوپینیشن

۳۰	آرتروکینماتیک مفاصل رادیواولنای فوقانی و تحتانی
۳۰	سوپینیشن
۳۱	پرونیشن

محدودیت های دامنه حرکتی غیرفعال پرونیشن و سوپینیشن

۳۳	مفصل هومرورادئال: (یک مفصل مشترک بین آرنج و ساعد)
۳۳	پرونیشن و سوپینیشن هنگامی که رادیوس و دست ثابت باشد

فصل چهارم: مروری بر نورواناتومی

۳۷	مروری بر نورواناتومی
۳۷	عصبدهی عضلات و مفاصل آرنج ساعد
۴۳	عصبدهی عضلات
۴۳	عصبدهی حسی مفاصل
۴۴	مفصل هومرواولنا و هومرورادئال

۴۴	مفاصل رادیو اولنای فوقانی و تحتانی
۴۳	فصل پنجم: تعامل عضله و مفصل؛ مجموعه آرنج
۴۵	عملکرد عضلات آرنج
۴۵	فلکسورهای آرنج
۴۵	عملکرد جداگانه عضلات فلکسور آرنج
۴۶	بیومکانیک فلکسورهای آرنج
۴۸	حداکثر گشتاور عضلات فلکسور آرنج
۵۰	چند مفصلی بودن عضله دو سر بازویی
۵۲	اکستانسورهای آرنج
۵۲	اجزاء عضلانی
۵۵	تجزیه الکترومیوگرافی اکستانسورهای آرنج
۵۵	گشتاور تحمیلی بر اکستانسورهای آرنج
۵۶	عوامل بیومکانیکی تأثیرگذار بر میزان گشتاور اکستانسوری آرنج
۵۹	فصل ششم: تعامل عضله و مفصل؛ ساعد
۵۹	عملکرد عضلات سوپیناتور و پروناتور
۵۹	عضلات سوپیناتور
۶۱	عضله سوپیناتور در برابر عضله دو سر بازویی
۶۴	عضلات پروناتور
۶۵	پروناتور کوادراتوس در برابر پروناتور ترس
۶۶	پروناتور کوادراتوس
۶۷	آرنج
۶۷	فصل هفتم: آناتومی کاربردی
۶۷	آناتومی کاربردی
۶۸	مفصل اولنوهومرال
۷۰	مفصل رادیو هومرال
۷۰	مفصل رادیو اولنای فوقانی
	بخش دوم: ارزیابی ارتوپدی
۷۵	فصل هشتم: تاریخچه بیمار
۷۵	تاریخچه بیمار
۷۹	فصل نهم: مشاهده
۷۹	مقدمه
۸۵	فصل دهم: معاینه
۸۵	معاینه
۸۵	حرکات فعال
۸۷	حرکات غیر فعال
۸۹	حرکات ایزومتریک مقاومتی
۹۵	فصل یازدهم: تست دستی عضلانی
۹۵	فلکشن آرنج
۹۶	عضله دو سر بازویی
۹۶	براکیالیس
۹۶	براکیورادیالیس

۹۷	نحوه تست عضلات فلکسور
۹۹	Trace and zero
۱۰۰	اکستنشن آرنج
۱۰۱	عضله سه سر بازویی
۱۰۱	آنکونئوس
۱۰۱	عضله تریسپس
۱۰۲	نحوه تست عضلات اکستانسور
۱۰۴	سوپینیشن و پرونیشن ساعد
۱۰۴	نحوه اندازه‌گیری دامنه حرکتی
۱۰۶	نحوه تست عضلات سوپیناتور
۱۰۸	تست ایزوله سوپیناتور
۱۰۹	پرونیشن
۱۰۹	پرناتور ترس
۱۰۹	پروناتور کوادراتوس
۱۰۹	نحوه تست پرونیشن
۱۱۰	تست جداگانه پروناتور کوادراتوس
۱۱۳	فصل دوازدهم: ارزیابی عملکردی
۱۱۳	ارزیابی عملکردی
۱۱۷	فصل سیزدهم: تست های اختصاصی
۱۱۷	تست‌های اختصاصی
۱۱۷	آزمون‌های (بی‌ثباتی) لیگامانی Ligamentous (instability) tests
۱۱۸	تست بی‌ثباتی لیگامانی والگوس
۱۱۸	تست حرکتی فشار والگوس
۱۱۹	مانور شیردهی
۱۲۰	تست لیگامانی بی‌ثباتی واروس
۱۲۰	تست ترس دورانی پوسترولترال
۱۲۰	تست تغییر محور خارجی آرنج
۱۲۱	تست دررفتگی چرخشی خلفی-خارجی
۱۲۲	تست ایستاده
۱۲۳	تست التهاب اپی‌کندیل (اپی‌کندیلایتیس)
۱۲۳	تست التهاب اپی‌کندیل خارجی (آرنج تنیس بازان یا Cozen's)
۱۲۳	تست التهاب اپی‌کندیل خارجی (آرنج تنیس بازان یا Mill)
۱۲۳	تست التهاب اپی‌کندیل خارجی (آرنج تنیس بازان) (روش سوم)
۱۲۴	تست التهاب اپی‌کندیل داخلی (آرنج گلف بازان)
۱۲۵	تست برای اختلال عملکرد مفصل
۱۲۵	تست برای عملکرد معیوب عصبی (اختلال نورولوژیکی)
۱۲۵	نشانه Tinel (در آرنج)
۱۲۵	نشانه Wartenberg
۱۲۶	تست فلکشن آرنج
۱۲۶	تست سندرم پروناتور ترس
۱۲۶	آزمایش Pinch-Grip

۱۲۹	فصل چهاردهم: رفلکس‌ها و توزیع پوستی
۱۲۹	رفلکس‌ها و توزیع پوستی
۱۳۲	آسیب‌های عصبی محیطی در اطراف آرنج
۱۳۴	عصب بین استخوانی قدامی
۱۳۵	عصب اولنار
۱۳۵	عصب رادیال
۱۳۷	فصل پانزدهم: حرکات مفصلی
۱۳۷	حرکات مفصلی
۱۴۱	فصل شانزدهم: معاینه با دست (لمس)
۱۴۱	معاینه با دست (لمس)
۱۴۱	قسمت قدامی
۱۴۳	قسمت داخلی
۱۴۳	قسمت خارجی
۱۴۳	قسمت خلفی
۱۴۵	کاربردهای متداول (رایج) برای درمان این ناحیه
۱۴۵	دانش بیومکانیکی و تشریحی پایه مورد نیاز
۱۴۹	کلیات جهت قدامی
۱۴۹	مرزهای حفره کوبیتال
۱۵۰	خلاصه روند لمس
۱۵۱	وضعیت شروع (Starting position)
۱۵۲	وضعیت‌های شروع دیگر (جایگزین)
۱۵۳	هومروس-شفت داخلی
۱۵۴	توده عضلانی و تاندون‌های عضله دو سر بازویی
۱۵۵	آپونروسیس بایسپیتال (غلاف عضله دو سر)
۱۵۵	تاندون عضله دو سر (بایسپس)
۱۵۶	دسته عصبی عروقی
۱۵۸	شریان بازویی (براکیال)
۱۵۸	عصب مدین
۱۵۹	عضله پرونیاتور ترس
۱۶۰	براکیورادیالیس
۱۶۱	مفصل رادیواولنار فوقانی
۱۶۱	نکاتی برای ارزیابی و درمان
۱۶۲	لمس موضعی-قسمت داخلی
۱۶۲	خلاصه‌ای از پروسه (فرآیند) لمس
۱۶۴	هومروس-لبه داخلی
۱۶۵	عصب اولنار
۱۶۶	شیار برای عصب اولنار و تونل کوبیتال
۱۶۷	دیواره داخلی بین عضلانی بازو
۱۶۸	مرز سوپراکندیلار داخلی و زائده اپی‌کندیل داخلی استخوان هومروس
۱۶۸	محل‌های اتصال به اپی‌کندیل داخلی (سر مشترک، عضله پرونیاتور ترس)

۱۶۸	پرونتور ترس
۱۶۹	سر مشترک
۱۷۲	تمايز درباره التهاب اپی کندیل (اپی کندیلایتیس)
۱۷۵	نگاهی سریع بر ساعد
۱۷۸	نکاتی برای ارزیابی و درمان
۱۷۹	لمس موضعی - خارجی
۱۷۹	موقعیت (محل) شروع
۱۸۰	تعیین محل مهم‌ترین ساختارهای استخوانی
۱۸۰	هومروس - لبه خارجی
۱۸۰	دیواره بین عضلانی ای خارجی
۱۸۲	تیغه سوپراکندیلار خارجی
۱۸۲	اپی کندیل خارجی و کندیل خارجی هومروس (استخوان بازو)
۱۸۲	اپی کندیل خارجی
۱۸۳	کندیل خارجی
۱۸۴	فضای مفصلی هومرو رادیال و شکم (توده) عضله آنکونئوس
۱۸۵	سر و گردن استخوان رادیوس
۱۸۶	سراستخوان رادیوس
۱۸۶	گردن استخوان رادیوس
۱۸۷	موضع‌یابی عضلات و محل اتصال شروع آن‌ها
۱۸۸	موضع‌یابی محل اتصال خارجی
۱۸۸	آسیب تاندون‌های آرنج (تاندونوپاتی)
۱۸۹	براکیورادیالیس و عصب رادیال
۱۹۱	عضله اکستنسور کاری رادیالیس لونگوس
۱۹۲	عضله اکستنسور کاری رادیالیس برویس
۱۹۴	عضله اکستنسور دیجیتروم
۱۹۵	عضله اکستنسور کاری اولناریس
۱۹۶	نکاتی برای ارزیابی و درمان - تکنیک‌های لمس موضعی برای بیماری آرنج تنیس بازان نوع دوم
۱۹۹	نگاهی کلی بر قسمت خلفی استخوان بازو
۱۹۹	خلاصه فرآیند معاینه با دست (لمس)
۱۹۹	لمس گرما و تورم
۲۰۱	ارتباط میان سه برآمدگی استخوانی
۲۰۲	نکاتی برای ارزیابی و درمان
۲۰۳	فصل هفدهم: تصویربرداری تشخیصی
۲۰۳	رادیوگرافی با عکس ساده
۲۰۶	آرتروگرافی
۲۰۶	تصویربرداری رزونانس مغناطیسی
۲۰۸	عکس برداری (ایکس ری)
۲۰۹	مطالعات موردی

	بخش سوم: درمان فیزیوتراپی اختلالات مجموعه آرنج و ساعد
۲۱۳	فصل هجدهم: آسیب‌های آرنج کودکان در ورزشکاران پرتاب‌گر: تأکید بر پیشگیری
۲۱۳	مقدمه
۲۱۳	آرنج عضو لیگ‌های کوچک (Little leaguer's elbow)
۲۱۵	آسیب‌های تنش داخلی
۲۱۵	آسیب‌های فشار خارجی
۲۱۵	صدمات فشاری خلفی
۲۱۵	پیشگیری
۲۱۶	راهنمای بیسیال آمریکا
۲۱۷	تعداد پرتاب‌ها
۲۱۸	انواع پرتاب
۲۱۸	ظواهر متعدد
۲۱۸	به نمایش گذاشتن بازیکنان
۲۱۸	دوره یکساله بیسیال
۲۱۹	فصل نوزدهم: لیگامان کولترال داخلی و عصب اولنار؛ آسیب در آرنج
۲۱۹	مقدمه
۲۱۹	آناتومی و بیومکانیک
۲۲۰	مکانیسم آسیب
۲۲۰	ارزیابی
۲۲۱	درمان‌های جراحی
۲۲۱	بازسازی لیگامان کولترال داخلی
۲۲۱	جابه‌جایی عصب اولنار
۲۲۲	نمای کلی و نکات مهم و اصول توانبخشی
۲۲۳	درمان محافظه کارانه صدمات لیگامان کولترال داخلی
۲۲۵	فصل بیستم: درمان فلکشن کانترکچر در ورزشکاران پرتاب کننده
۲۲۵	درمان فلکشن کانترکچر (نبود اکستنشن) در ورزشکاران پرتاب کننده
۲۲۷	فصل بیست و یکم: خشکی بعد از صدمه آرنج
۲۲۷	خشکی بعد از صدمه آرنج
۲۲۷	طبقه بندی
۲۲۸	استخوان سازی نابجا (Heterotopic ossification)
۲۲۹	ارزیابی آرنج خشک شده
۲۲۹	تاریخچه
۲۲۹	آزمون‌ها و معاینات فیزیکی
۲۲۹	ارزیابی رادیوگرافی
۲۲۹	درمان غیر جراحی
۲۳۰	درمان جراحی
۲۳۱	پروتکل پس از جراحی
۲۳۳	فصل بیست و دوم: درمان و توانبخشی دررفتگی آرنج
۲۳۳	نکات مورد توجه (ملاحظات) توانبخشی
۲۳۳	آناتومی و بیومکانیک

۲۳۴	مکانیسم آسیب
۲۳۵	ارزیابی و رادیوگرافی
۲۳۶	دسته بندی
۲۳۶	درمان
۲۳۷	درمان جراحی
۲۳۷	عوارض
۲۳۸	نکات توانبخشی
۲۳۹	نتایج
۲۴۱	فصل بیست و سوم: التهاب اپی کندیل‌های داخلی و خارجی
۲۴۱	التهاب اپی کندیل‌های داخلی و خارجی
۲۴۱	اییدمیولوژی و اتیولوژی
۲۴۲	معاینه کلینیکی آرنج
۲۴۲	انطباق‌های آناتومیکی در آرنج ورزشکاران
۲۴۴	تست‌های مخصوص معاینه آرنج
۲۴۷	درمان
۲۴۷	Tendinitis در مقابل Tendinosis
۲۴۸	تعاریف: Tendinitis و Tendinosis
۲۵۰	برنامه تمرینی اکستریک
۲۵۰	برنامه‌های تمرینی مرکب
۲۵۱	روتاتور کاف و ثبات اسکاپولا
۲۵۴	تمرینات پیشرفته دیستال اندام فوقانی برای توانبخشی التهاب اپی کندیل هومروس
۲۵۵	بازگشت به ورزش / وقفه: برنامه‌های بازگشت
۲۵۷	فصل بیست و چهارم: آرتروپلاستی آرنج
۲۵۷	آرتروپلاستی آرنج
۲۵۸	قطعی
۲۵۸	نسبی
۲۵۹	فصل بیست و پنجم: پروتکل‌های توانبخشی
۲۵۹	پروتکل توانبخشی ۱-۲۵: راهنمای بازسازی لیگامان کوترال داخلی
۲۶۲	پروتکل توانبخشی ۲-۲۵: راهنمای جابه‌جایی (تغییر وضعیت) عصب اولنار
۲۶۴	پروتکل توانبخشی ۳-۲۵: راهنمای محافظه کارانه آسیب لیگامان کوترال داخلی
۲۶۶	پروتکل توانبخشی ۴-۲۵: بعد از آرتروسکوپی آرنج
۲۶۸	پروتکل توانبخشی ۵-۲۵: پروتکل توانبخشی بعد از در رفتگی آرنج
۲۶۹	پروتکل توانبخشی ۶-۲۵: پروتکل توانبخشی بعد از تعویض کامل آرنج
۲۷۰	منابع