

افراد دارای اسکولیوز که با همت و تلاش سعی در اصلاح وضعیت بدنی خود دارند.

فهرست مطالب

مقدمه	۱
فصل اول - پایه‌های تئوری متد شروت	۴
۱. تقسیم تنه به ۳ بخش در صفحه فرونتال	۴
۱۱. تقسیم‌بندی تنه در صفحه ساژیتال	۴
۱۱۱. تقسیم‌بندی تنه در صفحه فرونتال در اسکولیوز	۵
۱۷. سه چرخشی که در سه انحنای اسکولیوز اتفاق می‌افتد	۶
۷. نفس به عنوان یک عامل شکل دهنده	۶
۷۱. لگوی تنفس در اسکولیوز	۸
۷۱۱. بهبود ظرفیت قلبی-ریوی و تغییر محیط قفسه سینه	۹
۷۱۱۱. تاثیر آب و هوا	۹
فصل دوم - اصول و تئوری‌های مبتنی بر شواهد	۱۳
۱. تاثیر بر دوزنقه‌های گوه‌ای شکل با هدف بازگرداندن به حالت مستطیل و نرمال	۱۳
۱۱. وضعیت‌های آغازین (STARTING POSITION) و راهنمایی‌های ارتوپدیک برای تمرینات چرخش متقابل (DEROTATION) در اسکولیوز سه انحنایی	۲۰
۱۱۱. سیستم تغییر یافته Locomotor در اسکولیوز	۲۵
۱۷. خلاصه اصلاحات متد شروت در اسکولیوز سه انحنایی	۳۹
۷. اسکولیوز چهار انحنایی همراه با انحنای لومبوساکرال (برداشت‌های تئوری)	۴۱
۷۱. نکات قابل توجه در اسکولیوز چهار انحنایی	۴۴
۷۱۱. FEET AND LEGS	۴۹
۷۱۱۱. خلاصه نکات تئوری	۵۰

۵۲	IX. اهداف متد شروت
۵۳	X. آموختن مشاهده صحيح در روش شروت
۵۷	فصل سوم - آموزش ورزش ها
۵۸	I. تمرينات تنفسي
۵۸	II. تمرينات با استفاده از وال بار (WALL BAR)
۷۳	III. تمرينات با استفاده از ميز و صندلي
۸۸	FLOOR EXERCISES IV
۱۰۷	V. ورزش هاي گردن
۱۱۲	VI. تمرين با كش ها يا تيوب هاي مقاومتي
۱۳۳	VII. تمرينات براي اصلاح انحنای لومبوساکرال (اسکولیوتیک پلویس یا انحنای چهارم)
۱۴۱	VIII. مشکلات و نکاتی که هنگام درمان اسکولیوز با آنها روبرو می شویم
۱۸۵	IX. لوازم مورد استفاده در اجرای تمرينات و اصلاحات به روش شروت
۱۸۶	DOCUMENTATION
۱۸۶	I. مانیتورینگ بوسیله رادیوگرافی و فتوگرافی
۱۸۶	II. ارزیابی های آماری نتایج و خروجی های درمان
۱۸۷	اطلاعات عمومي
۱۸۷	I. ترتيب کارهایی که برای بیماران مراجعه کننده به کلینیک شروت انجام می شود
۱۸۷	II. طول دوره درمان بیماران مراجعه کننده به کلینیک
۱۸۸	III. سن بیمار
۱۸۸	IV. نکته پایانی