

فهرست

۱	فصل اول: کلیات و راستای طبیعی ستون مهره‌ای کمری و نقص‌های آن
۱	کلیات؛ مدلی برای ارزیابی و درمان خطاهای حرکتی
۴	شیوع کمردرد
۶	راستای طبیعی ستون مهره‌ای کمری
۶	ایستادن
۶	وضعیت طبیعی
۱۰	نقص‌ها
۱۶	نشستن
۱۶	وضعیت طبیعی
۱۷	نقص‌ها
۱۹	فصل دوم: حرکات ستون مهره‌ای کمری
۱۹	مسیر و مرکز لحظه‌ای چرخش
۲۱	حرکت فلکسیون: خم شدن به جلو
۲۱	در حالت طبیعی
۲۴	برگشت از وضعیت فلکسیون
۲۴	در حالت طبیعی
۲۵	در حالت غیر طبیعی
۲۵	اکستانسیون
۲۵	در حالت طبیعی
۲۵	در حالت غیر طبیعی
۲۷	چرخش
۲۷	در حالت طبیعی
۲۷	در حالت غیر طبیعی
۲۹	فلکسیون طرفی
۲۹	در حالت طبیعی
۲۹	در حالت غیر طبیعی
۳۰	حرکت انتقالی
۳۰	در حالت طبیعی
۳۰	در حالت غیر طبیعی
۳۰	فشار (Compression)

۳۳	فصل سوم: عمل عضلات ستون مهره‌ای کمر
۳۳	عمل عضلات ستون مهره‌ای کمر
۳۳	عضلات پشت
۳۳	لاتیسیموس دورسی
۳۴	ارکتور اسپاین
۳۵	گروه سطحی
۳۶	گروه عمقی
۳۷	عضله مولتی فیدوس
۳۹	عضلات اینتراسپاینالیس و اینتراسپاینالیس
۳۹	عضله مربع کمری (کوادراتوس لومباروم)
۴۰	عضله ایلوپسوآس
۴۳	عضلات شکم
۴۴	عضله مایل خارجی شکم (External Oblique)
۴۷	عضله مایل داخلی (Internal Oblique)
۴۷	تمرین Trunk curl sit up
۵۲	عضله مستقیم شکمی
۵۲	عضله عرضی شکمی
۵۴	خلاصه
۵۵	فصل چهارم: سندروم چرخش - اکستانسیون کمر با یا بدون علائم تیر کشنده
۵۵	سندروم‌های اینرمالیتی حرکتی کمر
۵۵	سندروم چرخش - اکستانسیون کمر با یا بدون علائم تیر کشنده
۵۵	علائم و درد
۶۱	اینرمالیتی‌های حرکتی
۷۱	پیاده‌روی (Walking)
۷۲	راستا: گوناگونی‌های ساختاری و نقص‌های اکتسابی
۷۴	نقص‌های انعطاف‌پذیری و سفتی وابسته
۷۴	نقص‌های عضله و الگوی فراخوانی
۷۵	تست‌های تأییدی
۷۵	خلاصه
۷۵	درمان
۷۹	فصل پنجم: سندروم اکستانسیون کمر
۷۹	سندروم اکستانسیون کمر
۷۹	علائم و درد

۷۹	راستا
۸۰	نقص های حرکتی
۸۲	خلاصه
۸۲	نقص های انعطاف پذیری و سفتی
۸۳	نقص های عضله و الگوی فراخوانی
۸۳	تست های تأییدی
۸۳	خلاصه
۸۴	درمان
۸۴	برنامه توانبخشی اصلاحی
۸۷	فصل ششم: سندروم چرخش ناحیه کمری
۸۷	سندروم چرخش ناحیه کمری
۸۷	علائم و درد
۸۷	راستا
۸۸	نقص های حرکتی
۹۰	وضعیت خوابیده به پهلو
۹۲	وضعیت دمر
۹۲	وضعیت چهار دست و پا
۹۲	خلاصه
۹۲	نقص های انعطاف پذیری و سفتی
۹۳	نقص های عضله و الگوی فراخوانی
۹۳	تست های تأییدی
۹۳	خلاصه
۹۴	درمان
۹۴	برنامه تمرینی اصلاحی
۹۷	فصل هفتم: سندروم چرخش - فلکسیون ناحیه کمری
۹۷	سندروم چرخش - فلکسیون ناحیه کمری
۹۷	علائم و درد
۹۸	نقص های حرکتی
۱۰۰	خلاصه
۱۰۱	راستا: گوناگونی های ساختاری و نقص های اکتسابی
۱۰۱	نقص های انعطاف پذیری و سفتی
۱۰۱	نقص های الگوهای فراخوانی عضله
۱۰۱	تست های تأییدی

۱۰۲	درمان
۱۰۲	برنامه تمرینی اصلاحی
۱۰۵	فصل هشتم: سندروم فلکسیون ناحیه کمری
۱۰۵	سندروم فلکسیون ناحیه کمری
۱۰۵	علائم و درد
۱۰۵	نقص‌های حرکتی
۱۰۸	خلاصه
۱۰۸	راستا
۱۰۸	نقص‌های انعطاف‌پذیری و سفتی نسبی
۱۰۹	تست‌های تأییدی
۱۰۹	خلاصه
۱۰۹	درمان
۱۰۹	برنامه تمرینی اصلاحی
۱۱۱	فصل نهم: سندروم جابجایی خارجی و اختلال عملکرد مفصل ساکروایلیاک
۱۱۱	سندروم جابجایی خارجی (Lateral Shift)
۱۱۱	الگوی چندجهتی (Multidirectional Pattern)
۱۱۱	اختلال عملکرد مفصل ساکروایلیاک
۱۱۳	فشار (Compression)
۱۱۳	نکات اضافی
۱۱۵	ضمیمه
۱۲۹	مرجع