

## فهرست مطالب

صفحه	عنوان	صفحه	عنوان
۳۱	هیپ و زانو ها		<b>فصل اول: مفاهیم پایه ای</b>
۳۲	میچ پا	۱	تست های قدرت عضله
۳۲	پاها	۲	روش های تست قدرت
۳۳	راستا	۲	واژه های مورد استفاده در توصیف تست قدرت
۳۳	راستای مطلوب: نمای قدامی	۸	دامنه حرکت مفصل و تست طول عضله
۳۴	راستای مطلوب: نمای ساژیتال	۹	درجه بندی قدرت عضله
۳۴	راستای مطلوب: نمای خلفی	۱۰	نماد های درجه بندی
۳۶	شانه ها و کتف ها	۱۴	چارت های عصب و عضله
۳۶	پاسچر نشسته		<b>یافته های کلینیکی</b>
۳۷	انواع راستای پاسچرال متفاوت	۱۷	علل مکانیکی درد
۳۸	پاسچر لوردوتیک	۱۷	کمپرسیون و تشن عصب
۳۹	پاسچر کیفوتیک - لوردوتیک	۱۸	گیرافتادگی عصب
۳۹	پاسچر پشت صاف	۱۹	اسپاسم عضله
۴۰	پاسچر Sway-back	۲۰	کوتاهی تطابقی
۴۰	رابطه عضله عرضی شکمی با پاسچر	۲۰	ضعف کششی
۴۱	رابطه عضله مایل شکمی خارجی با پاسچر	۲۱	<b>اساس درمان</b>
۴۲	پاسچر مطلوب پاها و زانو ها	۲۲	ثبات یا تحرک
۴۲	معاینه پاسچرال	۲۳	انتخاب های درمانی
۴۴	تست انعطاف پذیری و طول عضله		<b>فصل ۲: پاسچر</b>
۴۶	تست های قدرت عضله	۲۶	مقدمه
۴۶	غالبیت دست: اثر روی پاسچر	۲۶	پاسچر و درد
۴۷	نماهای ساژیتال و خلفی	۲۸	<b>پاسچر استاندارد</b>
۴۷	شانه ها و کتف ها	۲۹	سر و گردن
۵۰	راستای غلط: نمای خلفی	۳۰	فقرات توراسیک
۵۰	راستای شاقولی غلط: نمای ساژیتال	۳۰	اندام فوقانی
۵۱	پاسچر غلط پاها، زانو ها و اندام های تحتانی	۳۱	لگن و فقرات کمری
۶۳	ضعف پاسچرال اکتسابی		

صفحه	عنوان	صفحه	عنوان
۷۴	حرکات مفصل فکی گیجگاهی	۶۳	تمرینات اصلاحی
۷۵	یافته های کلینیکی - مطالعات موردی	۶۵	مداخله برای ضعف عضلات شکمی
۷۷	مداخله درمانی: فلج فلز و اختلالات TMJ		<b>فصل ۳: سر و صورت</b>
	<b>فصل ۴: گردن و پشت</b>	۶۶	مقدمه
۸۰	مقدمه	۶۷	عصب دهی
۸۰	عصب دهی	۷۰	تست عضلات صورت و چشم
۸۱	مفاصل بین مهره ای و حرکات	۷۰	فروتالیس
۸۵	دامنه حرکتی تنه	۷۰	ماهیچه بینی - بخش آلاز
۸۶	حرکات ستون مهره ای و لگن	۷۰	ماهیچه اخم کردن
۸۷	لگن	۷۰	پایین کشنده تیغه بینی و بخش عرضی ماهیچه بینی
۸۸	عضلات و تست های عضلانی	۷۰	هرمی بینی
۹۰	فلکشن و اکستنشن فقرات گردنی	۷۱	عضله خنده
۹۱	وضعیت های غلط سر و گردن	۷۱	بالا برنده گوشه دهان
	تست عضلات گردن	۷۱	زیگوماتیک ماژور
۹۲	فلکسور های قدامی گردن	۷۱	بالا برنده لب فوقانی
۹۳	اکستانسور های خلفی طرفی گردن	۷۲	حلقوی دهان
	<b>عضلات تنه</b>	۷۲	پایین کشنده لب تحتانی و پلاتیسیما
۹۵	اکستانسور های پشت	۷۲	عضله شیپوری
۹۸	فلکسور های طرفی تنه و ابدکتور های هیپ	۷۲	عضله منتالیس
۹۹	تست خم شدن به جلو برای طول عضلات خلفی	۷۳	پتریگوئید خارجی
۱۰۱	تست و درجه بندی اکستانسور های پشت	۷۳	پایین آورنده گوشه دهان
۱۰۳	فلکسور های طرفی تنه	۷۳	تمپورالیس، ماستر، و پتریگوئید داخلی
۱۰۴	تست و درجه بندی فلکسور های مایل تنه	۷۳	عضلات سوپراهیوئید
	<b>یافته های کلینیکی</b>	۷۳	عضلات اینفراهیوئید
۱۰۵	کوتاهی عضلات خلفی گردن	۷۳	مدور چشمی
۱۰۶	استرین تراپز فوقانی	۷۳	مستقیم داخلی و خارجی چشم
۱۰۶	معمای ناحیه پایین پشت	۷۳	بالا برنده پلک فوقانی
۱۰۷	استرین لومبوساکرال	۷۴	عضلات جویدن، زبان و حلق

صفحه	عنوان	صفحه	عنوان
۱۴۰	عضلات تنفس و تست ها	۱۰۸	سر خوردگی فاست
۱۴۲	دیافراگم	۱۰۸	پاسچر کیفوتیک - لوردوتیک
۱۴۳	عضلات بین دنده ای	۱۰۹	ضعف عضلات شکمی
۱۴۴	عضلات شکمی	۱۰۹	کوتاهی فلکسورهای تک مفصلی هیپ
۱۴۴	عضلات فرعی تنفس	۱۱۰	کوتاهی فلکسور های دو مفصلی هیپ
۱۴۷	تست عضلات کف لگن	۱۱۰	کوتاهی عضلات پایین پشت
۱۴۷	یافته های بالینی	۱۱۰	تیلت خلفی لگن
۱۴۷	ضعف عضلات شکمی	۱۱۰	فلکشن بیش از حد
۱۴۹	عدم تعادل قدرت عضلات شکمی و فلکسور هیپ	۱۱۱	بلند کردن بار
	مداخلات درمانی	۱۱۳	مداخله - گردن
۱۴۹	تمرینات sit-up	۱۱۷	مداخله - ناحیه پشت
۱۵۰	موارد کاربرد و عدم کاربرد		<b>فصل ۵: عضلات تنه و تنفسی</b>
۱۵۲	اثر پایین نگه داشتن پاها حین بالا آوردن تنه	۱۲۱	مقدمه
۱۵۳	تمرین درمانی: Trunk-Curl	۱۲۱	عصب دهی
۱۵۴	عضلات شکمی حین پایین آوردن اندام تحتانی	۱۲۲	عضلات شکمی
۱۵۵	تمرین درمانی: تیلت خلفی لگن	۱۲۵	اثرات ضعف و کوتاهی عضلات مایل شکمی
۱۵۶	تمرین درمانی: چرخش تنه	۱۲۶	تست های عضلات شکمی
۱۵۶	تمرینات تقویت شکمی	۱۲۸	آنالیز حرکات حین Curled-trunked sit-up
۱۵۹	درمان ساکروایلیاک	۱۳۰	عضلات شکمی و فلکسور هیپ حین ..
۱۶۰	آموزش کف لگن	۱۳۴	تحلیل حرکت Trunk-Raising
	<b>فصل ۶: اندام فوقانی</b>	۱۳۴	تست عضلات شکمی فوقانی
۱۶۲	مقدمه	۱۳۶	تست و درجه بندی شکمی تحتانی
۱۶۲	عصب دهی	۱۳۷	ضعف شکمی تحتانی حین تست پایین آوردن اندام
۱۷۱	تست های قدرت	۱۳۷	استفاده موقتی از وضعیت Hook-lying
۱۷۱	اداکتور شست	۱۳۸	درجه بندی عضلات شکمی
۱۷۱	ابداکتور کوتاه شست	۱۳۹	درجه بندی عضلات طرفی تنه
۱۷۲	اپوننس شست	۱۳۹	ایمبالانس عضلات شکمی
۱۷۲	فلکسور بلند شست	۱۴۰	حرکات بازو در تست عضلات شکمی

صفحه	عنوان	صفحه	عنوان
۱۹۱	تست بایسپس و براکیالیس	۱۷۳	فلکسور کوتاه شست
۱۹۱	براکیورادیالیس	۱۷۳	اکستانسور بلند شست
۱۹۲	فلکسور های آرنج	۱۷۴	اکستانسور کوتاه شست
۱۹۲	ترایسپس براکئی و آنکونئوس	۱۷۵	ابداکتور بلند شست
۱۹۴	حرکت مفصل گلنوهومرال	۱۷۶	اپوننس انگشت کوچک
	<b>تست های طول عضلات شانه</b>	۱۷۷	ابداکتور انگشت کوچک
۱۹۶	طول عضلات هومرال و اسکاپولار	۱۷۷	فلکسور انگشت کوچک
۱۹۷	تست طول پکتورالیس مینور	۱۷۸	بین استخوانی های خلفی
۱۹۸	تست طول پکتورالیس ماژور	۱۷۹	بین استخوانی های قدامی
۱۹۹	تست طول ترس ماژور، لاتیسیموس دورسی و..	۱۸۰	عضلات لومبریکال
۲۰۰	تست طول چرخاننده های داخلی و خارجی شانه	۱۸۱	لومبریکال ها و بین استخوانی ها
	<b>تست های قدرت عضلانی شانه</b>	۱۸۱	پالماریس لونگوس
۲۰۲	کوراکوبراکیالیس	۱۸۲	پالماریس برویس
۲۰۲	سوپراسپیناتوس	۱۸۲	اکستانسور سبابه
۲۰۳	دلئوئید	۱۸۲	اکستانسور انگشت کوچک
۲۰۵	پکتورالیس ماژور	۱۸۳	اکستانسور انگشتان
۲۰۶	پکتورالیس مینور	۱۸۴	فلکسور سطحی انگشتان
۲۰۷	اینفرا اسپیناتوس	۱۸۴	فلکسور عمقی انگشتان
۲۰۸	ترس مینور	۱۸۵	فلکسور کارپی رادیالیس
۲۰۸	چرخاننده های داخلی شانه (گروهی)	۱۸۵	فلکسور کارپی اولناریس
۲۰۹	ترس ماژور	۱۸۶	اکستانسور کارپی رادیالیس
۲۰۹	ساب اسکاپولاریس	۱۸۷	اکستانسور کارپی اولناریس
۲۱۰	لاتیسیموس دورسی	۱۸۸	پروناتور ترس و پروناتور کوآدراتوس
۲۱۱	رومیوئید ها	۱۸۹	سوپیناتور
۲۱۲	لواتور اسکاپولا	۱۹۰	تست برای سوپیناتور و بایسپس
۲۱۳	تراپز میانی	۱۹۰	بایسپس براکئی
۲۱۴	تراپز تحتانی	۱۹۱	براکیالیس
۲۱۵	تراپز فوقانی		

صفحه	عنوان	صفحه	عنوان
۲۴۰	کشش کمکی ترس ماژور و لاتیسموس دورسی	۲۱۶	سراتوس قدامی
۲۴۰	درد ناشی از نیمه دررفتگی شانه		<b>یافته های کلینیکی</b>
۲۴۱	کشش کمکی چرخاننده های خارجی شانه	۲۱۸	کوتاهی عضلات اینترنسیک دست
۲۴۱	تصحیح پاسچرال دنده گردنی	۲۱۹	گیر افتادگی عصب
۲۴۱	سندروم خروجی توراسیک	۲۲۳	اختلالات سراتوس قدامی و تراپز
۲۴۲	سندروم فشار کورا کوئید	۲۲۶	شرایط دردناک قسمت بالایی پشت
۲۴۲	آسیب ناشی از ترومای تجمعی	۲۲۶	ضعف ناحیه بالایی پشت
	<b>فصل ۷: اندام تحتانی</b>	۲۲۷	کوتاهی رومبوئید ها
۲۴۴	مقدمه	۲۲۷	استرین تراپز میانی و تحتانی
۲۴۴	عصب دهی	۲۲۸	درد در نواحی میانی و فوقانی پشت (پوکی استخوان)
۲۵۲	حرکات مفصل مچ پا	۲۲۹	بیماری شوئرمن
۲۵۳	تست طول پلاتنار فلکسور ها	۲۲۹	اختلالات دردناک اندام فوقانی
	<b>تست های قدرت عضلات پا و مچ پا</b>	۲۳۰	سندروم تونل گویان
۲۵۴	ابداکتور شست پا	۲۳۰	سندروم تونل کارپال
۲۵۴	اداکتور شست پا	۲۳۱	سندروم تونل پروناتور
۲۵۵	فلکسور کوتاه شست پا	۲۳۱	سندروم تونل کوبیتال
۲۵۵	فلکسور بلند شست پا	۲۳۱	سندروم خروجی توراسیک
۲۵۶	اکستانسور بلند شست پا	۲۳۱	سندروم فشار کورا کوئید
۲۵۶	اکستانسور کوتاه شست پا	۲۳۲	سندروم ترس (فضای چهار گوش)
۲۵۷	لومبریکال ها	۲۳۲	سفتی چرخاننده های خارجی
۲۵۶	بین استخوانی های پلاتنار	۲۳۲	دنده گردنی
۲۵۷	بین استخوانی های خلفی	۲۳۳	گزارش یک مورد
۲۵۸	فلکسور کوتاه انگشتان	۲۳۷	صدمات ناشی از ترومای تجمعی
۲۵۹	فلکسور بلند انگشتان		<b>مداخله</b>
۲۵۹	کوآدراتوس پلاتنی	۲۳۸	اصول کلی تمرینات اصلاحی
۲۶۰	فیولاریس ترتیوس	۲۳۹	گیرافتادگی های عصب
۲۶۰	اکستانسور بلند انگشتان	۲۳۹	کشش پکتورالیس مینور
۲۶۰	اکستانسور کوتاه انگشتان	۲۴۰	درمان سندروم ترس

صفحه	عنوان	صفحه	عنوان
۲۹۵	گلو تئوس مینیموس	۲۶۱	تیبالیس قدامی
۲۹۶	گلو تئوس مدیوس	۲۶۲	تیبالیس خلفی
۲۹۷	گلو تئوس ماگزیموس	۲۶۳	فیولاریس لونگوس و برویس
	<b>یافته های کلینیکی</b>	۲۶۳	پلاتنار فلکسور های مچ پا
۲۹۸	دفورمیتی های پا و مچ پا	۲۶۴	سولئوس
۲۹۹	وضعیت های غلط و دردناک پا	۲۶۵	گاستروکنمیوس
۲۹۹	پرونیشن بدون صافی قوس طولی داخلی	۲۶۵	پلاتاریس
۲۹۹	پرونیشن با صافی قوس طولی	۲۶۵	تست پلاتنار فلکسور ها در وضعیت ایستاده
۲۹۹	پای سوپینیت شده	۲۶۶	حرکات مفصل زانو
۳۰۰	انگشتان چکشی	۲۶۷	حرکات مفصل هیپ
۳۰۰	استرین قوس متاتارسال		<b>تست طول عضلات</b>
۳۰۰	هالوکس والگوس	۲۶۸	تست طول عضلات فلکسور هیپ
۳۰۰	وضعیت in-toeing پا	۲۷۳	مشکلات همراه با تست طول همسترینگ
۳۰۱	وضعیت out-toeing پا	۲۷۴	تست طول عضلات همسترینگ
۳۰۱	مشکلات زانو	۲۷۷	تست ابر
۳۰۲	ژنو واروم	۲۸۰	اندازه گیری طول اندام های تحتانی
۳۰۲	هیپراکستنشن زانو		<b>تست های قدرت عضلانی</b>
۳۰۳	فلکشن زانو	۲۸۲	پوپلیتئوس
۳۰۴	چرخش داخلی هیپ و پرونیشن پاها	۲۸۴	همسترینگ ها
۳۰۴	وضعیت های عاداتی ..	۲۸۶	کوآدریسیپس
۳۰۴	طول طبیعی همسترینگ	۲۸۶	آرتیکولاریس ژنو
۳۰۵	طول همسترینگ بیش از حد	۲۸۷	فلکسورهای هیپ
۳۰۵	کوتاهی همسترینگ ها	۲۸۸	ایلیوپسوآس
۳۰۶	ضعف گلو تئوس مدیوس	۲۸۹	سار توریوس
۳۰۸	اختلاف طول ظاهری اندام های تحتانی	۲۹۰	تسنور فاسیا لاتا
۳۰۸	کوتاهی تسنور فاسیا لاتا و ایلیوتیبیال باند	۲۹۱	اداکتور های هیپ
	<b>مداخله</b>	۲۹۳	چرخاننده های داخلی هیپ
۳۰۹	درمان مشکلات مرتبط با طول عضله	۲۹۴	چرخاننده های خارجی هیپ

صفحه	عنوان	صفحه	عنوان
۳۳۰	پاسچر خوب و غلط در کودکان	۳۱۰	درمان مشکلات پا
۳۳۳	انعطاف پذیری نرمال مطابق با سطح سن	۳۱۰	درمان هالوکس والگوس
۳۳۴	مشکلات مرتبط با تست های آمادگی جسمانی	۳۱۰	درمان انگشتان چکشی
<b>ضمیمه ب - اسکولیوز</b>		۳۱۰	درمان پرونیشن بدون صافی قوس طولی
۳۳۸	یادداشت تاریخی در خصوص برنامه های تمرین	۳۱۰	درمان پرونیشن همراه با صافی قوس طولی
۳۳۹	اسکولیوز ناشی از بیماری عصبی عضلانی	۳۱۱	درمان پای سوپینیت شده
۳۳۹	معاینه پاسچرال	۳۱۱	درمان استرین قوس متاتارسال
۳۴۱	اسکولیوز فانکشنال	۳۱۱	درمان وضعیت in-toeing پا
۳۴۱	اسکولیوز و تیلت طرفی لگن	۳۱۱	درمان وضعیت out-toeing پا
۳۴۲	رابطه غالبیت دست با اسکولیوز	۳۱۳	کفش ها و اصلاحات
۳۴۲	عادات پاسچرال غلط	۳۱۳	درمان ژنو واروم
۳۴۳	تجویز تمرین برای اسکولیوز	۳۱۳	درمان هیپراکستنشن زانو
۳۴۵	سپورت ها	۳۱۳	درمان ژنو والگوم
۳۴۵	مداخله اولیه	۳۱۳	کشش فلکسور هیپ
۳۴۶	تمرینات اصلاحی	۳۱۵	کشش همسترینگ
۳۴۹	رفرنس	۳۱۷	اختلاف طول ظاهری اندام
		۳۱۷	کشش تنسو فاسیا لاتا
		۳۱۹	تنسور فاسیا لاتای کشیده شده
		۳۲۰	تمرینات ابداکتور
		۳۲۰	کاربرد درمانی برای سمپتوم های اندام تحتانی
		۳۲۱	تاریخچه یک مورد
		۳۲۲	بیرون زدگی دیسک بین مهره ای
		۳۲۳	عضله پریفورمیس و ارتباط آن با درد سیاتیک
		۳۲۴	سیاتیکا
		۳۲۴	تمرینات اصلاحی برای اندام تحتانی
		<b>ضمیمه الف - پاسچر کودکان</b>	
		۳۲۸	عوامل موثر بر پاسچر کودکان