

فهرست مطالب

۱۳	فصل اول: مقدمات و اصول اولیه	۱
۱۳	۱,۱ مقدمه	۱,۱
۱۴	۱,۲ تاریخچه	۱,۲
۱۵	۱,۳ اصول اولیه	۱,۳
۱۹	۱,۴ تکنیک گراستون	۱,۴
۲۱	۱,۵ اثرات فیزیولوژیک تکنیک گراستون	۱,۵
۲۵	۱,۵,۱ اثرات نوروفیزیولوژیک ابزار کمکی متحرک‌سازی بافت نرم	۱,۵,۱
۲۸	۱,۵,۲ اثرات بارگذاری مکانیکی بر بافت های همبند	۱,۵,۲
۳۰	۱,۵,۳ اثر بر فیبرویلاست ها	۱,۵,۳
۳۳	۱,۵,۴ اثرات روی فاسیا	۱,۵,۴
۳۶	۱,۵,۵ اثرات روی تاندون‌ها	۱,۵,۵
	۱,۶ توضیحات کاربرد ابزار کمکی متحرک‌سازی بافت نرم با اثر ارتعاشی و در جهت	۱,۶
۳۷	طولی	۳۷
۳۸	۱,۷ کاربرد گراستون بر اساس مراحل ترمیم بافتی	۱,۷
۳۸	۱,۷,۱ مراحل بهبود بافت	۱,۷,۱
۳۹	۱,۸ توالی درمان	۱,۸
۳۹	۱,۸,۱ کنترل التهاب	۱,۸,۱
۴۰	۱,۸,۲ متحرک‌سازی بافت نرم	۱,۸,۲
۴۰	۱,۸,۳ متحرک‌سازی مفصل	۱,۸,۳
۴۰	۱,۸,۴ افزایش طول ساختار	۱,۸,۴
۴۰	۱,۸,۵ آموزش مجدد عصبی عضلانی	۱,۸,۵
۴۱	۱,۸,۶ تقویت	۱,۸,۶
۴۱	۱,۸,۷ دستورالعمل وضعیت مناسب بدن	۱,۸,۷
۴۱	۱,۹ منطق استفاده از روش گراستون برای ساختارها و شرایط بافت	۱,۹

۴۱	۱,۹,۱ تاندون
۴۳	۱,۹,۲ عضله
۴۴	۱,۹,۳ لیگامان
۴۴	۱,۹,۴ فاسیا
۴۴	۱,۹,۵ استخوان
۴۵	۱,۹,۶ نوروواسکولار
۴۶	۱,۹,۷ لیمفاتیک
۴۶	۱,۹,۸ اسکار
۴۷	۱,۱۰ پاسخ‌های درمانی بالقوه
۴۷	۱,۱۰,۱ درد
۴۸	۱,۱۰,۲ کبودی
۴۹	۱,۱۱ درمان بیش‌ازحد
۵۰	۱,۱۲ رایج‌ترین اشتباهات هنگام استفاده از روش گراستون عبارت‌اند از:
۵۰	۱,۱۳ مزایای استفاده از گراستون
۵۱	۱,۱۴ آشنایی با ابزار
۵۵	۱,۱۵ انواع حرکات گراستون
۵۸	۱,۱۶ استفاده از گراستون همراه با حرکت فعال
۵۹	۱,۱۷ اثرات فیزیولوژیکی ابزار کمکی متحرک‌سازی بافت نرم با حرکت فعال
۶۲	۱,۱۸ ارزیابی
۶۳	۱,۱۹ تعریف
۶۴	۱,۲۰ لمس با کمک ابزار
۶۵	۱,۲۱ فرآیند ارزیابی
۶۵	۱,۲۲ ارزیابی بافت نرم
۶۶	۱,۲۳ ارزیابی بافت نرم
۶۶	۱,۲۳,۱ ارزیابی دستی
۶۶	۱,۲۴ ارزیابی تکنیک گراستون

۶۷	۱,۲۴,۱ توجه ویژه.....
۶۷	۱,۲۵ فرایند درمان.....
۶۷	۱,۲۵,۱ گرم کردن (گرما).....
۶۹	۱,۲۵,۲ تکنیک گراستون.....
۷۱	۱,۲۵,۳ کشش غیرفعال.....
۷۲	۱,۲۵,۴ تقویت.....
۷۲	۱,۲۵,۵ سرمادرمانی.....
۷۴	۱,۲۶ مقایسه تکنیک گراستون حین ارزیابی و درمان.....
۷۴	۱,۲۶,۱ ارزیابی در مقابل درمان.....
۷۵	۱,۲۷ شدت، تکرار، مدت، سرعت.....
۷۶	۱,۲۸ جلسات درمان.....
۷۶	۱,۲۹ دوز درمان.....
۷۷	۱,۳۰ رویکرد جدید در پیشرفت با گراستون.....
۷۸	۱,۳۱ روش رایج تکنیک گراستون.....
۷۹	۱,۳۲ موارد کاربرد و موارد منع کاربرد.....
۷۹	۱,۳۲,۱ موارد کاربرد.....
۸۰	۱,۳۲,۲ پرچم‌های قرمز و موارد منع.....
۸۰	۱,۳۲,۳ پرچم زرد: موارد منع مصرف نسبی.....
۸۱	۱,۳۳ خطرات.....
۸۱	۱,۳۴ بهداشت ابزار.....
۸۵	۱,۳۵ درمان ایمن.....
۸۷	فصل دوم: آسیب‌های اسکلتی عضلانی اندام فوقانی
۸۷	۲,۱ مقدمه.....
۸۷	۲,۲ تندونوزیز عضله سوپرا اسپایناتوس.....
۸۸	۲,۳ روش اجرا.....
۹۱	۲,۴ سفتی خلفی مفصل شانه.....

۹۱	۲,۵ روش اجرا
۹۲	۲,۶ نقاط ماشه‌ای عضله تراپزیوس
۹۲	۲,۷ روش اجرا
۹۴	۲,۸ سفتی عضله سینه‌ای کوچک
۹۵	۲,۸,۱ روش اجرا
۹۶	۲,۹ التهاب تاندون عضله دوسر بازویی
۹۶	۲,۹,۱ روش اجرا
۹۷	۲,۱۰ اپیکندیلیت آرنج
۹۷	۲,۱۰,۱ روش اجرا
۹۸	۲,۱۱ سندرم تونل کارپال
۹۹	۲,۱۱,۱ روش اجرا
۱۰۱	۲,۱۲ سندرم رخت‌شویان
۱۰۱	۲,۱۲,۱ روش اجرا
۱۰۲	۲,۱۳ آسیب مفاصل انگشتان
۱۰۳	۲,۱۳,۱ روش اجرا
۱۰۴	۲,۱۴ شست ماشه‌ای
۱۰۴	۲,۱۴,۱ روش اجرا
۱۰۶	۲,۱۵ یخ‌زدگی شانه
۱۰۶	۲,۱۵,۱ روش اجرا

۱۰۹ فصل سوم: آسیب‌های اسکلتی عضلانی اندام تحتانی

۱۰۹	سفتی عضله همسترینگ
۱۱۰	۳,۱,۱ روش اجرا
۱۱۱	۳,۲ عضله چهار رانی
۱۱۲	۳,۲,۱ روش اجرا
۱۱۳	۳,۳ ترمیم تاندون کشکک
۱۱۴	۳,۳,۱ روش اجرا

۱۱۵	۳,۴	سفتی باند ایلوتیسیال
۱۱۶	۳,۴,۱	روش اجرا
۱۱۸	۳,۵	عضله گاستروکینیمیوس
۱۱۸	۳,۵,۱	روش اجرا
۱۱۹	۳,۶	استرین تیالیس خلفی
۱۲۰	۳,۶,۱	روش اجرا
۱۲۱	۳,۷	شین اسپلینت
۱۲۱	۳,۷,۱	روش اجرا
۱۲۳	۳,۸	تندونوزیس آشیل
۱۲۳	۳,۸,۱	روش اجرا
۱۲۶	۳,۹	فاشیای کف پا
۱۲۷	۳,۹,۱	روش اجرا (۱)
۱۲۸	۳,۹,۲	روش اجرا (۲)
۱۳۰	۳,۱۰	پلاتنار فاسیوزیس
۱۳۱	۳,۱۰,۱	روش اجرا
۱۳۲	۳,۱۱	پیچ خوردگی مزمن مچ پا
۱۳۳	۳,۱۱,۱	روش اجرا

۱۳۵ فصل چهارم: آسیب‌های اسکلتی عضلانی تنه

۴

۱۳۵	۴,۱	نقاط ماشه‌ای عضلات پس سری
۱۳۶	۴,۱,۱	روش اجرا
۱۳۶	۴,۲	سردرد سرویکوژنیک
۱۳۷	۴,۲,۱	روش اجرا
۱۳۸	۴,۳	نقاط ماشه‌ای عضله ماستر
۱۳۹	۴,۳,۱	روش اجرا
۱۳۹	۴,۴	التهاب مفصل کوستوکندریت
۱۴۰	۴,۴,۱	روش اجرا

۴,۵	سندرم کمپارتمان کمر	۱۴۱
۴,۵,۱	روش اجرا.....	۱۴۱
۴,۶	کمر درد مزمن.....	۱۴۳
۴,۶,۱	روش اجرا.....	۱۴۴
۱۴۷	فصل پنجم: مروری بر سایر ابزارهای کمکی آزادسازی بافت نرم	۵
۴,۱	ابزارهای کمکی متفرقه آزادسازی بافت نرم.....	۱۴۷
۵,۲	ابزار گوا شا.....	۱۴۸
۵,۲,۱	روند درمان.....	۱۴۹
۵,۳	تکنیک ساییش فاسیال.....	۱۵۰
۵,۴	فازر.....	۱۵۲
۵,۵	ابزار آستیم	۱۵۴
۵,۶	ابزار فاکتر.....	۱۵۵
۵,۷	ساستم.....	۱۵۷
۵,۸	شکننده‌های چسبندگی.....	۱۵۹
۵,۹	تکنیکا گاویلان.....	۱۶۰
۵,۱۰	دستگیره‌های هاوک	۱۶۱
۵,۱۱	ابزار متحرک لبه.....	۱۶۵
۵,۱۲	نتیجه‌گیری و تحقیقات آینده	۱۶۶
۱۶۸	منابع و مأخذ	۶