

فهرست مطالب

صفحه	عنوان	صفحه	عنوان
			<u>فصل ۱: کینزیولوژی و بیومکانیک مفصل هیپ</u>
۵۶	حداکثر گشتاور تولیدی توسط انقباض عضلات هیپ		
۵۶	عملکرد عضلانی در وضعیت ایستاده روی دو پا	۱	مقایسه مفصل هیپ و شانه
۵۸	عملکرد عضلانی در وضعیت ایستاده روی یک پا	۱	سطوح مفصلی در هیپ
۵۹	بار وارده بر مفصل هیپ در فعالیت های دینامیک	۳	زوایای استابو بوم
۶۰	کاهش نیروی عضلانی در حالت ایستاده روی یک پا	۶	سطح مفصلی دیستال (سر فمور)
۶۲	استفاده از عصا در همان سمت و سمت مقابل	۸	زاویه سر و گردن فمور نسبت به تنه
۶۳	پاتولوژی مفصل هیپ	۱۰	تطابق مفصلی
۶۹	ناهنجاریهای استخوانی فمور	۱۱	ثبات مفصل هیپ
۷۳	پرسشهای چهار گزینه ای فصل ۱ (مفصل هیپ)	۱۲	فشار داخل کپسولی در مفصل هیپ
	<u>فصل ۲: کینزیولوژی و بیومکانیک مفصل زانو</u>	۱۲	کپسول مفصل هیپ
۷۸	ساختمان مفصل تیبیو فمورال	۱۳	لیگامان های مفصل هیپ
۸۰	تاثیر شکل سطوح مفصلی بر حرکت تیبیو فمورال	۱۴	خونرسانی به سر فمور
۸۱	راستای تیبیو فمورال و نیروهای تحمل وزن	۱۵	نقش لیگامان ها
۸۳	مینسک ها	۱۷	ساختار تحمل کننده وزن در مفصل هیپ
۸۶	کپسول مفصل زانو	۲۰	استئوکینماتیک
۸۷	پلیکای پاتلا	۲۱	حرکات لگن در مفصل هیپ
۸۹	لیگامان ها	۲۷	حرکات هماهنگ فمور، لگن و فقرات کمری
۹۰	لیگامان طرفی داخلی	۲۸	عملکرد مفصل هیپ در زنجیره بسته
۹۱	لیگامان طرفی خارجی	۳۰	عصب گیری عضلات و مفصل هیپ
۹۱	لیگامان متقاطع قدامی	۳۲	عضلات مفصل هیپ
۹۶	لیگامان متقاطع خلفی	۳۲	فلکسورها
۹۸	لیگامان های کپسولار خلفی	۳۹	اداكتورها
۱۰۰	ایلیوتیبیال باند	۴۲	اکستانسورها
۱۰۱	بورس مفصل زانو	۴۸	ابداكتورها
۱۰۲	کینماتیک های مفصل زانو	۵۲	چرخاننده های خارجی
۱۰۳	فلکسیون و اکستانسیون	۵۵	چرخاننده های داخلی

صفحه	عنوان	صفحه	عنوان
	تمرینات تحمل وزن در برابر تمرینات غیر تحمل وزن در	۱۰۴	چرخش داخلی / خارجی
۱۴۸	مبتلایان به درد پاتلوفمورال	۱۰۵	آرتروکینماتیک حین فلکسیون - اکستانسیون
۱۵۱	صدمات مفصل زانو	۱۰۸	قفل شدن زانو و خارج شدن از آن
۱۵۲	آسیب مفصل پاتلوفمورال	۱۱۰	جمع بندی حرکت تیبیو فمورال
۱۵۳	پرسشهای چهار گزینه ای فصل ۲ (مفصل زانو)	۱۱۰	عضلات فلکسور
	فصل ۳: بیومکانیک مجموعه مچ و پا	۱۱۴	عمل گروهی عضلات فلکسور - روتاتور
۱۵۷	مقدمه	۱۱۵	حداکثر گشتاور عضلات فلکسور - روتاتور زانو
۱۵۷	تعریف حرکات	۱۱۷	گروه اکستانسور زانو
۱۵۸	مفصل مچ پا (تالو کرورال)	۱۱۹	تاثیر نوع تمرین بر نیروی کوآدریسپس
۱۵۹	ساختار مفصل مچ پا	۱۲۱	تاثیر پاتلا بر عملکرد عضله کوآدریسپس
۱۵۹	مفصل تیبیو فیولار فوقانی	۱۲۳	رابطه گشتاور درونی عضله کوآدر با زاویه مفصل
۱۶۰	مفصل تیبیو فیولار تحتانی	۱۲۴	پاتو مکانیک Extensor Lag
۱۶۱	استخوان شناسی تالوس	۱۲۶	تثیت سازی زانو
۱۶۲	کپسول و لیگامان ها	۱۲۷	گشتاور عضلانی فلکسور زانو
۱۶۴	محور مفصل مچ پا	۱۲۷	راستای غیر طبیعی زانو در صفحه فرونتال
۱۶۶	عملکرد مفصل مچ پا	۱۳۱	راستای غیر طبیعی زانو در صفحه ساژیتال
۱۶۶	آرتروکینماتیک		سینرژی بین عضلات تک مفصلی و دو مفصلی هیپ و زانو
۱۶۸	دامنه حرکتی	۱۳۱	
	ثبات پیشرونده مفصل تالو کرورال در مرحله ایستایش	۱۳۵	مفصل پاتلوفمورال
۱۶۹	راه رفتن	۱۳۵	تطابق (میزان تماس) در مفصل پاتلوفمورال
۱۶۹	مفصل ساب تالار	۱۳۷	حرکات پاتلا
۱۷۰	ساختار مفصل ساب تالار	۱۴۰	استرس مفصل پاتلو فمورال
۱۷۱	لیگامان ها		نیروی عکس العمل مفصلی پاتلوفمورال در سه تمرین متفاوت
۱۷۱	عملکرد ساب تالار	۱۴۱	
۱۷۲	محور ساب تالار	۱۴۳	ثبات مفصل پاتلو فمورال در صفحه فرونتال
۱۷۲	حرکت مفصل ساب تالار در حالت عدم تحمل وزن	۱۴۴	تثیت سازی غیر قرینه پاتلوفمورال
۱۷۳	حرکت مفصل ساب تالار در حالت تحمل وزن		

۱۹۶	هالوکس والگوس	حرکت مفصل ساب تالار در حالت تحمل وزن و اثر آن روی
۱۹۸	مفاصل اینترفالانژیال	ساق
۱۹۸	قوس های کف پا	دامنه حرکتی و وضعیت خشی مفصل ساب تالار
۲۰۰	عملکرد قوس های کف پا	مفصل تارسال عرضی یا مید تارسال
۲۰۰	پلاتتار آپونورز	ساختمان مفصل تارسال عرضی
۲۰۲	توزیع وزن	محور مفصل تارسال عرضی
	عمل مفاصل ناحیه جلوی پا حین مرحله آخر ایستایش	عمل مفصل تارسال عرضی
۲۰۳	راه رفتن	پروناسیون ناحیه عقبی پا در حالت تحمل وزن و حرکت
۲۰۵	کمک عضلات در حمایت از قوس های پا	مفصل تارسال عرضی
۲۰۵	عضلات مچ و پا	سوپیناسیون ناحیه عقبی پا در حالت تحمل وزن و حرکت
۲۰۶	عصب دهی عضلات و مفاصل	مفصل تارسال عرضی
۲۰۸	عضلات کمپارتمان خلفی	عمل ترکیبی مفاصل ساب تالار و تارسال عرضی
	فعالیت عضلات پلاتتار فلکسور و سوپیناتور حین	فواید کینزیولوژیک پروناسیون کنترل شده طبیعی
۲۱۱	راه رفتن	مرحله میانی تا اواخر ایستایش: سوپیناسیون در مفصل ساب
۲۱۲	عضلات کمپارتمان خارجی	تالار
۲۱۴	عمل عضلات پلاتتار فلکسور به عنوان اکستانسور زانو	مفاصل بین تارسال پائینی
۲۱۴	بیومکانیک بلند شدن روی نوک انگشتان	مفاصل تارسو متاتارسال
۲۱۵	اثرات ضعف و کوتاهی گاستروکنمیوس	محورها
۲۱۵	اثرات ضعف و کوتاهی سولئوس	اعمال مفاصل تارسو متاتارسال
۲۱۶	اثرات ضعف و کوتاهی تیبیالیس خلفی	پیچش به سوپیناسیون
۲۱۶	اثرات ضعف و کوتاهی فلکسور دیژتروم لونگوس	پیچش به پروناسیون
۲۱۷	اثرات ضعف و کوتاهی فلکسور هالوسیس لونگوس	ملاحظات کینماتیک مفاصل تارسو متارس حین راه رفتن
۲۱۷	اثرات ضعف و کوتاهی پروئوس لونگوس و برویس	مفاصل متاتارسو فالانژیال
۲۱۷	عضلات کمپارتمان قدامی	عملکرد مفاصل متاتارسو فالانژیال
۲۱۸	اثرات ضعف و کوتاهی تیبیالیس قدامی	اکستانسیون متاتارسو فالانژیال و لولای متاتارسال
۲۱۹	اثرات ضعف و کوتاهی اکستانسور هالوسیس لونگوس	هالوکس ریجیدوس
۲۱۹	اثرات ضعف و کوتاهی اکستانسور دیژتروم لونگوس	دفورمیتی انگشت چکشی
۲۱۹	عضلات اینترنسیک	فلکسیون، ابداکسیون و اداکسیون متاتارسو فالانژیال

۲۹۳	اختلالات عملکردی راه رفتن	۲۲۱	پای صاف
۳۰۱	پرسشهای چهار گزینه ای فصل ۴ (Gait)	۲۲۲	پای طاقدیسی
<u>فصل ۵: پوسچر</u>			
۳۰۷	پوسچرهای استاتیک و دینامیک	۲۲۳	فلج عضلانی پس از آسیب عصب فیولار یا تیبیال
۳۰۸	کنترل پوسچر	۲۲۵	پرسشهای چهار گزینه ای فصل ۳ (مجموعه مچ و پا)
<u>فصل ۴: کینزیولوژی راه رفتن</u>			
۳۰۹	سینرژی های عضلانی	۲۲۹	تعریف سیکل راه رفتن
۳۱۰	سینرژی های با اتکاء ثابت	۲۲۹	توصیف کننده های مکانی راه رفتن
۳۱۱	استراتژی های با تغییر در اتکاء	۲۳۱	توصیف کننده های زمانی راه رفتن
۳۱۲	استراتژی های تثبیت کننده ی سر	۲۳۲	مراحل سیکل راه رفتن
۳۱۳	کینتیک و کینماتیک پوسچر	۲۳۴	تقسیم بندی مراحل ایستایش و Swing
۳۱۴	نیروهای عکس العمل زمین	۲۳۶	جابجائی مرکز ثقل بدن و کنترل آن
۳۱۵	گشتاورهای خارجی و داخلی	۲۳۸	ملاحظات انرژی جنبشی و پتانسیل
۳۱۶	پوسچر مطلوب	۲۴۰	کینماتیک صفحه ساژیتال
۳۱۷	تحلیل پوسچر ایستاده: از نمای پهلو (جانبی)	۲۴۴	کینماتیک در صفحه فرونتال
۳۲۲	انحراف از راستای مطلوب در نگاه از نمای پهلو	۲۴۸	کینماتیک در صفحه افقی
۳۲۷	راستای مطلوب و تحلیل آن: از نمای قدامی و خلفی	۲۵۰	کینماتیک تنه و اندام فوقانی
	انحراف از راستای مطلوب (بررسی از نمای دامی	۲۵۲	مصرف انرژی
۳۲۸	خلفی)	۲۵۶	فعالیت عضلانی
۳۳۵	تحلیل پوسچرهای نشستن	۲۶۳	کینتیک
۳۳۹	فشارهای تماسی نشیمنگاه	۲۶۵	نیروهای عکس العمل زمین
۳۴۰	تحلیل پوسچر های دراز کشیده	۲۶۸	مسیر مرکز فشار
۳۴۰	اثرات سن	۲۶۸	گشتاورها و توان های مفصل
	پاسخنامه پرسشهای چهار گزینه ای فصل ۱ (مفصل	۲۷۸	نیروهای مفصلی و تاندون
۳۴۲	هیپ)	۲۷۹	آغاز و خاتمه گیت
۳۴۳	پاسخنامه پرسشهای چهار گزینه ای فصل ۲ (مفصل زانو)	۲۸۰	بالا و پایین رفتن از روی پله ها
	پاسخنامه پرسشهای چهار گزینه ای فصل ۳ (مجموعه مچ پا -	۲۸۹	گیت دویدن
۳۴۴	پا)	۲۹۰	فعالیت عضلانی (حین دویدن)
۳۴۵	پاسخنامه پرسشهای چهار گزینه ای فصل ۴ (راه رفتن)	۲۹۲	گشتاورها، توان ها و انرژی ها (حین دویدن)