

فهرست مطالب

| | |
|----|---|
| ۵ | وقایع بالینی در ورزش درمانی..... |
| ۵ | تمرین مبتنی بر شواهد..... |
| ۹ | پایگاه‌های داده قابل اجرا با ورزش درمانی..... |
| ۱۰ | پایگاه‌های داده موجود برای ورزش درمانی |
| ۱۴ | موارد توصیه شده به درمانگران ۳.۱..... |
| ۱۷ | مداخلات درمانی..... |
| ۱۷ | درمان بافت نرم..... |
| ۲۱ | ماساژ افلوراژ..... |
| ۲۲ | ماساژ پترسیساز..... |
| ۲۲ | تیوتمنت..... |
| ۲۳ | تکنیک‌های لرزشی..... |
| ۲۳ | تکنیک‌های اصطکاک..... |
| ۲۳ | کشش درمانی..... |
| ۲۷ | آزادسازی بافت همبندی عضلانی(مایوفاشیال)..... |
| ۳۱ | موبیلیزیشن بافت نرم به کمک ابزار..... |
| ۳۴ | تخلیه دستی لنفاوی..... |
| ۳۴ | درمان نقطه‌های ماشه‌ای میوفاسیال..... |
| ۳۷ | تکنیک انرژی عضله..... |
| ۳۸ | ریلکسی پست ایزومتریک..... |
| ۳۸ | استفاده از PIR..... |
| ۳۹ | تکنیک رهاسازی وضعیتی..... |

| | |
|----|---|
| ۴۰ |به‌کارگیری PRT |
| ۴۰ |تکنیک مهار عصبی - عضلانی ترکیبی |
| ۴۱ |روش‌های پیشرفته درمان بافت نرم |
| ۴۴ |درمان دستی |
| ۴۸ |تأثیرات درمان دستی (منوال تراپی) |
| ۴۹ |حرکات فیزیولوژیکی و فرعی مفصل |
| ۵۰ |کاربرد درمان دستی |
| ۵۲ |قانون محدب- مقعر |
| ۵۳ |مداخلات بالینی در ورزش درمانی |
| ۵۴ |زنجیره‌ی حرکتی باز و بسته |
| ۵۹ |ایمنی، پیشگیری‌ها، منع مصرف‌ها و عوارض جانبی در درمان دستی |
| ۶۲ |موبیلیزیشن نورودینامیک |
| ۷۰ |رویکردهای ارائه درمانی دستی |
| ۷۱ |کرایوتراپی |
| ۷۱ |کاربرد سرما در اثرات فیزیولوژیکی |
| ۷۱ |متابولیسم |
| ۷۲ |واکنش دمای پوست نسبت به استفاده از سرما |
| ۷۳ |واکنش زیرپوستی و عمیق بافت به استفاده‌های سرما |
| ۷۵ |مودالیت‌های کرایوتراپی |
| ۷۸ |کرایو کینتیکس |
| ۸۰ |ماساژ یخ |
| ۸۱ |مورد اول: موقعیت حاد - بازگشت به بازی |
| ۸۱ |مورد دوم: موقعیت حاد - حذف از بازی |

| | |
|-----|---|
| ۸۳ | مورد سوم: توان بخشی مجدد..... |
| ۸۳ | تأثیر کرایوتراپی بر عملکرد..... |
| ۸۵ | ریکاوری حمام یخ..... |
| ۸۶ | هشدارها و موارد منع مصرف در کرایوتراپی..... |
| ۸۶ | گرما درمانی..... |
| ۸۸ | انتقال گرم..... |
| ۸۸ | کانوکشن..... |
| ۸۹ | کانورژن..... |
| ۸۹ | روش های گرما درمانی..... |
| ۹۱ | اقدامات احتیاطی با گرما درمانی..... |
| ۹۱ | الکتروتراپی..... |
| ۹۱ | اصول الکتروتراپی..... |
| ۹۶ | موارد منع مصرف اولتراسوند درمانی..... |
| ۹۶ | نکات ایمنی با اولتراسوند تراپی..... |
| ۹۷ | مداخله درمانی..... |
| ۱۰۰ | نکته راهنمای تمرین ۳.۴..... |
| ۱۰۱ | موارد منع مصرف برای درمان تداخلی..... |
| ۱۰۱ | نکات ایمنی در درمان تداخلی..... |
| ۱۰۱ | تحریک الکتریکی عصب از طریق پوست..... |
| ۱۰۲ | موارد منع مصرف TENS..... |
| ۱۰۳ | نکات ایمنی با TENS..... |
| ۱۰۳ | تپینگ و تسمه ورزشی..... |
| ۱۰۶ | تجهیزات تپینگ..... |

| | |
|----------|--|
| ۱۰۸..... | میکروپور..... |
| ۱۰۹..... | بانداز چسبنده ارتجاعی..... |
| ۱۰۹..... | باند منسجم..... |
| ۱۰۹..... | توری مش چسبنده پشمی ضد آلرژی..... |
| ۱۰۹..... | پوشش زیرین..... |
| ۱۱۰..... | پدهای پاشنه و توری..... |
| ۱۱۰..... | بالشتک و نمد..... |
| ۱۱۰..... | اسپری چسب نواری..... |
| ۱۱۰..... | پاک کننده نوار..... |
| ۱۱۰..... | قیچی نوار..... |
| ۱۱۱..... | نکته راهنمای تمرین ۳.۵..... |
| ۱۱۱..... | کاربردهای تپینگ..... |
| ۱۱۸..... | نکات بااحتیاط برای تپینگ و تسمه زدن..... |
| ۱۱۹..... | نوار کینزیولوژی..... |
| ۱۲۶..... | نکته راهنمای تمرین ۳.۶..... |
| ۱۲۷..... | منابع..... |