

فهرست مطالب

جلد اول - پوسچر و درد

مقدمه ز

پیشگفتار نگارندگان ط

پیشگفتار مترجمان م

فصل اول اصول زیربنایی

۱. مقدمه ۱

۲. پوسچر و درد ۲

۳. ارزیابی دستی عضلات ۵

۴. نیاز به کمی شدن یافته‌ها ۸

۵. ارزیابی آمادگی جسمانی ۱۱

فصل دوم ارزیابی طول عضلات و تمرینهای کششی

۱. ساختار کلی عضله ۱۵

۲. تستهای طول عضلات ۱۷

۳. دامنه حرکتی مفصل و دامنه طول عضلات ۱۷

۴. ارتباط بین دامنه مفصل و طول عضله ۱۸

۵. نقش عضلات ۱۹

۶. اندازه‌گیری حرکت مفصل ۲۰

۷. لگن: وضعیت خنثی و تیلت خلفی ۲۱

۲۰	۶. اندازه‌گیری حرکت مفصل
۲۱	۷. لگن: وضعیت خنثی و تیلت خلفی
۲۲	۸. اداکشن ران: دامنه حرکتی
۲۴	۹. تست طول عضلات خم‌کننده ران
۳۳	۱۰. تست طول عضلات همسترینگ
۳۶	۱۱. کوتاهی عضلات همسترینگ
۴۰	۱۲. تأثیر کوتاهی عضلات خم‌کننده ران بر تست طول عضلات
۴۳	۱۳. نکات انحرافی در تست طول همسترینگ
۴۴	۱۴. تست خم شدن به جلو برای تعیین طول همسترینگ
۴۶	۱۵. تست خم شدن به جلو برای ارزیابی طول عضلات خلفی تنه
۴۸	۱۶. تفاوت‌هایی در فلکشن ستون فقرات
۴۹	۱۷. سن و انعطاف‌پذیری طبیعی
۵۱	۱۸. فلکشن و اکستنشن ستون فقرات
۵۴	۱۹. دامنه حرکتی فلکشن و اکستنشن تنه
۵۷	۲۰. اندازه‌گیری حرکات تنه
۵۹	۲۱. ارزیابی طول عضلات پلاتنار فلکسور مفصل مچ پا
۶۱	۲۲. درمان مشکلات ناشی از طول عضلانی نامناسب
۶۲	۲۳. کشش عضلات خم‌کننده ران
۶۵	۲۴. کشش عضلات همسترینگ
۶۷	۲۵. کشش عضلات کمر
۷۰	۲۶. تنسور فاسیالاتا و باند ایلیوتیبیال
۷۳	۲۷. تست تغییر یافته اُبر
۷۶	۲۸. تست اُبر و انواع تغییر یافته آن
۷۷	۲۹. کشش تنسور فاسیالاتا
۷۹	۳۰. تست‌های اندازه‌گیری طول عضلات اسکاپولا و گلوهورمال

۳۱. تست طول عضلات چرخاننده شانه ۸۵
۳۲. فلکشن و اکستنشن ستون فقرات گردنی ۸۸
۳۳. تمرینات فعال برای کشش عضلات گردن ۹۰
۳۴. تمرینات کششی شانه و کمر بند شانه ای ۹۲

فصل سوم پوسچر: امتداد بدن و توازن قدرت عضلانی

۱. توازن قدرت عضلانی: عضلاتی که در خلاف جهت یکدیگر فعالیت ۹۵
۳. پوسچر استاندارد ۹۹
۴. امتداد مطلوب: نمای طرفی ۱۰۹
۵. چهار نوع امتداد پوسچرال ۱۱۰
۶. انحراف از خط شاقولی: نمای طرفی ۱۱۱
۷. پوسچر بیجه ها ۱۱۲
۸. لوردوز ۱۱۴
۹. اثر غالب و مغلوب بودن اندامها بر پوسچر ۱۱۶
۱۰. پوسچر غلط: نمای طرفی و نمای خلفی ۱۱۷
۱۱. امتداد مطلوب قسمتهای مختلف بدن: نمای طرفی ۱۱۸
۱۲. پوسچر کیفوزی - لوردوزی ۱۲۰
۱۳. پوسچر sway - back ۱۲۱
۱۴. پوسچر نظامی ۱۲۳
۱۵. پوسچر Flat - Back ۱۲۴
۱۶. پوسچر مطلوب: نمای خلفی ۱۲۵
۱۷. پوسچر غلط: نمای خلفی ۱۲۶
۱۸. وضعیت غلط سر و گردن ۱۲۹
۱۹. شانه ها و اسکاپولا ۱۳۱
۲۰. امتداد خوب و بد در پا و زانو ها ۱۳۶

۱۳۸	۲۱. امتداد خوب و بد در زانو‌ها و ساق‌ها.
۱۴۱	۲۲. زانو پرانتری و زانو ضربدري پوسچرال
۱۴۲	۲۳. کماني شدن ساق‌ها براي جبران زانو ضربدري.
۱۴۳	۲۴. پوسچر در وضعيت نشسته
۱۴۵	۲۵. وسايل مورد استفاده در ارزيابي پوسچر
۱۴۶	۲۶. روش ارزيابي پوسچر
۱۵۲	۲۷. ارزيابي پوسچر
۱۵۴	۲۸. پوسچر غلط از نماي طرفي: ارزيابي و درمان
۱۵۶	۲۹. وضعيت غلط سر و شانه: ارزيابي و درمان
۱۵۷	۳۰. پوسچر غلط از نماي خلفي: ارزيابي و درمان
۱۵۹	۳۱. وضعيت غلط ساق، زانو و پا: ارزيابي و درمان
۱۶۲	۳۲. آثار تکامل و محيط بر پوسچر
۱۷۵	۳۳. پوسچر خوب و بد: خلاصه
۱۷۹	۳۴. تمرينات مورد استفاده در اصلاح پوسچر: خلاصه

فصل چهارم انحراف جانبي ستون فقرات (اسکولیوز)

۱۸۷	۱. اسکولیوز
۱۸۸	۲. برنامه‌های تمريني
۱۸۹	۳. ارزيابي
۱۹۱	۴. اسکولیوز ناشي از بيماري‌هاي عصبي - عضلاني
۱۹۳	۵. اسکولیوز و يافته‌هاي باليني
۱۹۸	۶. اسکولیوز و تيلت طرفي لگن
۱۹۸	۷. رابطه اسکولیوز با اندام غالب و مغلوب
۱۹۹	۸. عادات‌هاي غلط پوسچرال
۲۰۰	۹. برنامه‌هاي ورزشي

۲۰۳	۱۰. وسایل حمایتی
۲۰۴	۱۱. اهمیت درمان زودهنگام
۲۰۵	۱۲. یادداشت تاریخی

فصل پنجم وضعیت‌های دردزا در قسمت فوقانی پشت، گردن و اندام فوقانی

۲۰۷	۱. مفاهیم کلی درمان
۲۲۲	۲. راهنمایی‌هایی برای درمان‌گرها
۲۲۳	۳. وضعیت‌های دردزا در قسمت فوقانی ستون فقرات
۲۲۸	۴. گردن
۲۳۲	۵. اندام فوقانی

فصل ششم وضعیت‌های دردزا در کمر و اندام تحتانی

۲۴۳	۱. معمای ستون فقرات
۲۴۵	۲. کمردرد
۲۶۳	۳. استرین ساکروایلیاک
۲۶۸	۴. لغزش فاست
۲۶۸	۵. کوکس‌آلژیا
۲۶۹	۶. بلند کردن وزنه
۲۷۴	۷. درد اندام تحتانی
۲۸۰	۸. سیاتیک
۲۸۵	۹. مشکلات زانو
۲۹۰	۱۰. مشکلات پا
۲۹۹	۱۱. کفش
۳۰۳	۱۲. وسایل اصلاح‌کننده کفش و ارتزها
۳۰۶	۱۳. تمرین‌های اصلاح‌کننده پرونیشن پا
۳۰۹	مراجع

فرهنگ واژگان	۳۳۳
واژه‌نامه فارسی به انگلیسی	۳۴۳
واژه‌نامه انگلیسی به فارسی	۳۴۹
نمایه	۳۵۵
نمایه اعلام	۳۷۴
پیوست: معادل فارسی اصطلاحات آناتومی	۳۷۵

جلد دوم - درجه‌بندی قدرت عضلات

مقدمه	س
پیشگفتار نگارندگان	ف
پیشگفتار مترجمان	ش

فصل هفتم حرکات مفصل

۱. انواع مفصل	۳۷۷
۲. وضعیت آناتومیک، محورها و صفحات	۳۷۸
۳. فلکشن و اکستنشن	۳۸۱
۴. ابداکشن و اداکشن، لترال فلکشن و گلایدینیک	۳۸۲
۵. چرخش و تیلت	۳۸۴
۶. حرکات کمربند شانه‌ای و اسکاپولا	۳۸۶
۷. حرکات مفصل شانه	۳۸۸
۸. حرکات آرنج، مچ و انگشتان	۳۹۱
۹. حرکات لگن	۳۹۶

۱۰. حرکات مفاصل ران و زانو..... ۳۹۷
۱۱. حرکات میچ پا، پا و انگشتان..... ۴۰۰
۱۲. حرکات ستون مهره‌ها..... ۴۰۲

فصل هشتم ارزیابی قدرت عضلات اندام تحتانی

۱. تست قدرت عضلانی..... ۴۱۰
۲. قواعد اولیه اجرای تست قدرت عضلانی..... ۴۱۲
۳. واژه‌های بکار رفته در تست قدرت عضلانی..... ۴۱۴
۴. درجه‌بندی..... ۴۲۴
۵. سمبل‌های درجه‌بندی..... ۴۳۱
۶. استفاده از واژه «طبیعی» در درجه‌بندی قدرت عضلانی..... ۴۳۵
۷. عضلات ابدکتور و اداکتور هالو سیس..... ۴۳۷
۸. عضله فلکسور هالو سیس برویس (عضله خم‌کننده کوتاه شست)..... ۴۳۹
۹. عضله فلکسور دیجیتروم برویس (عضله خم‌کننده کوتاه انگشتان)..... ۴۴۱
۱۰. عضله فلکسور هالو سیس لونگوس (عضله خم‌کننده بلند شست)..... ۴۴۲
۱۱. عضله فلکسور دیجیتروم لونگوس و کوادراتوس پلنتی..... ۴۴۴
۱۲. عضلات لومبریکال و اینترآسئوس (عضلات دودی پا و بین استخوانی)..... ۴۴۵
۱۳. بدشکلی‌های میچ و پا..... ۴۴۹
۱۴. عضلات اکستنسور دیجیتروم لونگوس و برویس و پروئوس..... ۴۵۰
۱۵. عضلات اکستنسور هالو سیس لونگوس و برویس..... ۴۵۳
۱۶. عضله تیبیالیس انتریور (عضله درشت نثی قدامی)..... ۴۵۴
۱۷. عضله تیبیالیس خلفی (عضله درشت نثی خلفی)..... ۴۵۶
۱۸. عضلات پروئوس لونگوس و برویس..... ۴۵۷
۱۹. عضله سولئوس (عضله نعلی)..... ۴۵۹
۲۰. عضلات گاستروکنمیوس و پلانتاریس (عضله دوقلو و کف پای)..... ۴۶۱

۲۱. ضعف سولئوس و گاستروکنمیوس در هنگام ایستادن ۴۶۴
۲۲. عضلات همسترینگ داخلی: سمی تندینوسوس و سمی ممبرانوسوس ۴۶۶
۲۳. عضلات همسترینگ خارجی: بایسپس فمورس (عضله دو سر رانی) ۴۶۷
۲۴. عضلات همسترینگ و گراسیلیس (همسترینگ و راست داخلی) ۴۶۹
۲۵. عضله پوپلیتئوس (عضله رکی) ۴۷۰
۲۶. عضله کوادرپسپس (عضله چهارسر رانی) ۴۷۲
۲۷. عضله ایلوپسواس و پسواس مینور (عضله سوئز خاصره‌ای و سوئز کوچک) ۴۷۵
۲۸. تست عضلات خم‌کننده مفصل ران ۴۷۷
۲۹. عضله تنسور فاسیالاتا ۴۷۹
۳۰. عضلات داخل چرخاننده مفصل ران ۴۸۱
۳۱. عضلات خارج چرخاننده مفصل ران ۴۸۲
۳۲. عضله گلوئوس مینیموس (عضله سُرینی کوچک) ۴۸۵
۳۳. عضله گلوئوس مدیوس (عضله سُرینی میانی) ۴۸۷
۳۴. علامت ترندلنبرگ و ضعف عضلات اداکتور ران ۴۸۹
۳۵. تفاوت ظاهری طول پاها به دلیل عدم توازن قدرت عضلانی ۴۹۲
۳۶. عضله سارتریوس (عضله خیاطه) ۴۹۴
۳۷. عضله گلوئوس ماکزیموس (عضله سُرینی بزرگ) ۴۹۵
۳۸. عضلات اداکتور ران (عضلات نزدیک‌کننده ران) ۴۹۹
۳۹. محور مکانیکی استخوان ران و چرخش ران توسط عضلات اداکتور ران ۵۰۲

فصل نهم عضلات اندام فوقانی و اسکاپولا

۱. عضله اداکتور پولیسپس (عضله نزدیک‌کننده شست) ۵۱۰
۲. عضله اداکتور پولیسپس برویس (عضله دورکننده کوتاه شست) ۵۱۱
۳. عضله آپوننس پولیسپس (عضله متقابل شست) ۵۱۲
۴. عضله فلیسکور پولیسپس لونگوس (عضله خم‌کننده بلند شست) ۵۱۴

۵. عضله فلکسور پولیسپس برویس (عضله خم کننده کوتاه شست) ۵۱۵
۶. عضله اکستنسور پولیسپس لونگوس (عضله راست کننده بلند شست) ۵۱۷
۷. عضله اکستنسور پولیسپس برویس (عضله راست کننده کوتاه شست) ۵۱۸
۸. عضله ابداکتور پولیسپس لونگوس (عضله دور کننده بلند شست) ۵۱۹
۹. عضله ابداکتور دیجیتی مینیمی (عضله دور کننده انگشت کوچک) ۵۲۰
۱۰. عضله آپوننس دیجیتی مینیمی (عضله متقابل انگشت کوچک) ۵۲۱
۱۱. عضله فلکسور دیجیتی مینیمی (عضله خم کننده انگشت کوچک) ۵۲۲
۱۲. عضلات دورسال اینتراسپی (عضلات بین استخوانی خلفی) ۵۲۳
۱۳. عضلات پالمار اینتر آسپی (عضلات بین استخوانی کف دستی) ۵۲۵
۱۴. عضلات لومبریکال (عضلات دودی) ۵۲۷
۱۵. تستهای طول عضلات لومبریکال و بین استخوانی ۵۳۱
۱۶. عضلات پالماریس لونگوس و برویس (عضلات کف دستی بلند و کوتاه) ۵۳۳
۱۷. عضلات اکستنسور ایندیسپس، اکستنسور دیجیتی مینیمی و ۵۳۴
۱۸. عضله فلکسور دیجیتروم سوپرفیشیالیس (عضله خم کننده سطحی انگشتان) ۵۳۷
۱۹. عضله فلکسور دیجیتروم پروفوندوس (عضله خم کننده عمقی انگشتان) ۵۳۸
۲۰. عضله فلکسور کارپی رادیالیس (عضله خم کننده زند اعلائی میچ دست) ۵۴۰
۲۱. عضله فلکسور کارپی اولناریس (عضله خم کننده زند اسفلی میچ دست) ۵۴۱
۲۲. عضله اکستنسور کارپی رادیالیس لونگوس و برویس ۵۴۳
۲۳. عضله اکستنسور کارپی اولناریس (عضله راست کننده زند اسفلی میچ) ۵۴۵
۲۴. عضله پروناتورتس و پروناتور کوادراتوس ۵۴۶
۲۵. عضلات بایسپس و سوپیناتور ۵۴۹
۲۶. عضله براکیو رادیالیس (عضله بازویی زند اعلائی) ۵۵۲
۲۷. عضله کوراکو براکیالیس (عضله غرابی بازویی) ۵۵۳
۲۸. عضلات بایسپس براکئی و براکیالیس (عضلات دوسر بازویی و عضله بازویی) ۵۵۴
۲۹. عضله تریسپس و عضله آنکونئوس (عضله سه سر بازویی و عضله سه گوش آرنجی) ۵۵۷

۵۶۰	۳۰. عضله سوپرا اسپیناتوس
۵۶۱	۳۱. عضله سوپرا اسپیناتوس و قسمت میانی عضله دلتوئید
۵۶۳	۳۲. بخش قدامی و خلفی دلتوئید
۵۶۵	۳۳. عضله تیرس ماژور (عضله گرد بزرگ)
۵۶۶	۳۴. عضله پکتورالیس ماژور (عضله سینه‌ای بزرگ)
۵۶۹	۳۵. عضله پکتورالیس مینور (عضله سینه‌ای کوچک)
۵۷۱	۳۶. عضله لاتیسیموس دورسی (عضله پهن پشتی)
۵۷۳	۳۷. عضلات مدیال روتاتور شانه (عضله به داخل چرخاننده شانه)
۵۷۵	۳۸. عضلات لترال روتاتور شانه (عضلات به خارج چرخاننده مفصل شانه)
۵۷۷	۳۹. عضلات رومبویید، لواتور اسکاپولا و تراپزیوس
۵۸۰	۴۰. عضله تراپزیوس میانی (عضله دوزنقه‌ای میانی)
۵۸۳	۴۱. تستی دیگر برای عضلات رومبویید
۵۸۴	۴۲. عضله تراپزیوس تحتانی
۵۸۵	۴۳. عضله تراپزیوس فوقانی
۵۸۷	۴۴. عضله سراتوس انتریور (عضله دندان‌های قدامی)

فصل دهم تستها و تمرینهای قدرتی عضلات تنه

۶۰۶	۱. عضلات تنه
۶۰۸	۲. تعریف و توضیح اصطلاحات
۶۱۸	۳. اکستنسورهای فقرات
۶۲۰	۴. عضلات اکستنسور پشت و عضلات اکستنسور ران
۶۲۲	۵. درمان ضعف عضلات پشت
۶۲۵	۶. عضله کوادراتوس لومباروم (عضله مربع کمری)
۶۲۶	۷. عضلات فلکسور طرفی تنه
۶۳۰	۸. عضلات خم‌کننده مایل تنه

۹. عضله رکتوس ابدومینوس (عضله مستقیم شکمی) ۶۳۱
۱۰. عضله اکسترنال اوبلیک (عضله مایل خارجی شکم) ۶۳۳
۱۱. عضله اینترنال اوبلیک (عضله مایل داخلی شکم) ۶۳۴
۱۲. عضلات اینترنال و اکسترنال اوبلیک ۶۳۶
۱۳. عضله ترنسورس ابدومینوس (عضله عرضی شکم) ۶۳۸
۱۴. تفکیک فعالیت عضلات شکمی فوقانی و تحتانی ۶۴۰
۱۵. عضلات فلکسور قدامی تنه: تست عضلات شکمی تحتانی ۶۴۳
۱۶. درجه‌بندی قدرت عضلات شکمی تحتانی ۶۴۴
۱۷. عمل عضلات شکم هنگام پایین آوردن اندامهای تحتانی در حالت طاقباز ۶۴۶
۱۸. ضعف عضلات شکمی: هایپراکستنشن کمر ۶۴۷
۱۹. تمرین درمانی: تیلت خلفی لگن ۶۴۸
۲۰. استفاده موقت از خم کردن زانوها ۶۵۰
۲۱. عضله مایل خارجی شکم و ارتباط آن با پوسچر ۶۵۱
۲۲. رابطه طول عضلات مایل شکمی با پوسچر ۶۵۴
۲۳. فلکسورهای قدامی تنه: تست عضله شکمی فوقانی ۶۵۶
۲۴. درجه‌بندی قدرت عضلات شکمی فوقانی ۶۵۷
۲۵. اثر ثابت کردن پاها به هنگام اجرای تمرین دراز و نشست ۶۵۹
۲۶. ضعف عضلات شکم: نشستن از حالت خوابیده با هایپراکستنشن کمر ۶۶۱
۲۷. تمرین درمانی: خم کردن تنه ۶۶۳
۲۸. تمرینهای نشستن از حالت خوابیده: موارد استفاده و عدم استفاده ۶۶۵
۲۹. بررسی عملکرد مفاصل و عضلات در حرکت دراز و نشست ۶۶۹
۳۰. حرکات انجام شده حین حرکت نشستن از حالت خوابیده با زانوهای صاف ۶۷۱
۳۱. حرکات انجام شده حین حرکت نشستن از حالت خوابیده با زانوهای خم ۶۷۲
۳۲. عملکرد عضلات شکم و عضلات فلکسور ران هنگام نشستن از حالت طاقباز ۶۷۳
۳۳. عدم توازن قدرت عضلانی و انحراف ناف ۶۷۹

۳۴. تست و درجه‌بندی قدرت عضلات شکم در ضعف شدید عضلانی ۶۸۱

فصل یازدهم عضلات صورت، چشم و گردن؛ عضلات بلع و عضلات تنفسی

۱. اعصاب مغزی و عضلات عمقی صورت ۶۸۶

۲. عضلات صورت ۶۸۷

۳. جدول عضلات چشم و صورت ۶۸۸

۴. تست عضلات صورت ۶۹۰

۵. جدول عضلات و اعصاب مغزی ۶۹۶

۶. عضلات سر و گردن ۷۰۱

۷. فلکسورهای قدامی گردن ۷۰۵

۸. اشتباه در انجام دادن تست فلکسورهای گردن ۷۰۶

۹. فلکسورهای قدامی طرفی گردن ۷۰۷

۱۰. اکستنسورهای خلفی گردن ۷۰۸

۱۱. عضلات بلع ۷۰۹

۱۲. جدول عضلات تنفسی ۷۱۲

۱۳. دیافراگم ۷۱۳

۱۴. عضلات تنفسی ۷۱۴

۱۵. اهداف درمان ۷۱۷

۱۶. انواع تنفس ۷۲۰

۱۷. عضلات اصلی تنفس ۷۲۱

۱۸. عضلات کمکی تنفس ۷۲۴

فصل دوازدهم جداول عضلات، شبکه‌های عصبی و اعصاب نخاعی

۱. فشردگی و کشیدگی عصب ۷۲۹

۲. گیر افتادن عصب ۷۳۲

۳. اعصاب عضلات: حسی و حرکتی ۷۳۴

۷۳۶	۴. اعصاب عضلات: اعصاب فقط حرکتی
۷۴۳	۵. شبکه‌های عصبی
۷۴۳	۶. شبکه گردنی
۷۴۵	۷. شبکه بازویی
۷۴۶	۸. شبکه کمری
۷۴۸	۹. شبکه ساکرال
۷۴۹	۱۰. جداول عضلات و اعصاب نخاعی
۷۶۹	۱۱. توزیع سگمان نخاعی در عضلات و اعصاب
۷۷۹	مراجع
۸۰۳	فرهنگ واژگان
۸۱۹	واژه‌نامه فارسی به انگلیسی
۸۲۹	واژه‌نامه انگلیسی به فارسی
۸۳۹	نمایه