

فهرست مطالب

مقدمه نویسندگان.....

مقدمه مترجمین.....

بخش اول: آناتومی و بیومکانیک مجموعه شانه

فصل اول: آناتومی عملکردی مجموعه شانه

ساختار مفصلی.....

آناتومی عضلات.....

دیگر ساختارهای آناتومیکی.....

آناتومی عصبی شریانی.....

نتیجه گیری.....

فصل دوم: مکانیک‌های شانه

اصول اصلی بیومکانیکی.....

مکانیک‌های پرتاب.....

مکانیک‌های تاب دادن و سرویس تنیس.....

حرکات بالای سر والیبال.....

مکانیک‌های تاب گلف.....

مکانیک‌های شنا.....

نتیجه گیری.....

بخش دوم: معاینه و پاتولوژی آسیب‌های شانه

فصل سوم: معاینه بالینی شانه

معاینه ذهنی (پیشینه).....

معاینه پاسچر.....

معاینه کتف.....

معاینه دامنه حرکتی مفصل اسکپولاهومرال.....

معاینه قدرت.....

معاینه عملکردی.....

تست‌های ارتوپدیک دستی ویژه شانه.....

نتیجه گیری.....

فصل چهارم: پاتولوژی آسیب‌های شانه

..... آسیب روتاتور کاف
..... ناپایداری شانه
..... پارگی و زخم‌های لابروم
..... نتیجه‌گیری

بخش سوم: توانبخشی آسیب‌های شانه

فصل پنجم: پیشروی‌های توانبخشی

..... پیشروی دامنه حرکتی
..... روش‌ها و پیشروی‌های پایدارسازی کتف
..... پیشروی تمرینات روتاتور کاف
..... نتیجه‌گیری

فصل ششم: جراحی ترمیمی و پروتکل‌های توانبخشی

..... بازسازی روتاتور کاف‌ها
..... بازسازی لابروم
..... نتیجه‌گیری

بخش چهارم: بازگشت به ورزش

فصل هفتم: اتخاذ تصمیم بالینی برای بازگشت به ورزش

..... معیارهای کلیدی برای بازگشت به ورزش
..... برنامه متناوب پرتاب
..... نتیجه‌گیری

فصل هشتم: برنامه‌های بازگشت متناوب به ورزش

..... معیارهای عینی
..... برنامه تنیس
..... برنامه سافت بال و بیسبال
..... برنامه شنا
..... برنامه گلف
..... نتیجه‌گیری

..... **ضمیمه A:** برنامه تمرینی THROWER'S TEN

..... **ضمیمه B:** برنامه تمرینی پیشرفته THROWER'S TEN

..... منابع