



فهرست مطالب

فصل ۱. مبانی فیزیک و اصول مکانیکی در تمرین درمانی	۱۱
فصل ۲. فیزیولوژی ورزش (اثرات تمرین بر دستگاه‌های مختلف بدن)	۳۳
فصل ۳. اصول تجویز برنامه تمرین	۴۹
فصل ۴. عضله، کار و نیرو	۶۳
فصل ۵. سالن تمرینات درمانی	۷۷
فصل ۶. وضعیت‌های بنیادی و ترکیبی	۱۰۵
فصل ۷. حرکات غیرفعال (پاسیو)	۱۴۱
فصل ۸. موبیلیزیشن مفصل	۱۷۱
فصل ۹. حرکات فعال (اکتیو)	۲۲۳
فصل ۱۰. آزمون دستی قدرت عضلانی (MMT)	۲۵۳
فصل ۱۱. اندازه‌گیری دامنه حرکتی مفصل (ROM)	۲۹۷
فصل ۱۲. اندازه‌گیری طول اندام‌ها	۳۲۳
فصل ۱۳. بازآموزی عملکردی (تمرینات روی تشک)	۳۲۹
فصل ۱۴. تکنیک‌های رهاسازی با وضعیت‌دهی	۳۶۱
فصل ۱۵. وضعیت بدنی (پاسچر)	۳۷۳
فصل ۱۶. تسهیل عصبی - عضلانی حس عمقی (PNF)	۳۸۷
فصل ۱۷. آرام‌سازی (ریلکسیشن)	۴۰۱
فصل ۱۸. روش‌های جابه‌جایی بیمار	۴۱۳
فصل ۱۹. تمرینات تعادل	۴۲۹

فصل ۲۰. هماهنگی حرکتی	۴۵۱
فصل ۲۱. تمرینات هوازی (ایروبیک)	۴۶۵
فصل ۲۲. تمرینات تنفسی و تخلیه ترشحات ریه به کمک وضعیت بدن	۴۸۹
فصل ۲۳. وسایل کمکی گام برداشتن و آموزش الگوی صحیح راه رفتن	۵۱۵
فصل ۲۴. درمان با تمرینات معلق	۵۳۷
فصل ۲۵. ماساژ درمانی	۵۴۷
فصل ۲۶. تمرینات گروهی و انفرادی	۵۸۳
فصل ۲۷. هیدروتراپی (آب درمانی) و تمرینات در آب	۵۸۹
فصل ۲۸. مبانی یوگا	۶۰۵
فصل ۲۹. تصاویر تمرینات یوگا	۶۲۵