

فهرست مطالب

۸ فصل اول
۸ کینزیوپاتولوژی کمر بند شانه
۹ مقدمه
۹ آناتومی شانه
۹ کمر بند شانه
۱۲ دردهای مفصل شانه
۱۳ علائم و نشانه های کلیدی:
۱۳ انواع اختلالات مفصل شانه
۱۷ روش های درمانی:
۲۰ فصل دوم
۲۰ اصول کاربردی تمرینات حرکتی
۲۱ آموزش تمرینات حرکتی و اصلاح الگوی حرکت
۲۲ تمرینات مربوط به بهبود دامنه حرکتی
۲۲ افزایش دامنه حرکتی شانه
۲۴ تمرینات بازتوانی حرکتی ناحیه کمر بند شانه ای
۲۷ تمرینات مقدماتی
۳۴ تمرینات تقویت عضلانی
۳۶ تمرینات ایزومتریک
۴۰ تمرینات ایزوتونیک
۴۸ انواع تمرینات اصلاح حرکتی ویژه اختلال عملکرد کتف
۵۲ تمرینات باندکشی یا باند ورزشی
۵۴ تمرینات بازآموزی وضعیتی
۵۵ تمرینات هماهنگی و تعادل بدن
۵۵ تمرین راه رفتن

۵۶	تمرینات عمومی
۵۶	تمرینات بازآموزی ایزوتونیک و هوازی
۵۸	فصل سوم
۵۸	بازتوانی در تعویض مفصل شانه (آرترو پلاستی شانه)
۵۹	ضرورت کاربرد تمرینات حرکتی
۶۰	قسمت اول
۶۰	تعویض کل مفصل شانه (آرتروپلاستی) یا تعویض نیمی از مفصل متصل به میله (همی آرتروپلاستی)
۶۰	مقدمه
۶۰	دلایل تعویض مفصل شانه
۶۱	❖ برنامه ریزی و طراحی تمرین
۶۱
۶۶	قسمت دوم
۶۶	آرتروپلاستی معکوس کل شانه
۶۶	مقدمه
۶۶	❖ برنامه ریزی و طراحی تمرین
۶۶
۷۰	فصل چهارم
۷۰	بازتوانی در آسیب های ورزشی شانه
۷۱	آسیب های شانه در ورزشکاران پرتابی
۷۱	مقدمه
۷۲	بیماری های اصلی در ورزشکاران پرتابی عبارتند از :
۷۶	آسیب های شانه در شناگران
۷۶	مقدمه
۷۶	علل درد شانه شناگران
۷۸	قسمت اول
۷۸	بازسازی مفصل آخرومی-ترقوه ای (آکرومیوکلایوکلار)
۷۸	مقدمه

❖ برنامه ریزی و طراحی تمرین.....	۷۹
.....	۸۲
..... قسمت دوم	۸۲
..... آرتروسکوپی بی ثباتی شانه(روش لاتارجت)	۸۲
..... مقدمه	۸۲
..... علل	۸۲
..... دلایل در رفتگی مکرر	۸۳
❖ برنامه ریزی و طراحی تمرین.....	۸۴
.....	۹۲
..... قسمت سوم	۹۲
..... آرتروسکوپی بخش بالایی حلقه غضروفی قدامی- خلفی با و بدون کپسول(روش بنکارت)	۹۲
..... مقدمه	۹۲
..... علل	۹۲
❖ برنامه ریزی و طراحی تمرین.....	۹۳
.....	۹۷
..... قسمت چهارم	۹۷
..... ترمیم آرتروسکوپی حلقه غضروفی خلفی مفصل شانه	۹۷
❖ برنامه ریزی و طراحی تمرین.....	۹۷
.....	۱۰۱
..... قسمت پنجم	۱۰۱
..... ترمیم آرتروسکوپی چرخاننده های کتف(کوچک و بزرگ)	۱۰۱
..... مقدمه	۱۰۱
..... علل پارگی عضلات چرخاننده شانه	۱۰۱
❖ برنامه ریزی و طراحی تمرین.....	۱۰۲
.....	۱۰۶
..... قسمت ششم	۱۰۶
..... ترمیم آرتروسکوپی و چرخاننده های کتف(کوچک، متوسط)	۱۰۶
❖ برنامه ریزی و طراحی تمرین.....	۱۰۶
.....	۱۱۲
..... قسمت هفتم	۱۱۲

آرتروسکوپی رفع فشار تحت آکرومیال، با و بدون آکرومیوپلاستی/ برش دیستال ترقوه با و بدون تنوتومی (برداشت تاندون عضله دو سر بازویی).....	۱۱۲
❖ برنامه ریزی و طراحی تمرین.....	۱۱۲
.....	۱۱۵
.....	۱۱۵
.....	۱۱۵
.....	۱۱۵
❖ برنامه ریزی و طراحی تمرین.....	۱۱۶
.....	۱۱۸
.....	۱۱۸
.....	۱۱۸
❖ برنامه ریزی و طراحی تمرین.....	۱۱۹
.....	۱۲۲
.....	۱۲۲
.....	۱۲۲
❖ برنامه ریزی و طراحی تمرین.....	۱۲۳
.....	۱۲۶
.....	۱۲۶
.....	۱۲۶
.....	۱۲۷
.....	۱۲۷
❖ برنامه ریزی و طراحی تمرین.....	۱۲۹
.....	۱۳۱
.....	۱۳۱
.....	۱۳۱
.....	۱۳۲

عوارض شکستگی بازو.....	۱۳۲
❖ برنامه ریزی و طراحی تمرین.....	۱۳۳
قسمت سوم.....	۱۳۵
شکستگی باز به سمت داخل وسط تنه استخوان بازو.....	۱۳۵
مقدمه.....	۱۳۵
درمان شکستگی تنه استخوان بازو با میله داخل استخوانی.....	۱۳۶
❖ برنامه ریزی و طراحی تمرین.....	۱۳۷
قسمت چهارم.....	۱۳۹
شکستگی غیر جراحی پروگزیمال بازو.....	۱۳۹
مقدمه.....	۱۳۹
❖ برنامه ریزی و طراحی تمرین.....	۱۴۰
قسمت پنجم.....	۱۴۲
شکستگی سر پروگزیمال بازو با جراحی باز و فیکس داخلی.....	۱۴۲
❖ برنامه ریزی و طراحی تمرین.....	۱۴۲