

# فهرست مطالب

## بخش اول: اصول ارزیابی ساختاری

### فصل ۱- مراحل ارزیابی ساختاری

۱۹	ارتباط اولیه با بیمار.....
۲۰	مراحل ارزیابی ساختاری.....
۲۳	بازبینی نکات کلیدی.....
۲۳	خود ارزیابی.....

### فصل ۲- ارزیابی پاها و مچ پاها

۲۵	آناتومی پایه.....
۲۷	تغییر شکل های شایع.....
۲۷	مراحل ارزیابی.....
۳۶	چگونگی ارتباط پاها و مچ پاها با زانو.....
۳۹	بازبینی نکات کلیدی.....
۳۹	خود ارزیابی.....
۴۰	تست مهارت ها جهت ارزیابی ساختاری.....

### فصل ۳- ارزیابی زانوها

۴۱	آناتومی پایه.....
۴۲	تغییر شکل های شایع.....
۴۳	مراحل ارزیابی.....
۴۹	آموزش وضعیت طبیعی زانو به بیماران.....
۴۹	چگونگی ارتباط زانوها با پاها و مچ پا و کمر بند رانی - لگنی - کمری.....
۵۱	بازبینی نکات کلیدی.....
۵۲	خودارزیابی.....
۵۳	تست مهارت ها جهت ارزیابی ساختاری.....

### فصل ۴- ارزیابی کمر بند رانی - لگنی - کمری

۵۵	آناتومی پایه.....
۵۶	تغییر شکل های شایع.....
۵۸	مراحل ارزیابی.....
۶۳	آموزش وضعیت طبیعی کمر بند رانی - لگنی - کمری به بیماران.....
۶۵	بازبینی نکات کلیدی.....

## روش‌های بیومکانیکال برای تمرینات اصلاحی

۶۶.....	خودارزیابی.....
۶۷.....	تست مهارت‌ها جهت ارزیابی ساختاری.....

### فصل ۵- ارزیابی ستون فقرات پشتی و کمر بند شانه‌ای

۶۹.....	آناتومی پایه.....
۷۰.....	تغییر شکل‌های شایع.....
۷۱.....	مراحل ارزیابی.....
۷۸.....	آموزش وضعیت طبیعی ستون فقرات پشتی و کمر بند شانه‌ای به بیماران.....
۸۱.....	بازبینی نکات کلیدی.....
۸۲.....	خودارزیابی.....
۸۳.....	تست مهارت‌ها جهت ارزیابی ساختاری.....

### فصل ۶- ارزیابی سر و گردن

۸۵.....	آناتومی پایه.....
۸۵.....	تغییر شکل‌های شایع.....
۸۶.....	مراحل ارزیابی.....
۸۹.....	آموزش وضعیت طبیعی سروگردن به بیماران.....
۹۰.....	چگونگی ارتباط سروگردن با بقیه بدن.....
۹۲.....	نتیجه‌گیری از مراحل ارزیابی ساختاری.....
۹۲.....	بازبینی نکات کلیدی.....
۹۳.....	خودارزیابی.....
۹۴.....	تست مهارت‌ها جهت ارزیابی ساختاری.....

## بخش ۲- درک عضلات و حرکات

### فصل ۷- آناتومی در زندگی واقعی

۹۷.....	چگونه گرانش بر حرکت تاثیر می‌گذارد.....
۹۸.....	چگونه نیروهای عکس‌العمل زمین بر حرکت‌ها تاثیر می‌گذارد.....
۹۹.....	مرور سیستم اسکلتی عضلانی.....
۱۰۲.....	سیستم ریسمان لاستیکی عضلات انسان.....
۱۰۳.....	بازبینی نکات کلیدی.....
۱۰۴.....	خودارزیابی.....

**فصل ۸ – آناتومی کاربردی کف پا و مچ پا**

۱۰۵	.....	استخوان‌ها و مفاصل
۱۰۵	.....	ساختار بافت نرم
۱۱۰	.....	عضلات
۱۱۴	.....	تأثیر عضلات کف پا و مچ پا بر رایج‌ترین انحرافات اسکلتی عضلانی
۱۱۶	.....	بازبینی نکات کلیدی
۱۱۷	.....	خودارزیابی

**فصل ۹ – آناتومی کاربردی زانوها**

۱۱۹	.....	استخوان‌ها و مفاصل
۱۱۹	.....	ساختارهای بافت نرم
۱۲۰	.....	عضلات
۱۳۰	.....	تأثیر عضلات زانو بر رایج‌ترین انحرافات اسکلتی عضلانی
۱۳۳	.....	بازبینی نکات کلیدی
۱۳۴	.....	خودارزیابی

**فصل ۱۰ – آناتومی کاربردی کمر بند رانی – لگنی – کمری**

۱۳۷	.....	استخوان‌ها و مفاصل
۱۳۸	.....	ساختارهای بافت نرم
۱۴۱	.....	عضلات
۱۵۰	.....	تأثیر کمر بند رانی – لگنی – کمری بر رایج‌ترین انحرافات اسکلتی عضلانی
۱۵۴	.....	بازبینی نکات کلیدی
۱۵۵	.....	خودارزیابی

**فصل ۱۱ – آناتومی کاربردی ستون فقرات پشتی و کمر بند شانه‌ای**

۱۵۷	.....	استخوان‌ها و مفاصل
۱۵۸	.....	ساختارهای بافت نرم
۱۶۰	.....	عضلات
۱۷۰	.....	تأثیر عضلات ستون فقرات سینه‌ای و کمر بند شانه‌ای بر رایج‌ترین انحرافات اسکلتی عضلانی
۱۷۳	.....	بازبینی نکات کلیدی
۱۷۳	.....	خودارزیابی

**فصل ۱۲ – آناتومی کاربردی سر و گردن**

۱۷۵	.....	استخوان‌ها و مفاصل
۱۷۶	.....	ساختارهای بافت نرم

## روش‌های بیومکانیکال برای تمرینات اصلاحی

عضلات	۱۷۷
تاثیر عضلات سر و گردن بر رایج‌ترین انحرافات اسکلتی عضلانی	۱۸۳
بازبینی نکات کلیدی	۱۸۵
خودارزیابی	۱۸۶

### فصل ۱۳ – فاشیا

سیستم‌های فاشیایی برای فلکشن و اکشن	۱۸۸
سیستم‌های فاشیایی برای حرکات جانبی	۱۸۹
سیستم‌های فاشیایی برای حرکات چرخشی	۱۹۰
سیستم‌های فاشیایی و حرکات ترکیبی	۱۹۱
بازبینی نکات کلیدی	۱۹۲
خودارزیابی	۱۹۲

## بخش ۳ – اصول تمرین اصلاحی

### فصل ۱۴ – عناصر برنامه حرکات اصلاحی

ایجاد اعتماد بنفس بیمار	۱۹۷
سبک تمرینات	۱۹۸
ارزیابی تمرینات	۱۹۹
بازبینی نکات کلیدی	۱۹۹
خودارزیابی	۲۰۰

### فصل ۱۵ – رهاسازی مایوفاشیال توسط فرد

رهاسازی مایوفاشیال توسط فرد چیست؟	۲۰۱
رهاسازی مایوفاشیال توسط فرد	۲۰۳
مزایای رهاسازی مایوفاشیال توسط فرد	۲۰۳
انواع رهاسازی مایوفاشیال توسط فرد	۲۰۴
نکات آموزشی برای روش‌های رهاسازی مایوفاشیال توسط فرد	۲۰۶
چه زمانی از روش‌های رهاسازی مایوفاشیال توسط فرد استفاده نکنیم؟	۲۱۰
ملاحظات بیشتر	۲۱۲
بازبینی نکات کلیدی	۲۱۲
خودارزیابی	۲۱۳

فصل ۱۶ - کشش

۲۱۵	کشش چیست؟
۲۱۶	منشاء کشش
۲۱۶	مزایای کشش
۲۱۶	انواع کشش‌ها
۲۱۹	نکات آموزشی برای تمرینات کششی
۲۲۴	چه زمانی از تمرینات کششی استفاده نکنیم
۲۲۵	ملاحظات بیشتر
۲۲۶	بازبینی نکات کلیدی
۲۲۶	خودارزیابی

فصل ۱۷ - تقویت

۲۲۹	تقویت چیست؟
۲۳۰	منشاء تمرینات تقویتی
۲۳۰	مزایای تمرینات تقویتی
۲۳۱	انواع تمرینات تقویتی
۲۳۷	نکات آموزشی برای تمرینات تقویتی
۲۴۴	ملاحظات بیشتر
۲۴۵	خودارزیابی

فصل ۱۸ - ملاحظات کیفی حالات ایستا

۲۴۷	حالات ایستاده
۲۵۱	حالات نشسته
۲۵۳	حالات خوابیده
۲۵۵	بازبینی نکات کلیدی
۲۵۶	خودارزیابی ۱
۲۵۸	خودارزیابی ۲

بخش ۴ - فهرست کامل حرکت اصلاحی

فصل ۱۹ - تمرینات رهاسازی مایو فاشیال توسط فرد

۲۶۱	نکات برجسته رهاسازی مایوفاشیال توسط فرد
۲۶۲	فهرست تمرینات رهاسازی مایو فاشیال توسط فرد

## روش‌های بیومکانیکال برای تمرینات اصلاحی

۳۰۱	.....	بازبینی نکات کلیدی
۳۰۱	.....	خود ارزیابی

### فصل ۲۰ – تمرینات کششی

۳۰۳	.....	نکات برجسته تمرینات کششی
۳۰۴	.....	فهرست تمرینات کششی
۳۴۵	.....	بازبینی نکات کلیدی
۳۴۵	.....	خودارزیابی

### فصل ۲۱ – تمرینات تقویتی

۳۴۷	.....	نکات برجسته تمرینات تقویتی
۳۴۸	.....	ضرورت تمرینات تقویتی
۳۹۰	.....	بازبینی نکات کلیدی
۳۹۱	.....	خودارزیابی

## بخش ۵ – طراحی برنامه حرکات اصلاحی

### فصل ۲۲ – ایجاد روابط موفقیت آمیز با بیمار

۳۹۵	.....	درک رفتار و انگیزه‌های اصلی
۳۹۶	.....	چگونه نقش‌ها بر رفتار تاثیر می‌گذارند
۳۹۶	.....	تشویق بیمار به مشارکت
۳۹۷	.....	ایفای نقش به عنوان یک تحلیل‌گر
۳۹۸	.....	بازبینی نکات کلیدی
۳۹۹	.....	خودارزیابی

### فصل ۲۳ – انجام مشاوره

۴۰۱	.....	برخورد اول
۴۰۳	.....	فرایند ارزیابی شفاهی
۴۰۶	.....	فرایند ارزیابی بصری و عملی
۴۱۰	.....	پایان فرایند
۴۱۴	.....	بازبینی نکات کلیدی
۴۱۴	.....	خودارزیابی ۱
۴۱۵	.....	خودارزیابی ۲

**فصل ۲۴ - تشکیل جلسات و برنامه**

۴۱۷ ..... شروع و ایجاد برنامه‌ها

۴۱۸ ..... ملاحظات عملی برای شروع و ساخت برنامه

۴۲۲ ..... بازبینی نکات کلیدی

۴۲۳ ..... خودارزیابی

**فصل ۲۵ - نمونه‌ای از یک برنامه و جلسات آن**

۴۲۵ ..... اطلاعات سابقه بیمار

۴۲۶ ..... اهداف بیمار

۴۲۶ ..... نتایج ارزیابی ساختاری

۴۲۶ ..... پیشنهادات و برنامه ورزشی

۴۴۰ ..... نتیجه‌گیری مطالعه ورودی

۴۴۰ ..... مستندسازی تکالیف خانه بیماران

۴۴۱ ..... خودارزیابی

**بخش ۶ - کسب و کار حرکات اصلاحی**

**فصل ۲۶ - ارتقاء تصویر حرفه‌ای شما**

۴۴۵ ..... تکمیل پروتکل‌ها و روش‌ها

۴۴۶ ..... ارتقای چهره برای جذب بیماران جدید

۴۴۹ ..... ادغام پروتکل‌های حرکات اصلاحی با بیماران فعلی

۴۵۲ ..... کلیدهای موفقیت

۴۵۲ ..... بازبینی نکات کلیدی

۴۵۳ ..... خودارزیابی

**فصل ۲۷ - بازاریابی خدمات حرکات اصلاحی**

۴۵۵ ..... درک و چگونگی کاربازاریابی

۴۶۲ ..... ایجاد پیام‌های بازاریابی

۴۶۲ ..... ارزیابی روش‌های تعدیل

۴۶۴ ..... پیاده‌سازی استراتژی بازاریابی

۴۶۷ ..... تبدیل به یک متخصص حرکت اصلاحی تمام وقت

۴۶۸ ..... بازبینی نکات کلیدی

۴۶۹ ..... خودارزیابی

### فصل ۲۸ – دامنه تمرین، شبکه‌ها و ارجاعات

۴۷۱	حفظ دامنه تمرینات.....
۴۷۲	توسعه شبکه‌ها و ارجاعات حرفه‌ای.....
۴۷۴	رسانه‌های اجتماعی و گروه‌های شبکه‌سازی.....
۴۷۵	شبکه‌سازی با بیماران خود.....
۴۷۷	بازبینی نکات کلیدی.....
۴۷۷	خودارزیابی.....

### پیوست: نمودار خالی ارزیابی بیمار

۴۸۱	واژه‌نامه.....
۴۸۹	منابع.....