

ہروری یر نکات

حرکات اصلاحی در تربیت بدنی

بہناز یور جعفری جر جافکی

دانشجوکار شناسی ارشد آسیب شناسی ورزشی و حرکات اصلاحی دانشگاه شهید بہشتی

۵	فصل اول ناهنجاری مفصل فکی-گیجگاهی و کمر بندشانه
۹	فصل دوم ناهنجاری گردن
۱۲	فصل سوم اسکولیوز
۱۶	فصل چهارم ناهنجاری کیفوز
۱۸	فصل پنجم ناهنجاری‌های کمر
۲۱	فصل ششم انواع سندروم عدم تعادل عضلانی
۲۳	فصل هفتم ناهنجاری‌های دست، مچ دست و انگشتان
۲۶	فصل هشتم ناهنجاری‌های پایین تنه
۳۰	فصل نهم کوکسوالگا و کوکسوارا
۳۳	فصل دهم ناهنجاری‌های زانو
۳۷	فصل یازدهم کف پای صاف و گود
۴۰	فصل دوازدهم ناهنجاری‌های انگشتان پا

با توجه به افزایش شرکت کنندگان و متقاضیان در گرایش‌های مختلف تربیت بدنی و علوم ورزشی، در سال‌های اخیر، شاهد تغییرات شگرفی در مباحث و آزمون‌های ورودی به مقطع کارشناسی ارشد و همچنین آزمون‌های استخدامی، بوده‌ایم. مع هذا یکی از اصلی‌ترین معیارها در جهت قبولی در مقاطع تحصیلات تکمیلی، قبولی و مجاز به انتخاب رشته شدن در آزمون‌های سراسری سازمان سنجش کشور می‌باشد. با توجه به اهمیت سلامتی، تندرستی، تناسب اندام و بهبود قابلیت‌های ورزشی در بین افراد جامعه از مشکلات بالینی گرفته تا افزایش رکورد ورزشکاران حرفه‌ای، علوم ورزشی در گرایش‌های مختلف، جایگاه مهم‌تری در بین دانشجویان، مربیان، ورزشکاران و ... نسبت به گذشته را به خود اختصاص داده است که در همین راستا پژوهشگران و متخصصان علوم ورزشی در سراسر دنیا در طرح‌های تحقیقاتی در زمینه‌های مختلف هر روزه به نتایج جالبی دست پیدا می‌کنند که باعث رد فرضیه‌ها و نظریه‌های گذشته می‌شود. تمامی این عوامل باعث تغییرات مفاهیم، اصول و ... در کتب تخصصی خواهد شد و با توجه به این نکته که بسیاری از منابع آزمون‌های سراسری هر ساله به روز رسانی می‌شوند، دانشجویان و متقاضیان شرکت در این آزمون‌ها دچار سردرگمی می‌شوند و علاوه بر آن، بسیاری از طراحان سوالات آزمون‌های سراسری در سال‌های اخیر از موضوعات مفهومی زیادی استفاده کرده‌اند که برای پاسخ به هر سوال فرد آزمون دهنده بایستی به چندین فصل، اشراف داشته باشد که این مهم، مستلزم صرف وقت و انرژی بسیاری می‌باشد و همانطور که پیشتر بیان شد به دلیل افزایش تعداد منابع و همچنین وجود ضد و نقیض‌های ارائه شده در منابع و کتاب‌های مختلف، دانشجویان دچار سردرگمی و همچنین ناتوانی در پاسخ به سوالات این آزمون‌ها خواهند شد.

با توجه به مفهومی بودن سوالات کنکوری و تعداد زیاد منابع آزمون، شرکت کنندگان می‌بایست برای مسلط شدن بر موضوعات، کتاب‌های مختلف را چندین مرتبه دوره کنند و به دلیل افزایش حجم مطالب، زمان مرور مطالب بسیار زیاد خواهد بود که این وقفه‌های طولانی در مرور دوباره آن مطالب، باعث فراموشی و از یاد بردن مطالبی که قبلاً خوانده شده است، خواهد شد.

در مجموعه کتب حاضر، با توجه به نکات بیان شده، در هر گرایش با استفاده از نظرات و بررسی گسترده مطالب توسط دانشجویان مستعد و برتر در دانشگاه‌های سطح یک کشور، به جمع آوری مطالب با تکنیک اسکیمینگ و اسکینینگ پرداخته شده است که این روش‌ها علاوه بر فراگیری مفهومی و کاربردی، با صرف کمترین زمان بیشترین بازخورد را به دنبال خواهند داشت و از این طریق، این مجموعه، برای تمامی سطوح علمی، ورزشی و همچنین برای افزایش درصد‌های صحیح کسب شده دروس تخصصی در آزمون‌های سراسری، استخدامی و ...، توصیه می‌شود.

فصل اول

ناهنجاری مفصل فکی-گیجگاهی و کمربندشانه

اختلال مفصل فکی-گیجگاهی = Temporomandibular.

- ✓ مفصل فکی-گیجگاهی برخلاف سایر مفاصل دارای غضروف فیبروکارتیلاژ است.
- ✓ مفصل فکی-گیجگاهی = فک تحتانی + گیجگاهی.
- ✓ عضلات درگیر در حرکات مفصل فکی-گیجگاهی = گیجگاهی (تمپورالیس) ، جونده (ماستر) ، پتریکوئید داخلی و خارجی.
- ✓ عضله گیجگاهی فک را می‌بندد و به سمت عقب می‌برد و عضله ماستر و پتریکوئید داخلی نیز فک را می‌بندد اما پتریکوئید خارجی فک را باز می‌کند و به جلو می‌کشد.
- ✓ مشکلات مربوط به عضلات فک در زنان شایع تر از مردان است.
- ✓ صداحین حرکت مفصل فکی-گیجگاهی در بیماری‌های پرموبیلیتی مشاهده می‌شود.
- ✓ شلی مفصلی یکی از عوامل دخیل در وجود آوردن اختلالات مفصل فکی-گیجگاهی است.
- ✓ در ناپایداری مفصلی بیمار در باز کردن دهان دچار نیمه دررفتگی یا دررفتگی کامل می‌شود.
- ✓ در اختلالات مفصل فکی-گیجگاهی یا مفاصل با تحرک زیاد درمان فیزیوتراپی تقویت عضلات اطراف مفصل در دامنه‌های حرکتی کوچک است به طوری که با دست به حرکت باز شدن و حرکت طرفی دهان مقاومت داده می‌شود.
- ✓ مفصل با تحرک زیاد = هایپرموبیلیتی.
- ✓ درد میوفاسیال رایج ترین شکل اختلالات فکی-گیجگاهی است که در آن عضلات پتریکوئید داخلی و خارجی، فوق لامی و تحت لامی، جناغی چنبری پستانی، نردبانی و دوزنقه دچار اسپاسم می‌شود.