

اصلاح

اصلاح POSTURAL

جین جانسون

دکتر هیمن محمدی

عضو هیات علمی دانشگاه کردستان

دکتر محمد فلاح محمدی

دکتری آسیب شناسی ورزشی و حرکات اصلاحی

ابراهیم محمد علی نسب فیروزجاه

استادیار دانشگاه ارومیه

فهرست

بخش اول: آغاز به کار اصلاح پاسچرال

۱۳	فصل اول: مقدمه‌ای بر اصلاح پاسچرال
۱۴	دلایل بده‌استایی پاسچرال
۱۹	پیامدهای بده‌استایی
۱۹	استخوان‌ها
	عضلات
۲۱	مفاصل
۲۱	لیگامان‌ها
۲۲	سایر بافت‌های نرم
۲۳	چه کسانی از اصلاح پاسچرال بهره خواهند برد؟
۲۴	منع کاربردها و احتیاط‌ها در اصلاح پاسچرال
۲۵	چه زمانی به مراقبت نیاز است
۲۷	جمع بندی
۲۷	منابع

۲۹	تعیین زمان آغاز اصلاح پاسچر
۳۱	پنج گام تا اصلاح پاسچرال
۳۳	تکنیک‌های اصلاح پاسچرال
۳۷	شناسایی و اجتناب از عادات سببی
۳۸	کمک به مراجع جهت شناسایی، حذف یا کاهش عادات سببی
۴۲	رهاسازی بافت نرم
۴۳	تکنیک انرژی عضله
۴۴	ماساژ
۴۵	غیرفعال‌سازی نقاط ماشه‌ای
۴۶	تکنیک‌هایی برای درمان نقاط ماشه‌ای با استفاده از رهاسازی نقطه فشار
۴۷	تقویت عضله
۴۹	خط مشی‌هایی برای آموزش تقویت عضله به مراجعان
۵۰	نواربندی
۵۰	خط مشی‌هایی برای نواربندی
۵۰	رهاسازی مایوفاشیال
۵۱	مشی‌هایی برای تکنیک رهاسازی دستی مایوفاشیال
۵۱	مراقبت پس از درمان
۵۲	دستیابی به توافق و بهبود تعامل
۵۳	ارجاع به سایر متخصصان
۵۶	فردی سازی درمان
۵۷	مطالعات موردی شامل انحنای کایفوتیک
۶۴	جمع بندی
۶۴	منابع

بخش دوم: اصلاح ستون فقرات ۶۶

۶۷	فصل سوم ستون فقرات گردنی
۶۸	لوردوز افزایش یافته
۶۸	پیامدهای لوردوز افزایش یافته
۶۹	شما به عنوان درمانگر چه کاری می‌توانید انجام دهید
۷۱	مراجع چه کاری می‌تواند انجام دهد
۷۳	فلکشن جانبی گردن
۷۴	پیامدهای فلکشن جانبی
۷۴	شما به عنوان درمانگر چه کاری می‌توانید انجام دهید
۷۷	مراجع چه کاری می‌تواند انجام دهد
۷۸	پاسچر سر به جلو
۷۹	پیامدهای پاسچر سر به جلو
۸۱	شما به عنوان درمانگر چه کاری می‌توانید انجام دهید
۸۳	مراجع چه کاری می‌تواند انجام دهد
۸۴	چرخیدگی سر و گردن
۸۴	شما به عنوان درمانگر چه کاری می‌توانید انجام دهید
۸۵	پیامدهای چرخش
۸۷	مراجع چه کاری می‌تواند انجام دهد
۸۸	جمع بندی
۸۸	منابع

۸۹	فصل چهارم
۸۹	ستون فقرات سینه‌ای (پشتی)
۹۰	کیفوز
۹۰	پیامد پاسچر کیفوزیس
۹۲	شما به عنوان درمانگر چه کاری می‌توانید انجام دهید
۹۳	روش نواربندی لوئیس
۹۴	مراجع چه کاری می‌تواند انجام دهد.
۹۶	تمرین دارت

۹۸	پشت صاف
۹۸	پیامد پشت صاف
۹۹	شما به عنوان درمانگر چه کاری می‌توانید انجام دهید
۱۰۰	مراجع چه کاری می‌تواند انجام دهد.
۱۰۱	چرخش ستون فقرات سینه‌ای
۱۰۲	شما به عنوان درمانگر چه کاری می‌توانید انجام دهید
۱۰۴	مراجع چه کاری می‌تواند انجام دهد.
۱۰۵	جمع بندی
۱۰۵	منابع

۱۰۶ فصل پنجم

۱۰۶	ستون فقرات کمری
۱۰۷	لوردوز کمری
۱۰۸	پیامد پاسچر هایپرلوردوز
۱۰۹	شما به عنوان درمانگر چه کاری می‌توانید انجام دهید
۱۱۱	مراجع چه کاری می‌تواند انجام دهد.
۱۱۴	کمر صاف
۱۱۴	پیامد پاسچر هایپولوردوز
۱۱۵	شما به عنوان درمانگر چه کاری می‌توانید انجام دهید
۱۱۵	نواربندی برای ایجاد اکستنشن ستون فقرات کمری.
۱۱۶	مراجع چه کاری می‌تواند انجام دهد.
۱۱۷	جمع بندی
۱۱۸	منابع

۱۱۹ فصل ششم

۱۱۹	اسکولیوز
۱۲۱	انواع اسکولیوز
۱۲۱	پیامد پاسچر اسکولیوز
۱۲۳	شما به عنوان درمانگر چه کاری می‌توانید انجام دهید
۱۲۴	مراجع چه کاری می‌تواند انجام دهد.

۱۲۶	جمع بندی
۱۲۷	منابع

بخش سوم اصلاح لگن و اندام تحتانی ۱۲۸

فصل هفتم: اصلاح لگن ۱۲۹

۱۳۱	تیلت قدامی لگن
۱۳۲	پیامدهای تیلت قدامی لگن
۱۳۴	شما به عنوان درمانگر چه کاری می‌توانید انجام دهید
۱۳۵	مراجع چه کاری می‌تواند انجام دهد.
۱۳۷	تیلت خلفی لگن
۱۳۷	شما به عنوان درمانگر چه کاری می‌توانید انجام دهید
۱۳۸	پیامد تیلت خلفی لگن
۱۳۸	مراجع چه کاری می‌تواند انجام دهد.
۱۳۹	چرخش لگن
۱۴۲	عواقب چرخش لگن
۱۴۳	شما به عنوان درمانگر چه کاری می‌توانید انجام دهید
۱۴۴	مراجع چه کاری می‌تواند انجام دهد.
۱۴۵	تیلت جانبی لگن
۱۴۶	پیامد تیلت جانبی لگن
۱۴۷	شما به عنوان درمانگر چه کاری می‌توانید انجام دهید
۱۴۸	مراجع چه کاری می‌تواند انجام دهد.
۱۵۰	جمع بندی
۱۵۰	منابع

فصل هشتم: اندام تحتانی ۱۵۱

۱۵۲	چرخش داخلی مفصل ران
۱۵۳	پیامدهای چرخش داخلی مفصل ران
۱۵۴	شما به عنوان درمانگر چه کاری می‌توانید انجام دهید
۱۵۵	مراجع چه کاری می‌تواند انجام دهد
۱۵۷	زانوی عقب رفته

- ۱۵۸ پیامد زانوی عقب رفته
- ۱۵۹ شما به عنوان درمانگر چه کاری می‌توانید انجام دهید
- ۱۶۰ اعمال ماساژ بافت‌های عمقی برای ایجاد ریلکسیشن در طول عضله چهار سر.
- ۱۶۱ زانوی خم
- ۱۶۲ پیامد عارضه زانوی خم
- ۱۶۳ شما به عنوان درمانگر چه کاری می‌توانید انجام دهید
- ۱۶۴ مراجع چه کاری می‌تواند انجام دهد
- ۱۶۵ زانوی پرانتزی
- ۱۶۵ پیامد زانوی پرانتزی
- ۱۶۷ شما به عنوان درمانگر چه کاری می‌توانید انجام دهید
- ۱۶۸ مراجع چه کاری می‌تواند انجام دهد
- ۱۶۹ زانوی ضربدری
- ۱۷۰ پیامد زانوی ضربدری
- ۱۷۱ شما به عنوان یک درمانگر چه کارهایی می‌توانید انجام دهید
- ۱۷۲ مراجع کارهایی می‌تواند انجام دهد.
- ۱۷۳ چرخش درشت‌نی
- ۱۷۵ پیامد چرخش داخلی درشت‌نی
- ۱۷۷ شما به عنوان درمانگر چه کاری می‌توانید انجام دهید
- ۱۷۷ مراجع چه کارهایی می‌تواند انجام دهد
- ۱۷۸ کف پای صاف
- ۱۷۹ پیامدهای کف پای صاف
- ۱۸۰ شما به عنوان درمانگر چه کاری می‌توانید انجام دهید
- ۱۸۱ کف پای گود
- ۱۸۱ پیامد عارضه کف پای گود
- ۱۸۲ شما به عنوان درمانگر چه کاری می‌توانید انجام دهید
- ۱۸۳ مراجع چه کاری می‌تواند انجام دهد
- ۱۸۴ چرخش پا به خارج
- ۱۸۴ پیامد عارضه چرخش پا به خارج
- ۱۸۶ شما به عنوان درمانگر چه کاری می‌توانید انجام دهید

۱۸۷	مراجع چه کاری می‌تواند انجام دهد
۱۸۷	چرخش پا به داخل
۱۸۹	پیامد چرخش پا به داخل
۱۹۰	شما به عنوان درمانگر چه کارهایی می‌توانید انجام دهید
۱۹۱	مراجع چه کاری می‌تواند انجام دهد
۱۹۲	جمع بندی
۱۹۳	منابع

بخش چهارم اقدامات اصلاحی شانه و اندام فوقانی ۱۹۵

۱۹۶	فصل نهم
۱۹۶	اقدامات اصلاحی شانه
۱۹۷	کتف دور شده
۱۹۷	پیامد وضعیت کتف دور شده
۱۹۹	شما به عنوان درمانگر چه کاری می‌توانید انجام دهید
۲۰۱	مراجع چه کاری می‌تواند انجام دهد
۲۰۳	پیامد چرخش داخلی بازو
۲۰۴	شما به عنوان درمانگر چه کاری می‌توانید انجام دهید
۲۰۶	مراجع چه کاری می‌تواند انجام دهد
۲۰۷	کتف بالدار
۲۰۷	پیامد بالای شکل شدن کتف
۲۰۸	شما به عنوان درمانگر چه کاری می‌توانید انجام دهید
۲۰۹	مراجع چه کاری می‌تواند انجام دهد
۲۰۹	شانه بالا رفته
۲۱۰	پیامدهای شانه بالا آمده
۲۱۰	شما به عنوان درمانگر چه کاری می‌توانید انجام دهید
۲۱۱	مراجع چه کاری می‌تواند انجام دهد
۲۱۱	جمع بندی
۲۱۲	منابع

۲۱۳	اقدامات اصلاحی آرنج
۲۱۴	آرنج خمیده
۲۱۵	پیامد وضعیت آرنج خمیده
۲۱۵	شما به عنوان درمانگر چه کاری می‌توانید انجام دهید
۲۱۷	مراجع چه کاری می‌تواند انجام دهد
۲۱۸	آرنج بیش از حد باز شده
۲۱۸	پیامد آرنج بیش از حد باز شده
۲۱۹	شما به عنوان درمانگر چه کاری می‌توانید انجام دهید
۲۲۰	مراجع چه کارهایی را می‌تواند انجام دهد
۲۲۱	جمع بندی
۲۲۱	منابع
۲۲۲	ضمایم
۲۲۲	صندلی
۲۲۲	میز
۲۲۲	صفحه کلید و ماوس
۲۲۳	صفحه نمایش