

بازتوانی

روش کنترل درد
و بهبود آسیب

تام والترز

دکتر حسن دانشمندی

استاد دانشگاه گیلان

دکتر مهدی مهجور دکتر مرتضی تفاح

دکتری آسیب شناسی ورزشی و حرکات اصلاحی

فهرست

بخش ۱: درد ۱۲

فصل ۱: درد چیست؟ ۱۳

فصل ۲: درد چگونه عمل می کند ۱۹

فصل ۳: انواع مختلف درد ۲۹

فصل ۴: عوامل تأثیرگذار بر درد ۳۷

فصل ۵: چگونه بر درد غلبه کنیم ۵۰

بخش ۲: آسیب ۶۴

فصل ۶: آسیب چیست؟ ۶۵

فصل ۷: انواع آسیب ها ۷۰

فصل ۸: چقدر طول می کشد تا آسیب ها التیام یابند؟ ۸۶

فصل ۹: عوامل تأثیرگذار بر آسیب ۹۵

فصل ۱۰: چگونه از آسیب التیام یابیم ۱۰۷

بخش ۳: بازتوانی	۱۱۵
فصل ۱۱: بررسی اجمالی پروتکل‌ها	۱۱۶
فصل ۱۲: دستورالعمل‌های تمرین و برنامه ریزی تمرین	۱۲۶
فصل ۱۳: ابزارها و تجهیزات لازم برای تمرینات بازتوانی	۱۳۶
فصل ۱۴: مداخلات درمانی جایگزین و تکمیلی	۱۴۱
فصل ۱۵: پروتکل‌های سر و گردن	۱۵۹
فصل ۱۶: پروتکل‌های شانه	۱۹۷
فصل ۱۷: پروتکل‌های آرنج	۲۴۳
فصل ۱۸: پروتکل‌های مچ دست و دست	۲۶۷
فصل ۱۹: پروتکل‌های پشت و ستون فقرات	۲۸۶
فصل ۲۰: پروتکل‌های مفصل ران	۳۳۳
فصل ۲۱: پروتکل‌های زانو	۳۸۵
فصل ۲۲: پروتکل‌های مچ پا و پا	۴۳۵



مقدمه مترجمان:

سکندر را نمی‌بخشد آبی به زور و زر میسر نیست این کار
بیا و حال اهل درد بشنو به لفظ اندک و معنی بسیار "حافظ"

همه چیز را همگان دانند و همگان هنوز از
مادر زاده نشده‌اند. "بزرگمهر حکیم"

درد ناقوس حیات است. فریاد بلند آدمی برای بقا است. هشدار از درون به بیرون است. آنجا که آتشفشان و سیل و زلزله‌ها حکایت از ناکامی درون طبیعت دارند، درد نیز یادآور نابسامانی درون ماست. دردها به یاد می‌آورند که حادثه‌ای سخت‌تر در لایه‌های زیرین روح و جسم ما و در باطن ناپایدار ما در حال وقوع است. چون فریاد اعتراض اجتماعی خشمگین، به دنبال توجه، پاسخ و درمان هستند. می‌خواهند پیش از آنکه فاجعه عمیق‌تر، وسیع‌تر و غیرقابل کنترل شود، به آلام‌های پیدا و پنهان توجه شود. دردها زنگ خطر هستی‌اند و هشدار برای حفظ حیات. یک بازخورد اساسی برای یافتن درمان مناسب و به‌هنگام. دردها از یک گونه نیستند. به لحاظ منشأ، علت، موضع، گستردگی، زمان، مدت، شدت، نوع، علائم بروز، شروع، کاهش، پایان و حتی شیوه‌های کنترل بسیار پیچیده و تخصصی‌اند. دردها فقط روان‌تنی نیستند. گاه جنبه‌های اجتماعی و فرهنگی دارند و گاه کاملاً شخصی هستند. تحمل انسان‌ها در مواجهه با عوامل دردزا متفاوت بوده و شدت و نحوه بروز آن نیز یکسان نیستند. دردهای نورولوژیک، احشایی، عفونی، مکانیکی، تروماتیکی، و یا ترکیبی از آن‌ها، بروز و درمان متفاوت دارند. به زبان ساده‌تر دریافت، پردازش و پاسخ به درد در همگان یکسان نیست. هر چند همه دردها ناتوان‌کننده نیستند، اما وقتی از حدی بگذرند، آزاردهنده و نیازمند درمان‌اند؛ به‌ویژه آنکه بسیاری از دردمندان از دردهای اسکلتی، عضلانی و مفصلی حاد و مزمن رنج می‌برند که گاه کارایی زندگی آنان را به شدت مختل می‌کند. کم‌درد شاید به عنوان دردی آشنا و فراگیر که همگان آن را حداقل یک بار در زندگی خود تجربه می‌کنند، مثال خوبی باشد. درمان شامل طیف وسیعی از روش‌های تهاجمی و غیر تهاجمی چون جراحی، تجویزهای دارویی، روان‌پزشکی، مشاوره‌ای، ارتوپدی فنی، فیزیوتراپی با انواع مودالیت‌ها، روش‌ها و توصیه‌ها و بالاخره حرکت‌درمانی، آب‌درمانی و حرکات اصلاحی است. به دلیل همین گستردگی و تنوع است که امروزه کلینیک‌های درد و متخصصین آن در یک همکاری و مشارکت جمعی به کنترل و حذف درد مراجعین خود می‌پردازند. هماهنگی، همکاری و باور مشترک و عمیق به کار تیمی، کلید موفقیت آنان است. بی‌شک، باور ضرورت وجود تخصص‌های گوناگون و امکان ارائه خدمات به‌هنگام و متناسب، راز خشنودی مراجعان با حداقل هزینه‌های انسانی و اقتصادی است. از این روست که بر پیشانی این مقدمه سخن بزرگمهر حکیم نگاشته شد: "همه چیز را همگان دانند و همگان هنوز از مادر زاده نشده‌اند."

کتاب حاضر با چنین رویکردی بر پدیده دردهای اسکلتی - عضلانی تمرکز کرده است؛ اما با این حال، صرفاً دردهایی با منشأ مکانیکی که در دایره تجویز حرکت درمانی قرار می‌گیرند را مورد توجه قرار داده است. توصیه‌ها و تمرینات حرکتی در هر موضوع و موضعی در عین سادگی و سهولت از پشتوانه‌های علمی دقیق و تجربه‌های کلینیکی وسیعی برخوردار هستند. هر چه از آغاز کتاب به پایان کتاب نزدیک می‌شوید، جنبه‌های کاربردی و قابل درک آن بیشتر می‌شود. کتاب با آنکه بر معاینات فیزیکی و روش‌های تشخیص دستی اشاراتی دارد؛ اما نقطه عطف آن بر ارائه تمرینات حرکتی و ارائه حرکات اصلاحی است. تمریناتی معتبر و موثر که در محیطی امن قابل استفاده و اجرا هستند.

نیازی به تأکید نیست با آنکه تشخیص واجد شرایط بودن مراجعه‌کننده برای بهره‌مندی از تمرینات حرکتی بر عهده متخصصان و ارجاع پزشکان و متخصصان بالینی است، اما برنامه‌ریزی، کیفیت و کمیت پروتکل‌های تمرینی، اجرای تمرینی و ارزیابی می‌تواند بر عهده امدادگران ورزشی و مربیان اصلاحی باشد و همین نکته است که نقش آنان در روند بهبود و درمان را بیش از پیش برجسته می‌سازد. فراموش نکنیم در این رویکرد، فقط دانش نظری کافی نیست، بلکه مهم‌تر از آن رفتار عملی، اخلاقی و حرفه‌ای به عنوان یک تیم است که موفقیت را تضمین می‌کند.

انتخاب کتاب حاضر از سوی مترجمان و چاپ آن از سوی انتشارات نام‌آشنای حتمی که همواره حامی علوم ورزشی و گرایش‌های وابسته آن به‌ویژه گرایش آسیب‌شناسی ورزشی و حرکات اصلاحی و اخیراً نیز حیطه تربیت بدنی و ورزش سازگارانه بوده است، در راستای تحقق همین کار تیمی و جامع است. سادگی و کاربردی بودن مطالب این کتاب برای همه آنانی که با پدیده حرکت، آسیب و روند بهبود آسیب‌های اسکلتی - عضلانی سر و کار دارند، فقط و فقط پس از مطالعه کامل آن آشکار خواهد شد و دیگر هیچ.

این ترجمه چون همیشه پیشکش می‌شود به روح همه آرامیدگان آسوده در خاک؛ مادران و پدران آسمانی همه ما و نیز تقدیم می‌گردد به پیشگاه همه مربیان آشنا و ناآشنای دوردست‌های ایران عزیز که دلی در گرو سلامت مراجعان خود دارند و دستی در شفای دردهای آنان.

و در پایان، هر چند دور، هر چند دیر، اما: ایس بالصبح قریب.

"دانشمندی و همکاران، اردیبهشت بی‌بازگشت ۱۴۰۳"