

آسیب های رایج در رشته والیبال

www.ketab.ir

گرد آورندگان:

ثمین حسینی

کارشناسی ارشد آسیب شناسی و حرکات اصلاحی

ناهیده پور جمال

کارشناسی ارشد آسیب شناسی و حرکات اصلاحی

سرشناسه	حسینی، ثمین، ۱۳۷۴-
عنوان و نام پدیدآور	آسیب‌های رایج در رشته والیبال/گردآوردندگان ثمین حسینی، ناهیده پورجمال.
مشخصات نشر	گرگان: انتشارات نوروزی، ۱۴۰۰.
مشخصات ظاهری	۵۴ص: مصور(رنگی)، نمودار.
شابک	978-622-02-1520-2
وضعیت فهرست نویسی	فیا
یادداشت	کتابنامه: ص. ۴۶-۵۳.
موضوع	والیبال — زخم ها و آسیب‌ها
موضوع	Volleyball injuries
موضوع	ورزش — زخم‌ها و آسیب‌ها — درمان
موضوع	Sports injuries -- Treatment
شناسه افزوده	پورجمال، ناهیده، ۱۳۶۴-
رده بندی کنگره	۱۲۲-RC
رده بندی دیویی	۱۰۲۷۶۳۲۵/۱۷
شماره کتابشناسی ملی	۷۶۳۱۱۰۸
وضعیت رکورد	فیب

آسیب های رایج در رشته والیبال

گردآوردندگان : ثمین حسینی- ناهید پورجمال

نوبت چاپ: اول-۱۴۰۰

مشخصات ظاهری : ۵۴ص

قطع: وزیری

شمارگان: ۵۰۰

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۰۲-۱۵۲۰-۲

چاپ و نشر: نوروزی-۰۱۷۳۲۲۴۲۲۵۸

قیمت: ۱۸۰۰۰ تومان

حق چاپ برای نویسنده محفوظ می باشد.



گلدستان، گرگان، خیابان شهید بهشتی، پاساژ رضا، کدپستی ۴۹۱۶۶۵۷۳۷۶

entesharatnoruzi

۰۱۷-۳۲۲۴۲۲۵۸-۰۹۱۱۳۷۵۳۴۹۷

www.entesharate-noruzi.com

entesharate.noruzi@gmail.com

فهرست

۷	آناتومی نواحی آسیب پذیر در والیبال
۷	زانو
۸	شانه
۹	مچ پا
۱۰	آرنج
۱۲	انگشتان دست
۱۳	آسیب های ورزشی در والیبال
۱۴	شیوع آسیب ها در رشته والیبال
۱۵	علل آسیب در والیبال
۱۸	علائم و نشانه های آسیب های در والیبال
۱۸	مفصل شانه
۲۰	مفصل آرنج
۲۰	انگشتان دست
۲۱	مفصل زانو
۲۲	مفصل مچ پا
۲۳	مکانیسم آسیب
۲۵	هزینه های آسیب
۲۵	مدیریت آسیب
۲۶	هماهنگی مدیریت خطر آسیب
۲۷	ارزیابی آسیب
۳۲	توان بخشی و بازگشت به فعالیت های ورزشی
۳۳	مفصل شانه

۳۳	مفصل آرنج
۳۴	مفصل زانو
۳۵	مفصل مچ پا
۳۶	توان بخشی پس از جراحی رباط های آسیب دیده مچ پا
۳۷	اقدامات پیشگیرانه
۴۳	روش های درمانی آسیب
۴۳	سرما درمانی
۴۳	ماساژ یخ
۴۳	گرما درمانی
۴۳	ماساژ درمانی
۴۴	آب درمانی
۴۴	لامپ حرارتی، سونا
۴۴	موج کوتاه
۴۴	ماورای صوت (فرا صوت)
۴۴	لیزر با قدرت کم
۴۵	وسایل مادون قرمز
۴۵	کیسه های گرم کننده
۴۵	نگهدارنده های گرما
۴۵	قالب گچ گیری
۴۵	باند پیچی
۴۵	بالا نگه داشتن عضو
۴۶	استراحت
۴۶	منابع