

پیش‌گیری و درمان
پشت‌درد و کمردرد

نویسنده:

رنیتا فرسن

مترجم:

مریم اطاری - تکتیم اطاری



Fehrsen- Du Toit Renita

سرشناسه: فرسن- دو تویت، رینتا

عنوان و نام‌پدیدآور: پیشگیری و درمان پشت‌درد و کمردرد / نویسنده رینتا فرسن؛ مترجم مریم اطاری، تکتم اطاری.

مشخصات نشر: تهران: کتاب‌درمانی

مشخصات ظاهری: ۱۶۰ ص: مصور.

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۷۱۰۸-۷۸-۲

وضعیت فهرست‌نویسی: فیا

یادداشت: عنوان اصلی: The good back book [a practical guide to alleviating & Preventing back pain]

یادداشت: نمایه.

موضوع: کمردرد -- به زبان ساده.

موضوع: پشت -- بهداشت -- به زبان ساده.

شناسه افزوده: اطاری، مریم، ۱۳۴۶- ، مترجم

شناسه افزوده: اطاری، تکتم، ۱۳۵۸- ، مترجم

رده‌بندی کنگره: ۱۳۸۷ ۳۷ ف ۸ ک / RDW۱

رده‌بندی دیویی: ۶۱۷/۵۶۴۰۶۲

شماره کتابشناسی ملی: ۱۲۷۳۶۷۷



www.ketab.ir

پیش‌گیری و درمان پشت‌درد و کمردرد

مترجم: مریم اطاری - تکتم اطاری

ویرایش: فرحناز صارم بافنده

امور فنی: میترا صارم بافنده

چاپ پنجم: ۱۴۰۳

۱۰۰ جلد رقی

بها: ۱۵۹۰۰۰ تومان

تهران، میدان انقلاب، خیابان کارگر جنوبی، بین جمهوری و آذربایجان، کوچه کامیاب، بن‌بست یکم،

۰۶۶۴۲۳۳۷۰ _ ۰۶۶۹۲۸۴۲۹

پلاک ۲

کلیه حقوق این اثر متعلق به انتشارات کتاب‌درمانی می‌باشد و هرگونه استفاده تجاری از این اثر اعم از کپی‌برداری، کتاب‌سازی، ضبط کامپیوتری و یا تکثیر به هر صورت دیگر کلاً و جزئاً ممنوع و قابل پیگرد قانونی است.

فهرست مطالب

پیش گفتار	۷
-----------	---

فصل اول

کمردرد، دردی شایع

سبک زندگی افراد	۱۱
استرس	۱۲
بارسنگین	۱۳
بارداری و مشکلات وزن	۱۳
سن	۱۴
چه زمانی به فیزیوتراپ یا متخصص استخوان مراجعه کنید	۱۷

فصل دوم

تشریح ستون مهره‌ها

ستون مهره‌ها	۱۹
مهره‌های ناحیه‌ی کمری	۲۱
دیسک‌های بین مهره‌ای	۲۳
مفاصل سطحی	۲۷
لیگامان‌ها	۳۳
ماهیچه‌ها	۳۴
ساختار عصبی ستون مهره‌ها و اعصاب نخاعی	۳۶

فصل سوم

حرکت ستون مهره‌ها و مقاومت آن‌ها

- ۴۱..... حرکت ساختارهای عصبی و مفاصل پشت
- ۴۳..... حرکت مفاصل پایین ستون مهره‌ها
- ۴۴..... حرکت ساختارهای قوس عصبی در اطراف ستون مهره‌ها
- ۴۵..... حرکت ساختارهای عصبی در ناحیه پا
- ۴۶..... کشش ماهیچه‌ای در پشت پا
- ۴۸..... کشش ماهیچه‌ای در ناحیه‌ی کپل
- ۴۹..... انقباض ماهیچه‌های عرضی شکمی
- ۵۲..... ثبات ستون مهره‌ها زمانی که یک پا حرکت می‌کند
- ۵۴..... بهبود وضعیت اعصاب حرکتی
- ۵۵..... تمرین‌های ورزشی بازو
- ۵۷..... تمرین‌های حرکتی برای پا
- ۵۸..... تمرین‌های اعصاب حرکتی برای کل بدن

فصل چهارم

تجزیه و تحلیل وضعیت و حالت بدن

- ۶۴..... شایع‌ترین وضعیت مشکل برانگیز
- ۶۶..... خمیدگی یک طرفه ستون مهره‌ها (اسکولیوزیس)
- ۷۱..... تمرین‌هایی برای بهبود وضعیت فرد

فصل پنجم

وضعیت مناسب

- ۹۷..... ایستادن در آشپزخانه و انجام کارها در سطوحی متفاوت
- ۹۹..... ایستادن هنگام اتوکشی
- ۱۰۰..... ایستادن صحیح هنگام جارو کشیدن

۱۰۱	ایستادن و انجام کارهای نجاری
۱۰۱	ایستادن و کار با ادوات موسیقی
۱۰۲	ایستادن در اتوبوس یا ترن
۱۰۲	حمل کیف مدرسه توسط کودکان
۱۰۳	وضعیت نشستن
۱۰۴	نشستن در مقابل کامپیوتر
۱۰۵	برای داشتن یک صندلی خوب چه باید کرد
۱۰۶	تماشای تلویزیون یا مطالعه کردن
۱۰۸	نشستن در وضعیت شیردهی
۱۰۸	ورود و خروج از اتومبیل
۱۱۰	وضعیت خوابیدن
۱۱۳	بلند کردن اشیاء
۱۱۴	مواردی که هنگام بلند کردن اشیاء بایستی رعایت شود
۱۱۵	حمل کودک و بلند کردن او
۱۱۷	راه رفتن و قدم زدن

فصل ششم

تشخیص و پیش گیری

۱۱۹	بیرون زدگی دیسک (پرولاپس دیسک)
۱۲۲	مشکلات مربوط به دیسک با ریشه‌ی عصبی
۱۲۵	مشکلات مربوط به تخریب دیسک
۱۲۶	انهدام مهره‌ها
۱۲۸	درد غیر ثابت در ناحیه‌ی کمر
۱۳۰	مشکلات بعد از جراحی کمر

فصل هفتم

پزشک و درمان های او

۱۳۳	 فیزیوتراپی
۱۳۴	 چیروبرکتیک
۱۳۴	 استئوپاتی (بیماری استخوان)
۱۳۵	 اصلاح ساختار (رولفینگ)
۱۳۶	 هلرورک
۱۳۶	 روش فلدن کرایز
۱۳۷	 روش الکساندر
۱۳۷	 یوگا
۱۳۸	 پیلاتس
۱۳۸	 ماساژ سوئدی
۱۳۹	 ماساژ سایی

فصل هشتم

۱۴۱	 پرسش و پاسخ
۱۴۹	 واژه نامه
۱۵۵	 نمایه

پیش‌گفتار

در این کتاب راهنمایی‌های مفیدی برای حفاظت از پشت و کمر ارائه شده که به شما کمک می‌کند تا شرایطی که عامل آسیب رساندن به این ناحیه می‌باشند را شناسایی کنید. مشکلات و عوارض ناحیه‌ی کمر بسیار متفاوت می‌باشند، بنابراین با کسب اطلاعات و مهارت‌های ضروری در این زمینه بهتر می‌توانید از خود مراقبت نمایید.

در این کتاب، ما به تشریح وضعیت پشت و ساختار آن و شرایط و حرکاتی که عامل به‌وجود آوردن درد است می‌پردازیم. همچنین تمریناتی پیشنهاد می‌شود که می‌توانند در پیش‌گیری از مشکلات کمر به شما کمک کنند. دیدگاه و نظریاتی که ارائه شده‌اند حاصل تحقیقات بی‌شمار متخصصین می‌باشند. امیدوارم که شما از این آموزش‌ها لذت و بهره‌ی کافی را برده و سلامت خود را حفظ کنید.