

1027 930

# آرتروز و درمان

تالیف:

عصمت‌الله بدای نظر مطلق

www.ketab.ir

نشر تالیف

شاپک	: ۱۲۰۰۰۰ ریال 1-1-978-600-98540
شماره کتابشناسی ملی	: ۴۹۴۱۸۸۵
عنوان و نام پدیدآور	: آرتروز و درمان/تالیف عصمت حیدری نظرمطلق.
مشخصات نشر	: تهران: انتشارات تالیف، ۱۳۹۶.
مشخصات ظاهری	: ۱۲۰ص: مصور.
عنوان دیگر	: بیماری شایع (آرتروز).
موضوع	: آرتروز Arthritis
موضوع	: آرتروز -- درمان -- Arthritis -- Treatment
رده بندی دهی	: ۶۱۶/۷۲۲
رده بندی کنگ	: RC۹۳۳
سرشناسی	: حیدری نظرمطلق، عصمت، ۱۳۵۸ -
وضعیت فهرست نویسی	: فیا



## آرتروز و درمان

تالیف: عصمت حیدری نظرمطلق

ناشر: تالیف

آماده سازی: لیلا حائری مهر

نوبت و سال چاپ: اول / ۱۳۹۶

شاپک: ۱-۱-۹۸۵۴۰-۶۰۰-۹۷۸

قیمت: ۱۲۰۰۰۰ ریال

تیراژ: ۵۰۰ جلد

مرکز پخش: تهران - میدان انقلاب

۶۶۴۷۵۳۸۰ - ۰۹۱۲۷۹۴۲۷۲۵

## فهرست

۵	مقدمه
۶	بیماری آرتروز چیست؟
۸	علل بروز بیماری آرتروز
۹	رژیم غذایی مناسب در بیماری آرتروز
۱۴	آرتروز یا سایه‌نی زانو
۲۰	تشخیص آرتروز زانو
۲۲	درمان آرتروز زانو
۲۸	آرتروز مفصل لگن یا ران
۳۲	ورزش‌هایی برای کاهش دردهای آرتروز لگن
۳۷	آرتروز ستون فقرات
۴۸	آرتروز گردن
۶۰	کدام مشاغل بیشتر در معرض ابتلا به آرتروز گردن می‌باشند؟
۶۲	ورزش‌هایی برای رفع گردن درد
۸۰	صداها یا غیرعادی مفاصل شانه و آرتروز
۸۴	چند نوع ورزش برای تقویت شانه
۹۱	آرتروز مچ دست
۹۲	طب سوزنی و آرتروز
۹۹	ارگونومیک چیست؟
۱۰۶	کاربردهای ارگونومی در طراحی صندلی و مبلمان

## مقدمه مؤلف

درکتابی که پیش رو دارید تلاش شده بیماری استئوآرتریت یا همان "آرتروز" معرفی گردد. عذبه نامناسب، عدم تحرک و ورزش‌های مناسب، شیوه زندگی امروزی... و غیره سبب ابتلاء به این بیماری کاهش یافته و آرتروز به عنوان یک "بیماری رایج" شناخته شود. آگاهی مخاطب در جهت پیشگیری به موقع و اقدامات درمانی به موقع از اهداف این کتاب می‌باشد. امید است که این کتاب مفید واقع گردد.

آرزوی سلامتی

عدمیت بیماری نظر مطلق