



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

تمرینات ورزشی ویژه جانبازان و معلولین دارای ضایعه نخاعی

تألیف

دکتر علی اکبر هاشمی جواهری

عضو هیات علمی دانشگاه فردوسی مشهد

مهدی صابری و مینا خدائی

کارشناسان ارشد تربیت بدنی و علوم ورزشی دانشکله فردوسی مشهد

مشهد مقدس - پرستاران جوان



انتشارات پرستاران جوان

سر شناسه: هاشمی جواهری، علی اکبر، ۱۳۱۴
عنوان: زیدید آور: تمرینات ورزشی ویژه جانبازان و معلولین دارای ضایعه نخاعی/تالیف علی اکبر هاشمی جواهری، مهدی صابری، مینا خدایی

منخصات نشر: مشهد، پرستاران جوان، ۱۳۹۰
منخصات ظاهری: ۱۰۰ص، مصور (رنگی)، جدول
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۶۴۱۷-۱۴-۱

وضیعت فهرست نویسی: فیا
موضوع: معاولان - ورزش
موضوع: نخاع -- زخم‌ها و آسیب‌ها
موضوع: نخاع -- زخم‌ها و آسیب‌ها -- بیماران - توانبخشی
موضوع: ورزش روی صندلی چرخدار
شناسه افزوده: صابری، مهدی، ۱۳۶۳ -
شناسه افزوده: خدایی، مینا، ۱۳۶۵
رده بندی کنگره: ۹۷۳GV / ۷۰۹۱۵۸/ت. ۱۳۹۰
۱۳۸۹ ک/پ ۶۵۷RC
رده بندی دیویی ۷۹۶/۰۱۹۶۱
شماره کتابخانه ملی ۲۶۱۲۱۲۶

تمرینات ورزشی ویژه جانبازان و معلولین دارای ضایعه نخاعی

تالیف	علی اکبر هاشمی جواهری، مهدی صابری و مینا خدایی،
ناشر:	پرستاران جوان
حروفچینی و صفحه آرایی	یارانشنا
نوبت چاپ:	دقت / اول / ۱۳۹۰
شمارگان:	۱۰۰۰
طراح جلد:	کاظمی
لیتوگرافی	پارسا
چاپ	دقت
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۶۴۱۷-۱۴-۱	بهاء، ۲۷۰۰۰ ریال.

تخفیف ویژه در مرکز نشر

مراکز نشر و پخش

مشهدالرضا: خیابان احمد آباد - خ پاستور - تقاطع ابومسلم و پاستور (پنجره ابومسلم) شعبه ابومسلم ۱۶
پلاک ۱۱۶ تلفکس ۸۴۲۱۷۴۴

۱	مقدمه
۳	فصل اول: آشنایی با ستون مهره‌ها و نخاع
۴	ساختار استخوانی ستون مهره‌ها
۴	لیگامنت‌های ستون مهره‌ها
۵	حرکات ستون مهره‌ها
۵	محدودیت‌های حرکتی ستون مهره‌ها
۵	عضلات عمل‌کننده بر ستون مهره‌ها
۷	رابطه بین ستون مهره و نخاع
۸	آسیب طناب نخاعی
۸	علل آسیب نخاعی
۹	اثرات آسیب نخاعی در ناحیه‌های گردن، سینه‌ای و کمری
۱۰	آسیب‌های کمری - خاجی (نواحی نخاعی پشت)
۱۰	عوارض احتمالی
۱۱	آمار آسیب نخاعی در داخل و خارج از کشور
۱۳	فصل دوم: عوارض ناشی از کم تحرکی در جانبازان و معلولین
۱۴	عوارض ناشی از فقر حرکتی
۱۴	عوارض کاهش حرکت
۱۵	عارضه ناشی از کاهش تحرک
۱۵	پوک شدگی و متخلخل شدن غیر معمولی استخوان‌ها و تحلیل عضلات
۱۵	کوتاه شدن غیر طبیعی عضلات
۱۶	اسپاسم عضلانی و انقباض مفاصل
۱۶	کج شدن استخوان‌ها
۱۶	سنگ‌های ادراری، عفونت ادراری و از کار افتادن دستگاه ادراری
۱۷	یبوست و فشار مدفوع
۱۷	ناراحتی‌های تنفسی
۱۸	عوارض گردش خون
۱۸	لخته‌های وریدی
۱۸	آمبولی ریوی
۱۹	کاهش فشار خون وضعیتی
۱۹	زخم‌های بستر
۲۰	اختلال در کنترل درجه حرارت بدن
۲۰	نتیجه
۲۱	فصل سوم: تأثیر تمرینات ورزشی بر جانبازان و معلولین
۲۲	تأثیر تمرینات ورزشی بر جانبازان و معلولین آسیب نخاعی
۲۲	فواید ورزش
۲۴	فواید فعالیت‌های جسمی بعد از آسیب‌های نخاعی
۲۷	فصل چهارم: ورزش‌های متناسب برای جانبازان و معلولین

۲۸.....	ورزش‌های متناسب با آسیب‌دیدگان نخاعی
۲۸.....	شنا
۲۸.....	بسکتبال با ویلچر
۲۹.....	تنیس روی میز
۲۹.....	تیراندازی با کمان
۲۹.....	ویلچر رانی
۲۹.....	دو و میدانی
۲۹.....	تمرین‌های روزانه جانبازان و معلولین و معلولان نخاعی
۳۱.....	نقش تغذیه در ورزش
۳۳.....	فصل پنجم: اقدامات مورد نیاز قبل از انجام تمرینات ورزشی
۳۴.....	اقدامات مورد نیاز قبل از انجام تمرینات ورزشی
۳۴.....	آسیب‌های نخاعی
۳۵.....	اتونومیک دیس رفلکسی
۳۵.....	درد
۳۵.....	اسپاسم
۳۵.....	نبض
۳۵.....	افت فشار خون اورتو استاتیک
۳۶.....	ایجاد فاصله در اجرای تمرینات
۳۷.....	فصل ششم: پروتکل‌های حرکت درمانی برای برخی از اختلالات عضلانی و عضلانی جانبازان و معلولین دارای ضایعه نخاعی
۳۸.....	پروتکل حرکت درمانی درد شانه در استفاده کنندگان ویلچر
۳۹.....	هدف اصلی پروتکل حرکت درمانی
۳۹.....	اهداف کلی دوره مقدماتی
۳۹.....	اهداف جزئی دوره مقدماتی
۴۰.....	برنامه تمرینی دوره مقدماتی
۴۰.....	شرح تمرینات در دوره مقدماتی
۴۰.....	پروتکل حرکت درمانی دوره مقدماتی
۴۰.....	تمرینات ایزومتریک شانه
۴۳.....	تمرین ایزوتونیک توسط مربی
۴۶.....	اهداف کلی دوره اصلی
۴۶.....	اهداف جزئی دوره اصلی
۴۶.....	برتری تمرینات با کش نسبت با تمرین با وزنه
۵۲.....	تمرینات دوره اصلی با وزنه
۵۵.....	اهداف کلی دوره تثبیت
۵۵.....	اهداف جزئی دوره تثبیت
۵۵.....	پروتکل حرکت درمانی برای کاهش وزن در جانبازان و معلولین دارای ضایعه نخاعی
۵۶.....	هدف اصلی پروتکل حرکت درمانی
۵۶.....	هدف اصلی دوره مقدماتی
۵۶.....	هدف اصلی دوره اصلی
۵۶.....	هدف اصلی دوره تثبیت
۵۸.....	تمرینات هوازی
۵۹.....	تقویت قوای بدنی

- ۵۹..... انعطاف پذیری بدن
- ۶۰..... تقویت بدن
- ۶۱..... بهبود ظاهر بدن
- ۶۱..... سلامتی وضعیت تنفسی و قلبی - عروقی
- ۶۲..... ملاحظات و احتیاط‌های ضروری در اشخاص مبتلا به ضایعه نخاعی به هنگام ورزش
- ۶۳..... نتایج تمرین
- ۶۳..... اقدامات مورد نیاز برای تحلیل عضلانی، کوتاه شدن غیر طبیعی عضلات و اسپاسم عضلانی برای جانبازان و معلولین ...
- ۶۳..... الف - ماساژ
- ۶۴..... موارد کاربرد ماساژ
- ۶۴..... ب - فیزیوتراپی
- ۶۵..... ج - الکتروتراپی
- ۶۷..... د - حرکت درمانی و مکانوتراپی
- ۶۸..... ه - آب درمانی و هیدروتراپی

www.ketab.ir

مقدمه

امروزه جانبازان و معلولین به عنوان یکی از اقشار جامعه، در بطن امور اجتماعی قرار گرفته‌اند و از لحاظ نیروی انسانی، تأمین‌کننده بسیاری از نیازهای امروز اجتماع در تمام سطوح می‌باشند، بر این اساس با فراهم نمودن شرایط مطلوب و کار برای این قشر می‌توان بهره‌وری لازم را از نیروی بالقوه این عزیزان به دست آورد.

در حمله بی رحمانه صدام و حمایت‌کنندگانش جوانان برومند و قوی ایران، چه از لحاظ جسمی و چه از لحاظ روحی به پیام پیر جماران لیک گفتند و هشت سال غیورانه در مقابل تمام دنیا و با سلاح ایمان ایستادگی کردند، در پایان جنگ عده‌ای شربت شهادت را نوشیدند، عده‌ای به مقام جانبازی نائل آمدند و از آن روز جانبازان و معلولین پا به عرصه جدیدی در زندگی خود گذاشتند و چه بسا اگر نیروی ایمان و نیتی که هر چه داده‌اند هدیه‌ای بوده است در راه حق، تا به امروز یک جانباز هم طاقت این همه درد ناشی از مجروحیت را تحمل نمی‌کرد.

تربیت بدنی و آمادگی جسمانی برای همه افراد جامعه لازم و ضروری و برای جانبازان و معلولین امری حیاتی است، از این رو برای آماده‌سازی این قشر از جامعه، می‌بایست از راهکارهای علمی و عملی به اثبات رسیده بهره جست. تمام جانبازان و معلولین به عوارض جسمانی و روانی زیادی بعد از مجروحیت دچار شده‌اند که بسیاری از این عوارض خود به دلیل عدم تحرک کافی توسط آنان است و برای تسکین دردهای خود به داروهایی که پزشکان برای آنان تجویز می‌کنند دل خوش کرده‌اند ولی بی‌اطلاع از آنکه همان داروها هم عوارضی در پی خواهد داشت. تحقیقات علمی بسیار بر روی تمامی بیماران مختلف نشان داده است که با فعالیت ورزشی علمی و منظم روزانه و هفتگی و انجام تمرینات اصلاحی می‌تواند در امر پیشگیری و درمان وضعیت جسمی و روانی که مهم‌ترین آن، دفورمیته شدن وضعیت اسکلتی (خصوصاً جانبازان و معلولین قطع عضو...) جلوگیری کرد و همچنین با این رویکرد مصرف داروها و حتی هزینه‌های زیاد درمانی را می‌توان کاهش داد.

با انجام دادن شیوه‌های قدرتی، استقامتی و انعطاف‌پذیری که از اجزاء اصلی آمادگی جسمانی محسوب می‌شوند، کارایی عضلات، سیستم قلب و عروق و دامنه حرکتی مفاصل افزایش یافته و به عبارات آن حس اعتماد به نفس، خودباوری و حس استقلال در فرد بهبود می‌یابد، بنابراین با توجه به مزایای جسمانی و روانشناختی که حاصل ورزش و فعالیت‌های جسمانی است، می‌توان امیدوار بود که این عزیزان به عنوان یک نیروی کارا و مؤثر چه در امور زندگی شخصی و چه سازمانی به کار گرفته شوند.