

ورزش معلولین

| اوت سوئی |

| فردین سهرابی |

| فخرالدین حسنلوئی |

| نیشتمان حسنلوئی |



انتشارات علمی کالج

۱۳۹۳

سرشناسه	حسنتلوی، آوات، ۱۳۵۳
عنوان و نام پدیدآور	ورزش معلولین / ثاوات حسنتلوی.
مشخصات نشر	سنندج: انتشارات علمی کالج، ۱۳۹۲.
مشخصات ظاهری	۳۶۸ ص.: مصور.
شابک:	۹۷۸-۶۰۰-۷۱۶۸-۱۸-۹
وضعیت فهرست نویسی	قیبا
موضوع	ورزش معلولان
موضوع	تربیت بدنی معلولان
رده بندی کنگره:	۴ ۱۳۹۲ و ۵ ج/۲/۹ ۷۷۰۹ G
رده بندی دیویی:	۷۹۶/۰۱۹۶
شماره کتابشناسی ملی:	۲۴۲۱۴۸۹



انتشارات علمی کالج

حقوق چاپ و نشر برای ناشر محفوظ است

تالیف: ناوله حسنتلوی، فخرالدین حسنتلوی، فردین سهرابی، نیشتمان سهرابی

انتشاریه علمی کالج / مدیر مسئول: کیوهرف کرپاسی

صفحه آرای و گرافیک: دریچه / طراحی جلد: اسرا مردوخ

نوبت چاپ: چاپ نخست ۱۳۹۳ / شمارگان: ۱۰۰۰ جلد / چاپ: صادق

قیمت: ۱۲۰۰۰ تومان

مرکز پخش: سنندج، خ پاسداران، مجتمع تجاری کردستان، طبقه همکف، واحد ۱۶۱ و ۱۶۲
تلفن: ۳۲۹۱۰۸۶ - ۳۲۳۷۲۳۷ - ۰۸۷۱ فکس: ۳۲۳۵۷۹۶ - ۰۸۷۱

email: awathasanloei@yahoo.com

فهرست

مقدمه مؤلفین

۱
۳ فصل اول؛ آشنایی با تاریخچه ورزش و معلولیت
۴ تاریخچه ورزش
۵ تاریخچه معلولیت
۷ تعریف معلولان و عملیات
۷ ناتوانی
۷ نقص
۷ تعریف توانبخشی
۸ اهداف توانبخشی در حوزه معلولین
۹ اقسام توانبخشی
۹ تیم توانبخشی
۱۰ آمار معلولین در سطح جهان
۱۰ تاریخچه حرکت درمانی و ورزش معلول
۱۳ اثر معلولیت بر شخصیت فرد
۱۴ شرایط روانی معلولین
۱۴ مشکلات معلولین
۱۵ علل ایجاد معلولیت ها
۱۹ اهمیت ورزش برای معلولین
۱۶ اثرات سودمند ورزش
۱۶ اهداف ورزش منظم و سازمان یافته معلولین
۱۹ خود آزمایی تشریحی
۱۹ منابع فصل اول

فصل دوم؛ طبقه بندی معلولیت

۲۲ دستورالعمل اجرایی تعیین معلولیت از نظر سازمان بهزیستی کشور
۲۳ طبقه بندی معلولین از دیدگاه توانبخشی
۲۴ معلولین جسمی
۲۴ معلولین قطع عضو
۲۵ علل قطع عضو

۲۶	سطوح مختلف قطع اندام تحتانی
۲۹	سطوح مختلف قطع اندام فوقانی
۳۱	ورزش ویژه افراد قطع عضو و مشکلات آن
۳۲	توصیه های ورزشی برای افرادی که دچار قطع عضو هستند
۳۳	تأثیرات مثبت ورزش بر معلولین قطع عضو
۳۳	رشته های ورزشی که معلولین قطع عضومی توانند در آن شرکت کنند
۳۴	آشنایی با سطوح عملکرد نخاع
۳۶	آسیب دیدگی نخاع
۳۶	عوامل مؤثر در ایجاد ضایعات نخاعی
۳۸	مشکلات معلولین نخاعی
۳۹	آسیب های ضایعاتی نخاعی
۴۴	مشکلات کلی عروقی جسمی افراد ضایعه نخاعی
۴۶	تمرینات بدنی در افراد نخاعی
۴۶	اقدامات مورد نیاز قبل از ریشک ورزشی
۴۷	ورزش برای افراد ضایعه نخاعی
۴۹	شنا برای افراد آسیب نخاعی
۵۰	مزایای شنا برای افراد معلول و غیر معلول
۵۰	فواید آب درمانی برای معلولین
۵۳	مهم ترین آسیب های جسمی - حرکتی
۵۳	فلج اطفال
۵۴	علایم بیماری
۵۵	فلج پا
۵۵	اهداف توانبخشی در بیماران مبتلا به فلج اطفال
۵۵	تأثیر ورزش بر افراد مبتلا به فلج اطفال
۵۶	فلج مغزی
۵۶	طبقه بندی فلج مغزی
۶۵	دستورالعمل های عمومی تمرینات برای معلولین
۶۵	تمرینات غیر فعالانه دامنه حرکتی اندام های فوقانی (در حالت نشسته)
۶۹	تمرینات غیر فعالانه دامنه حرکتی اندام های فوقانی (حالت خوابیده)
۷۲	تمرینات غیر فعالانه دامنه حرکتی اندام های فوقانی (توسط خود فرد)
۷۵	سکته مغزی
۷۶	علت سکته مغزی
۷۷	ناتوانی های جسمی ناشی از سکته
۷۷	سکته در پاسخ به تمرینات ورزشی
۷۸	تأثیر تمرینات ورزشی بر سکته مغزی
۷۹	توصیه های تمرینی برای افراد مبتلا به سکته مغزی

۸۱	ملاحظات عمومی تمرین
۸۲	مشکلات افراد ویلچری در رابطه با ورزش
۸۶	مولتیپل اسلکروز (MS)
۸۷	شرح بیماری MS
۸۸	دلایل بیماری
۸۸	علامت بیماری MS در رابطه با عصب و نخاع
۸۹	رابطه سن با بیماری ام اس
۸۹	رابطه بیولوژیک بین فلزات و بیماری ام اس
۸۹	علائم بیماری
۹۰	حسی در بیماری MS
۹۰	عصب و بیماری MS
۹۲	توصیه های ورزشی برای افراد مبتلا به MS
۹۳	مزایای آب درمانی برای افراد مبتلا به MS
۹۴	مرد معلول : علل نابینایی
۹۷	اسپینایفیدا (فتق نخاع)
۹۷	انواع اسپینایفیدا
۹۹	اسپینایفیدا و ورزش
۹۹	برنامه های تمرینی پیشنهادی در نخاع معلولین ضایعه نخاعی
۱۰۴	خود آزمایی تشریحی
۱۰۴	منابع فصل دوم

۱۰۷	فصل سوم؛ معلولین حسی و ذهنی
۱۰۸	معلولیت های حسی
۱۰۸	معلولیت بینایی
۱۰۹	درجات دقت بینایی
۱۰۹	علل نابینایی
۱۰۹	طبقه بندی افراد معلول نابینا
۱۱۰	علل ایجاد نابینایی در مناطق مختلف
۱۱۱	نقش ورزش برای معلولین نابینا
۱۱۲	انواع رشته های ورزشی که معلولین نابینا می توانند در آنها شرکت کنند
۱۱۲	ملاحظات ویژه در رابطه با کار با ورزشکاران معلول نابینا
۱۱۳	معلولیت شنوایی
۱۱۳	مهمترین اختلالات ناشنوایی
۱۱۳	تقسیم بندی معلولین شنوایی
۱۱۳	علل بروز ناشنوایی و کم شنوایی
۱۱۴	ورزش برای معلولین شنوایی

۱۳۱	ملاحظات ویژه در رابطه با کار با ورزشکاران معلول ناشنوا و کم شنوایان
۱۱۵	معلولیت های ذهنی
۱۱۵	بهره هوش و طبقه بندی آن
۱۱۶	مشخصات طبقات پایین افراد عقب ماندگان ذهنی
۱۱۷	علل عقب ماندگی ذهنی
۱۱۹	برنامه های ورزشی و تربیت بدنی برای افراد عقب مانده های ذهنی
۱۲۰	نکات مهم در آموزش دادن به معلولین ذهنی
۱۲۳	توصیه های ورزشی برای افراد ناتوانی ذهنی
۱۲۵	ملاحظات ویژه در رابطه با کار با ورزشکاران معلول ذهنی
۱۲۵	نکات مهم در مربیگری کودکان با نیازهای ویژه کم توان ذهنی
۱۲۶	نقش پزشک در درمان بیماران روانی
۱۲۷	فواید برنامه ریزی ورزشی ویژه بیماران روانی
۱۲۷	فعالیت ها و ورزش ها مفید در بیماران روانی
۱۲۸	خود آزمایی تشریحی
۱۲۸	منابع فصل سوم

۱۳۰	فصل چهارم؛ معلولیت مربوط به از بین رفتن حواس داخلی
۱۳۰	۱- معلولیت ناشی از بیماری های قلبی عروقی
۱۳۰	اختلالات کارکردی
۱۳۲	تترالوژی فالوت
۱۳۲	۲- معلولیت های ناشی از مشکلات تنفسی
۱۳۲	آسم
۱۳۳	آسم ورزشی
۱۳۹	تب یونجه
۱۴۰	فیبروز کیسه ای
۱۴۰	برونشیت
۱۴۱	آمفیزم
۱۴۱	عواقب عدم درمان به موقع بیماری آسم
۱۴۱	توصیه های کلی به افراد سالم مبتلا به بیماری آسم
۱۴۲	انتخاب رشته ورزشی
۱۴۲	توصیه های ورزشی ویژه بیماران آسمی
۱۴۳	اهداف توانبخشی ورزشی بیماران آسمی
۱۴۳	تحقیقات انجام شده مربوط به آسم
۱۴۴	نتیجه گیری
۱۴۵	۳- معلولیت ناشی از صرع
۱۴۷	انواع صرع از نظر طبی و پزشکی

۱۵۲	صرع و ورزش
۱۵۶	انواع ورزش ها
۱۵۷	اعتماد به نفس
۱۵۸	کمکهای اولیه در هنگام بروز صرع
۱۵۹	۴- دیابت
۱۶۳	نکات مهم برای پیشگیری از افت قند خون در هنگام ورزش در افراد دیابتی
۱۶۴	ورزش در شرایط عدم کنترل مناسب قند خون
۱۶۶	راهنمای ورزش در افراد دیابتی
۱۶۷	سرطان
۱۶۷	سرطان چیست و چگونه بوجود می آید
۱۸۱	ورزش می تواند عاملی برای بیماری سرطان باشد؟
۱۸۱	فاز ۱ در سرطان: تورد و فرانس و قهرمان عرصه نبرد با سرطان
۱۸۲	ورزش به بودی سرطان کمک می کند
۱۸۲	ورزش و پیشگیری از سرطان
۱۸۳	۶- نفریت یا التهاب کلیه
۱۸۴	۷- بیماری هایی که باعث ضعف عضلانی می شوند
۱۹۱	خود آزمایشی تشریحی
۱۹۲	منابع فصل چهارم

۱۹۵ فصل پنجم؛ انواع وسایل کمکی و وسایل مصنوعی مورد استفاده معلولین

۱۹۶	تقسیم بندی وسایل کمکی برای معلولین
۱۹۶	ارتزها
۱۹۷	موارد تجویز ارتز
۱۹۷	تقسیم بندی ارتزها بر اساس نوع وسایل کمکی
۱۹۷	گروه بندی ارتزها
۱۹۸	تقسیم بندی ارتزها بر اساس معلولیت در اندام ها
۲۰۴	اسپلینت
۲۰۷	پروتز
۲۰۸	بریس
۲۰۹	کراج (عصا)
۲۰۹	واکر
۲۰۹	استامپ
۲۱۰	خود آزمایشی تشریحی
۲۱۰	منابع فصل پنجم

فصل ششم؛ مسابقات پارالمپیک معلولین جهان و کلاس بندی رشته های ورزشی

۲۱۳

(Classification)

۲۱۴	تاریخچه ورزش معلولین جهان
۲۱۵	اهداف و اصول IPC
۲۱۶	تاریخچه فدراسیون ورزش های معلولین ایران
۲۱۷	فدراسیون های تحت پوشش و تاریخچه تشکیل این فدراسیون ها
۲۱۸	IPC چیست؟
۲۱۸	اهداف کمیته ملی پارالمپیک
۲۲۱	رشته های ورزشی
۲۲۲	مقایسه سه روش طبقه بندی
۲۲۴	طبقه بندی اعضا
۲۲۴	فلج مغزی
۲۲۵	تست عضلانی
۲۲۶	کلاس بندی پزشکی رشته های مختلف ورزشی پارالمپیک
۲۵۴	گروه کلاس بندی پزشکی مسابقات
۲۵۵	چگونگی طبقه بندی دوها
۲۵۵	بوجیا
۲۵۸	کلاس بندی پزشکی - ورزشی رشته بورد
۲۶۲	تأثیر ورزش بوجیا در سلامت روان و جسم
۲۶۳	شطرنج
۲۶۵	گلبال
۲۶۹	خود آزمایی تشریحی
۲۷۰	منابع فصل ششم

۲۷۱

فصل هفتم؛ روانشناسی ورزش معلولین

۲۷۲	اهمیت ورزش معلولین از دیدگاه شخصیتی و روانشناختی
۲۷۳	عوامل روانی مؤثر بر عملکرد ورزشکاران معلول
۲۸۶	ملاحظات کاربردی در کار با ورزشکاران معلول
۲۸۷	نکات قابل توجه ویژه مربیان و روانشناسان ورزش در رابطه با معلولین حسی
۲۸۹	دستورالعمل های کلی برای مربیگری فوتبال CP
۲۹۰	انبساط عضلانی
۲۹۳	روش های رهایی از فشار
۲۹۷	خود آزمایی تشریحی
۲۹۷	منابع فصل هفتم

فصل هشتم؛ موارد بهداشتی و امنیتی افراد ویلچری

۲۹۹

۳۰۰	مشخصات سرویس های بهداشتی برای افراد ویلچری
۳۰۱	نکاتی در مورد درهای ورود و خروج افراد نخاعی
۳۰۳	چگونه ویلچر خود را به یک توالت فرنگی تبدیل کنیم
۳۰۴	انواع ویلچرها
۳۱۰	خودآزمایی تشریحی
۳۱۱	منابع فصل هشتم
۳۱۱	پیوست

www.ketab.ir

مقدمه مؤلفین

آمار نشان داده که ۶۵۰ میلیون نفر از انسان های روی زمین به دلیل ابتلا به نارسایی های جسمی ذهنی، یا حسی معلول به شمار می آیند که یک دهم جمعیت کل دنیا را تشکیل می دهند، از این تعداد می توان گفت که ۸۰ درصد آن در کشورهای در حال توسعه و جهان سوم زندگی می کنند، زیرا اغلب معلولیت ها ناشی از سوء تغذیه، فقر اقتصادی، عدم مراقبت های بهداشتی، آموزشی و غیره می باشد. امروزه بسیاری از معلولیت ها را می توان از طریق مراقبت های حرفه ای از قبیل توانبخشی جسمی، ارتوپدی و... درمان کرد. یکی از بهترین روش های کمک به معلولین جهت زندگی مستقل و با کیفیت، اجتماع ورزش کردن و شرکت در فعالیت های بدنی می باشد. درک بهتر فواید ورزشی برای معلولان آن ها را یاری می کند تا نسبت به برنامه ریزی در خصوص ورزش گام های محکم تری بردارند. ما بر آن شدیم که این کتاب را برای آشنایی بهتر دانشجویان، مربیان و خود معلولان عزیز تدوین و با نیت مفید ورزش بر معلولیت ها و روانشناسی ورزشی معلولین ویژه مربیان جهت کمک به معلولان و همچنین آن ها بیشتر آشکار شود. بر این اساس این کتاب را به ۸ فصل تقسیم نموده که هر فصل از مباحث مختلف و مقالات متنوع در این رابطه جمع آوری نموده و در پایان هر فصل سوالات تشریحی نیز قرار دادیم همچنین در این کتاب سعی شده به بحث و تفصیل بیشتری از مشکلات معلولین مربوط به انسان های داخلی، روانشناسی معلولین و کلاس بندی رشته های مختلف ورزشی معلولین و همچنین روش های آشنایی آن پرداخته شود تا منبعی مفید جهت استفاده معلولین عزیز و مربیان به ویژه دانشجویان عزیز باشد.

در پایان از خداوند بزرگ که به ما توفیق تهیه این کتاب را عطا نمود سپاسگزاریم. همچنین از استانداری محترم استان کردستان و بهزیستی و شورای اسلانس شهر سنندج بخصوص آقای فرزاد هلالی و کلیه کسانی که در تهیه، چاپ و تنظیم مطالب ما را یاری رساندند، مال تشکر و قدردانی را داریم. با وجود ویژگی های مثبت کتاب حاضر، بدیهی است که این کتاب خالی از اشکال نیست و همین جا صمیمانه از کلیه متخصصان و صاحب نظران درخواست داریم که ما را از نقطه نظرات، انتقادات و پیشنهادات خود محروم نسازند.

با سپاس از خداوند بزرگ

شهریورماه ۹۳