

به نام آنکه انسان را فکرت آموخت

تمرین درمانی پیشرونده

«ران وزانو»

تألیف و ترجمه:

لیلا سیدی - بهزاد نیک روش

با نظارت دکتر علیرضا

تقدیم به پدر و مادر و همسر
تقدیم به دخترم مهراوه

لیلا سیدی

تقدیم به پدر و مادر
که هر گامم برف سپیدی است بر موهایشان
تقدیم به برادرانم
که آرامش دریای پرتلاطم زندگییم هستند
بهزاد نیک روش

تقدیم به راه‌پویان راه دانش

فهرست

<u>صفحه</u>	<u>عنوان</u>
۹	پیشگفتار مؤلفین
۱۱	نحوه استفاده از کتاب
۱۳	فصل اول: تمرینات کششی ران و زانو
۱۵ الی ۱۴	کشش عضله ایلئو پسواس
۱۸ الی ۱۶	کشش عضله دور کننده ران
۱۸	کشش عضله تنسور فاشیالاتا
۱۸	کشش تنسور فاشیالاتا
۱۹	کشش ایلوتیبیال باند و تنسور فاشیالاتا
۱۹	کشش ایلوتیبیال باند
۲۲ الی ۲۰	کشش عضلات نزدیک کننده ران
۲۳ الی ۲۲	کشش عضله گلوئتوس ماگزیموس
۲۷ الی ۲۳	کشش عضلات همسترینگ
۲۷	کشش عضلات چرخاننده خارجی ران
۳۰ الی ۲۸	کشش عضله پیریفورمیس
۳۱	کشش عضلات چرخاننده داخلی ران
۳۴ الی ۳۲	کشش عضله چهار سر رانی
۳۵ الی ۳۴	کشش عضله گاستروسولئوس
۳۶	دیستراکشن مفصل ران
۳۶	گلاید تحتانی سر استخوان ران
۴۱ الی ۳۷	افزایش دامنه خم شدن زانو
۴۳ الی ۴۲	افزایش دامنه صاف شدن زانو
۴۳	دیستراکشن مفصل زانو
۴۴	فصل دوم: تمرینات فعال ران و زانو
۴۶ الی ۴۵	خم کردن ران
۵۰ الی ۴۷	عقب بردن ران

۵۱	جلو و عقب بردن ران.....
۵۳ الی ۵۲	چرخش خارجی ران.....
۵۴	چرخش داخلی و خارجی ران.....
۵۶ الی ۵۵	دور کردن ران.....
۵۷ الی ۵۶	نزدیک کردن ران.....
۵۸	تمرین پل زدن.....
۵۸	تمرین پل زدن پیشرفته.....
۶۱ الی ۵۹	صاف کردن زانو.....
۶۱	چمباتمه زدن.....
۶۲	صاف کردن زانو در دامنه کوتاه جهت تقویت عضله چهارسرانی.....
۶۴ الی ۶۲	خم کردن زانو.....
۶۵ الی ۶۴	خم و صاف کردن زانو.....
۶۵	خم کردن ران و زانو.....
۶۶	متحرک سازی کشکک.....
۶۷ الی ۶۶	بالا آوردن پا با زانوی صاف.....
۶۷	بالا آوردن پا همراه با چرخش خارجی ران.....
۶۸	بلند کردن لگن.....
۶۹	ایستادن روی پنجه پاها.....
۷۰ الی ۶۹	گام برداشتن به پهلو.....
۷۰	راه رفتن قیچی وار به پهلو.....
۷۱	حفظ تعادل بر روی یک پا.....
۷۲	حفظ تعادل روی مچ پا (تخته تعادل).....
۷۲	دویدن رو به جلو.....
۷۳	دویدن رو به عقب.....
۷۳	لی لی کردن به جلو و عقب.....
۷۴	لی لی کردن به چپ و راست.....
۷۴	لی لی کردن در جهت مورب، جلو و عقب.....
۷۵	لی لی در مسیر به شکل هشت لاتین.....

۷۵	طناب زدن.....
۷۶	پرش جانبی بر روی پله.....
۷۷	فصل سوم: تمرینات مقاومتی ران و زانو.....
۷۹	فشار دادن کف پا به دیوار.....
۸۰ الی ۷۹	خم کردن مقاومتی ران.....
۸۲ الی ۸۰	خم کردن ران با باند الاستیک.....
۸۲	عقب بردن مقاومتی ران.....
۸۳	عقب بردن ران با باند الاستیک.....
۸۳	تقویت عضلات گلوتئال.....
۸۴	دور کردن مقاومتی ران.....
۸۵	دور کردن ران با باند الاستیک.....
۸۶	نزدیک کردن مقاومتی رانها.....
۸۶	نزدیک کردن رانها.....
۸۷	نزدیک کردن ران با باند الاستیک.....
۸۷	چرخش داخلی ران با باند الاستیک.....
۸۸	چرخش داخلی ران بصورت مقاومتی.....
۸۸	چرخش خارجی ران با باند الاستیک.....
۸۹	چرخش خارجی ران بصورت مقاومتی.....
۹۰ الی ۸۹	صاف کردن مقاومتی زانو.....
۹۱ الی ۹۰	صاف کردن زانو با باند الاستیک.....
۹۲	تقویت عضله واستوس مدیالیس.....
۹۲	فشار دادن پاشنه به زمین.....
۹۴ الی ۹۳	خم کردن مقاومتی زانو.....
۹۵ الی ۹۴	خم کردن زانو با باند الاستیک.....
۹۵	چرخش به داخل ساق پا با باند الاستیک.....
۹۶	چرخش به خارج ساق پا با باند الاستیک.....
۹۷ الی ۹۶	حفظ تعادل روی یک پا با باند الاستیک.....

پریدن به جلو و عقب با باند الاستیک.....	۹۸
فصل چهارم: تمرینات زنجیره بسته حرکتی	۹۹
صاف کردن زانو در دامنه انتهایی.....	۱۰۰
چمباتمه زدن با باند الاستیک.....	۱۰۰
چمباتمه زدن با یک پا.....	۱۰۱
تمرین لانگ.....	۱۰۱
تمرین لانگ با باند الاستیک.....	۱۰۲
بالا رفتن از پله با باند الاستیک.....	۱۰۲
پایین آمدن از پله با باند الاستیک.....	۱۰۳
چمباتمه زدن با فشردن بالش بین زانوها.....	۱۰۳
نشستن و بلند شدن.....	۱۰۴
گام برداشتن به جلو با باند الاستیک.....	۱۰۴
گام برداشتن به عقب با باند الاستیک.....	۱۰۵
گام برداشتن به پهلو با باند الاستیک.....	۱۰۵
چمباتمه زدن با یک پا.....	۱۰۶
حرکت رو به عقب با صندلی چرخدار.....	۱۰۶
حرکت رو به جلو با صندلی چرخدار.....	۱۰۷
خم و صاف شدن زانو توام با حرکت چرخشی پای سالم.....	۱۰۷
چرخش ساق پا به داخل با باند الاستیک.....	۱۰۸
چرخش ساق پا به خارج با باند الاستیک.....	۱۰۸
خم و صاف کردن زانو توام با دور و نزدیک کردن پای سالم ... ۱۰۹ الی ۱۱۰	۱۱۰
جدول تجویز ورزشها.....	۱۱۱
تمرینات کششی.....	۱۱۱
تمرینات فعال.....	۱۱۲
تمرینات مقاومتی.....	۱۱۳
تمرینات زنجیره بسته.....	۱۱۴
مراجع.....	۱۱۵

پیشگفتار مؤلفین

در طب فیزیکی و توانبخشی، درمان تنها در صورتی موفقیت آمیز خواهد بود که بیمار بپذیرد نقش اساسی در درمان بر عهده خود اوست. ایجاد انگیزه و علاقه در بیمار برای انجام تمرینات درمانی مناسب از هنرهای درمانگر است. ورزش در عملکردها و تواناییهای فیزیکی فرد مؤثر است و احساسی از «سالم بودن و سالم ماندن» القاء می‌کند.

عملکرد فیزیکی فرد تحت عواملی مانند قدرت، سرعت، تحمل، هماهنگی و تحرک می‌باشد. تحرک طبیعی مفصل و توازن کار عضلانی دو پیش نیاز مهم در انجام حرکات طبیعی هستند. کاهش بیمار گونه تحرک مفصلی و نامتعادل بودن کار عضلات با ورزشهای مناسب درمان می‌شوند اما اصل مسلم و قطعی این است که شدت تمرینات باید متناسب با وضع بیمار تنظیم شود.

مجموعه «تمرین درمانی پیشرونده» بصورتی فراهم آمده است که به درمانگر اجازه می‌دهد بر حسب نیاز بیمار، تمرینات مناسب را انتخاب کند. ورزشها با شکل و توضیحات ساده همراه شده‌اند تا به یادگیری صحیح بیماران کمک نمایند، این امر سهولت کار درمانگر را به عهده خواهد داشت.

تعیین نوع ورزش، تکرار حرکات و میزان وزنه‌ای که باید اضافه شود بر عهده درمانگر است.

هدف از نگارش این کتاب:

آموزش صحیح و ساده تمرینات درمانی به بیماران و ترغیب نمودن ایشان به

انجام تمرینات مناسب در منزل است.

بیماران محترم جهت استفاده مطلوب از این کتاب نیاز است موارد زیر را دقیقاً آموزش ببینند.

□ ۱- نوع تمرینات

□ ۲- زمان لازم جهت اعمال کشش یا انقباض عضلانی

□ ۳- میزان تکرار هر تمرین در هر بار

□ ۴- میزان تکرار تمرینات در روز

□ ۵- میزان وزنه در صورت لزوم

امید داریم با تألیف این کتاب، گام کوچکی در راه هدف خود که خدمت به درمانگران و بیماران است، برداشته باشیم.

در پایان سپاس و احترام خود را به آقای دکتر علیرضا سرمدی - که در جهت ویراستاری علمی کتاب و تکمیل مطالب ما را یاری فراوان رساندند - تقدیم می‌داریم. از همکاری مدیریت محترم انتشارات جناب آقای محمدتقی سرمدی صمیمانه سپاسگزاری می‌کنیم و از زحمات فراوان سرکارخانم اعظم‌فتحی در زمینه تایپ و اسکن تصاویر کمال تشکر را داریم. همچنین از سرکار خانم مهرانگیز غفاری - که تایپ اولیه این مجموعه را عهده‌دار بودند - و خانم زهراپیری - که شکل برخی از تمرینات را طراحی نمودند - قدردانی می‌کنیم.

لیلا سیدی - بهزاد نیک روش

پاییز ۸۴

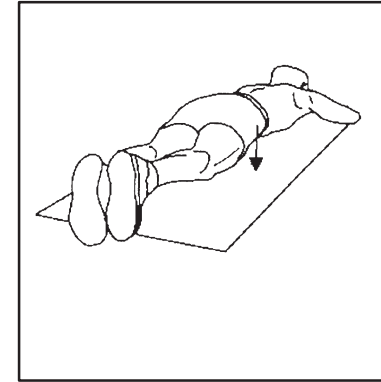
فصل اول

تمرینات کششی ران وزانو

کشش، یک روش درمانی برای افزایش طول ساختمانهایی است که دچار کوتاهی شده‌اند و بنابراین موجب افزایش دامنه حرکتی می‌گردد. ساختمانهای بافت همبند از قبیل تاندون، لیگامان، عضله، کپسول مفصلی و فاسیا به عنوان عامل اولیه در کاهش تحرک مطرح می‌باشند. کشش باعث افزایش طول بافت همبند می‌شود و بی حرکتی عامل کوتاه و سفت شدن آن می‌گردد. چنانچه کوتاهی عضلانی وجود داشته باشد باید اصلاح این کوتاهی را بر تجویز تمرینات تقویتی عضله مقدم کرد.

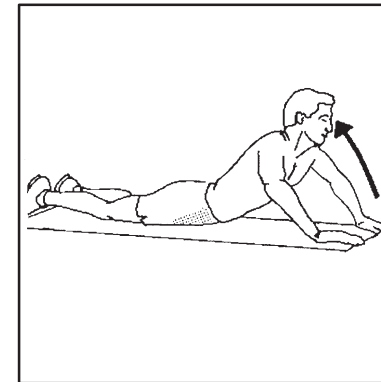
کشش باید آرام و ملایم صورت گیرد و باعث درد ایجاد نشود. بهتر است قبل از اعمال کشش، از گرمای سطحی (به مدت ۱۵ تا ۲۰ دقیقه) و یا یخ (به مدت ۱۰ الی ۱۵ دقیقه) بر روی موضع استفاده شود. هر دو مورد اثرات مطلوب درمانی دارد و استفاده از آن به دلخواه و آزمودن آنها می‌تواند صورت بگیرد. برای تاثیر درمان، باید هر کشش را به مدت ۱۵ تا ۳۰ ثانیه نگاه داشت و به میزان مناسب تکرار کرد. در طول درمان الگوی طبیعی تنفس باید حفظ شود. کشیدن بافت عضلانی در صورتی مؤثر خواهد بود که به شل و راحت بودن کل بدن توجه کافی شود.

□ ۱- کشش عضله ایلئو پسواس



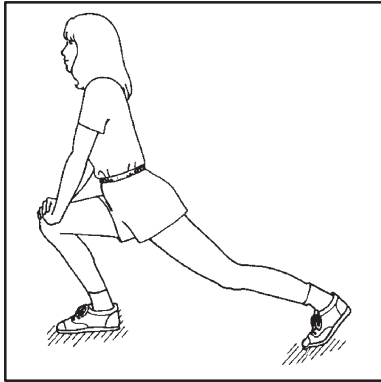
روی سطح صافی به شکم بخوابید. اکنون سعی کنید لگن را در جهت نشان داده شده به زمین نزدیک کنید (تیلت قدامی لگن) تا کشش را جلوی مفصل ران خود احساس کنید. این وضعیت را نگه دارید، سپس به وضعیت شروع تمرین بازگردید و تمرین را تکرار کنید.

□ ۲- کشش عضلات ایلئو پسواس



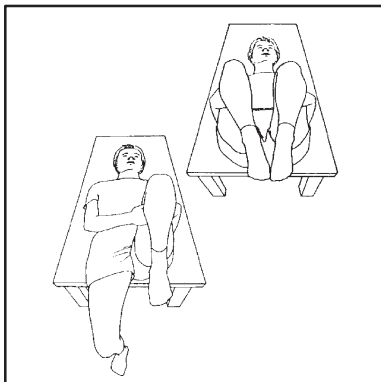
به شکم بخوابید و کف دستهایتان را زیر شانه‌ها روی زمین بگذارید، اکنون در حالی که لگن را در تماس با زمین نگه داشته‌اید، با صاف کردن آرنج‌ها، تنه را از زمین جدا کنید تا کشش را جلوی مفصل ران حس کنید. این وضعیت را نگه دارید، سپس به وضعیت شروع تمرین بازگردید و تمرین را تکرار کنید.

□ ۳- کشش ایلئو پسواس



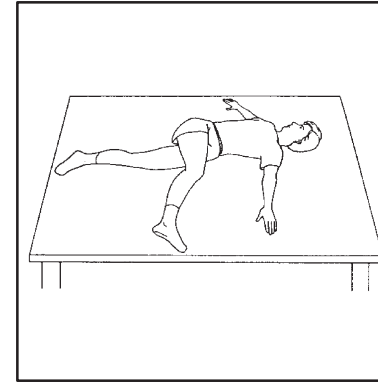
بایستید و یک گام به سمت جلو بردارید به طوری که پای سمت سالم جلو و پای سمت مبتلا پشت قرار گیرد. دست‌ها را روی زانوی جلویی قرار دهید، اکنون در حالی که پشت خود را صاف نگه داشته‌اید تنه را به طرف جلو متمایل کنید تا کشش را در ناحیه قدامی ران پای سمت مبتلا احساس کنید، این وضعیت را نگه دارید، سپس به وضعیت شروع تمرین برگردید و تمرین را تکرار کنید.

□ ۴- کشش عضله ایلئو پسواس



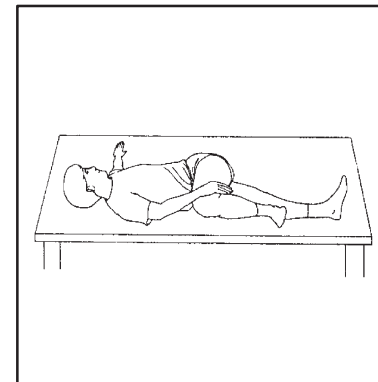
لبه تخت به پشت بخوابید و هر دو زانو را با دست هایتان به سمت قفسه سینه بکشید. اکنون پای سمت مبتلا را به آرامی به پایین ببرید تا جایی که از تخت آویزان شود و با هر دو دست زانوی سمت سالم را به سمت قفسه سینه بکشید تا کشش را در جلوی ران سمت مبتلا احساس کنید. این وضعیت را نگه دارید، سپس به وضعیت شروع تمرین بازگردید و تمرین را تکرار کنید.

□ ۵- کشش عضله دور کننده ران



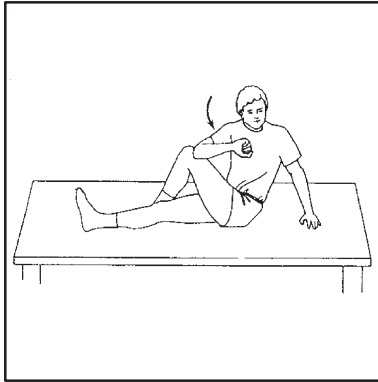
به پشت بخوابید، دستهای خود را دو طرف باز کنید و مانند شکل پای سمت مبتلا را با زانوی صاف از روی پای دیگر بگذرانید. تا کشش را در قسمت خارج ران احساس کنید، کشش را نگه دارید، سپس به وضعیت شروع تمرین برگردید و تمرین را تکرار نمایید.

□ ۶- کشش عضله دور کننده ران



به پشت بخوابید، مانند شکل زانوی سمت مبتلا را خم کنید و آن را از روی پای دیگر رد کنید. اکنون بدون بلند شدن شانه‌ها از روی تخت، با دست، زانوی سمت مبتلا را به تخت نزدیک کنید تا کشش را در قسمت پشت و خارج ران احساس کنید. کشش را نگه دارید، سپس به وضعیت شروع تمرین برگردید و تمرین را تکرار نمایید.

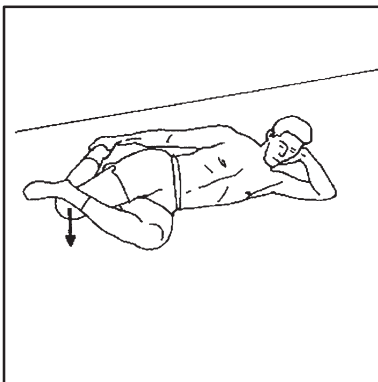
□ ۷- کشش عضلات دور کننده ران



بنشینید، برای کشش عضلات سمت چپ، پای چپ خود را از روی ران راست خود عبور دهید و آرنج سمت راست را بر روی زانوی سمت چپ قرار دهید. اکنون با فشار آرنج به زانو، تنه خود را به سمت چپ بچرخانید تا کشش را در سمت خارج ران چپ احساس کنید.

کشش را نگه دارید، سپس به وضعیت شروع تمرین بازگردید و تمرین را تکرار کنید.

□ ۸- کشش عضلات دور کننده ران



به پهلوئی سمت سالم بخوابید و دست پایینی خود را زیر سرتان قرار دهید. زانوی مبتلایان (زانوی بالایی) را خم کنید و با دست همان سمت مچ پایتان را بگیرید. پای زیرین خود را روی زانوی مبتلا قرار دهید و آن را به پایین فشار دهید تا اینکه کشش را در قسمت خارجی ران خود حس کنید. این وضعیت را نگه دارید، سپس به وضعیت شروع تمرین بازگردید و تمرین را تکرار کنید.

ران خود حس کنید. این وضعیت را نگه دارید، سپس به وضعیت شروع تمرین بازگردید و تمرین را تکرار کنید.