

۱۴۳۲۴۲۸

# اصول آب درمانی در درمان کمردرد

تالیف:

مجید احمد میرمحمد علی

www.ketab.ir



۱۳۹۷

سر شناسه	میر محمد، مجید، ۱۳۵۶ -
عنوان و نام پدیدآور	آبدرمانی در درمان کمردرد/مجید میر محمد
مشخصات نشر	تهران: پارسیان کتاب، ۱۳۹۷.
مشخصات ظاهری	۱۱۳ص: مصور (رنگی)، جدول، نمودار.
شابک	: ۹۷۸۶۲۲۹۹۸۱۸۵۶
وضعیت فهرست نویسی	فیبیا
پیدایش	کتابنامه
موضوع	آبدرمانی
س.ع	Hydrotherapy
موضوع	کمردرد -- درمان جایگزین
س.ع	Backache -- Alternative treatment
موضوع	کمردرد -- درمان
س.ع	Backache -- Treatment
موضوع	کمردرد
موضوع	Backache
زده بندی کنگره	RM۸۱۱/۹۱۲ ۱۳۹۷
زده بندی دیویی	۶۱۵/۸۵۲
شماره کتابشناسی ملی	۴۷۱ ۵۳۷

## اصول آب دردمانی در درمان کمردرد

تألیف: مجید احمد میر محمد علی

ناشر: انتشارات پارسیان کتاب

ناظر فنی: سعید عابدینی

نوبت چاپ: اول - ۱۳۹۷

شمارگان: ۵۰۰ جلد

قیمت: ۱۰۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۹۹۸۱۸-۵-۶

تهران، خیابان انقلاب، مقابل دانشگاه تهران، مجتمع فرهنگی فروزنده طبقه سوم

واحد ۶۰۱ تلفن ۶۶ - ۶۶۹۶۲۶۵۷

## فهرست مطالب

۹	تاریخچه، تئوری و اصول آب درمانی در درمان کمر درد
۱۲	روشهای درمان LBP:
۱۲	آموزش
۱۳	استراحت
۱۳	دارو درمانی
۱۴	درمان فیزیکی
۱۴	ورزش
۱۶	مانیپولاسیون
۱۷	تزریق
۱۷	جراحی
۱۷	تئوری و اصول آب درمانی و زین
۲۷	اصول فیزیکی آب و تمرین
۲۷	چگالی نسبی ( وزن مخصوص )
۲۸	شناوری
۲۸	فشار هیدرواستاتیک
۳۲	اثرات نیروی شناوری بر تحمل وزن :
۳۴	گرمای ویژه ی آب
۳۴	فواید تمرین در آب گرم - اثرات فیزیولوژیکی
۳۵	پیشبرد شل شدن عضلانی
۳۶	کاهش میزان حساسیت به درد
۳۷	کاهش اسپاسم عضلانی
۳۷	افزایش دامنه ی حرکت مفصل
۳۷	افزایش قدرت و استقامت عضلانی در عضلات ضعیف
۳۷	بهبود عضلات تنفسی
۳۸	بهبود آگاهی از بدن ، تعادل و ثبات تنه
۳۸	بهبود روحیه ی اعتماد به نفس بیمار
۴۰	تجهیزات تمرینی
۴۰	تیوپ های لاستیکی

۴۱.....	کمربند شنای آب عمیق .....
۴۱.....	دمبل های تمرینی در آب .....
۴۱.....	تخته های شناوری .....
۴۲.....	عصا .....
۴۲.....	پاروی مقاومتی .....
۴۳.....	وزنه های مچ دست و پا .....
۴۳.....	ANKLE CUFF .....
۴۳.....	باند های کشی .....
۴۳.....	جلیقه های شنا .....
۴۴.....	آناتومی ستون فقرات کمری .....
۴۴.....	عملکرد ستون فقرات .....
۴۴.....	واحد عملکرد ستون فقرات .....
۴۵.....	دیسک بین مهره ای .....
۴۶.....	سوراخ بین مهره ای .....
۴۶.....	کانال مهره ای .....
۴۶.....	لیگامنت های ستون فقرات .....
۴۷.....	عضلات .....
۴۷.....	اعصاب ناحیه ی کمری .....
۴۸.....	دامنه ی حرکت در ناحیه ستون فقرات کمری .....
۵۰.....	انحراف ستون مهره ها .....
۵۰.....	پشت گرد .....
۵۱.....	کیفولورد و تیک پشت ( پشت گرد و گود) .....
۵۱.....	پشت صاف .....
۵۲.....	اسکولیوز .....
۵۲.....	کمر درد .....
۵۳.....	علل کمردرد با اختلال عملکرد .....
۵۴.....	درمان .....
۵۴.....	فواید آب درمانی برای بیماران با مشکلات ستون مهره ها : .....
۵۵.....	مراحل برنامه ی آب درمانی .....

- ۵۵ ..... فاز اولیه ی توانبخشی
- ۵۷ ..... مراحل برنامه ی آب درمانی برای ستون فقرات و کمردرد
- ۵۷ ..... حساسیت زدایی نسبت به حرکت در برنامه های آب درمانی :
- ۵۸ ..... خواص مفید تمرین در آب عمیق
- ۶۰ ..... مراحل یک جلسه ی تمرین آب درمانی
- ۶۱ ..... آب درمانی (هیدروتراپی)
- ۶۷ ..... توصیه های مفید برای ورزش در آب
- ۶۷ ..... بالابردن پا از پهلو
- ۶۹ ..... چرا ورزش در آب؟
- ۷۱ ..... آب درمانی به روش بیرون
- ۷۱ ..... آب پاشی
- ۷۲ ..... نمک مالی
- ۷۲ ..... حمام دو جفتی
- ۷۲ ..... حمام نمک ایسوم
- ۷۲ ..... سایر روشها
- ۷۲ ..... کاربردهای ویژه آب درمانی
- ۷۳ ..... آب درمانی همدلی دارد!
- ۷۵ ..... آب چه اثرات درمانی دارد؟
- ۷۶ ..... هیدروتراپی و سلامتی
- ۷۷ ..... اثرات هیدروتراپی
- ۷۷ ..... بهبود بخشیدن MUSCLE TONE و قابلیت حرکت
- ۷۷ ..... تمیز و مرطوب نگهداشتن پوست
- ۷۸ ..... بهبود وضعیت فکری و روانی
- ۷۸ ..... در هنگام استفاده دو نوع ماساژمد نظر است
- ۷۸ ..... جریان ملایم
- ۷۹ ..... ماساژ فعال
- ۷۹ ..... MULTILAYER
- ۷۹ ..... طراحی منحصر به فرد
- ۷۹ ..... قابلیت های BOOST

۸۰.....	ماساژ فعال برای پشت تکنیک PETRI SAGE
۸۰.....	ماساژ فعال برای پشت تکنیک
۸۰.....	ماساژ فعال برای کل بدن
۸۵.....	اصول فیزیکی آب و تمرین
۸۶.....	چگالی نسبی ( وزن مخصوص )
۸۷.....	شناوری
۸۷.....	فشار هیدرواستاتیک
۸۸.....	مقاومت خیال
۸۸.....	کشش
۸۹.....	شکست یا انکسار
۹۰.....	اثرات نیروی شناوری بر ترمیم وزن
۹۰.....	گرمای ویژه ی آب
۹۱.....	فواید تمرین در آب گرم - اثرات نیروی شناوری
۹۲.....	پیشبرد شل شدن عضلانی
۹۲.....	کاهش میزان حساسیت به درد
۹۳.....	کاهش اسپاسم عضلانی
۹۳.....	فزایش دامنه ی حرکت مفصل
۹۴.....	بهبود عضلات تنفسی
۹۴.....	بهبود آگاهی از بدن ، تعادل و ثبات تنه
۹۴.....	بهبود روحیه ی اعتماد به نفس بیمار
۹۵.....	اصولی که در آب درمانی باید مورد توجه قرار بگیرد
۹۶.....	تجهیزات تمرینی
۹۶.....	تیوپ های لاستیکی
۹۶.....	کمربند شنای آب عمیق
۹۶.....	دمبل های تمرینی در آب
۹۷.....	تخته های شناوری
۹۷.....	عصا
۹۷.....	پاروی مقاومتی
۹۷.....	وزنه های موج دست و پا

۹۷	..... ANKLE CUFF
۹۸	..... باندهای کشی
۹۸	..... جلیقه های شنا
۹۹	..... فواید آب درمانی برای بیماران با مشکلات ستون مهره ها
۹۹	..... مراحل برنامه ی آب درمانی
۹۹	..... فاز اولیه ی توانبخشی
۱۰۰	..... فاز میانی
۱۰۰	..... فاز پیشرفته ی تمرین
۱۰۱	..... مرحله ی نهایی
۱۰۱	..... مراحل برنامه ی آب درمانی برای ستون فقرات و کمردرد
۱۰۱	..... فاز حاد ( کوتاه مدت )
۱۰۱	..... حساسیت زدایی نسبت به حرارت در برنامه های آب درمانی :
۱۰۲	..... خواص مفید تمرین در آب عمده
۱۰۴	..... مراحل یک جلسه ی تمرین آب درمانی
۱۰۶	..... منابع و مآخذ :
۱۰۷	..... منابع لاتین :

WWW.KETABOON.COM