



به نام خدا



روش های اصلاحی و درمانی آسیب های بدنی کارمندان

مؤلف:

سمانه عباسی

(فیزیوتراپیست)



مؤسسه فرهنگی هنری
دیباجران تهران

هرگونه چاپ و تکثیر از محتویات این کتاب بدون اجازه کتبی ناشر ممنوع است. متخلفان به موجب قانون حمایت حقوق مؤلفان، مصنفان و هنرمندان تحت پیگرد قانونی قرار می گیرند.

◀ عنوان کتاب: روش های اصلاحی و درمانی

آسیب های بدنی کارمندان

◀ مولف : سمانه عباسی

◀ ناشر: موسسه فرهنگی هنری دیباجران تهران

◀ ویراستار: نرگس مهربد

◀ صفحه آرای: شبنم هاشم زاده

◀ طراح جلد: داریوش فرسای

◀ نوبت چاپ: اول

◀ تاریخ نشر: ۱۴۰۰

◀ چاپ و صحافی: درج عقیق

◀ تیراژ: ۱۰۰ جلد

◀ قیمت: ۵۹۰۰۰۰ ریال

◀ شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۲۱۸-۴۶۱-۲

نشانی واحد فروش: تهران، میدان انقلاب،

خ کارگر جنوبی، روبروی پاساژ مهستان،

پلاک ۱۲۵۱-تلفن: ۰۴۶-۶۶۴۱۰۰۴۶-۲۲۰۸۵۱۱۱

فروشگاههای اینترنتی دیباجران تهران :

WWW.MFTBOOK.IR

www.dibagarantehran.com

سرشناسه: عباسی، سمانه، ۱۳۷۳-

عنوان و نام پدیدآور: روش های اصلاحی و درمانی

آسیب های بدنی کارمندان / مولف: سمانه عباسی؛

ویراستار: نرگس مهربد

مشخصات نشر: تهران: دیباجران تهران: ۱۴۰۰

مشخصات ظاهری: ۱۳۶ ص: مصور،

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۲۱۸-۴۶۱-۲

وضعیت فهرست نویسی: فیا یادداشت: کتابنامه.

موضوع: سلامت پروری کارمندان

موضوع: Employee health promotion

موضوع: ورزش درمانی Exercise therapy

موضوع: آسیب های ناشی از کار زیاد

موضوع: Overuse injuries

رده بندی کنگره: ۹۶۹ RC

رده بندی دیویی: ۶۵۸/۳۸۲

شماره کتابشناسی ملی: ۸۵۱۱۱۴۱

نشانی اینستاگرام دیبا [dibagaran_publishing](https://www.instagram.com/dibagaran_publishing) نشانی تلگرام: [@mftbook](https://www.telegram.com/@mftbook)

هر کتاب دیباجران، یک فرصت جدید شغلی و علمی.

هرگوشی همراه، یک فروشگاه کتاب دیباجران تهران.

از طریق سایتهای دیباجران، در هر جای ایران به کتابهای ما دسترسی دارید.

فهرست مطالب

فصل اول

یک بدن نرمال

- ۱۲..... راستای استاندارد بدن
- ۱۳..... بدن خود را ارزیابی کنید

فصل دوم

وضعیت صحیح در محل کار

- ۱۷..... ۱- وضعیت کارمندی
- ۱۸..... ۱- ساعدها و مچ دستها
- ۱۸..... ۲- زاویه تکیه‌گاه یا پشتی صندلی
- ۱۹..... ۳- ران‌ها زانوها و مچ پاها
- ۱۹..... ۴- فاصله تا مانیتور
- ۱۹..... ۵- آرنجها
- ۲۰..... ۶- دسته صندلی
- ۲۰..... ۷- صفحه مانیتور
- ۲۱..... ۲- وضعیت ایستاده
- ۲۳..... ۳- نکات اضافه در هر وضعیت شغلی

- ۲۳.....راندگی و زاویه صندلی
- ۲۳.....حمل اجسام
- ۲۴-۴.....نکاتی برای خانه‌داری
- ۲۴.....اتو زدن
- ۲۵.....ظرف شستن
- ۲۵.....جاروبرقی زدن
- ۲۶.....استفاده از کمد‌ها و کابینت‌های بلند
- ۲۶.....تی کشیدن

فصل سوم

وضعیت صحیح زندگی روزمره

- ۲۹.....نحوه استفاده از گوشی و کامپیوتر
- ۳۲.....مسواک زدن
- ۳۲.....کفش پوشیدن
- ۳۳.....نشستن روی میبل
- ۳۴.....نکته مخصوص آقایان
- ۳۴.....صحیح به دستشویی برویم!
- ۳۵.....صحیح نفس بکشیم!
- ۳۷.....صحیح بخوابیم
- ۳۹.....صحیح از وضعیت خوابیده بلند شویم
- ۳۹.....این وضعیت‌ها ممنوع
- ۴۱.....میزان فشار روی دیسک‌ها در وضعیت‌های مختلف

فصل چهارم انتخاب کیف و کفش مناسب

- ۴۴..... کفش مناسب
- ۴۴..... تعیین شکل قوس پا
- ۴۵..... نکات انتخاب کفش مناسب
- ۴۸..... کیف مناسب
- ۴۸..... ۱- بند کیف
- ۴۸..... ۲- وزن کیف
- ۴۹..... نحوه استفاده صحیح از کیف

فصل پنجم اختلالات شایع وضعیت کارمندی و ورزش‌های مخصوص آنها

- ۵۲..... ۱- سر جلوآمده
- ۵۳..... تست سر به جلوآمده
- ۵۳..... عوارض سر جلوآمده
- ۵۵..... تمرینات اصلاحی وضعیت سر جلوآمده و قوز
- ۶۱..... قوزبند؟ آره یا نه؟
- ۶۱..... تمرینات مخصوص گردن
- ۶۵..... تمرینات مخصوص شانه
- ۶۹..... ۲- تنیس البو (یا به اصطلاح آرنج تنیس‌بازان)
- ۶۹..... تفاوت التهاب و تخریب تاندون؟
- ۷۰..... تغذیه و آتل در تنیس البو
- ۷۲..... تمرینات مخصوص تنیس البو

- ۳- تنگی کانال مچ دست (CTS) ۷۵
- تمرینات مخصوص تنگی کانال مچ دست ۷۹
- نمونه‌ای از تمرینات تقویتی عضلات دست و مچ دست ۸۰
- ۴- پیشگیری از کمردرد ۸۱
- تمرینات کششی عضلات پشت ران ۸۲
- تمرینات کششی عضلات جلوی ران ۸۳
- تمرینات کششی عضلات جلوی ران و لگن ۸۳
- تمرینات تقویتی عضلات ران و لگن ۸۴
- تمرینات تقویتی عضلات کمر ۸۵
- تمرینات تقویتی ترکیبی ران، زانو و کمر (ایستاده) ۸۶
- تمرینات تقویتی زانو ۸۷
- آیا زانوهای پرانتری هست یا ضربدری؟ ۸۸
- زانوی پرانتری چیست؟ ۸۹
- علت‌های زانوی پرانتری ۹۰
- اصلاح و درمان زانوی پرانتری ۹۰
- تمرینات مخصوص زانوی پرانتری ۹۱
- زانوی ضربدری چیست؟ ۹۲
- علت‌های زانوی ضربدری ۹۳
- اصلاح و درمان زانوی ضربدری ۹۴
- تمرینات مخصوص زانوی ضربدری ۹۵
- اختلال در هر قسمت بدن و اثرات آن ۹۷
- واریس چیست؟ ۹۷
- انواع واریس ۹۸

- ۹۸..... فاکتورهای مرتبط با ایجاد واریس
- ۹۹..... علائم واریس
- ۹۹..... علت ایجاد زخم‌های واریسی
- ۹۹..... درمان واریس
- ۱۰۰..... تمرینات مخصوص واریس
- ۱۰۳..... سندرم درد مایوفاشیال چیست؟
- ۱۰۳..... تریگرپوینت چیست؟
- ۱۰۴..... علت ایجاد تریگرپوینت
- ۱۰۵..... عوامل مؤثر در مزمن شدن تریگرپوینت‌ها و افزایش فعالیت آن‌ها
- ۱۰۵..... درمان تریگرپوینت
- ۱۰۷..... درازنشست صحیح
- ۱۰۷..... انواع درازنشست
- ۱۰۸..... نکات درازنشست صحیح
- ۱۰۹..... درازنشست با پاهای خم یا صاف؟
- ۱۱۰..... درازنشست با پاهای فیکس ... آره یا نه؟
- ۱۱۰..... وضعیت دست‌ها در درازنشست
- ۱۱۲..... تست قدرت عضلات شکمی
- ۱۱۳..... آخرین نکات در درازنشست صحیح
- ۱۱۳..... و نکته آخر!.....
- ۱۱۶..... خارپاشنه
- ۱۱۶..... علت‌های خارپاشنه
- ۱۱۸..... ملاحظات تغذیه‌ای در خارپاشنه
- ۱۱۸..... جنسیت و خارپاشنه

- ۱۱۸ تمرینات مخصوص خارپاشنه
- ۱۲۰ کفش و کفی در خارپاشنه
- ۱۲۰ هالوس والگوس یا بنیون (برجستگی کنار شست پا)
- ۱۲۲ تمرینات مخصوص هالوس والگوس

فصل ششم
تمرینات مخصوص محل کار

فصل هفتم
رهایی از غیب

منابع

-
- ۱۳۶ کتاب‌ها و منابع مورد استفاده
- ۱۳۶ لینک عکس‌های مورد استفاده

خط‌مشی انتشارات مؤسسه فرهنگی هنری دیباگران تهران در عرصه کتاب‌هایی با کیفیت عالی است که تواند
خواسته‌های به روز جامعه فرهنگی و علمی کشور را تا حد امکان پوشش دهد.
هر کتاب دیباگران تهران، یک فرصت جدید شغلی و علمی

حمد و سپاس ایزد منان را که با الطاف بی‌کران خود این توفیق را به ما ارزانی داشت تا بتوانیم در راه ارتقای دانش عمومی و فرهنگی این مرز و بوم در زمینه چاپ و نشر کتب علمی و آموزشی گام‌هایی هرچند کوچک برداشته و در انجام رسالتی که بر عهده داریم، مؤثر واقع شویم.

گسترده‌گی علوم و سرعت توسعه روزافزون آن، شرایطی را به وجود آورده که هر روز شاهد تحولات اساسی چشمگیری در سطح جهان هستیم. این گسترش و توسعه، نیاز به منابع مختلف از جمله کتاب را به عنوان قدیمی‌ترین و راحت‌ترین راه دستیابی به اطلاعات و اطلاع‌رسانی، بیش از پیش برجسته نموده است.

در این راستا، واحد انتشارات مؤسسه فرهنگی هنری دیباگران تهران با همکاری اساتید، مؤلفان، مترجمان، متخصصان، پژوهشگران و محققان در زمینه‌های گوناگون و مورد نیاز جامعه تلاش نموده برای رفع کمبودها و نیازهای موجود، منابعی پُر بار، معتبر و با کیفیت مناسب در اختیار علاقمندان قرار دهد.

کتابی که در دست دارید با همت "سرکارخانم سمانه عباسی" و تلاش جمعی از همکاران انتشارات میسر گشته که شایسته است از یکایک این گرامیان تشکر و قدردانی کنیم.

با نظرات خود مشوق و راهنمای ما باشید

با ارائه نظرات و پیشنهادات و خواسته‌های خود، به ما کمک کنید تا بهتر و دقیق‌تر در جهت رفع نیازهای علمی و آموزشی کشورمان قدم برداریم. برای رساندن پیام‌هایتان به ما از انواع رسانه‌های دیباگران تهران شامل سایتهای فروشگاهی و صفحه اینستاگرام و شماره‌های تماس که در صفحه شناسنامه کتاب آمده استفاده نمایید.

مدیر انتشارات

مؤسسه فرهنگی هنری دیباگران تهران
dibagaran@mftplus.com