

کتاب حاضر شامل اطلاعاتی است که به شناخت خواننده نسبت به معلولیت‌های مختلف کمک کرده و سعی دارد با معرفی و ارائه راه کارهای مناسب، به ارتقاء جسمی و روحی معلولین کمک کند. بخشی از کتاب در ارتباط با زیر-ساخت‌های عصب‌شناختی طراحی و بخشی نیز به فیزیولوژی تمرین معلولین توجه دارد. در این بخش سعی شده تا معلولین عزیز با برنامه‌های تمرینی ویژه آشنا شوند. و از آنجا که آسیب جزء جدایی‌ناپذیر از فعالیت‌های جسمانی است، بخشی از کتاب به معرفی آسیب‌های رایج در ورزش معلولین و توانبخشی این آسیب‌ها پرداخته است. بخش-هایی از کتاب هم به معرفی انواع معلولیت‌ها، با نگاه ویژه به آناتومی و طبقه‌بندی ورزشی آن‌ها می‌پردازد.

در کتاب حاضر سعی شده تا مباحث علمی به صورت کاملاً ساده و قابل درک و به دور از اصطلاحات و جملات پیچیده، ارائه و بیان شود. البته ادعا نمی‌شود مطالب این کتاب بدون اشکال است و امیدوارم با راهنمایی‌ها و یاری اندیشمندان این حوزه، اشکالات و نقایص آن در چاپ‌های بعدی برطرف گردد.

مطالب این کتاب می‌تواند مورد استفاده بسیاری از اقشار جامعه، اعم از دانشجویان رشته تربیت بدنی و علوم ورزشی، معلمان و مربیان مدارس مربوط به معلولین، کسانی که به هر نحو با معلولین سروکار دارند، معلولین عادی و معلولین ورزشکاری که می‌خواهند سطح زندگی عادی و ورزشی خود را ارتقاء دهند و همچنین خانواده‌های معلولین و سایر علاقه‌مندان به این حوزه قرار گیرد.

فهرست مطالب

صفحه

عنوان

فصل اول: تعریف و تقسیم‌بندی معلولیت

۱.....	معلولیت چیست؟
۴.....	معلول کیست؟
۵.....	پیشگیری و توانبخشی
۷.....	طبقه‌بندی و کلاس‌بندی معلولین
۸.....	معلولین جسمی - حرکتی

فصل دوم: علل بروز معلولیت‌ها و اهمیت ورزش برای معلولین و مراحل سازگاری معلولین

۱۳.....	سبب‌شناسی معلولیت
۱۴.....	عوامل مربوط به ژنتیک
۱۵.....	عوامل مادرزادی
۳۴.....	حوادث
۳۹.....	بیماری‌ها
۴۲.....	قوانین حکومتی در برخی از کشورها
۴۲.....	فناوری یا روش‌های نوین زندگی
۴۳.....	آزمایش‌های پزشکی و دارویی
	اهمیت ورزش برای معلولین

۴۵.....	مبانی روانشناختی در برخورد با معلول و معلولیت
	سازگاری معلولین برای پذیرش معلولیت و هدایت به سمت بهزیستی

فصل سوم: تاریخچه ورزش معلولین و بازی‌های پارالمپیک

۶۱.....	مقدمه
۶۴.....	آغاز فعالیت‌های ورزشی معلولین
۶۴.....	در جهان
۶۶.....	در ایران

فصل چهارم: اصول پزشکی و اساسی ورزش معلولین

۷۳.....	مقدمه
۸۲.....	دستگاه عصبی
۸۳.....	دستگاه عصبی مرکزی

دستگاه عصبی محیطی..... ۹۳

فصل پنجم: اهداف عمومی و اختصاصی ورزش معلولین

مقدمه ۹۹

اهداف عمومی ورزش معلولین ۱۰۶

اهداف اختصاصی ورزش معلولین ۱۱۱

فصل ششم: فصل ششم: معلولین حسی؛ تعریف و طبقه‌بندی معلولین شنوایی و بازی‌های

آن‌ها

مقدمه ۱۳۱

ناشنوایی-کم‌شنوایی..... ۱۳۲

عصب شنوایی ۱۳۳

لابیرنت استخوانی ۱۳۳

علل ایجاد ناشنوایی یا کم‌شنوایی ۱۳۳

درمان ناشنوایی..... ۱۳۵

طبقه‌بندی ناشنوایی..... ۱۳۶

فعالیت‌های ورزشی..... ۱۳۶

فصل هفتم: معلولین حسی؛ تعریف و طبقه‌بندی معلولین بینایی و بازی‌های آن‌ها

مقدمه ۱۴۱

نابینایان-کم‌بینابان ۱۴۱

حس بینایی ۱۴۲

عملکرد چشم..... ۱۴۳

دلایل نابینایی..... ۱۴۵

انواع نابینایی و طبقه‌بندی آن..... ۱۴۶

فعالیت‌های ورزشی..... ۱۴۷

فصل هشتم: تعریف و طبقه‌بندی معلولین فلج مغزی و اصول اختصاصی ورزش با آن‌ها

مقدمه ۱۵۱

روش‌های پیشگیری از بروز فلج مغزی..... ۱۵۲

علل به‌وجودآورنده فلج مغزی..... ۱۵۳

علائم فلج مغزی..... ۱۵۴

مشکلات بازتابی معلولین فلج مغزی..... ۱۶۰

توصیه‌های مربوط به معلولین مبتلا به فلج مغزی	۱۶۴
توان بخشی (بازتوانی)	۱۶۵
طبقه‌بندی فلج مغزی	۱۶۵
ورزش‌های معلولین فلج مغزی	۱۷۵
فصل نهم: تعریف و طبقه‌بندی معلولین قطع عضو و نقص عضو و اصول اهداف اختصاصی	

ورزش با آن‌ها

تعریف قطع اندام (Amputation)	۱۸۲
عوامل به وجود آورنده قطع عضو	۱۸۳
انواع قطع عضو در اندام تحتانی	۱۸۷
ملاحظات مربوط به قطع اندام یا بخشی از آن	۱۸۸
عوارض مربوط به قطع عضو	۱۸۸
مشکلات قطع عضو	۱۸۹
ملاحظات درمان قطع عضو	۱۹۰
انواع عضو مصنوعی	۱۹۲
سیستم طبقه‌بندی معلولین قطع عضو	۱۹۲
طبقه‌بندی ورزشی معلولین قطع عضو	۱۹۳

فصل دهم: تعریف و طبقه‌بندی معلولین نخاعی و اصول اهداف اختصاصی ورزش با آن‌ها

مقدمه	۱۹۷
آناتومی نخاع	۱۹۸
مایع مغزی - نخاعی	۱۹۹
ماده خاکستری نخاع	۲۰۰
ماده سفید نخاع	۲۰۰
اعصاب نخاعی (Spinal nerves)	۲۰۱
شبکه عصبی (Nerve plexus)	۲۰۲
کارکردهای نخاع	۲۰۴
انواع ضایعات نخاعی	۲۰۸
عوارض ضایعات نخاعی	۲۱۱
اسپینا بیفیدا	۲۱۴
سبب‌شناسی اسپینا بیفیدا	۲۱۵
پیشگیری	۲۱۵

علائم و عوارض	۲۱۶
درمان پزشکی اسپینایفیدا	۲۱۷
طبقه‌بندی معلولین نخاعی	۲۱۷
ورزش‌های معلولین نخاعی	۲۲۷

فصل یازدهم: تعریف و طبقه‌بندی معلولین روانی، ذهنی، اجتماعی و اختلالات شایع (سندرم داون، بیش‌فعالی با نقص توجه و اوتیسم) و اصول اهداف اختصاصی ورزش برای

آن‌ها

معلولین روانی	۲۳۱
معلولین ذهنی	۲۳۳
معلولین اجتماعی	۲۳۶
اختلالات شایع:	

سندرم داون	۲۳۷
اختلال بیش‌فعالی و نقص توجه ADHD	۲۴۷
اوتیسم	۲۵۲
ورزش‌های معلولین ذهنی	۲۵۸

فصل دوازدهم: آسیب‌های شایع در ورزش معلولین

مقدمه	۲۶۳
علائم اولیهٔ آسیب	۲۶۴
استرین و اسپرین	۲۶۵
دستورالعمل P.R.I.C.E	۲۶۶
سندرم استفادهٔ بیش از اندازه	۲۶۷
آسیب مفصل شانه	۲۶۷
التهاب تاندون عضلات روتیتورکاف (فوق خاری ، تحت خاری ، گردِ کوچک و تحت کتفی)	۲۶۸
آزمون‌های تشخیصی	۲۶۹
آزمون دستِ آویزان	۲۶۹
آزمون درآوردن پیراهن	۲۶۹
آزمون کشش	۲۶۹
درمان و توانبخشی	۲۷۰
التهاب تاندون عضلهٔ دوسر بازویی	۲۷۱

۲۷۱	آزمون‌های تشخیصی.....
۲۷۱	آزمون تشخیص سرعت.....
۲۷۱	درمان و توانبخشی.....
۲۷۲	آسیب آرنج.....
۲۷۴	آسیب مچ دست.....
۲۷۵	التهاب غلاف تاندون‌های شست (تنوسینوویت دکروان).....
۲۷۷	آسیب دست.....
۲۷۷	تنگی کانال (نشانگان) مچ دست.....
۲۸۵	منابع.....
۲۸۹	واژه‌نامه.....
۳۰۱	نمایه.....