

محتويات الكتاب

٣	مقدمة للمؤلف .
٥	مقدمة علمية

الفصل الأول

التدليك للرياضيين

٨	- مقدمة تاريخية
١١	- أنواع التدليك الفنية المختلفة
١٧	- أسباب منع التدليك
٢١	- بعض أنواع التدليك الخاصة
٢٣	- التدليك تحت الماء
٢٧	- تدليك الرياضيين
	أنواع التدليك الرياضي «التدليك التدريبي - التدليك الإعدادي للمباريات -
٢٩	التدليك وسط المباريات (بين الشوطين) - بعد المباريات»
٣٠	- التدليك التخصصي للرياضيين

الفصل الثاني

العلاج والتأهيل الحراري

	أولاً: العلاج والتأهيل بدرجات الحرارة المرتفعة (السخونة)
٣٤	أ - الحرارة الجافة
٣٦	ب - الحرارة الرطبة (المبللة)
٤٠	ثانياً: العلاج والتأهيل بدرجات الحرارة المنخفضة (البرودة)
٤١	- استخدام البرودة في علاج إصابات الملاعب الحادة

الفصل الخامس

العلاج التأهيلي بالتدريبات البدنية، التمرينات التأهيلية،

- أولاً: التدريبات التأهيلية الإيجابية ٧٦
- ثانياً: التدريبات التأهيلية الساكنة (الأيرومترية ثابتة الطول) ٧٧
- ثالثاً: التدريبات التأهيلية المتحركة (الديناميكية) ٧٩
- رابعاً: التدريبات التأهيلية ثابتة الضغط (الأيروكيتيك) ٨٤

الفصل السادس:

التدريبات التأهيلية الارتخائية السلبية والإيجابية وتدريبات الاستطالة العضلية

- أولاً: التدريبات التأهيلية الارتخائية ٨٦
- أ - التدريبات التأهيلية الارتخائية السلبية ٨٦
- ب - التدريبات الارتخائية الإيجابية ٨٧
- ثانياً: تدريبات الاستطالة العضلية ٨٨
- أ - تدريبات الاستطالة السلبية ٨٩
- ب - تدريبات الاستطالة الإيجابية ٨٩
- ثالثاً: التدريبات التأهيلية في الماء ٩٠
- مواصفات أحواض السباحة الخاصة بالتدريبات التأهيلية المائية ٩٣

الفصل السابع

العلاج التأهيلي بالشد اليدوي

- مقدمة تاريخية ٩٦
- أ - العلاج التأهيلي للمفاصل ٩٦
- ب - العلاج التأهيلي للأنسجة ٩٨
- العلاج اليدوي لإصابات الملاعب ٩٩

- ٤٢ - استخدام البرودة في العلاج لتأهيل اللاعب
- ٤٢ - الاستخدام الوقائي للعلاج بالبرودة
- ٤٣ - الطرق المستخدمة في العلاج بانخفاض درجة الحرارة (البرودة)

الفصل الثالث:

العلاج المائي للرياضيين

- ٤٨ مقدمة تاريخية
- ٤٩ - التأثير الفني للعلاج المائي
- ٥٠ - التأثير الفسيولوجي للعلاج المائي للرياضيين
- ٥٢ - أنواع الحمامات المائية للرياضيين
- ٥٤ - الحمامات المائية بمواد إضافية للرياضيين
- ٥٨ - استخدامات فنية أخرى للعلاج المائي

الفصل الرابع

العلاج الطبيعي بالكهرباء للرياضيين

- ٦٢ أ - العلاج الكهربى بالترددات المنخفضة
- ٦٢ - التيار الكهربى الجلفانى (المستمر)
- ٦٤ - التيار الكهربى الفارادى (المتقطع)
- ٦٥ - التيار الكهربى المتعدد (تيار برنارد)
- ٦٧ ب - العلاج الكهربى بالتيار المتوسط
- ٦٨ ج - العلاج الكهربى بالترددات العالية
- ٦٨ ١ - الأشعة القصيرة (شورت واف)
- ٧٢ ٢ - الموجات الصوتية (الأتراسونيك)

- ١٣٩ ب - العلاج الطبيعي لتمزق الجزئي للأوتار العضلية
١٤٢ ج - العلاج الطبيعي لالتهابات الأوتار العضلية

الفصل العاشر

العلاج الطبيعي للإصابات الرياضية الخاصة

«إصابات الأطراف السفلى»

- ١٤٦ أولا: العلاج الطبيعي لإصابات أصابع القدمين
١٤٧ ثانيا: العلاج الطبيعي لتفطخ القدمين (الفلات فوت)
١٤٩ ثالثا: العلاج الطبيعي لتشوهات القدمين
١٥٠ رابعا: العلاج الطبيعي لكدمات الكاحل بالقدم
١٥١ خامسا: العلاج الطبيعي لتمزق أربطة مفصل القدم
سادسا: العلاج الطبيعي ما بعد التدخل الجراحي لعلاج
١٥٤ وتأهيل قطع وتر أخيليس
١٥٧ سابعا: العلاج الطبيعي لالتهاب وتر أخيليس

الفصل الحادي عشر

العلاج الطبيعي لإصابات مفصل الركبة

- ١٦٢ أولا: العلاج الطبيعي بعد إزالة غضروف مفصل الركبة جراحيا
١٦٨ ثانيا: العلاج الطبيعي لتمزق أربطة مفصل الركبة
١٧٢ ثالثا: العلاج الطبيعي للارتشاح الدموي بمفصل الركبة
١٧٦ رابعا: العلاج الطبيعي لالتهابات خلف الرضفة بالركبة (صابونة الركبة)
١٨١ خامسا: العلاج الطبيعي لخلع مفصل الركبة

الفصل الثامن

مبادئ التشخيص الطبى فى العلاج الطبيعى

- ١٠٢ أولا - التسلسل التشخيصى للإصابة
١٠٤ ثانيا - قياس مدى الحركة المفصليّة
١٠٥ ثالثا - الاختبارات التشخيصية ضد مقاومة
١٠٦ رابعا - الفحص التشخيصى العام للإصابات الرياضية

الفصل التاسع

العلاج الطبيعى للإصابات الشائعة فى الملاعب

- ١١٠ أولا: تمزقات الأربطة المفصليّة
١١٣ - العلاج الطبيعى للكدمات
١١٥ ثانيا: إصابات الخلع المفصلي
١١٨ ثالثا: الكسور
١٢٣ - العلاج الطبيعى لكسر الإجهاد
١٢٤ رابعا: الإصابات العضليّة
١٢٩ - العلاج الطبيعى لتمزق العضلى
١٢٩ - العلاج الطبيعى للشد العضلى
١٣٢ - العلاج الطبيعى للتقلص العضلى
١٣٣ - العلاج الطبيعى للإرهاق العضلى
١٣٥ - العلاج الطبيعى للالتهابات العضليّة
١٣٦ خامسا: إصابات الأوتار العضليّة
١ - العلاج الطبيعى لتمزق الكلى فى الأوتار العضليّة
١٣٧ (تمزق وتر أخيليس)

الفصل الثاني عشر

العلاج الطبيعي لتشوهات وإصابات العمود الفقري

أولاً: العلاج الطبيعي للتشوه الانحنائي الأمامي

للعמוד الفقري (الأحذب)

ثانياً: العلاج الطبيعي للتشوه الانحنائي الخلفي

للعמוד الفقري (اللورد)

ثالثاً: العلاج الطبيعي للتشوه الانحنائي الجانبي للعمود الفقري

رابعاً: العلاج الطبيعي لإصابات وكسور الفقرات أسفل العمود الفقري

خامساً: العلاج الطبيعي لإصابات عضلات البطن وأعلى الفخذين

الفصل الثالث عشر

العلاج الطبيعي لإصابات الكتف والأطراف العليا

أولاً: العلاج الطبيعي لخلع مفصل الكتف

ثانياً: العلاج الطبيعي لالتهابات مفصل الكتف

ثالثاً: العلاج الطبيعي لإصابات مفصل الكوع

(كوع لاعبي التنس)

رابعاً: العلاج الطبيعي لشد وتمزق أربطة مفصل الرسغ والأصابع

الفصل الرابع عشر

العلاج الطبيعي وإعداد الفرق الرياضية الوطنية

أولاً: العلاج الطبيعي والإعداد الرياضي للتدريب والمنافسات

١ - العلاج الطبيعي قبل المنافسات الرياضية

٢ - العلاج الطبيعي بعد المنافسات الرياضية

أ - حمامات الاسترخاء العضلي

ب - التدليك الذاتي

ج - حمامات الساونا

د - التدريبات الرياضية التعويضية

ثانياً: العلاج الطبيعي والتأهيل بالتدريبات

- التدريبات التأهيلية البسيطة

- التدريبات التأهيلية المركبة

ثالثاً: العلاج الطبيعي والتثبيت بالأربطة

- استخدام الأربطة في المجال الرياضي

- أنواع التثبيت بالأربطة

- استخدامات الأربطة في علاج وتأهيل إصابات الملاعب

رابعاً: العلاج الطبيعي والإسعاف الأولي في الملاعب

- مقدمة تاريخية

- القواعد الأساسية لإسعاف الجروح في الملاعب

خامساً: محتويات حقبة إخصائي العلاج الطبيعي والمدلك

- محتويات الكتاب