

به نام خدا

ناهنجاری های جسمانی، حرکات اصلاحی بر اساس رویکرد NASM

مولفان :

نیلوفر نوروزی لرکی

لیلا مدملی

مریم طیبی

رضیه شفیععی

مریم مدملی

انتشارات ارسطو

(سازمان چاپ و نشر ایران - ۱۴۰۴)

نسخه الکترونیکی این اثر در سایت سازمان چاپ و نشر ایران و اپلیکیشن کتاب رسان موجود می باشد

chaponashr.ir

سرشناسه : نوروزی لرکی، نیلوفر، ۱۳۶۳
عنوان و نام پدیدآور: ناهنجاری های جسمانی، حرکات اصلاحی براساس رویکرد NASM/مولفان
نیلوفر نوروزی لرکی، لیلا مدملی، مریم طیبی، رضیه شفیعی، مریم مدملی.
مشخصات نشر: انتشارات ارسطو (سازمان چاپ و نشر ایران)، ۱۴۰۴.
مشخصات ظاهری: ۱۱۱ ص.
شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۴۵۵-۲۰۱-۳
وضعیت فهرست نویسی: فیپا
موضوع: ناهنجاری های جسمانی - حرکات اصلاحی - رویکرد NASM
شناسه افزوده: مدملی، لیلا، ۱۳۶۲
شناسه افزوده: طیبی، مریم، ۱۳۶۴
شناسه افزوده: شفیعی، رضیه، ۱۳۵۶
شناسه افزوده: مدملی، مریم، ۱۳۵۵
رده بندی کنگره: Q۴۰۹
رده بندی دیویی: ۰۱۸/۹
شماره کتابشناسی ملی: ۹۷۲۷۸۸۹
اطلاعات رکورد کتابشناسی: فیپا

نام کتاب: ناهنجاری های جسمانی، حرکات اصلاحی براساس رویکرد NASM
مولفان: نیلوفر نوروزی لرکی - لیلا مدملی - مریم طیبی - رضیه شفیعی - مریم مدملی
ناشر: انتشارات ارسطو (سازمان چاپ و نشر ایران)
صفحه آرای، تنظیم و طرح جلد: پروانه مهاجر
تیراژ: ۱۰۰۰ جلد
نوبت چاپ: اول - ۱۴۰۴
چاپ: زبرجد
قیمت: ۱۱۱۰۰۰ تومان
فروش نسخه الکترونیکی - کتاب رسان:
<https://chaponashr.ir/ketabresan>
شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۴۵۵-۲۰۱-۳
تلفن مرکز پخش: ۰۹۱۲۰۲۳۹۲۵۵
www.chaponashr.ir



فهرست

| | |
|--|----|
| مقدمه: | ۷ |
| بخش اول :آشنایی با ناهنجاری های جسمانی | ۹ |
| فصل اول :بررسی انواع ناهنجاری های جسمانی شایع | ۹ |
| نقشه راهی برای شناخت ناهنجاری های جسمانی: نگاهی دقیق به تفاوت ها | ۹ |
| بررسی ناهنجاری ها با رویکرد:NASM | ۹ |
| عوامل تاثیرگذار بر دسته بندی: | ۹ |
| انواع ناهنجاری های شایع: | ۱۰ |
| عوامل محیطی و سبک زندگی: | ۱۰ |
| معیارهای دسته بندی: | ۱۱ |
| نقش پنهان محیط و سبک زندگی در شکل گیری ناهنجاری های جسمانی | ۱۱ |
| نقشه راهی برای سنجش توانمندی ها در مواجهه با ناهنجاری های جسمانی | ۱۴ |
| نقش طلایی حرکت در اصلاح ناهنجاری های جسمانی | ۱۶ |
| رازهای پنهان در ساختار بدن: تفاوت های ناهنجاری های جسمانی مادرزادی و اکتسابی | ۱۸ |
| نقش دانش علمی در فهم و اصلاح ناهنجاری های جسمانی | ۱۹ |
| نقش ریتم و اصلاح در پیشگیری از تکرار اختلالات جسمانی با رویکردNASM | ۲۱ |
| فصل دوم :تشخیص و ارزیابی ناهنجاری های جسمانی | ۲۳ |
| نقشه راهی به سوی ریشه یابی ناهنجاری های جسمانی: نقش ارزیابی عملکردی | ۲۳ |
| آسیب پذیری ارزیابی: عوامل تاثیرگذار بر دقت تشخیص ناهنجاری های جسمانی | ۲۵ |
| نقشه راه ارزیابی ناهنجاری های ستون فقرات بر اساس رویکرد:NASM | ۲۶ |

| | |
|--|-----------|
| نقشه راه ارزیابی ناهنجاری‌های اندام‌ها از منظر: NASM: یک نگاه دقیق به ارزیابی | ۲۸ |
| نقشه‌برداری دقیق از محدودیت حرکتی و درد: تشخیص و ثبت صحیح در ارزیابی‌های حرکتی | ۳۰ |
| نقش نقشه‌های زیستی بدن و لمس آگاهی در تشخیص و درمان ناهنجاری‌ها | ۳۲ |
| نقش عوامل زمینه‌ای در ارزیابی ناهنجاری‌های جسمانی: یک نگاه جامع | ۳۳ |
| نقشه راهی نوین برای اصلاح حرکات ناهنجر: بهره‌گیری از ارزیابی‌ها در طراحی برنامه‌های NASM | ۳۵ |
| فصل سوم: عوامل موثر بر ایجاد ناهنجاری‌های جسمانی | ۳۹ |
| رقص ناهنجاری‌ها: چگونگی رقص عادات بد حرکتی بر رقص ساختار بدن | ۳۹ |
| نقش پنهان محیط در شکل‌گیری ناهنجاری‌های جسمانی | ۴۰ |
| نقش تغذیه در شکل‌گیری ساختار و عملکرد بدن: بررسی ارتباط کمبود مواد مغذی با ناهنجاری‌های جسمانی | ۴۲ |
| نقش سیمای فرماندهی: نگاهی ژرف به نقش سیستم عصبی مرکزی در سلامت حرکتی | ۴۳ |
| پیچیدگی‌های رشد: چگونگی شکل‌گیری ناهنجاری‌های جسمانی از اختلالات رشدی و عدم تقارن | ۴۵ |
| پیچ و خم‌های نادرست: چگونه فعالیت‌های نامناسب ورزشی، رقص زندگی را برهم می‌زنند؟ | ۴۷ |
| نقش نامرئی ذهن بر اندام: تأثیر عوامل روان‌عاطفی بر ناهنجاری‌های جسمانی | ۴۹ |
| نقش تشخیص دقیق در پیشگیری از تشدید ناهنجاری‌های جسمانی | ۵۰ |
| بخش دوم: مبانی حرکات اصلاحی بر اساس رویکرد NASM | ۵۳ |
| فصل چهارم: نقش سبک زندگی و عوامل محیطی در ناهنجاری‌های جسمانی | ۵۳ |

| | |
|---|----|
| آینه خمیده ذهن: تأثیر استرس و اضطراب بر ناهنجاری‌های جسمانی | ۵۳ |
| نقش سایه خاموش: کم‌حرکی و سبک زندگی کم‌فعال بر ناهنجاری‌های اسکلتی-عضلانی | ۵۵ |
| نقش پنهان محیط در شکل‌گیری ناهنجاری‌های جسمانی | ۵۶ |
| چرخه معیوب: مدیریت زمان ناکارآمد و تظاهرات جسمی آن | ۵۸ |
| رقص ناهماهنگ خواب و بدن: بررسی تأثیر الگوهای نامناسب خواب بر ناهنجاری‌های جسمانی | ۶۰ |
| آسیب‌شناسی سکون: آیا کم‌حرکی، ریشه ناهنجاری‌های جسمانی است؟ | ۶۱ |
| نقش ارث و ساختار بدنی در پیدایش ناهنجاری‌های جسمانی | ۶۳ |
| روند غذا، ریشه‌های ناهنجاری: چگونگی تأثیر دسترسی به مواد غذایی بر سبک زندگی و ناهنجاری‌ها | ۶۵ |
| فصل پنجم: اصول و مبانی رویکرد NASM در حرکات اصلاحی | ۶۷ |
| نقش‌آفرینی حرکتی: رمزگشایی ناهنجاری‌های جسمانی با رویکرد NASM | ۶۷ |
| نقشه‌ی حرکتی: رمزگشایی تفاوت‌های رویکرد NASM در حرکات اصلاحی | ۶۹ |
| رستاخیز عملکردی: نقش تعامل در حرکات اصلاحی NASM | ۷۲ |
| نقش ارزیابی دقیق در طراحی حرکات اصلاحی مؤثر | ۷۴ |
| نقشه راهی برای پیشرفت پایدار: رویکرد NASM در درمان ناهنجاری‌های جسمانی | ۷۵ |
| نقشه راه پیشرفت: ارزیابی و پایش در برنامه‌های حرکات اصلاحی NASM | ۷۷ |
| نقش نقشه راه حرکتی در پیشگیری از بازگشت ناهنجاری‌های جسمانی | ۷۹ |
| فصل ششم: تشخیص و ارزیابی عملکردی در حرکات اصلاحی NASM | ۸۳ |
| نقش شگفت‌انگیز تست‌های عملکردی NASM در کشف ناهنجاری‌های هماهنگی عضلانی | ۸۳ |

| | | | |
|------------|--------------|--------------|---|
| ۸۴ | | NASM | عملکردی در ارزیابی عملکردی |
| ۸۶ | | NASM | عملکردی تست‌های عضلات با |
| ۸۸ | | NASM | عملکردی ابزارهای ارزیابی |
| | | | نقشه راهی نوین برای اصلاح عملکرد جسمانی: بهره‌گیری از ارزیابی‌های NASM در |
| ۹۰ | | | طراحی حرکات اصلاحی |
| ۹۱ | | NASM | عملکردی با رویکرد |
| ۹۳ | | NASM | عملکردی در شرایط خاص |
| ۹۵ | | NASM | عملکردی جسمانی با رویکرد |
| ۹۷ | | NASM | عملکردی مطابق با رویکرد |
| ۹۷ | | | رصد و تنظیم دقیق تمرینات اصلاحی: NASM معیارهای شدت و حجم |
| | | | نقش تعامل و آموزش در مسیر رهایی از ناهنجاری‌های جسمانی با رویکرد اصلاحی |
| ۹۸ | | NASM | |
| ۱۰۰ | | | نقشه راهی برای حرکات اصلاحی: هم‌گام با نیازهای منحصربه‌فرد |
| ۱۰۲ | | | نقشه راهی برای سنجش موفقیت: ارزیابی دقیق در درمان‌های حرکتی اصلاحی |
| ۱۰۳ | | NASM | کلید موفقیت |
| ۱۰۷ | | NASM | نگاهی به تناسب فردی |
| ۱۰۸ | | NASM | عملکردی از عدم پیشرفت در برنامه‌های |
| ۱۱۱ | | منابع | |

مقدمه:

سلام به همه!

خب، خیلی از ما دوست داریم بدن سالم و قدرتمندی داشته باشیم، همون بدنی که بتونه بدون درد و سختی فعالیت‌های روزمره رو انجام بده. اما گاهی اوقات مشکلاتی در ساختار بدنمون وجود داره که باعث میشه بعضی از عضلات ضعیف‌تر یا سفت‌تر از حد معمول باشن، و این میتونه منجر به درد، ناهنجاری و محدودیت حرکت بشه. یه راه خوب برای رسیدگی به این ناهنجاری‌ها، استفاده از حرکات اصلاحی هستش که رویکردهای مختلفی برای انجام اون‌ها وجود داره.

این کتاب، دقیقا با تمرکز روی رویکرد **NASM**، بهتون کمک می‌کنه تا با درک دقیق‌تر از بدن، بتونید حرکات اصلاحی رو برای حل مشکلات مختلفتون یاد بگیرید. همونطور که می‌دونید، **NASM** یه سیستم معتبر و علمی برای آموزش و درمان بدنه که به جزئیات زیادی توجه داره. این کتاب، با زبان ساده و قابل فهم، مراحل و تکنیک‌های هر حرکت رو بهتون نشون میده تا بتونید اون‌ها رو با خیال راحت و بدون خطا انجام بدید. از مبانی و فیزیولوژی بدن تا جزئیات حرکات، همه چیز به زبانی روان و ساده برای شما توضیح داده شده. همراه با عکس‌ها و تصاویر گویا، یادگیریتون رو راحت‌تر و لذت‌بخش‌تر می‌کنیم.

هدف اصلی این کتاب، کمک به شما برای شناخت، تشخیص و اصلاح مشکلات فیزیکی، با استفاده از تکنیک‌های اثبات شده **NASM**، هست. امیدواریم با مطالعه این کتاب بتونید به سمت یه بدن سالم‌تر و قوی‌تر قدم بردارید و از هر حرکتی با آگاهی و دقت بیشتری استفاده کنید. موفق باشید!

بخش اول:

آشنایی با ناهنجاری های جسمانی

فصل اول:

بررسی انواع ناهنجاری های جسمانی شایع

نقشه راهی برای شناخت ناهنجاری های جسمانی: نگاهی دقیق به تفاوتها

ناهنجاری های جسمانی، مشکلات ساختاری و عملکردی در بدن انسان هستند که می توانند در هر سنی، جنسیتی و با توجه به میزان فعالیت بدنی، به شکل های گوناگونی بروز کنند. درک این تنوع و تفاوتها، کلید یک برنامه درمانی و حرکات اصلاحی مؤثر است. مطالعه دقیق بدن و چگونگی عملکرد آن، به شناخت دقیق عوامل دخیل در بروز این ناهنجاری ها می انجامد. برای دسته بندی این ناهنجاری ها، باید به فاکتورهای متعدد توجه کنیم.

بررسی ناهنجاری ها با رویکرد: NASM

رویکرد NASM (NATIONAL ACADEMY OF SPORTS MEDICINE) در بررسی و درمان ناهنجاری های جسمانی، بر مبنای شناخت و ارتباط پیچیده بین ساختار و عملکرد بدن استوار است. این رویکرد از ارزیابی کامل، از سطوح میکروسکوپی بافت های نرم گرفته تا ساختارهای اسکلتیعضلانی و عملکرد کل سیستم عصبی حرکتی، برای شناخت و تعیین شدت و نوع ناهنجاری ها استفاده می کند.

عوامل تاثیرگذار بر دسته بندی:

سن، نقش اساسی در نوع و بروز ناهنجاری ها ایفا می کند. مثلاً، ناهنجاری های ستون فقرات در نوجوانان به دلیل رشد سریع تر و عدم تعادل در سیستم عضلانی ممکن است با ناهنجاری های مرتبط با بالا رفتن سن و تحلیل تدریجی بافت های بدن تفاوت داشته

باشد. همین طور، فعالیت بدنی نیز عاملی حیاتی است؛ ورزشکاران حرفه‌ای و افراد کم‌تحرك با تفاوت‌هایی در ساختار و عملکرد بدن روبرو هستند و این تفاوت‌ها باید به دقت در نظر گرفته شوند.

جنس: تفاوت‌های آناتومیک بین مردان و زنان نیز، می‌تواند در نحوه بروز و شدت ناهنجاری‌ها تاثیرگذار باشد. مثلاً، توزیع چربی بدن، اندازه و قدرت عضلات و انعطاف‌پذیری در زنان و مردان ممکن است الگوهای مختلفی از ناهنجاری‌های اسکلتیعضلانی را نشان دهد. بررسی این عوامل در کنار هم، تصویر جامع‌تری از وضعیت جسمانی فرد ارائه می‌دهد.

انواع ناهنجاری‌های شایع:

ناهنجاری‌های اسکلتی، مانند اسکولیوز، لوردوز و کیفوز، در دسته‌های مختلفی از نظر محل، درجه شدت و تأثیراتشان قرار می‌گیرند. همچنین، مشکلات عملکردی در مفصل‌ها، به عنوان مثال، زانو درد، شانه درد و دردهای گردنی، نیز با توجه به سن، جنس و نوع فعالیت بدنی فرد متفاوت هستند. ناهنجاری‌های عضلانی، از جمله ضعف، سفتی و عدم تعادل عضلانی در مناطق مختلف بدن، نیز باید با دقت مورد بررسی قرار گیرند. علاوه بر این، ناهنجاری‌هایی که ریشه در مشکلات عصبیحرکتی دارند، همچون آسیب‌های سیستم عصبی مرکزی یا محیطی، نیز در این دسته بندی قرار می‌گیرند.

عوامل محیطی و سبک زندگی:

شکل زندگی، عادات غذایی، حفظ وزن مناسب و نحوه انجام فعالیت‌ها، همگی بر روی سلامت جسمانی و بروز ناهنجاری‌ها تأثیرگذار هستند. این عوامل به عنوان عوامل موثر در بروز و شدت برخی از ناهنجاری‌ها و همچنین در حفظ سلامت کلی بدن بررسی و تحلیل می‌شوند.

معیارهای دسته بندی:

در دسته بندی ناهنجاری ها، می توان به معیارهای مختلفی از جمله شدت، محدوده، مکان و نوع ناهنجاری ها متکی بود. برای هر فرد، با توجه به عوامل ذکر شده، یک بررسی دقیق و فردی برای شناخت ناهنجاری و پیدا کردن راهکار مناسب ضروری است.

در این بررسی های اولیه، باید به یاد داشت که شناخت دقیق نوع، شدت و ارتباط ناهنجاری ها با عوامل مختلف، منجر به طرحی برای مداخلات درمانی و برنامه های حرکات اصلاحی مؤثرتر می شود.

نقش پنهان محیط و سبک زندگی در شکل گیری ناهنجاری های جسمانی

ناهنجاری های جسمانی، به عنوان انحراف از وضعیت فیزیولوژیک طبیعی بدن، می توانند ریشه در عوامل متعدد داشته باشند. در این مقاله، با تمرکز بر رویکرد NASM (انجمن ملی تناسب اندام و سلامت) نگاهی عمیق به نقش عوامل محیطی و سبک زندگی در بروز و تشدید این ناهنجاری ها خواهیم انداخت.

شاید تصور شود که ناهنجاری های جسمانی صرفاً ناشی از عوامل ژنتیکی یا ساختاری بدن هستند، اما حقیقت پیچیده تر و پویاست. محیط و سبک زندگی، به عنوان دو عامل کلیدی، نقشی اساسی در شکل گیری و شدت یافتن این ناهنجاری ها ایفا می کنند. این دو عامل همواره با یکدیگر در تعاملند و اثر گذارند.

یکی از مهمترین عوامل محیطی، نوع و کیفیت فعالیت های روزمره است. بسیاری از مشاغل، به ویژه آنهایی که شامل ساعات طولانی پشت میز نشستن می شوند یا فعالیت فیزیکی محدودی دارند، به طور قابل توجهی به بروز ناهنجاری هایی مانند کمر درد، گردن درد، و سفتی شانه ها منجر می شوند. همچنین، استفاده نادرست از تجهیزات و ابزار کار نیز می تواند به ایجاد تنش و استرس های مکانیکی در سیستم اسکلتی عضلانی منجر شود. شکل و طراحی محیط زندگی و محل کار از جمله میز و صندلی و نحوه

قرارگیری مبلمان نیز در طول مدت زمان بر الگوی حرکتی بدن اثرگذار است. این اثر می‌تواند با تکرار و مداوم بودن به تدریج به ناهنجاری‌های عضلانی و استخوانی بیانجامد. علاوه بر محیط فیزیکی، عوامل محیطی روانی و اجتماعی نیز تاثیر بسزایی دارند. استرس، اضطراب، افسردگی و عدم تعادل در روابط اجتماعی، می‌توانند باعث ایجاد تنش‌های عضلانی، کاهش انعطاف‌پذیری و افزایش حساسیت به آسیب‌های جسمانی شوند. این عوامل روانی به طور غیر مستقیم سیستم اسکلتیعضلانی را تحت تاثیر قرار داده و زمینه بروز و تشدید ناهنجاری‌ها را فراهم می‌کنند.

سبک زندگی نیز در این میان نقشی اساسی دارد. رژیم غذایی نامناسب، کمبود خواب، عدم فعالیت بدنی منظم، و مصرف سیگار و الکل، همگی به عنوان عوامل تاثیرگذار بر سلامتی و عملکرد سیستم اسکلتیعضلانی محسوب می‌شوند. کمبود ویتامین‌ها و مواد معدنی، عدم تعادل در جذب مواد مغذی و میزان کالری دریافتی، و کمبود آب، به طور مستقیم بر استحکام و عملکرد بافت‌های بدن اثرگذار بوده و زمینه را برای بروز و تشدید ناهنجاری‌ها مهیا می‌کنند.

همچنین، الگوهای رفتاری مانند نحوه ایستادن، راه رفتن، بلند کردن اجسام سنگین و نحوه قرار گرفتن در هنگام ایجاد یک نوع تنش و درگیری در عضلات هستند که در طولانی مدت منجر به آسیب‌های اسکلتیعضلانی می‌شوند. این الگوهای رفتاری غیرکارآمد نیز تحت تاثیر عوامل محیطی و شخصیتی فرد است و باعث ایجاد ناهنجاری‌های مکرر می‌شوند.

باید به این نکته توجه داشت که نقش عوامل محیطی و سبک زندگی در بروز ناهنجاری‌های جسمانی به طور منحصر به فردی و بدون در نظر گرفتن عوامل ژنتیکی و ساختاری نمی‌توانند ارزیابی شوند. درک این تعامل و ارتباطات پیچیده برای درمانگران و متخصصان مرتبط با سلامت بسیار ضروری است تا بتوانند راهکارهای مناسبی برای پیشگیری و درمان این ناهنجاری‌ها ارائه دهند.

نقشه راهی برای کشف پیکر: استفاده از ارزیابی فیزیکی در تشخیص

ناهنجاری های جسمانی

ارزیابی فیزیکی، نقشی اساسی در شناسایی و تشخیص ناهنجاری های جسمانی ایفا می کند. این فرایند، مبتنی بر بررسی دقیق و نظام مند ساختار بدن و عملکرد آن، می تواند به متخصصان کمک کند تا علائم، دلایل بالقوه و حتی روند پیشرفت احتمالی ناهنجاری ها را شناسایی کنند. این رویکرد با تمرکز بر مشاهده، لمس و اندازه گیری، درک عمیق تری از وضعیت بیمار را فراهم می کند و دریچه ای به سوی راه حل های درمانی مؤثرتر می گشاید.

ابتدا، مشاهده دقیق، اولین گام در ارزیابی فیزیکی است. با نگاهی تیزبین به شکل و قامت، بررسی هماهنگی و تعادل حرکتی، انحنای ستون فقرات، توزیع چربی و ماهیچه ها، می توان به الگوهای نامنظم یا غیرطبیعی پی برد. این شامل مشاهده نوع راه رفتن، وضعیت ایستادن و دامنه حرکت مفاصل نیز می شود. اهمیت این مشاهده در دقت و جزئیات نهفته است. آیا انحنای ستون فقرات به سمت راست یا چپ است؟ آیا عضلات اطراف شانه ها به طور متقارن رشد کرده اند؟ این سوالات، به شناسایی نقاط حساس و بررسی های بعدی کمک می کنند.

لمس، به عنوان دومین ابزار مهم در ارزیابی، امکان دریافت اطلاعات حسی و فیزیکی دقیق تر را فراهم می آورد. این شامل بررسی بافت ها، عضلات، رباط ها و تاندون ها است. متخصص، با لمس سطح بدن، درصد آب بدن، میزان انعطاف پذیری و سفتی بافت ها را ارزیابی می کند. محل های درد، حساسیت و تورم نیز به طور دقیق ثبت می شوند. توجه به درجه حرارت، سفت یا شل بودن و میزان نرمی بافت ها نیز اطلاعات ارزشمندی برای تشخیص ناهنجاری ها ارائه می دهد.

علاوه بر مشاهده و لمس، اندازه گیری ها نقش مهمی در ارزیابی ایفا می کنند. اندازه گیری قد، وزن، دور سینه و کمر بند، درصد توده بدن، دور سر و دیگر ابعاد، می توانند در تشخیص و ارزیابی مشکلات مرتبط با رشد، چاقی، یا چیدمان اندام ها مؤثر باشند.

همچنین، دامنه حرکت مفصل‌ها و قدرت عضلانی با استفاده از روش‌های استاندارد اندازه‌گیری می‌شود. این داده‌ها به بررسی الگوهای رشد غیرطبیعی و سایر اختلالات کمک می‌کنند.

مهم‌تر از همه، ارزیابی فیزیکی باید به صورت جامع و یکپارچه انجام شود. متخصص، با در نظر گرفتن تمام یافته‌های بدست آمده از طریق مشاهده، لمس و اندازه‌گیری، به دنبال الگوها و ارتباطات میان این یافته‌ها می‌گردد. این ارزیابی، تنها بخشی از پروسه تشخیص است و باید با سایر روش‌های ارزیابی پزشکی، مانند آزمایشات تصویربرداری، آزمایش خون و مصاحبه‌های پزشکی تکمیل شود.

به طور خلاصه، ارزیابی فیزیکی، یک فرایند پیچیده و چندوجهی است که می‌تواند به عنوان ابزاری قدرتمند در شناسایی ناهنجاری‌های جسمانی به کار رود. این فرایند، با توجه به درک عمیق از ساختار و عملکرد بدن، می‌تواند به ارائه دیدگاهی جامع و دقیق برای تشخیص و درمان کمک شایانی کند. توجه دقیق به جزئیات، دقت در اندازه‌گیری و بررسی کامل یافته‌ها، در نهایت منجر به تشخیصی دقیق و راهبرد درمانی مناسب می‌شود.

نقشه راهی برای سنجش توانمندی‌ها در مواجهه با ناهنجاری‌های جسمانی

ارزیابی دقیق و جامع عملکرد افراد با ناهنجاری‌های جسمانی، فرایندی پیچیده و نیازمند رویکردی متناسب با شرایط خاص هر فرد است. هدف ما در این بررسی، شناخت روش‌های گوناگون ارزیابی انعطاف‌پذیری، قدرت، تعادل و هماهنگی در این افراد است. این روش‌ها بایستی به گونه‌ای طراحی شوند که هم به نیازهای خاص افراد توجه کنند و هم اطلاعات سودمندی برای برنامه‌ریزی درمان و پیشرفت فراهم کنند.

نخستین گام در ارزیابی، تعیین اهداف و معیارهای خاص برای هر فرد است. معیارهای ارزیابی باید متناسب با نوع ناهنجاری، شدت آن و اهداف درمانی باشد. به عنوان مثال، ارزیابی انعطاف‌پذیری در فردی با انحراف ستون فقرات، با روش‌های متفاوتی نسبت به

فردی با آسیب دیدگی زانو انجام خواهد شد. در این مرحله، هم‌افزایی دانش مربی فیزیوتراپیست و اطلاعات مجموعه‌ای از تجربیات حاصل از آزمایشات پزشکی و تحقیقات علمی بسیار مهم است.

در ارزیابی انعطاف‌پذیری، می‌توان از روش‌های مختلفی بهره برد، از جمله آزمون‌های حرکتی خاص، مثل خم شدن به جلو، خم شدن به پهلو، و چرخش تنه. اهمیت این است که ارائه دهندگان این خدمات به تکنیک‌های مبتنی بر اندازه‌گیری میزان حرکت مفصل و گستردگی حرکتی آشنا باشند. در مورد قدرت عضلانی نیز، روش‌های متنوعی برای ارزیابی وجود دارد که می‌توانند بر اساس توانایی‌های فرد و محدودیت‌های او انجام شوند. آزمون‌های مقاومت برخی از گروه‌های عضلانی، میزان تحمل و نیروی عضلات را به طور دقیق معلوم می‌کند.

تعادل، از جنبه‌های مهمی عملکرد فیزیکی محسوب می‌شود. ارزیابی تعادل باید با دقت و توجه به شرایط هر فرد انجام شود. استفاده از ابزارهایی مانند پلاتفرم‌های سنجش تعادل می‌تواند اطلاعات کمی و دقیقی در رابطه با توانایی‌های تعادلی فراهم کند. همچنین، مربیان می‌توانند با آزمایشاتی مانند ایستادن با یک پا، ایستادن بر سطح نامتوازن، و یا حتی راه رفتن بر روی سطح ناهموار، به ارزیابی تعادل پردازند.

هماهنگی حرکتی نیز از دیگر جنبه‌های مهم عملکرد جسمانی است. این ارزیابی نیازمند روش‌هایی است که توانایی‌های هماهنگی فرد را به صورت هم‌زمان و منظم بسنجد. آزمون‌هایی مثل انجام حرکات تکراری، حرکت هم‌زمان با دو دست و یا حرکت هماهنگ پاها می‌تواند به اطلاع رسیدن از هماهنگی حرکتی کمک کند. این آزمون‌ها باید با عناصری مانند سرعت، دقت و پایداری انجام شوند.

اهمیت فراگیری یافته‌های به‌دست‌آمده از ارزیابی و ترسیم یک برنامه درمان شخصی، غیرقابل انکار است. هر روش ارزیابی، باید با توجه به ویژگی‌های فیزیولوژیکی و روانشناختی فرد، تناسب مناسبی داشته باشد. برای این که نتایج حاصل از ارزیابی با