****

**جمهوری اسلامی ایران**

**وزارت آموزش و پرورش خراسان رضوی**

**موضوع :**

ورزش و حرکت درمانی

**تهیه کننده:**

**فهـــرســت**

***فصل اول* : تعاریف و دیدگاهها 3**

***فصل دوم* : انواع حرکت درمانی 13**

***فصل سوم* : دستگاه عصبی انسان و عملکردهای نادرست آن 24**

***فصل چهارم* : عوامل روانی – اجتماعی و ناهنجاریهای حرکتی 45**

***فصل پنجم* : روشهای حرکت درمانی 52**

***فصل ششم* : شرایط استفاده از حمامهای ســــونا 72**

**فصل اول**

**تعاریف و دیدگاهها**

 تصاویر و مدارکی در چین پیدا شده که نشان می دهد سه هزار سال قبل از میلاد مسیح انواعی از ورزش درمانی وجود داشته است.

 در قرون اخیر پرهنریک لینگ، سیستمی طبی برای ورزشهای سبک بوجود آورد که در سال 1884 در ایالات متحده آمریکا معرفی و با استقبال بسیاری روبرو شد.

 سیستم پرهنریک لینگ شامل یک سری حرکات موزون، هماهنگ و دقیق بود.

 در یونان اولین فردی که موضوع ژیمناستیک و تأثیر آن را مورد توجه قرار داد هرودوت بود.

او در حدود 480 سال قبل از میلاد مسیح مطالب ارزشمندی نوشت و به عنوان یک معلم مجموعه ای از تمرینهایی که مبتنی بر اصول و قواعد هندسه بود به منظور از بین بردن ضعف بدنی شاگردان تدوین کرد.

 **سقراط** در یکی از نوشته های خود به نام ” **گفتار استادانه** “ که **پروفسور** **لیخت** آن را مورد بررسی قرار داده است، مفاهیم مربوط به عضله ها و حرکتهای آنها را بدین نحو بیان می کند:

 بیشترین خطر از بین رفتن بخشهایی از عضله ها هنگامی صورت می گیرد که بیماران از عضله ها استفاده نکرده باشند و آنها را تقریباً به حالت غیرفعال نگه داشته باشند.

 **سقراط** راه رفتن را موجب کاهش چاقی و جلوگیری از اضافه وزن می شود توصیه می کند.او تأکید می کند که تمرینهای سخت پس از یک دوره استراحت طولانی باید با احتیاط صورت بگیرد تا سلامتی فرد را تأمین نماید.

 **ابن خلدون** و **جرجانی** از اندیشمندان اسلامی هستند که عقیده داشتند تحرکات و فعالیتهای بدنی برای موجود زنده از ضروریات می باشد.

 در دوران قرون وسطی رهبران کلیسا بر این عقیده بودند که باید زندگی و خواسته های مادی را تقبیح کرد و با دوری جستن از آن به تزکیه روح پرداخت و بدین سبب به پرورش جسم توجهی نداشتند.

 بدین سان دور نگاه داشتن جسم از بیماریها به کمک تمرینهای ورزشی به دست فراموشی سپرده شد.

 از **قرن** **ششم تا یازدهم** **میلادی** این طرز تفکر که انسان بیشتر برای رنج کشیدن زاده شده حاکم بر جامعه بود حتی دارو برای بیماران به میزان کم تجویز می شد.

 با شروع **قرن** **چهاردهم** و همزمان با دوره رنساس علاقه توجه به فرهنگ وتمدن یونان و روم نمایان شد و مسائل جدیدی که متناسب با آن دو.ره بود رایج شد که بخشی از آنها از تمدن مشرق زمین گرفته شده بود.

 در طول دو قرن بعد از درک اهمیت تمرین های درمانی، رشد و گسترش چشمگیری در چگونگی انواع مختلف تمرینها و درمانها پدیدار شد.

 در قرن هفدهم **فردریک هافمن**  بیشترین تأثیر را بر کار درمانی گذاشت.

 اومعتقد بود که حرکتهای روزمره زندگی از جمله بریدن درخت، دوختن لباس و غیره خود نوعی تمرین به حساب می آیند و تا اندازه ای باعث افزایش قدرت و حفظ سلامتی می شوند.

 در ادامه فعالیتهای هافمن، **نیکولاس آندره** تمرین هایی برای اصلاح آسیبها و انحرافات ستون مهره ها که باعث غیر طبیعی شدن آن قسمت از بدن می شوند پیشنهاد کرد که مورد بررسی قرار گرفت.

 در سال 1879 **دادلی سارجنت** در دانشگاه هاروارد بخشی به نام تربیت بدنی اصلاحی تأسیس کرد. هدف این بخش اصلاح پاره ای از آسیب دیدگی ها بود.

 اندشه استفاده از تربیت بدنی به صورت تمرینهای اصلاحی برای از بین بردن طرز غلط قرار گرفتن بدن و نیز رشد کلی سلامتی تا زمان جنگ جهانی اول ادامه داشت.

 سپس بدنبال پیشرفت موفقیت آمیز تکنیکهای فیزوتراپی برای بهبود افراد فلج و سربازان جان به در برده از صدمات جنگ، استفاده از تمرینهای اصلاحی برای دانش آموزان مبتلا به معلولیتهای جسمی مطرح شد.

***تاریخچه مختصری از درمان بیماران، مجروحان و معلولین به وسیله انواع روشهای درمانی***

**ماساژ**

 یکی از روشهای درمان بیماران که قرنهاست مورد استفاده قرار دارد و برخی از متخصصان به آن، همچون اولین شکلهای درمانی می نگرند، مالیدن یا نوازش کردن بــــخش آسیب دیده یا دردناک است که اصطلاحاً **ماساژ** (Massage) نامیده می شود.

 واژه **ماساژ** از واژه لاتین **ماسین** (Massein) مشتق شده است که تقریباً معنی «**مشت و مال**» را می دهد.

 ابزار واقعی انجام **ماساژ** دست حساس، جستجوگر و درمانگر است.

 **جالینوس** 18 نوع ماساژ مختلف از جمله ماساژ نرم، سخت، متوسط، آماده کننده و برگشت به حالت اولیه را از یکدیــــگر متمایز ساختــه است و بیـان مــی دارد که می بایست از شرایط بدنی ورزشکار آگاهی داشت.

 نقاشیهایی از یونان باستان در دست است که مالش پشت و سینه بوکس بازان، ماساژ تاندون آشیل دونده ها و ماساژ عضله ساق پا را نشان می دهد.

 یکی از دانشمندان یونانی به نام **دیم** ماساژ را به عنوانیکی از بخشهای عمده مراقبت از ورزشکاران توصیف می کند. در این زمینه در کتاب «**تاریخ جهانی تربیت بدنی و علوم ورزشی**» از حمام گرم و حمام آفتاب هم یاد کرده است.

 وی هچنین نتیجه میگیرد که ماساژ ورزشی در آن دوران، تقریباً 500 سال پیش از عصر جدید، بیار متنوع و شامل کاربرد ابزارهای گوناگون و ترکیب ماساژ با سایر روشهای درمانی بوده است.

 قابل توجه است که ماساژ تقریباً همواره با ژیمناستیک سبک و فعال، و تمرینهای هوازی انجام می گرفته است.

 انسـتیتوی مـرکـزی ژیمــناستیک درسال 1813 در استـــکهلم ســوئد تأسیس شد. **پی. اج. لینگ** یکی از مربیان متخصص ماساژ که مدرس آنجا بود اظهار می کرد که ماساژ دومین شاخه ژیمناستیک محسوب می شود.

 امروزه انواع ماساژها وجود دارد که فواید خاص خود را دارند از جمله این ماساژها، ماساژ بافت پیوندی که بر اساس قطعه نگاری موضعی که با دست و بازتاب احشائی ماهیچه ای انجام می گیرد، ماساژ ضریع استخوانی و ماساژ زهکشی دستی لنف که روشهای امروزی تلفیقی از مفیدترین عناصر درمانی این روشها می باشد.