

## فهرست مطالب

صفحه	عنوان
<b>فصل اول: «پیشگیری از صدمات ورزشی»</b>	
۱.....	مقدمه.....
۱.....	اصول پیشگیری از صدمات ورزشی.....
۶.....	تست‌های طبقه‌بندی شده فصل اول.....
۷.....	پاسخنامه تست‌های طبقه‌بندی شده فصل اول.....
۹.....	آزمون فصل اول.....
<b>فصل دوم: «مفاصل»</b>	
۱۰.....	مقدمه.....
۱۰.....	انواع غضروف.....
۱۰.....	انواع مفاصل.....
۱۲.....	بیماری‌های معمول مفصل.....
۱۵.....	اصطلاحات لاتین فصل دوم.....
۱۶.....	تست‌های طبقه‌بندی شده فصل دوم.....
۱۶.....	پاسخنامه تست‌های طبقه‌بندی شده فصل دوم.....
۱۷.....	آزمون فصل دوم.....
<b>فصل سوم: «بیومکانیک آسیب‌های ورزشی»</b>	
۱۸.....	مقدمه.....
۱۸.....	نیروهای وارد بر بدن انسان.....
۱۹.....	فشار.....
۲۱.....	اصطلاحات لاتین فصل سوم.....
۲۲.....	تست‌های طبقه‌بندی شده فصل سوم.....
۲۳.....	پاسخنامه تست‌های طبقه‌بندی شده فصل سوم.....
۲۴.....	آزمون فصل سوم.....
<b>فصل چهارم: «آسیب‌های عضلانی»</b>	
۲۵.....	مقدمه.....
۲۵.....	آسیب‌های عضلانی.....
۲۷.....	خون‌ریزی عضلانی.....
۳۰.....	التهاب.....
۳۱.....	آسیب کیسه‌های زلالی (بورسا).....
۳۲.....	اصطلاحات لاتین فصل چهارم.....
۳۳.....	تست‌های طبقه‌بندی شده فصل چهارم.....
۳۴.....	پاسخنامه تست‌های طبقه‌بندی شده فصل چهارم.....
۳۵.....	آزمون فصل چهارم.....
<b>فصل پنجم: «استرین»</b>	
۳۶.....	مقدمه.....
۳۶.....	تاندون.....
۳۷.....	آسیب‌های تاندون.....
۴۰.....	اصطلاحات لاتین فصل پنجم.....
۴۱.....	تست‌های طبقه‌بندی شده فصل پنجم.....
۴۲.....	پاسخنامه تست‌های طبقه‌بندی شده فصل پنجم.....
۴۴.....	آزمون فصل پنجم.....

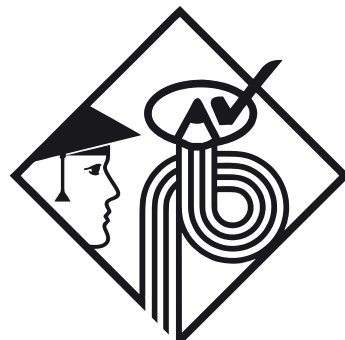
# مدرسان شریف



## فهرست مطالب

صفحه	عنوان
<b>فصل ششم: «اسپرین»</b>	
۴۵	مقدمه
۴۵	اسپرین (Sprain) یا پیچیدگی
۴۷	اصطلاحات لاتین فصل ششم
۴۸	تست‌های طبقه‌بندی شده فصل ششم
۴۸	پاسخنامه تست‌های طبقه‌بندی شده فصل ششم
۴۹	آزمون فصل ششم
<b>فصل هفتم: «دررفتگی‌ها و شکستگی‌ها»</b>	
۵۰	مقدمه
۵۰	دررفتگی
۵۰	شکستگی‌ها
۵۱	انواع شکستگی‌ها
۵۵	اصطلاحات لاتین فصل هفتم
۵۵	تست‌های طبقه‌بندی شده فصل هفتم
۵۵	پاسخنامه تست‌های طبقه‌بندی شده فصل هفتم
۵۶	آزمون فصل هفتم
<b>فصل هشتم: «آسیب‌های پا»</b>	
۵۷	مقدمه
۵۷	آناتومی پا
۵۸	قوس‌ها
۶۰	سطوح تمرینی
۶۱	انواع آسیب‌های پا
۶۵	شکستگی استخوان‌های پا
۶۶	سایر آسیب‌های پا
۶۸	آسیب‌های ناخن انگشتان
۶۸	اصطلاحات فصل هشتم
۶۹	تست‌های طبقه‌بندی شده فصل هشتم
۷۱	پاسخنامه تست‌های طبقه‌بندی شده فصل هشتم
۷۳	آزمون فصل هشتم
<b>فصل نهم: «آسیب‌های مچ پا»</b>	
۷۵	آناتومی مچ پا
۷۶	آسیب‌ها
۷۷	آسیب‌های رباط مچ پا
۸۰	التهاب غضروف مفصلی قاپ و جدا شدن آن
۸۰	مچ پای فوتبالیست‌ها
۸۱	جابه‌جایی تاندون‌های عضلات نازک‌نی
۸۱	آسیب عضله درشت‌نی خلفی
۸۲	آزمون‌های اختصاصی مچ پا
۸۲	آماده کردن مجدد مچ پا
۸۲	اصطلاحات فصل نهم

# مدرسان شریف



## فهرست مطالب

صفحه	عنوان
۸۳	تست‌های طبقه‌بندی شده فصل نهم
۸۷	پاسخنامه تست‌های طبقه‌بندی شده فصل نهم
۹۲	آزمون فصل نهم
<b>فصل دهم: «آسیب‌های ساق پا»</b>	
۹۳	آناتومی ساق پا
۹۴	صدمات ساق پا
۹۶	شکستگی‌ها
۹۷	عارضه کمپارتمان‌ها
۱۰۱	آسیب‌های تاندون آشیل
۱۰۵	بازتوانی و آماده‌سازی مجدد مچ پا و ساق پا
۱۰۷	اصطلاحات لاتین فصل دهم
۱۰۸	تست‌های طبقه‌بندی شده فصل دهم
۱۱۰	پاسخنامه تست‌های طبقه‌بندی شده فصل دهم
۱۱۳	آزمون فصل دهم
<b>فصل یازدهم: «آسیب‌های زانو»</b>	
۱۱۵	مقدمه
۱۱۶	حرکات زانو و نقش اجزای داخلی مفصل
۱۱۷	آسیب‌های رباط در مفصل زانو
۱۱۹	معاینات متداول آسیب رباط زانو
۱۲۲	آسیب‌های مینیسک
۱۲۶	آسیب‌های کشکک
۱۳۴	سایر آزمون‌های اختصاصی زانو
۱۳۵	اصطلاحات لاتین فصل یازدهم
۱۳۶	تست‌های طبقه‌بندی شده فصل یازدهم
۱۴۴	پاسخنامه تست‌های طبقه‌بندی شده فصل یازدهم
۱۵۸	آزمون فصل یازدهم
<b>فصل دوازدهم: «آسیب‌های ران و لگن خاصره»</b>	
۱۵۹	آناتومی ران و لگن
۱۶۰	آسیب‌های ران و لگن
۱۶۷	مکانیسم آسیب همسترینگ
۱۷۰	آزمون‌های اختصاصی ران و لگن
۱۷۱	اصطلاحات لاتین فصل دوازدهم
۱۷۲	تست‌های طبقه‌بندی شده فصل دوازدهم
۱۷۵	پاسخنامه تست‌های طبقه‌بندی شده فصل دوازدهم
۱۸۰	آزمون فصل دوازدهم
<b>فصل سیزدهم: «آسیب‌های کمر بند شانه و بازو»</b>	
۱۸۱	آناتومی کمر بند شانه
۱۸۱	آناتومی استخوان بازو (Humerus)
۱۸۲	عضلات شانه

# مدرسان شریف



## فهرست مطالب

صفحه	عنوان
۱۸۳	شکستگی‌ها و دررفتگی‌های مفصل شانه
۱۸۹	پارگی و التهاب تاندون‌ها و عضلات
۱۹۶	آسیب‌های اعصاب در شانه
۱۹۷	آزمون‌های اختصاصی شانه
۱۹۸	اصطلاحات لاتین فصل سیزدهم
۱۹۹	تست‌های طبقه‌بندی شده فصل سیزدهم
۲۰۵	پاسخنامه تست‌های طبقه‌بندی شده فصل سیزدهم
۲۱۲	آزمون فصل سیزدهم
<b>فصل چهاردهم: «آسیب‌های آرنج»</b>	
۲۱۵	آناتومی مفصل آرنج
۲۱۷	آسیب‌های آرنج
۲۲۴	آمادگی مجدد آسیب مفصل آرنج
۲۲۵	اصطلاحات لاتین فصل چهاردهم
۲۲۶	تست‌های طبقه‌بندی شده فصل چهاردهم
۲۲۸	پاسخنامه تست‌های طبقه‌بندی شده فصل چهاردهم
۲۳۱	آزمون فصل چهاردهم
<b>فصل پانزدهم: «آسیب‌های ساعد»</b>	
۲۳۳	آناتومی ساعد
۲۳۳	آسیب‌های ساعد
۲۳۴	اصطلاحات لاتین فصل پانزدهم
۲۳۵	تست‌های طبقه‌بندی شده فصل پانزدهم
۲۳۵	پاسخنامه تست‌های طبقه‌بندی شده فصل پانزدهم
۲۳۶	آزمون فصل پانزدهم
<b>فصل شانزدهم: «آسیب‌های میچ دست و انگشتان»</b>	
۲۳۷	آناتومی میچ دست و انگشتان
۲۳۸	شکستگی‌های میچ دست و انگشتان
۲۴۰	آسیب عصب در میچ دست و انگشتان
۲۴۱	انواع دررفتگی در میچ دست و انگشتان
۲۴۳	آسیب‌های رباط و تاندون در میچ دست و انگشتان
۲۴۶	اصطلاحات لاتین فصل شانزدهم
۲۴۷	تست‌های طبقه‌بندی شده فصل شانزدهم
۲۴۸	پاسخنامه تست‌های طبقه‌بندی شده فصل شانزدهم
۲۵۰	آزمون فصل شانزدهم
<b>فصل هفدهم: «آسیب‌های ستون فقرات»</b>	
۲۵۱	مقدمه
۲۵۱	آناتومی ستون مهره‌ها
۲۵۲	ویژگی‌های مکانیکی دیسک بین‌مهره‌ای

# مدرسان شریف



## فهرست مطالب

صفحه	عنوان
۲۵۴.....	حرکت ستون فقرات کمری.....
۲۵۸.....	روش‌های بالینی ارزیابی دامنه حرکتی کمر.....
۲۶۰.....	ارتباط اجزای استخوانی - غضروفی ستون فقرات کمری با مطالبات عملکردی.....
۲۶۱.....	آسیب‌های پشت.....
۲۶۵.....	آمادگی مجدد در آسیب‌های پشت.....
۲۶۵.....	اصطلاحات لاتین فصل هفدهم.....
۲۶۶.....	تست‌های طبقه‌بندی شده فصل هفدهم.....
۲۶۷.....	پاسخنامه تست‌های طبقه‌بندی شده فصل هفدهم.....
۲۶۹.....	آزمون فصل هفدهم.....
<b>فصل هجدهم: «آسیب‌های گردن»</b>	
۲۷۱.....	آناتومی گردن.....
۲۷۱.....	آسیب‌های ناشی از حوادث و ضربات.....
۲۷۴.....	آزمون‌های اختصاصی ناحیه گردن.....
۲۷۴.....	آماده کردن مجدد گردن.....
۲۷۴.....	اصطلاحات لاتین فصل هجدهم.....
۲۷۵.....	تست‌های طبقه‌بندی شده فصل هجدهم.....
۲۷۵.....	پاسخنامه تست‌های طبقه‌بندی شده فصل هجدهم.....
۲۷۵.....	آزمون فصل هجدهم.....
<b>فصل نوزدهم: «آسیب‌های سر و صورت»</b>	
۲۷۶.....	آناتومی جمجمه.....
۲۷۷.....	آسیب‌های سر.....
۲۸۳.....	اصطلاحات لاتین فصل نوزدهم.....
۲۸۴.....	تست‌های طبقه‌بندی شده فصل نوزدهم.....
۲۸۴.....	پاسخنامه تست‌های طبقه‌بندی شده فصل نوزدهم.....
۲۸۵.....	آزمون فصل نوزدهم.....
<b>فصل بیستم: «بافت‌های نرم و چند آسیب مختلف»</b>	
۲۸۷.....	بررسی چند آسیب مختلف.....
۲۹۰.....	اصطلاحات لاتین فصل بیستم.....
۲۹۱.....	تست‌های طبقه‌بندی شده فصل بیستم.....
۲۹۲.....	پاسخنامه تست‌های طبقه‌بندی شده فصل بیستم.....
۲۹۳.....	آزمون فصل بیستم.....
<b>فصل بیست و یکم: «اقدامات اولیه در صدمات و اقدامات درمانی حاد و سریع»</b>	
۲۹۴.....	اقدامات درمانی.....
۲۹۷.....	انواع بانداژ.....
۲۹۸.....	اصطلاحات لاتین فصل بیست و یکم.....
۲۹۹.....	تست‌های طبقه‌بندی شده فصل بیست و یکم.....
۳۰۰.....	پاسخنامه تست‌های طبقه‌بندی شده فصل بیست و یکم.....
۳۰۱.....	آزمون فصل بیست و یکم.....

# مدرسان شریف



## فهرست مطالب

عنوان	صفحه
<b>فصل بیست و دوم: «خونریزی و شوک»</b>	
دسته‌بندی خونریزی‌ها.....	۳۰۲
شوک.....	۳۰۴
اصطلاحات لاتین فصل بیست و دوم.....	۳۰۶
تست‌های طبقه‌بندی شده فصل بیست و دوم.....	۳۰۶
پاسخنامه تست‌های طبقه‌بندی شده فصل بیست و دوم.....	۳۰۶
آزمون فصل بیست و دوم.....	۳۰۶
<b>فصل بیست و سوم: «گرم‌زدگی و سرمازدگی در ورزش و سازگاری با محیط»</b>	
مقدمه.....	۳۰۷
گرم‌زدگی.....	۳۰۷
سرمازدگی.....	۳۰۹
تمرین در ارتفاع.....	۳۱۰
اصطلاحات لاتین فصل بیست و سوم.....	۳۱۰
تست‌های طبقه‌بندی شده فصل بیست و سوم.....	۳۱۱
پاسخنامه تست‌های طبقه‌بندی شده فصل بیست و سوم.....	۳۱۱
آزمون فصل بیست و سوم.....	۳۱۱
<b>فصل بیست و چهارم: «بررسی چند نکته مهم در ورزش و مسابقات»</b>	
بروز اختلاف در آهنگ روزانه.....	۳۱۲
بررسی چند عامل عمومی خطرناک.....	۳۱۲
تأمین مایعات بدن.....	۳۱۴
مسابقات.....	۳۱۴
تست‌های تألیفی فصل بیست و چهارم.....	۳۱۵
پاسخنامه تست‌های تألیفی فصل بیست و چهارم.....	۳۱۶
آزمون فصل بیست و چهارم.....	۳۱۷
<b>فصل بیست و پنجم: «انواع تمرینات پیشگیری و توان‌بخشی»</b>	
مقدمه.....	۳۱۸
انواع مختلف تمرینات عضلانی.....	۳۱۸
تمرینات ارتقای سطح تحرک و انعطاف‌پذیری.....	۳۲۰
تمرینات زنجیره حرکتی باز و بسته در توانبخشی.....	۳۲۱
بیومکانیک‌های فعالیت‌های زنجیره حرکتی باز در مقابل بسته.....	۳۲۲
تمرینات زنجیره حرکتی بسته برای توانبخشی صدمات اندام تحتانی.....	۳۲۵
اکستنشن‌های انتهایی زانو با استفاده از طناب الاستیکی.....	۳۲۷
بیومکانیک‌های فعالیت‌های زنجیره حرکتی باز در مقابل بسته در اندام فوقانی.....	۳۲۸
تمرینات زنجیره حرکتی باز و بسته برای توانبخشی صدمات اندام فوقانی.....	۳۲۹
تمرینات شنا روی زمین، شنای حمایتی؛ بالاکشیدن تنه در وضعیت نشسته.....	۳۲۹
تمرینات عضلانی پس از صدمات ورزشی.....	۳۳۱
اصطلاحات لاتین فصل بیست و پنجم.....	۳۳۲
تست‌های طبقه‌بندی شده فصل بیست و پنجم.....	۳۳۳
پاسخنامه تست‌های طبقه‌بندی شده فصل بیست و پنجم.....	۳۳۵
آزمون فصل بیست و پنجم.....	۳۳۷

# مدرسان شریف



## فهرست مطالب

صفحه	عنوان
<b>فصل بیست و ششم: «راه رفتن»</b>	
۳۳۸.....	راه رفتن (Gait).....
۳۳۹.....	مرحله سکون.....
۳۴۱.....	مرحله تاب (نوسان).....
۳۴۱.....	تست‌های طبقه‌بندی شده فصل بیست و ششم.....
۳۴۱.....	پاسخنامه تست‌های طبقه‌بندی شده فصل بیست و ششم.....
۳۴۲.....	آزمون فصل بیست و ششم.....
<b>فصل بیست و هفتم: «آزمون‌ها»</b>	
۳۴۳.....	آزمون‌های اختصاصی دست و شانه.....
۳۴۵.....	آزمون‌های اختصاصی پا.....
۳۵۱.....	آزمون‌های تحرک‌پذیری کشکک.....
۳۵۱.....	آزمون‌های اختصاصی ناحیه مهره‌های گردنی.....
۳۵۳.....	تست‌های طبقه‌بندی شده فصل بیست و هفتم.....
۳۵۵.....	پاسخنامه تست‌های طبقه‌بندی شده فصل بیست و هفتم.....
۳۵۶.....	آزمون فصل بیست و هفتم.....
۳۵۷.....	آزمون‌های خودسنجی.....
۳۶۰.....	سؤالات آزمون دکتری ۱۴۰۳.....
۳۶۲.....	پاسخنامه آزمون دکتری ۱۴۰۳.....
۳۶۶.....	سؤالات آزمون کارشناسی ارشد ۱۴۰۳.....
۳۶۶.....	پاسخنامه آزمون کارشناسی ارشد ۱۴۰۳.....
۳۶۸.....	پاسخنامه آزمون‌ها.....
۳۷۰.....	منابع و مراجع.....

# مدرسان شریف

