مدرسان شریف



فهرست مطالب

عنوان **صفحه**

فصل اول: «پیشگیری از صدمات ورزشی»

مقدمه ۱
اصول پیشگیری از صدمات ورزشی ۱
تست‌های طبقه‌بندی شده فصل اول ۶
پاسخنامه تست‌های طبقه‌بندی شده فصل اول ۷
آزمون فصل اول ۹

فصل دوم: «مفاصل»

مقدمه ۱۰
انواع غضروف ۱۰
انواع مفاصل ۱۰
بیماری‌های معمول مفصل ۱۲
اصطلاحات لاتین فصل دوم ۱۵
تست‌های طبقه‌بندی شده فصل دوم ۱۶
پاسخنامه تست‌های طبقه‌بندی شده فصل دوم ۱۶
آزمون فصل دوم ۱۷

فصل سوم: «بیومکانیک آسیب‌های ورزشی»

مقدمه ۱۸
نیروهای وارد بر بدن انسان ۱۸
فشار ۱۹
اصطلاحات لاتین فصل سوم ۲۱
تست‌های طبقه‌بندی شده فصل سوم ۲۲
پاسخنامه تست‌های طبقه‌بندی شده فصل سوم ۲۳
آزمون فصل سوم ۲۴

فصل چهارم: «آسیب‌های عضلانی»

مقدمه ۲۵
آسیب‌های عضلانی ۲۵
خون‌ریزی عضلانی ۲۷
التهاب ۳۰
آسیب کیسه‌های زلالی (بورسا) ۳۱
اصطلاحات لاتین فصل چهارم ۳۲
تست‌های طبقه‌بندی شده فصل چهارم ۳۳
پاسخنامه تست‌های طبقه‌بندی شده فصل چهارم ۳۴
آزمون فصل چهارم ۳۵

فصل پنجم: «استرین»

مقدمه ۳۶
تاندون ۳۶
آسیب‌های تاندون ۳۷
اصطلاحات لاتین فصل پنجم ۴۰
تست‌های طبقه‌بندی شده فصل پنجم ۴۱
پاسخنامه تست‌های طبقه‌بندی شده فصل پنجم ۴۲
آزمون فصل پنجم ۴۴

فهرست مطالب

عنوان **صفحه**

فصل ششم: «اسپرین»

مقدمه ۴۵
اسپرین (Sprain) یا پیچیدگی ۴۵
اصطلاحات لاتین فصل ششم ۴۷
تست‌های طبقه‌بندی شده فصل ششم ۴۸
پاسخنامه تست‌های طبقه‌بندی شده فصل ششم ۴۸
آزمون فصل ششم ۴۹

فصل هفتم: «دررفتگی‌ها و شکستگی‌ها»

مقدمه ۵۰
دررفتگی ۵۰
شکستگی‌ها ۵۰
انواع شکستگی‌ها ۵۱
اصطلاحات لاتین فصل هفتم ۵۵
تست‌های طبقه‌بندی شده فصل هفتم ۵۵
پاسخنامه تست‌های طبقه‌بندی شده فصل هفتم ۵۵
آزمون فصل هفتم ۵۶

فصل هشتم: «آسیب‌های پا»

مقدمه ۵۷
آناتومی پا ۵۷
قوس‌ها ۵۸
سطوح تمرینی ۶۰
انواع آسیب‌های پا ۶۱
شکستگی استخوان‌های پا ۶۵
سایر آسیب‌های پا ۶۶
آسیب‌های ناخن انگشتان ۶۸
اصطلاحات فصل هشتم ۶۸
تست‌های طبقه‌بندی شده فصل هشتم ۶۹
پاسخنامه تست‌های طبقه‌بندی شده فصل هشتم ۷۱
آزمون فصل هشتم ۷۳

فصل نهم: «آسیب‌های مچ پا»

آناتومی مچ پا ۷۵
آسیب‌ها ۷۶
آسیب‌های رباط مچ پا ۷۷
التهاب غضروف مفصلی قاپ و جدا شدن آن ۸۰
مچ پای فوتبالیست‌ها ۸۰
جابه‌جایی تاندون‌های عضلات نازک‌نی ۸۱
آسیب عضله درشت‌نی خلفی ۸۱
آزمون‌های اختصاصی مچ پا ۸۲
آماده کردن مجدد مچ پا ۸۲
اصطلاحات فصل نهم ۸۲

مدرسان شریف

مدرسان شریف



فهرست مطالب

عنوان **صفحه**

تست‌های طبقه‌بندی شده فصل نهم ۸۳
پاسخنامه تست‌های طبقه‌بندی شده فصل نهم ۸۷
آزمون فصل نهم ۹۲

فصل دهم: «آسیب‌های ساق پا»

آناتومی ساق پا ۹۳
صدمات ساق پا ۹۴
شکستگی‌ها ۹۶
عارضه کمپارتمان‌ها ۹۷
آسیب‌های تاندون آشیل ۱۰۱
بازتوانی و آماده‌سازی مجدد مچ پا و ساق پا ۱۰۵
اصطلاحات لاتین فصل دهم ۱۰۷
تست‌های طبقه‌بندی شده فصل دهم ۱۰۸
پاسخنامه تست‌های طبقه‌بندی شده فصل دهم ۱۱۰
آزمون فصل دهم ۱۱۳

فصل یازدهم: «آسیب‌های زانو»

مقدمه ۱۱۵
حرکات زانو و نقش اجزای داخلی مفصل ۱۱۶
آسیب‌های رباط در مفصل زانو ۱۱۷
معاینات متداول آسیب رباط زانو ۱۱۹
آسیب‌های مینیسک ۱۲۲
آسیب‌های کشکک ۱۲۶
سایر آزمون‌های اختصاصی زانو ۱۳۴
اصطلاحات لاتین فصل یازدهم ۱۳۵
تست‌های طبقه‌بندی شده فصل یازدهم ۱۳۶
پاسخنامه تست‌های طبقه‌بندی شده فصل یازدهم ۱۴۴
آزمون فصل یازدهم ۱۵۸

فصل دوازدهم: «آسیب‌های ران و لگن خاصره»

آناتومی ران و لگن ۱۵۹
آسیب‌های ران و لگن ۱۶۰
مکانیسم آسیب همسترینگ ۱۶۷
آزمون‌های اختصاصی ران و لگن ۱۷۰
اصطلاحات لاتین فصل دوازدهم ۱۷۱
تست‌های طبقه‌بندی شده فصل دوازدهم ۱۷۲
پاسخنامه تست‌های طبقه‌بندی شده فصل دوازدهم ۱۷۵
آزمون فصل دوازدهم ۱۸۰

فصل سیزدهم: «آسیب‌های کمربند شانه و بازو»

آناتومی کمربند شانه ۱۸۱
آناتومی استخوان بازو (Humerus) ۱۸۱
عضلات شانه ۱۸۲

فهرست مطالب

عنوان **صفحه**

شکستگی‌ها و دررفتگی‌های مفصل شانه ۱۸۳
پارگی و التهاب تاندون‌ها و عضلات ۱۸۹
آسیب‌های اعصاب در شانه ۱۹۶
آزمون‌های اختصاصی شانه ۱۹۷
اصطلاحات لاتین فصل سیزدهم ۱۹۸
تست‌های طبقه‌بندی شده فصل سیزدهم ۱۹۹
پاسخنامه تست‌های طبقه‌بندی شده فصل سیزدهم ۲۰۵
آزمون فصل سیزدهم ۲۱۲

فصل چهاردهم: «آسیب‌های آرنج»

آناتومی مفصل آرنج ۲۱۵
آسیب‌های آرنج ۲۱۷
آمادگی مجدد آسیب مفصل آرنج ۲۲۴
اصطلاحات لاتین فصل چهاردهم ۲۲۵
تست‌های طبقه‌بندی شده فصل چهاردهم ۲۲۶
پاسخنامه تست‌های طبقه‌بندی شده فصل چهاردهم ۲۲۸
آزمون فصل چهاردهم ۲۳۱

فصل پانزدهم: «آسیب‌های ساعد»

آناتومی ساعد ۲۳۳
آسیب‌های ساعد ۲۳۳
اصطلاحات لاتین فصل پانزدهم ۲۳۴
تست‌های طبقه‌بندی شده فصل پانزدهم ۲۳۵
پاسخنامه تست‌های طبقه‌بندی شده فصل پانزدهم ۲۳۵
آزمون فصل پانزدهم ۲۳۶

فصل شانزدهم: «آسیب‌های مچ دست و انگشتان»

آناتومی مچ دست و انگشتان ۲۳۷
شکستگی‌های مچ دست و انگشتان ۲۳۸
آسیب عصب در مچ دست و انگشتان ۲۴۰
انواع دررفتگی در مچ دست و انگشتان ۲۴۱
آسیب‌های رباط و تاندون در مچ دست و انگشتان ۲۴۳
اصطلاحات لاتین فصل شانزدهم ۲۴۶
تست‌های طبقه‌بندی شده فصل شانزدهم ۲۴۷
پاسخنامه تست‌های طبقه‌بندی شده فصل شانزدهم ۲۴۸
آزمون فصل شانزدهم ۲۵۰

فصل هفدهم: «آسیب‌های ستون فقرات»

مقدمه ۲۵۱
آناتومی ستون مهره‌ها ۲۵۱
ویژگی‌های مکانیکی دیسک بین‌مهره‌ای ۲۵۲

مدرسان شریف

فهرست مطالب

عنوان **صفحه**

حرکت ستون فقرات کمری ۲۵۴
روش‌های بالینی ارزیابی دامنه حرکتی کمر ۲۵۸
ارتباط اجزای استخوانی ـ غضروفی ستون فقرات کمری با مطالبات عملکردی ۲۶۰
آسیب‌های پشت ۲۶۱
آمادگی مجدد در آسیب‌های پشت ۲۶۵
اصطلاحات لاتین فصل هفدهم ۲۶۵
تست‌های طبقه‌بندی شده فصل هفدهم ۲۶۶
پاسخنامه تست‌های طبقه‌بندی شده فصل هفدهم ۲۶۷
آزمون فصل هفدهم ۲۶۹

فصل هجدهم: «آسیب‌های گردن»

آناتومی گردن ۲۷۱
آسیب‌های ناشی از حوادث و ضربات ۲۷۱
آزمون‌های اختصاصی ناحیه گردن ۲۷۴
آماده کردن مجدد گردن ۲۷۴
اصطلاحات لاتین فصل هجدهم ۲۷۴
تست‌های طبقه‌بندی شده فصل هجدهم ۲۷۵
پاسخنامه تست‌های طبقه‌بندی شده فصل هجدهم ۲۷۵
آزمون فصل هجدهم ۲۷۵

فصل نوزدهم: «آسیب‌های سر و صورت»

آناتومی جمجمه ۲۷۶
آسیب‌های سر ۲۷۷
اصطلاحات لاتین فصل نوزدهم ۲۸۳
تست‌های طبقه‌بندی شده فصل نوزدهم ۲۸۴
پاسخنامه تست‌های طبقه‌بندی شده فصل نوزدهم ۲۸۴
آزمون فصل نوزدهم ۲۸۵

فصل بیستم: «بافت‌های نرم و چند آسیب مختلف»

بررسی چند آسیب مختلف ۲۸۷
اصطلاحات لاتین فصل بیستم ۲۹۰
تست‌های طبقه‌بندی شده فصل بیستم ۲۹۱
پاسخنامه تست‌های طبقه‌بندی شده فصل بیستم ۲۹۲
آزمون فصل بیستم ۲۹۳

فصل بیست و یکم: «اقدامات اولیه در صدمات و اقدامات درمانی حاد و سریع»

اقدامات درمانی ۲۹۴
انواع بانداژ ۲۹۷
اصطلاحات لاتین فصل بیست و یکم ۲۹۸
تست‌های طبقه‌بندی شده فصل بیست و یکم ۲۹۹
پاسخنامه تست‌های طبقه‌بندی شده فصل بیست و یکم ۳۰۰
آزمون فصل بیست و یکم ۳۰۱

مدرسان شریف

فهرست مطالب

عنوان **صفحه**

فصل بیست و دوم: «خون‌ریزی و شوک»

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

فصل بیست و سوم: «گرمازدگی و سرمازدگی در ورزش و سازگاری با محیط»

مقدمه ۳۰۷
گرمازدگی 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

فصل بیست و چهارم: «بررسی چند نکته مهم در ورزش و مسابقات»

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

فصل بیست و پنجم: «انواع تمرینات پیشگیری و توان‌بخشی»

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 ۳۲۳
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

مدرسان شریف



فهرست مطالب

عنوان **صفحه**

فصل بیست و ششم: «راه رفتن»

راه رفتن (Gait) ۳۳۸
مرحله سکون ۳۳۹
مرحله تاب (نوسان) ۳۴۱
تست‌های طبقه‌بندی شده فصل بیست و ششم ۳۴۱
پاسخنامه تست‌های طبقه‌بندی شده فصل بیست و ششم ۳۴۱
آزمون فصل بیست و ششم ۳۴۲

فصل بیست و هفتم: «آزمون‌ها»

آزمون‌های اختصاصی دست و شانه ۳۴۳
آزمون‌های اختصاصی پا ۳۴۵
آزمون‌های تحرک‌پذیری کشکک ۳۵۱
آزمون‌های اختصاصی ناحیه مهره‌های گردنی ۳۵۱
تست‌های طبقه‌بندی شده فصل بیست و هفتم ۳۵۳
پاسخنامه تست‌های طبقه‌بندی شده فصل بیست و هفتم ۳۵۵
آزمون فصل بیست و هفتم ۳۵۶
آزمون‌های خودسنجی ۳۵۷
سؤالات آزمون دکتری ۱۴۰۳ ..... ۳۶۰
پاسخنامه آزمون دکتری ۱۴۰۳ ..... ۳۶۲
سؤالات آزمون کارشناسی ارشد ۱۴۰۳ ..... ۳۶۶
پاسخنامه آزمون کارشناسی ارشد ۱۴۰۳ ..... ۳۶۶
سؤالات آزمون دکتری ۱۴۰۴ ..... ۳۶۸
پاسخنامه آزمون دکتری ۱۴۰۴ ..... ۳۷۱
سؤالات آزمون کارشناسی ارشد ۱۴۰۴ ..... ۳۷۶
پاسخنامه آزمون کارشناسی ارشد ۱۴۰۴ ..... ۳۷۷
سؤالات آزمون دکتری ۱۴۰۵ ..... ۳۷۹
پاسخنامه آزمون دکتری ۱۴۰۵ ..... ۳۸۱
سؤالات آزمون کارشناسی ارشد ۱۴۰۵ ..... ۳۸۶
پاسخنامه آزمون کارشناسی ارشد ۱۴۰۵ ..... ۳۸۶
پاسخنامه آزمون‌ها ۳۸۹
منابع و مراجع ۳۹۲