

GV  
۷۰۹/۳  
۲ و ۳ ح/

حجازی، پریسا  
ورزش و معلولین / پریسا حجازی، نسرین رضائی -  
آمل، دانشگاه شمال، مؤسسه فرهنگی هنری شمال، نشر شمال پایدار، ۱۳۸۶.  
۱۰۲ ص: مصور، جدول، عکس

I.S.B.N: ۹۶۴-۹۹۶۲-۱۱-۵

واژه نامه  
کتابنامه: ص. ۹۵-۹۴.  
۱. معلولان- ورزش ۲. تربیت بدنی معلولان  
الف. رضائی، نسرین، نویسنده همکار. ب. عنوان.



نویسندگان: پریسا حجازی، نسرین رضائی

ویراستار علمی: جواد مهربانی

طرح روی جلد: مرکز نشر و گرافیک دانشگاه شمال / طاهر نژاد

حروفچینی: نشر کامپیوتری شمال

صفحه آرایی: سمیه محمدی نیازی

چاپ: چاپ شهر

صحافی: کیان

نوبت و سال چاپ: نخست - ۱۳۸۶

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

قیمت: ۱۷۰۰ تومان

این کتاب زیر نظر و با حمایت دانشگاه شمال تهیه و انتشار یافته است.  
حق چاپ و نشر برای نشر شمال پایدار محفوظ است و  
هر گونه نسخه برداری و تکثیر بدون اجازه کتبی ممنوع می باشد.

مازندران آمل - دانشگاه شمال

تلفن: ۰۱۲۱-۲۱۲۲۷۲۰

صندوق پستی: ۷۳۱

مازندران آمل

دانشگاه شمال مؤسسه فرهنگی شمال - نشر شمال پایدار

تلفن: ۰۱۲۱-۲۲۵۴۸۶۴

صندوق پستی: ۱۳۴

آمل بخش:

کتابفروشی دانشگاه ۰۱۲۱-۲۱۲۳۰۹۲

کتابفروشی انصار ۰۱۲۱-۲۲۸۰۰۷۹

ورزش و معلولین

www.ketab.ir

# ورزش و معلولین

تالیف:

پریسا حجازی

نسرین رمضانی (مدرس دانشگاه شمال)

ویراستار علمی:

جواد مهربانی

### زکات دانش، نشر آن است

شاید به جرأت بتوان گفت که نسل ما در تندترین بیخ تاریخ قرار گرفته است؛ چرا که در طول تاریخ، در هر چند سال دانش بشری به دو برابر می‌رسید اما هم‌اکنون این امر، در هر ثانیه رخ می‌دهد. در چنین شرایطی، ما که قایق خود را به آب انداخته‌ایم، باید با شتاب رود همساز شده، سوار بر موج‌های آن، به پیش رویم؛ وگرنه موج‌های سخت و سنگین آن، دیواره‌های قایق و پاروهایش را در هم خواهند شکست و از آن، جز مشتی تخته پاره‌ی در هم شکسته نخواهد ماند.

رشد روزافزون فناوری در عرصه‌های گوناگون دانش بشری و در دو بعد سخت‌افزاری و نرم‌افزاری، بیش از هر چیز، مسأله‌ی انتقال آن را پیش می‌کشد. اگر تولید دانش با انتقال آن همراه نباشد، مسلماً ثمری در خور نخواهد داشت. امروزه، با فن‌آوری‌های نوین و دسترسی بشر به شبکه‌های اطلاع‌رسانی جهانی، گزینه‌های دیگری نیز برای دسترسی به دانش فراهم شده اما هنوز هم چاپ و نشر کتاب یکی از معمول‌ترین و در دسترس‌ترین راه‌های انتقال دانش است.

دانشگاه شمال، در پاسخ به بخشی از نیازهای روزافزون جامعه‌ی علمی - دانشگاهی کشور سعی کرده است از یک سو، به تولید دانش و از سوی دیگر، به انتقال آن، توجه همزمان داشته باشد.

کتاب حاضر با تلاش مؤلفین محترم بعنوان یک منبع درسی برای دانشجویان مقطع کارشناسی تربیت‌بدنی و علوم ورزشی تدوین شده است. امید است علاوه بر جامعه دانشگاهی، سایر علاقمندان نیز از آن بهره‌مند شوند.

از استادان و صاحب‌نظران ارجمند تقاضا می‌شود که با همکاری، راهنمایی و پیشنهادهای اصلاحی خود، این دانشگاه را در جهت توسعه و بهبود آثار مورد نیاز جامعه‌ی دانشگاهی کشور، یاری رسانند.

حوزه‌ی معاونت پژوهشی

مرکز نشر و گرافیک دانشگاه شمال

## مقدمه مولفین

نتایج تحقیقات مختلف نشان می‌دهد که حداقل یک دهم از افراد جامعه به نوعی از معلولیت رنج می‌برند. تلاش‌های متخصصین علوم پزشکی و بهزیستی در پی آن است که راهکارهایی برای پیشگیری و یا درمان معلولیت‌ها پیشنهاد کند تا افراد معلول از شرایط زندگی مناسب‌تری برخوردار شوند. بدیهی است که یکی از راه‌های موثر در کاهش اثرات معلولیت، شرکت در فعالیت‌های بدنی و ورزش است.

کتاب حاضر به منظور معرفی علل، سازوکارها، عوامل پیشگیری کننده و درمان کننده معلولیت طراحی و تالیف شده است. با نگاهی گذرا به محتوای کتاب در می‌یابیم که معلولین سه دسته‌اند؛ جسمی، ذهنی و اجتماعی. گروهی از معلولین به سادگی قابل تمیز و تشخیص هستند، در حالی که برخی به سختی شناخته می‌شوند. عده‌ای معلولیت مادرزادی دارند و گروهی در نتیجه حوادث گوناگون زندگی گرفتار معلولیت شده‌اند. در هر صورت این معلولیت‌ها برخی کارکردهای فردی و اجتماعی را از آنها گرفته است. گاهی نیز در سطح جامعه نگرش‌هایی غیر کارشناسانه وجود دارد که بر این محدودیت‌ها افزوده و حتی موجب می‌شود که این افراد دچار برخی سرخوردگی‌ها شوند و همواره احساس ناکامی و ضعف داشته باشند. کتاب حاضر، دسته‌بندی منظم انواع معلولیت‌ها بر اساس عوامل ایجاد کننده و بستر آنها است. براین اساس محتوای کتاب در هفت فصل تنظیم شده است که در فصل اول تحولات ورزش معلولین و سازمان‌های متولی آن بررسی می‌شود. فصل دوم به معرفی انواع معلولیت‌ها می‌پردازد. در این فصل علاوه بر تعریف مفاهیم و اصطلاحات معمول درباره معلولیت‌ها، انواع و علل معلولیت‌های جسمی، ذهنی و اجتماعی معرفی و توصیه‌های ورزشی مفید برای معلولین هر گروه مورد بررسی قرار گرفته است. برای این منظور، دیدگاه‌های شخصیتی و روانشناختی، دیدگاه اجتماعی و دیدگاه فیزیولوژیک، اهمیت ورزش معلولین را به چالش کشانده‌اند. همچنین در این فصل، تاثیر سکون و بی‌حرکتی بر دستگاه‌های مختلف بدن بررسی شده است. فصل چهارم درباره توانبخشی معلولین و شرایط محیط زیست شهری و مشکلات معلولین تدوین شده است. فصل پنجم نیز به مصرفی وسایل و ابزار کمکی که

معلولین برای انجام کارهای روزمره به آنها نیاز دارند، پرداخته است. در فصل ششم دسته‌بندی‌های مختلف معلولین برای شرکت در رقابت‌های ورزشی ارائه شده است. در این فصل تلاش شده تا با معرفی این طبقه‌بندی‌ها و ارزیابی آنها، روش‌های مرسوم و مناسب برای دسته‌بندی معلولین ارائه شود.

معلولین عزیز و مریبان آنها می‌توانند با استفاد از کتاب حاضر، پس از شناخت ویژگی‌های معلولین خویش برنامه‌های مفید و اثرگذار ورزشی را انتخاب و در راه توسعه سلامتی خود تلاش کنند.

با وجود ویژگی‌های مثبت کتاب حاضر، بر این باوریم که آدمی عاری از نقصان و اشتباه نیست و ما هم از این قاعده جدا نیستیم بر این اساس، پیشنهادها و توصیه‌های همه علاقه‌مندان و خوانندگان عزیز به منظور پر بارتر کردن کتاب را به دیده منت پذیرا هستیم.

با سپاس از خداوند بزرگ

اسفند ۱۳۸۵

## پیشگفتار

معلولیت عارضه‌ای اجتماعی است که در جوامع گوناگون به صورت‌های مختلف پدیدار می‌شود. گزارش‌ها نشان می‌دهند که بیش از نیم میلیارد نفر از مردم جهان به خاطر ابتلا به بیماری‌های جسمی، ذهنی و یا حسی، معلول هستند. همچنین، در دنیای پرتلاطم امروزی که دشمن و کینه برخی ابرقدرت‌ها، گریبان کشورهای جهان سوم و در حال توسعه را گرفته است، شاهد جنگ‌ها و درگیری‌های بسیاری در نقاط مختلف جهان هستیم که هر روزه بر آمار معلولین می‌افزاید.

صرف نظر از دلایلی که موجب به وجود آمدن معلولیت می‌شود، معلولیت دارای درجات مختلف از نظر شدت می‌باشد و هر نوع معلولیتی، پیامدهای جسمی، ذهنی و اجتماعی خاصی را به دنبال دارد. از دیدگاه فلسفی، آدمی جمع جسم، ذهن و روان است و ایجاد نقص در یکی از این ابعاد، بر عملکرد سایر بعدها تاثیر منفی می‌گذارد؛ از این رو معلولیت عارضه‌ای پیچیده است که نه تنها نقص عضو و ناتوانی و فلج شدن عضو را به همراه دارد، بلکه روی تمامی ابعاد وجودی فرد معلول اثر گذار است. بنابراین برای ادامه زندگی، باید روش و وسیله‌ای در اختیار افراد معلول قرار گیرد که نه تنها پرکننده کمبود عضو یا اعضا شود، بلکه از عوارض و پیامدهای ناشی از معلولیت بر سایر دستگاه‌های بدن جلوگیری کند و از افراد معلول موجودی مستقل، موثر، توانمند و هدف‌دار بسازد.

یکی از راههای مفید برای کمک به معلولین به منظور ورود به عرصه اجتماع و بروز توانایی‌های فردی و در نتیجه افزایش حس استقلال در آنها، روی آوردن به سمت فعالیت بدنی و ورزش است. به جرات می‌توان گفت که فعالیت‌های ورزشی از موثرترین وسیله و روش برای بازگرداندن معلولین به جامعه محسوب می‌شود، تا جایی که از حد سرگرمی فراتر رفته و نقش درمان‌کننده و پیشگیری‌کننده از عوارض معلولیت را بر عهده دارد. به عبارت

دیگر، فعالیت‌های ورزشی منظم، محرکی قوی برای به حرکت درآوردن معلولین در جریان زندگی عادی محسوب می‌شود. بنابراین، تشخیص دقیق معلولیت‌ها و شناخت مناسب‌تر روش‌های جلوگیری و درمان آنها، سبب می‌شود تا از نگرانی‌های افراد معلول درباره مشکلاتشان کاسته شده و برای بهبود شرایط زیستی خویش تلاش کنند.

www.ketab.ir



## فهرست مطالب

| صفحه                          | عنوان                                    |
|-------------------------------|--|
| فصل اول: تاریخچه ورزش معلولین |  |
| ۲                             | سیری در تحولات ورزش معلولین              |
| ۲                             | سازمان وابسته به ورزش معلولین            |
| ۴                             | اهداف ورزش معلولین                       |
| ۴                             | IPC                                      |
| فصل دوم: توانبخشی معلولین     |  |
| ۸                             | توانبخشی                                 |
| ۸                             | تاریخچه توانبخشی                         |
| ۹                             | اهمیت توانبخشی                           |
| ۹                             | اهداف توانبخشی                           |
| ۹                             | ۱. پیشگیری از معلولیت                    |
| ۹                             | ۲. پیشگیری از پیشرفت معلولیت             |
| ۱۰                            | ۳. خوداتکایی معلول                       |
| ۱۰                            | ۴. سازگاری متقابل زندگی معلولین با جامعه |
| ۱۰                            | انواع توانبخشی                           |
| ۱۰                            | تیم توانبخشی                             |
| ۱۲                            | تیم توانبخشی پزشکی                       |
| ۱۲                            | تیم توانبخشی حرفه‌ای                     |
| ۱۲                            | تیم توانبخشی اجتماعی                     |
| ۱۳                            | اثر معلولیت بر شخصیت فرد                 |
| ۱۳                            | شرایط روانی معلولین                      |
| ۱۴                            | مشکلات معلولین                           |
| ۱۴                            | محیط زیست شهری                           |

## فصل سوم: وسایل کمکی معلولین

- ۱۹..... وسایل کمکی و اندام مصنوعی
- ۲۰..... ارتز
- ۲۰..... ۱. عصا
- ۲۰..... ۲. کراچ
- ۲۱..... ۳. واکر
- ۲۱..... ۴. صندلی چرخ‌دار (ویلچر)
- ۲۶..... بریس
- ۲۶..... اسپلینت
- ۲۷..... پروتز

## فصل چهارم: اهمیت و ضرورت ورزش معلولین

- ۲۹..... اهمیت و ضرورت ورزش معلولین
- ۲۹..... اهمیت ورزش معلولین از دیدگاه شخصیتی و روانشناختی
- ۳۰..... اهمیت شرکت در فعالیتهای ورزشی برای معلولین از دیدگاه اجتماعی
- ۳۱..... اهمیت ورزش معلولین از دیدگاه فیزیولوژیک
- ۳۲..... تغییرات دستگاه عضلانی به علت سندرم بی‌حرکتی
- ۳۳..... تغییرات دستگاه استخوانی و مفاصل در اثر سندرم بی‌حرکتی
- ۳۳..... تغییرات دستگاه قلبی-عروقی در اثر سندرم بی‌حرکتی
- ۳۴..... تغییرات دستگاه تنفسی در اثر سندرم بی‌حرکتی
- ۳۵..... تغییرات دستگاه گوارشی همراه با سندرم بی‌حرکتی
- ۳۵..... تغییرات دستگاه کلیوی و اندوکروینی بر اثر سندرم بی‌حرکتی
- ۳۶..... تغییرات پوست در اثر سندرم بی‌حرکتی
- ۳۶..... راههای جلوگیری از سندرم بی‌حرکتی
- ۳۶..... اهمیت فیزیولوژیک و درمانی ورزش معلولین

## فصل پنجم: انواع معلولیت‌ها

- ۳۹..... تعریف واژه
- ۳۹..... نقص
- ۳۹..... معلولیت
- ۳۹..... معلول
- ۳۹..... تفاوت بیماری و معلولیت

- ۴۰..... ناتوانی
- ۴۰..... انواع معلولیت‌ها از دیدگاه توانبخشی
- ۴۱..... بخش اول معلولین جسمی
- ۴۱..... الف) قطع عضو
- ۴۲..... ب) ضایعات نخاعی
- ۴۲..... ناتوانی‌های نورولوژیک
- ۴۲..... ضایعه حرکتی
- ۴۴..... ضایعه حسی
- ۴۴..... از دست رفتن کنترل اتونومیک
- ۴۷..... مشکلات افراد ویلچری در رابطه با ورزش
- ۵۰..... مالتیپل اسکروز (M.S)
- ۵۲..... فلج اطفال
- ۵۳..... ج) ناهنجاری‌های اسکلتی
- ۵۳..... د) اختلالات بیولوژیک
- ۵۳..... میو پاتی: (معلولیت مربوط به عضلات)
- ۵۵..... صرع
- ۵۷..... فلج مغزی (C.P)
- ۶۳..... برونشیت
- ۶۳..... آمفیژم
- ۶۳..... فشار خون بالا
- ۶۴..... بیماری‌های کلیوی
- ۶۵..... بیماری‌های قلبی - عروقی
- ۶۷..... نابینایان
- ۶۸..... ناشنوایان
- ۶۹..... سالمندان
- ۷۱..... ناتوانان ذهنی
- ۷۲..... بیماران روانی مزمن
- ۷۴..... بخش سوم معلولین اجتماعی
- ۷۴..... الف) معتادان
- ۷۴..... ب) کودکان بزهکار
- ۷۴..... ج) محکومین زندان‌ها
- ۷۴..... د) متکدیان و ولگردان

فصل ششم: طبقه‌بندی ورزش معلولین

- ۷۷..... طبقه‌بندی ورزش معلولین
- ۷۷..... الف - طبقه‌بندی بر اساس ناتوانی (طبقه‌بندی پزشکی)
- ۷۷..... ب - طبقه‌بندی بر اساس مهارت عملی
- ۷۷..... ج - طبقه‌بندی بر اساس اجرای ورزشی
- ۷۸..... مقایسه سه روش طبقه‌بندی
- ۷۹..... روش طبقه‌بندی وابسته به ناتوانی (پزشکی)
- ۸۰..... ورزشکاران نابینا
- ۸۰..... ورزشکاران ناشنوا
- ۸۱..... ورزشکاران با ناتوانی‌های درکی و شناختی یا ناتوانان ذهنی
- ۸۲..... ورزشکاران قطع عضو
- ۸۲..... ورزشکاران فلج مغزی

فصل هفتم: ورزشهای ویژه معلولین

- ۹۰..... ورزش‌های خاص معلولین
- ۹۱..... بسکتبال با ویلچر
- ۹۱..... تنیس روی میز
- ۹۱..... تیر و کمان
- ۹۲..... فوتبال ۷ نفره
- ۹۲..... فوتبال ۵ نفره
- ۹۲..... دو و میدانی
- ۹۲..... والیبال نشسته
- ۹۳..... گلبال
- ۹۳..... اسکی
- ۹۳..... وزنه برداری
- ۹۳..... تیراندازی
- ۹۴..... دوچرخه سواری