

## دستورالعمل ها، هشدار ایمنی و شرایط و ضوابط عمومی.

### 1. دستورالعمل ها و هشدارهای ایمنی:

این دوره آموزشی برای افرادی است که می خواهند یاد بگیرند که چگونه با انجام تمرینات فیزیوتراپی سندرم متقاطع فوقانی خود را درمان کنند. نام مدرس این دوره ماتیاس ون دن بروک است. او مدرک فوق لیسانس خود را در رشته فیزیوتراپی از دانشگاه لوون بلژیک گرفت و پس از آن نیز مدرک فوق لیسانس خود را در رشته استخوان‌درمانی از دانشگاه باکینگهم‌شایر نیو گرفت. او به عنوان یک فیزیوتراپ با بسیاری از بیماران مبتلا به سندرم متقاطع فوقانی کار کرده است. ورزش درمانی کلید موفقیت بلند مدت است.

این دوره در یک پروتکل 6 مرحله‌ای از تمرینات آسان به تمرینات دشوار ساخته شده است. مراحل شامل تمرینات کششی و حرکتی است. با پیشرفت مراحل، دشواری در تحرک تمرینات افزایش می یابد و تمرینات قدرتی اضافه می شوند. شما می توانید سرعت خود را در پروتکل توانبخشی انتخاب کنید. از مرحله 1 شروع می کنید و تنها در صورتی که احساس کنید مرحله فعلی برای شما بسیار آسان شده است، به مرحله بعدی می روید. بنابراین تنها در صورتی که با انجام تمرینات از آن مرحله، هیچ گونه درد عضلانی، درد مفصلی یا هر نوع ناراحتی دیگری احساس نکردید، می توانید به مرحله بعدی بروید. برخی از افراد ممکن است طی 6 هفته از مرحله 1 به مرحله 6 برسند، برخی دیگر کمی کندتر پیشرفت خواهند کرد و برای مثال ممکن است نیم سال طول بکشد که تا مرحله 6 پیشرفت کنند. برای بسیاری از افراد، با تکمیل مرحله 5، سندرم متقاطع فوقانی باید از بین رفته باشد که ممکن است ترجیح دهند در همین مرحله، تمرینات را متوقف کنند. این اتفاق مشخصاً امکان‌پذیر است، اما هدف واقعی انجام مرحله 6 با راحتی است. اگر مرحله 1 از همان ابتدا ناراحتی ایجاد می کند، توصیه می شود قبل از ادامه تمرینات بعدی، ابتدا با یک پزشک، استخوان‌درمان، درمانگر جسمانی یا کایروپراکتیک(درمانگر مفصل) مشورت کنید تا قبل از تمرین، مشکلات مفصلی حل شوند.

برای جلوگیری از بروز حوادث در حین تمرین، توصیه می شود در اولین نوبت انجام تمرینات (سخت) از فردی بخواهید که نزدیک شما بماند. هیچ تضمینی وجود ندارد که تصادفی رخ ندهد زیرا مدرس هیچ کنترلی بر نحوه عملکرد شما در خانه ندارد و همچنین اطلاعی از سابقه پزشکی خاص شما ندارد. همچنین باید مراقب باشید که حرکات را با شتاب انجام ندهید. فقط در صورتی که تمرینات بدون مشکل پیش برود، می توانید به مرحله بعدی بروید. از آنجایی که مدرس دوره، ماتیاس ون دن بروک، نمی‌تواند ببیند که آیا در انجام این تمرین‌ها به خوبی عمل می کنید یا نه، توصیه می‌شود که با یک آینه کار کنید یا به کسی اجازه دهید عملکرد شما را در حین انجام آن‌ها بررسی کند.

مدرس دوره، ماتیاس ون دن بروک، به شما دانشجویان توصیه می کند که تمرینات را در ایمن‌ترین شرایط انجام دهید. تمرینات به طور کلی به گونه‌ای ساخته شده‌اند که به تدریج سخت‌تر و سنگین‌تر می شوند. هدف این است که بعد از هر مرحله فقط در صورتی که گرفتگی عضلات، درد مفاصل یا هر نوع ناراحتی دیگری را تجربه نکردید، به مرحله بعدی بروید. اگر خیلی سریع به مرحله بعدی

بروید، در معرض خطر آسیب ناشی از استفاده بیش از حد از عضلات قرار خواهید گرفت. اگر مشکلات عصبی، ساختاری، آناتومی یا آسیب خاصی دارید، توصیه می شود قبل از شروع این سری از تمرینات با پزشک مشورت کنید و به او اجازه دهید ارزیابی کند که آیا باید آنها را شروع کنید یا خیر.

## 2. شرایط و ضوابط عمومی:

با توجه به اینکه اطلاع معلم از پیشینه فیزیکی شما غیرممکن است، ماتياس ون دن بروک و / یا شرکت او نمی توانند در صورت بروز هر گونه آسیب یا ناراحتی دیگر مسئول باشند. بهتر است از قبل با یک پزشک متخصص مشورت کنید و از او بپرسید که آیا شرایط جسمانی شما به شما اجازه می دهد این دوره را به روشی ایمن انجام دهید.

تمرینات این دوره برای اکثر بیماران مبتلا به سندرم متقاطع فوقانی طراحی شده است و بنابراین به صورت جداگانه طراحی نشده است. این بدان معنی است که درصد کمی از بیماران ممکن است بهبود کمی در درد یا حرکت خود داشته باشند، اگرچه به هر حال احتمالاً از مزایای سلامتی برخوردار خواهند شد. بنابراین در صورتی که از این دوره به اثر دلخواه خود نرسیده باشید امکان بازپرداخت وجود ندارد. در این صورت ممکن است اهداف شما با تاثیری که به دست آورده‌اید مطابقت نداشته باشد، اما این بدان معنا نیست که هیچ تاثیری کسب نکرده‌اید.

هیچ داده شخصی توسط ماتياس ون دن بروک و / یا شرکت وی درخواست، ذخیره یا پردازش نمی شود تا او در این زمینه هیچ تعهدی نداشته باشد.

حق چاپ این دوره متعلق به ماتياس ون دن بروک و / یا شرکت وی است. کپی کردن مطالب آموزشی (از جمله ضبط‌های سمعی و بصری و / یا سایر تکنیک‌های رسانه‌ای) بدون اجازه کتبی قبلی ماتياس ون دن بروک و / یا شرکت او پیگرد قانونی دارد.

با شروع این دوره، شما به عنوان دانشجو با دستورالعمل‌های فوق، هشدار ایمنی و شرایط و ضوابط عمومی موافقت می کنید. در صورت اختلاف با ماتياس ون دن بروکو / یا شرکت او، قانون کشور بلژیک اعمال خواهد شد و دادگاه موجود در ترنهاوت (بلژیک) صلاحیت خواهد داشت.