

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

آسیب شناسی ورزشی

ویره امیرخانی و روزنکاران و دانشجویان رشته تربیت بدنی

زهره امیرخانی

عضو هیئت علمی دانشگاه آزاد اسلامی واحد مشهد



نشرخاطره

۱۳۹۰

تألیف : زهره امیرخانی (شهرت ملی دانشگاه آزاد اسلامی واحد مشهد)
 آسیب شناسی ورزشی - مطبوعه: نشر خلیف ۱۳۸۹
 چاپ اول ۱۳۸۹
 فهرست نویسی و انشا اطلاعات نوی: شابک ۹۶-۷-۵۵۸۶-۶۰۰-۹۷۸
 کتابخانه
 مرکز ورزشی - بهداشت ورزشی - ۱۳۸۹، مترجم: پ. هوان
 ۷۴۷-۱۱۲/۵۴۸۶ BP 297711
 ۱۳۷۸
 مشهد ملی ایران
 ۲۷۸-۹۰۷۱

تألیف : زهره امیرخانی (عضو هیئت علمی دانشگاه آزاد اسلامی واحد مشهد)

شمارگان : ۲۰۰۰ نسخه

نوبت چاپ : اول - ۱۳۹۰

قطع : وزیری - ۱۲۸ صفحه

چاپ : سعید

صحافی : سعید

شابک : ۹۶-۷-۵۵۸۶-۶۰۰-۹۷۸

قیمت : ۴۵۰۰ تومان

کلیه حقوق برای ناشر محفوظ می باشد .

مرکز توزیع و فروش :

مشهد - خیابان سعدی - پاساژ مهتاب (بازارچه کتاب)

طبقه همکف - شماره ۲۷

انتشارات خاطره

تلفن : ۲۲۱۰۹۰۴ - ۲۲۱۸۰۲۷ - ۲۲۳۹۵۰۳

نمایر : ۲۲۳۹۵۰۳

فهرست مطالب

۶	مقدمه
۷	تعاریف مفصل رباط غضروف تاندون
۹	اصطلاحات آسیب شناسی
۹	• کیبودی
۹	• خونمردگی
۹	• میوزیت اسیفیکن
۱۰	• بورسیت وانواع آن
۱۱	• کشیدگی زائده ای
۱۱	• آسیبهای غضروف مفصلی
۱۱	• استئوکندریت دیسکان
۱۲	• استخوانی شدن کیسه مفصلی
۱۲	• شکستگی فشاری

- در رفتگی ۱۲
- استرین ۱۲
- اسپرین ۱۴
- انواع تغییر شکل در بافت‌های بدن ۱۴
- التهاب ۱۵
- عوامل موثر در بروز آسیب دیدگیها ۱۶
- دلایل گرفتگی عضله ۱۷
- بیومکانیک آسیبها ۱۷
- اقدامات در مانی ۱۷
- آسیب دیدگی عضوها ۱۸
- آسیب مچ کف و ساق پا ۱۹
- آسیب دیدگی زانو ۴۸
- آسیب ران و لگن خاصره ۶۴
- آسیب دیدگی ستون مهره ها ۷۷
- آسیب کتف و بازو ۸۷
- ارزیابی و معاینه آسیبها و قدرت و ضعف عملکرد عضلات ۱۱۷

مقدمه

اگر حرکات ورزشی را برای بدن مفید بدانیم که درست هم همین است در جای خود نیز می‌توان آسیب‌زا و پر دردسر باشد در هر ورزشی باید انتظار آسیب‌ها و جراحات‌ها و خطرات احتمالی آن را خصوصاً در ورزش‌های گروهی داشته باشیم هر چند که بسیاری از آسیب دیدگی‌ها می‌تواند در حین کارهای روزانه افراد هم ایجاد شود.

آسیب‌های ورزشی می‌تواند در اثر ضربه‌های شدید و یا کشش‌های متمادی و بیش از حد یا اجرای ناصحیح حرکت و نامناسب بودن امکانات ورزشی عدم آمادگی جسمانی کافی افراد استفاده مفرط از اندام و برخورد در حین تمرینات و حرکات ورزشی ایجاد شود در طول زندگی انسان حتی برای یک بار هم که شده دردهای مربوط به صدمه را تجربه می‌کند که نیمی از افراد با معالجات خانگی و بدون رسیدگی خاص بهبود یافته و نیم دیگر به رسیدگی پزشکی نیاز دارند بیشترین آمار آسیب دیدگی در دامنه سنی ۵-۱۶ سال است در پسران ۱۲-۱۷ ساله و خصوصاً در ورزش‌های تهاجمی این آمار بالاتر است.

تشخیص به موقع و کمک به مصدوم از تبدیل شدن مشکلات کوچک و صدمات جدی به مشکلات طولانی جلوگیری می‌کند و گاه تشخیص و درمان مختصر یک مربی ورزش که حضور او در محیط تمرین قطعی است یا خود ورزشکار می‌تواند کمک شایانی به وی کند (تا زمانی که به پزشک مراجعه کند) و در دوره درمان با اطلاع از بایدها و نبایدها در اجرای حرکات کمک موثری در بازگشت به آمادگی اولیه می‌کند. پیشنهاد می‌شود برای رسیدن به این توانایی باید ورزشکار و مربی به علم حرکت شناسی ورزشی و آناتومی تسلط کامل داشته باشند در این کتاب سعی شده تا شایع‌ترین آسیب‌های ورزشی با توجه به نوع حرکت اجرا شده در مصدوم و تا حدودی با توجه به رشته ورزشی معرفی شود.