

کمک‌های اولیه در ورزش

و

پیشگیری از آسیب

با تاکید بر ورزش‌های رایج

■ رونالد پی. پیففر ■ آلتون تیگرسون ■ نیکولاس اف. پالمیر

■ بنجامین گولی ■ اریک دبلیو. آسمان

■ دکتر امیر حسین براتی عضو هیئت علمی دانشگاه شهید رجایی تهران

■ محمد یادگاری پور دانشجوی دکتری آسیب‌شناسی ورزشی

■ امین کلانی

ویراستار علمی

■ دکتر امیر حسین براتی عضو هیئت علمی دانشگاه شهید رجایی تهران

انتشارات حتمی

(ناشر کتاب‌های تخصصی تربیت بدنی و علوم ورزشی)

□ ناشر برگزیده کشور در سال ۱۳۹۳ □

۱۳۹۳

[ناشر: انتشارات حتمی با همکاری شرکت جازیکا]

[عنوان کتاب: کمک‌های اولیه در ورزش و پیشگیری از آسیب]

[تالیف: رونالد پی. پیففر، آلتون تیگرسون، نیکولاس اف. پالمیر]

[ادیتور: بنجامین گولی و اریک دبلیو. آسمان]

[ترجمه: دکتر امیر حسین براتی، محمد یادگاری پور، امین کلانی]

[ویراستار عملی: دکتر امیر حسین براتی]

[سرپرست واحد گرافیک: المیرا میرموسوی]

[گرافیکست: محمود رضا لطیفی] + [طراحی صفحات: واحد گرافیک]

[آماده سازی و نظارت بر چاپ و توزیع: محمد حتمی رازلیقی] + [لیتوگرافی: باختر]

[نوبت چاپ: اول (۱۳۹۳)] + [شمارگان ۱۰۰۰ نسخه]

[نمایشگاه و فروشگاه دائمی: تهران، خیابان انقلاب، بین خیابان ۱۲ فروردین و اردیبهشت، جنب بانک صادرات، ساختمان

۱۴۸۴، فروشگاه کتاب کاشفان] + [تلفن: ۶۶۴۰۳۱۶۲ فکس: ۶۶۴۰۳۱۷۰]

[سرویس پیام کوتاه (sms): ۳۰۰۰۲۵۷۶]

[پایگاه اینترنتی: <http://www.HatmiSS.ir>]

[قیمت: ۱۵۰.۰۰۰ ریال]

دوست عزیز جهت آگاهی از آخرین اخبار و اطلاعات کتاب‌های منتشر شده توسط انتشارات حتمی،
لطفاً پایه، گرایش تحصیلی و پست الکترونیکی (E-mail) خود را به سامانه ۳۰۰۰۲۵۷۶ sms نمایید.

توجه: به موجب ماده ۵ قانون حمایت از حقوق مؤلفان، مصنفان و هنرمندان مصوب

۱۳۴۸/۱۰/۱۱ کلیه حقوق این کتاب برای انتشارات حتمی محفوظ می‌باشد و هیچ شخص حقیقی یا

حقوقی حق استفاده از آن را ندارد و متفلفین به موجب این قانون تمت پیگرد قانونی قرار می‌گیرند.

سرشناسه: پیففر، رونالد پی.

عنوان و نام پدیدآور: کمک‌های اولیه در ورزش و پیشگیری از آسیب / رونالد پی. پیففر، آلتون تیگرسون، نیکولاس اف.

پالمیر / دکتر امیر حسین براتی، محمد یادگاری پور، امین کلانی.

مشخصات نشر: تهران: شرکت تضامنی انتشاراتی حتمی و شرکا، ۱۳۹۳.

مشخصات ظاهری: ۱۸۲ ص.: مصور(رنگی).

شابک ۹۷۸-۶۰۰-۳۵۵-۰۴۶-۹

وضعیت فهرست نویسی: فیبا

موضوع: ورزش -- حوادث و آسیب‌ها -- درمان

موضوع: کمک‌های اولیه

موضوع: پزشکی ورزشی

شناسه افزوده: براتی، امیر حسین. -

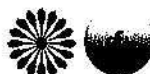
رده بندی کنگره: ۱۳۹۳ ک ۶الف/ RD۹۷

رده بندی دیویی: ۶۱۷/۱۲۰۷

شماره کتابشناسی ملی: ۲۹۲۵۰۳۲

۱۱	چرا آموزش مربی؟
۱۲	کمک‌های اولیه ورزشی چیست؟
۱۳	کمک‌های اولیه ورزشی و ملاحظات قانونی
۱۴	جعبه‌ی کمک‌های اولیه ورزشی
۱۶	اصول کلی کمک‌های اولیه در ورزش
۱۶	RICE
۱۹	گرما و سرما
۱۹	ملاحظات ویژه
۱۹	تمرین و آماده‌سازی برای ورزشکاران جوان
۲۰	آسیب‌های ناشی از استرس تکراری/پرکاری در ورزشکاران جوان
۲۰	هیدراسیون (جذب آب)
۲۱	ضربه‌ی مغزی
۲۱	تفاوت‌های جنسیتی
۲۲	آسیب ستون فقرات
۲۲	استفاده و سوء استفاده از دارو و الکل در ورزشکاران

۲۳	مقدمه
۲۵	نحوه‌ی برخورد با ورزشکار بیمار یا آسیب دیده
۲۶	ارزیابی قربانی: یافتن مشکل
۲۶	بررسی اولیه
۲۷	بررسی سر تا نوک پا
۳۵	سابقه SAMPLE



- ۳۵ ارزیابی خلاصه ورزشکاران
 ۳۶ کمک کردن
 ۳۸ تصمیم گیری برای برگشت به بازی

فصل ۴۱ اقدامات مراقبتی در بیماری‌های مرتبط با ورزش

- ۴۱ مقدمه
 ۴۱ واکنش‌های آلرژیک
 ۴۳ خفگی
 ۴۴ وضعیت‌های اضطراری دیابتیک
 ۴۴ مسمومیت و مصرف بیش از حد دارو
 ۴۵ وضعیت‌های اضطراری ناشی از عوامل محیطی
 ۴۵ وضعیت‌های اضطراری مرتبط با سرما
 ۴۷ وضعیت‌های اضطراری مرتبط با گرما
 ۴۸ غش
 ۴۹ مشکلات قلبی
 ۵۰ سندرم پر تهویه‌ای
 ۵۰ ورزشکار بی حرکت
 ۵۱ تشنج‌ها (حملات صرع)
 ۵۲ تنگی نفس (آسم و دیگر مشکلات تنفسی)
 ۵۳ عدم پاسخ دهی
 ۵۳ استفراغ

فصل ۵۵ اقدامات مراقبتی در آسیب‌های مرتبط با ورزش

- ۵۵ گزش و نیش زدگی
 ۵۶ خونریزی و زخم‌ها
 ۵۸ زخم‌هایی که به بخیه نیاز دارند
 ۶۱ تاول‌ها
 ۶۲ سوختگی‌ها
 ۶۳ کوفتگی‌ها

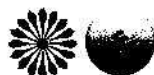


۶۳	در رفتگی ها
۶۴	غرق شدگی
۶۴	شکستگی ها
۶۵	نحوه ی آتل بندی
۶۷	اسپرین ها
۶۸	استرین ها
۶۹	آسیب های راجع هر ناحیه از بدن
۶۹	آسیب های سر و صورت
۷۶	آسیب های ستون فقرات
۸۰	آسیب های قفسه ی سینه
۸۱	آسیب های اندام فوقانی
۹۷	آسیب های اندام تحتانی

۱۰۹

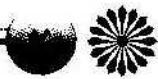
فصل ۱ فازهای آسیب: مدل پیشگیری از آسیب

۱۰۹	مقدمه
۱۱۰	فاز قبل از آسیب
۱۱۱	ورزشکار
۱۱۲	محیط
۱۱۲	قواعد بازی
۱۱۲	مقامات رسمی و مربیان
۱۱۳	تیم پزشکی
۱۱۴	طرح عمل اضطراری (EAP)
۱۱۵	فاز آسیب
۱۱۷	فاز پس از آسیب
۱۱۷	دوره ی بلافاصله بعد از آسیب
۱۱۷	دوره بین آسیب و ترخیص
۱۱۸	دوره قبل از برگشت به بازی
۱۱۸	خلاصه ی مدل پیشگیری از آسیب



۱۱۹	مقدمه
۱۲۲	ورزش‌های تماسی برخوردی
۱۲۲	بسکتبال
۱۲۳	فوتبال آمریکایی
۱۲۵	هاکی روی یخ
۱۲۷	لاکروس (جوگان)
۱۲۹	هنرهای رزمی
۱۳۱	رولر هاکی
۱۳۲	ساکر (فوتبال)
۱۳۴	کشتی
۱۳۴	ورزش‌های کم برخورد
۱۳۶	بیسبال/سافت‌بال
۱۳۸	چیرلیدینگ (ورزش‌های نمایشی)
۱۴۰	مسابقات میدانی
۱۴۲	ژیمناستیک
۱۴۳	اسکی (آلباین)
۱۴۴	والیبال
۱۴۶	ورزش‌های غیر برخوردی
۱۴۶	شنا
۱۴۸	تنیس
۱۴۹	دو
۱۵۰	وزنه برداری و تمرین با وزنه

۱۵۶	حمله قلبی و ایست قلبی
۱۵۷	زنجیره ی نجات
۱۵۸	قلب چگونه کار می‌کند
۱۵۹	هنگامی که فعالیت الکتریکی عادی قطع می‌شود



۱۵۹	مراقبت برای ایست قلبی
۱۶۰	انجام CPR
۱۶۰	بررسی برای وضعیت پاسخ دهی
۱۶۰	باز کردن راه هوایی و بررسی وضعیت تنفس
۱۶۱	تنفس مصنوعی
۱۶۳	ماساژ قلبی
۱۶۸	انسداد راه هوایی
۱۶۸	تشخیص انسداد راه هوایی
۱۶۸	مراقبت برای یک فرد دچار انسداد راه هوایی
۱۷۱	دسترس عمومی به دفیبریلاتور
۱۷۳	درباره AED ها
۱۷۴	اجزای مشترک AED ها
۱۷۵	استفاده از AED
۱۷۷	ملاحظات ویژه
۱۷۷	آب
۱۷۷	کودکان
۱۷۷	برچسب‌های طبی
۱۷۸	وسایل کار گذاشته شده
۱۷۹	حفظ و نگهداری AED
۱۷۹	خلاصه
۱۸۱	پیوست ● طرح عمل اضطراری