

راهنمای گام به گام برای
پیشگیری، تشخیص و درمان

آسیب‌های ورزشی

www.ketab.ir

گارث جونز - اد ویلسون

ترجمه: دکتر امیرحسین براتی (استادیار دانشگاه تربیت دبیر شهید رجایی تهران)
سیدمحمد حسینی - ندا رضوان‌خواه - علی پشابادی

ویراستار علمی: دکتر امیرحسین براتی



نشر ورزش

آسیب‌های ورزشی

راهنمای گام به گام برای پیشگیری، تشخیص و درمان

گارت جونز - اد ویلسون

ترجمه: دکتر امیرحسین براتی، سیدمحمد حسینی، ندا رضوانخواه، علی پشابادی

ویراستار علمی متن فارسی: دکتر امیرحسین براتی

ویراستار ادبی: ناصر فتوگرافی

صفحه آرایی: موسسه فرهنگی هنری طراحان ایماژ

نوبت چاپ: اول - بهار ۱۳۹۴

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

قطع: رحلی - ۲۶۴ صفحه

فروست: ۱۲۴

شابک: ۹-۸۸-۵۷۹۶-۶۰۰-۹۷۸

کلیه حقوق برای ناشر محفوظ است.

قیمت: ۳۹۹۰۰ تومان

مرکز پخش و فروش: تهران، خیابان انقلاب، خیابان ۱۲ فروردین، خیابان نظری شرقی، شماره ۱۰۰

www.bamdadketab.com

varzesh_pub@yahoo.com

تلفن: ۵-۶۶۴۸۱۲۴۳

نمابر: ۶۶۹۷۵۶۹۷

عنوان و نام پدیدآور: آسیب‌های ورزشی: راهنمای گام به گام برای پیشگیری، تشخیص و درمان / مولف گارت جونز، اد ویلسون؛ ترجمه امیرحسین براتی ... [و دیگران].

مشخصات نشر: تهران: نشر ورزش، ۱۳۹۴.

مشخصات ظاهری: ۲۶۴ ص.؛ مصور(رنگی)

یادداشت: عنوان اصلی: The bma guide to sports injuries

یادداشت: ترجمه امیرحسین براتی، سیدمحمد حسینی، علی پشابادی، ندا رضوانخواه.

موضوع: ورزش - حوادث - زخم‌ها و آسیب‌ها - پیشگیری - حوادث و آسیب‌ها - درمان

رده بندی دیویی: ۶۱۷/۱۰۲۷

رده بندی کنگره: ۱۳۹۳ ۹۱۵ ج RD۹w

سرشناسه: جونز، گرت - Jones, Gareth

شناسه افزوده: ویلسون، اد - Wilson, Ed

شناسه افزوده: براتی، امیرحسین، ۱۳۴۳ - مترجم

وضعیت فهرست نویسی: فیا

شابک: ۹-۸۸-۵۷۹۶-۶۰۰-۹۷۸

شماره کتابشناسی ملی: ۳۳۳۲۵۱۳

فهرست

آسیب‌های ورزشی..... ۴۹



سخت‌ناشر	۵
مقدمه مترجمان.....	۶
آسیب ورزشی چیست.....	۷
پیشگیری از آسیب.....	۹
مسیر توانبخشی.....	۱۱
فیزیوتراپی و توانبخشی.....	۱۳

نیم‌رخ ورزش‌ها ۱۵



ورزش‌های تیمی برخوردی	۱۶
ورزش‌های تیمی برخوردی	۱۸
ورزش‌های توری - سبدی	۲۰
ورزش‌های چوبی	۲۲
ورزش‌های راکتی	۲۴
دویدن	۲۶
وزنه‌برداری و پاورلیفتینگ	۲۸
ورزش‌های رزمی	۳۰
ورزش‌های روی تخته	۳۲
ورزش‌های همراه با اسکی	۳۴
ورزش‌های اسکیتی	۳۶
ورزش‌های آبی	۳۸
ورزش‌های مبتنی بر شنا کردن	۴۰
دوچرخه‌سواری	۴۲
ورزش‌های مرتبط با سوارکاری	۴۴
ورزش شدید	۴۶

مکان‌های آسیب‌پذیر	۵۰
ضربه مغزی	۵۲
شکستگی استخوان گونه	۵۳
شکستگی و در رفتگی فک	۵۴
گاز گرفتن یا بلعیدن زبان	۵۵
استرین و آسیب شلاقی گردن	۵۶
آسیب‌های اعصاب گردنی	۵۸
فتق دیسک و سیاتیک	۶۰
التهاب مفصل خاجی - خاصره‌ای	۶۲
سندرم پری فورمیس (عضلات هرمی)	۶۴
شکستگی ترقوه	۶۶
آسیب‌های مفصل ترقوه	۶۸
آسیب‌های عضلات روتاتور کاف	۷۰
التهاب مفصل شانه	۷۲
آسیب‌های مفصل شانه	۷۴
شکستگی ساده دنده	۷۶
بورسیت آرنج	۷۷
آسیب‌های تاندون آرنج	۷۸
شکستگی بازو	۸۰
شکستگی ساعد	۸۲
شکستگی‌های مچ دست	۸۴
اسپرین و دررفتگی مچ دست	۸۶
اختلالات تاندون مچ دست و دست	۸۸
سندرم تونل کارپال	۹۰
شکستگی استخوان‌های کف دست	۹۱
آسیب‌های تاندون دست و انگشتان	۹۲
دررفتگی و شکستگی انگشتان	۹۴



۱۶۴	ضروریات کمک‌های اولیه
۱۷۴	تمرینات جنبش‌پذیری
۱۹۲	تمرینات قدرتی
۲۴۰	تمرینات کششی استاتیک
۲۴۶	تمرینات حس عمقی
۲۵۴	تمرینات پلايومتریک
۲۶۰	حرکات آزمون‌گیری

۹۶	شکستگی ران
۹۸	بورسیت برجستگی بزرگ ران
۱۰۰	پارگی لابروم ران و ایمپینجمنت حفره حقه (FAI)
۱۰۲	التهاب استخوان عانه
۱۰۴	استرین کشاله ران
۱۰۶	فتق
۱۰۸	آسیب‌های همسترینگ
۱۱۰	استرین عضله چهارسر ران
۱۱۲	شکستگی کشکک
۱۱۴	دررفتگی کشکک
۱۱۶	سندرم درد کشکی - رانی
۱۱۸	بورسیت کشکک
۱۲۰	استئوکندریت دیسیکان (وجود قطعه آزاد در مفصل)
۱۲۲	آسیب‌های تاندون زانو
۱۲۴	آسیب لیگامنت متقاطع قدامی
۱۲۶	آسیب‌های لیگامنت جانبی
۱۲۸	آسیب لیگامنت متقاطع خلفی
۱۳۰	پارگی مینیسک
۱۳۲	سندروم نوار لگنی - درشت نی
۱۳۴	شکستگی ساق پا
۱۳۶	آسیب عضلات ساق پا
۱۳۸	شین اسپلینت
۱۴۰	پارگی تاندون آشیل
۱۴۲	تندینوپاتی آشیل
۱۴۴	شکستگی مچ پا
۱۴۶	اسپرین مچ پا
۱۴۸	شکستگی استخوان پاشنه
۱۵۰	بورسیت پشت پاشنه
۱۵۲	تندینوپاتی درشت‌نی خلفی
۱۵۳	سندرم تونل مچ پایي
۱۵۴	آسیب‌های تاندون پا
۱۵۶	اسپرین لیگامنت پا
۱۵۷	سندرم عصب مورتون
۱۵۸	شکستگی استخوان کف پایي
۱۵۹	شکستگی انگشتان پا
۱۶۰	التهاب نیام کف پایي

پیشگام و ماندگار در پیوند ورزش با دانش

حمد و سپاس خدای سبحان که نعمت سلامتی را عطا فرمود.

امروزه گسترش رشته‌های گوناگون ورزشی، زمینه‌ای هموار برای رشد پدیده‌های نامعلوم علمی فراهم ساخته و بسیاری از مکشوفات جدید ورزشی مرهون همین عامل است. در میان مباحث متنوع تربیت بدنی و علوم ورزشی، آسیب شناسی نیز دستخوش پیشرفتی اساسی شده است.

یکی از مهم‌ترین و رایج‌ترین منابع پژوهش و یادگیری موثر و پایدار، کتاب‌های آموزشی هستند. فراگیری اطلاعات به کمک این کتاب‌ها، بسیار مهم است.

در حال حاضر این انتشارات به عنوان یکی از فعالان عرصه نشر ورزشی کشور، در امر پژوهش، برنامه‌ریزی و تولید کتاب‌های آموزشی ورزشی نقش بسیار زیادی دارد و بر اساس برنامه‌های کاری خود مبنی بر توسعه و ترویج یافته‌های جدید علمی به ویژه در رشته تربیت بدنی تلاش نموده است با رویکردی‌های مختلف که بیشتر انتشار و چاپ کتاب است، اطلاعات علمی جدید را در اختیار خوانندگان قرار دهد.

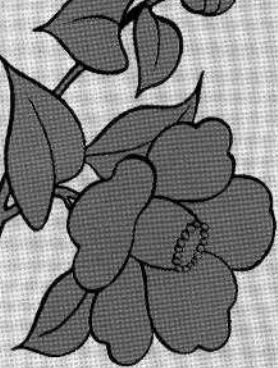
کتاب حاضر جدیدترین و آخرین ویرایش کتاب آسیب‌های ورزشی است که توسط جناب آقای دکتر امیرحسین براتی و همکارانشان که از اساتید و پژوهشگران فعال دانشگاه هستند به فارسی برگردان شده است. چاپ و انتشار کتاب حاضر با این کیفیت و مشخصات فنی نشر در یادگیری هرچه بهتر و بیشتر دانشجویان بسیار موثر و کارآمد است.

امید است با تولید جدیدترین کتاب‌های علوم ورزشی و تربیت بدنی بتوانیم گامی موثر در راه یادگیری هرچه بهتر و ساده‌تر برداشته باشیم.

تا چه در نظر آید و مقبول افتد

مهدی صادقی

زمستان ۱۳۹۳



مقدمه مترجمان

ترجمه کتاب آسیب‌های ورزشی آقایان گارث جونز و اد ویلسون گام دیگری است در خصوص افزایش توانمندی دست‌انداران ورزش که در کنار میادین ورزشی به امور پیشگیری و درمان ورزشکاران می‌پردازند. مزیت ویژه این کتاب را می‌توان در مرحله‌بندی درمان حاد و نیز درمان مزمن که هر یک از مراحل به چند زیرمرحله تقسیم می‌شوند را نام برد که درمانگر با توجه به ویژگی آسیب به وجود آمده، در هر مرحله اقدام شایسته‌ای را انجام دهد. علاوه بر این در دهه اخیر توجه متخصصان به درمان‌های مکمل در درمان آسیب‌های ورزشی رو به فزونی یافته، که در این کتاب به این موضوع نیز پرداخته شده است. گذشته از موارد یادشده، مرحله‌بندی بازتوانی از دیگر مواردی است که در بیشتر موارد درمانگران را با چالش مواجه می‌کند و به عبارتی درمانگر در انتخاب یک رویکرد واحد دچار سردرگمی می‌شود، در این کتاب به این موضوع نیز پرداخته شده است. از این رو مطالعه آن را به خصوص برای دانشجویان تحصیلات تکمیلی آسیب ورزشی و حرکات اصلاحی توصیه می‌نماییم.

گروه مترجمان
زمستان ۱۳۹۳

