

پیشگیری از آسیب‌ها و بیش‌کاری ورزشی

Prevention of Injuries and Overuse in Sports

هرمان ا. مایر

Hermann O. Mayr

مترجم: دکتر علی فتاحی

سرشناسه	:	مایر، هرمان او. Hermann O. Mayr.
عنوان و نام پدیدآور	:	پیشگیری از آسیب‌ها و بیش‌کاری ورزشی / [ویراستاران هرمان او. مایر، استفانو دزافانیینی]؛ مترجم علی فتاحی.
مشخصات نشر	:	تهران: موسسه آموزشی تألیفی ارشدان، ۱۳۹۷.
مشخصات ظاهری	:	۳۳۲ص.
شابک	:	۹۷۸-۶۰۰-۹۹۵-۳۳۲-۵
وضعیت فهرست نویسی	:	فیپا
یادداشت	:	عنوان اصلی:
یادداشت	:	Prevention of injuries and overuse in sports: directory for physicians , physiotherapists, sport scientists and coaches, 2016.
موضوع	:	ورزش - زخم‌ها و آسیب‌ها - پیشگیری
موضوع	:	انسان - فیزیولوژی
موضوع	:	پزشکی ورزشی
شناسه افزوده	:	دزافانیینی، استفانو
شناسه افزوده	:	فتاحی، علی، ۱۳۶۰ - مترجم
شناسه افزوده	:	Fatahi, Ali
رده بندی کنگره	:	۶۱۷/۰۲۷ - ۱۳۹۷ RD / م
رده بندی دیویی	:	۶۱۷/۰۲۷
شماره کتابشناسی ملی	:	۵۰۰۰

ارشدان

مؤسسه آموزشی تألیفی ارشدان

پیشگیری از آسیب‌ها و بیش‌کاری ورزشی

علی فتاحی

آموزشی تألیفی ارشدان

اول

اول ۱۳۹۸

www.irantypist.com

www.irantypist.com

۹۷۸-۶۰۰-۹۹۵-۳۳۲-۵

۱۰۰۰

www.arshadan.com

www.arshadan.net

۰۲۱۴۷۶۲۵۵

۵۰۰۰۰ تومان

■ نام کتاب:

■ مترجم:

■ ناشر:

■ ویرایش:

■ نوبت چاپ:

■ حروفچینی و صفحه آرایی:

■ طراح و گرافیکست:

■ شابک:

■ شمارگان:

■ مرکز خرید آنلاین:

■ مرکز پخش و توزیع:

■ قیمت:

پیشگفتار مؤلف

تمرکز کنونی علم پزشکی و فیزیوتراپی در پزشکی ورزشی، درمان آسیب‌های ورزشی و عارضه‌های بیش‌تمرینی ناشی از تمرین در ورزش است. در پزشکی ورزشی، معمولاً موضوعات مرتبط با جراحی و توانبخشی مورد بررسی قرار می‌گیرد.

بر اساس آمار انجمن پیشگیری از آسیب و ارتقا ایمنی اروپا (Euro Safe)، سالانه حدود ۱/۶ میلیون نفر در اروپا دچار آسیب ورزشی در بیمارستان‌ها تحت درمان قرار می‌گیرند و تقریباً ۴۲۰،۰۰۰ مورد از آنها برای مداوای بیشتر بستری می‌شوند. تعداد تخمینی آسیب‌های ورزشی درمان شده در بیمارستان‌ها، به تریب حدود ۲/۵ میلیون در ورزش‌های تیمی توپی و پس از آن ۵۰۰،۰۰۰ نفر در ورزش‌های برفی (یخی) و به همان تعداد در ورزش آکروباتیک گزارش شده است. ۶۰٪ از آسیب‌های ورزشی ناشی از شکست در ورزش‌های سازمان یافته است. تعداد آسیب‌های ورزشی به دلیل افزایش مشارکت مردم در فعالیت‌های ورزشی، در حال افزایش است (Euro Safe). آسیب‌های ثبت شده در اتحادیه اروپا، گزارش آمار حوادث در سال‌های ۲۰۱۰-۲۰۰۸، آمستردام، ۲۰۱۳، ۹۷۸-۹۰-۶۷۸۸-۴۶۴-۸.

در حال حاضر، تجزیه تحلیل‌های آماری در ارتباط با بیش‌تمرینی در ورزش، که اغلب نیاز به درمان پزشکی داشت و یا منجر به آسیب می‌شود، محدودیت‌هایی دارد. ورزش‌های بسیار مانند فوتبال و اسکی آلفاین با ارتباط متناقضی با بروز آسیب دارند. همچنین باید نسبت به هزینه‌های درمانی و مسائل اقتصادی اجتماعی نیز توجه فراوانی داشت.

درد و رنج فردی و باقی ماندن ناتوانی پس از آسیب جنبه‌های غم‌انگیز متعاقب آن هستند. مصدومیت ورزشکار در ورزش‌های رقابتی تیم‌ها را ضعیف نموده و بر روی حرفه ورزشکاران نیز تاثیر می‌گذارد.

بنابراین با توجه به مطالب ذکر شده، توجه بیشتر به پیشگیری از آسیب‌ها در آینده بسیار مهم است. کمیته ورزشی ESSKA برای بررسی و توصیف جنبه‌های اصلی پیشگیری از آسیب

تشکیل شده است. پیشگیری از آسیب و بیش‌تمرینی در ورزش منحصرأ مربوط به پزشکان و فیزیوتراپیست‌ها نیست. بنابراین، کمیته‌های ورزشی با همکاری گروه بزرگی از متخصصین باتجربه ورزشی، فیزیوتراپیست‌های مجرب و مربیان ورزشی، در سطح عالی عملکردی ورزشی بالا، برای تهیه این کتاب در ارتباط با پیشگیری از آسیب و بیش‌باری در ورزش مشارکت کردند. این کتاب قطعاً نمی‌تواند به تمام سوالات مربوط به پیشگیری از آسیب پاسخ دهد، اما مسیر تحقیقات مشارکتی جهت پیشگیری از آسیب را به صورت فهرستی برای پزشکان، متخصصین ورزشی و مربیان فیزیوتراپیست مهیا می‌کند.

نویسندگان این کتاب امیدوارند در زمینه پیشگیری از آسیب‌ها و بیش‌تمرینی در ورزش راهکارهای غنی را فراهم نمایند.

هرمن او مایر

مونخ، آلمان

فهرست

۱۱	ملاحظات عمومی آسیب‌های ورزشی
۳۷	دلایل اصلی آسیب‌های ورزشی
۵۹	دلایل بروز بیش‌کاری در ورزش
۸۱	اصول کلی پیشگیری از آسیب
۱۱۵	اصول کلی پیشگیری از آسیب‌های ناشی از ورزش
۱۴۱	جنبه‌های خاص پیشگیری در کودکان و نوجوانان
۱۶۹	جنبه‌های عمومی تمرین با ملاحظات پیشگیری از آسیب در ورزش
۱۹۳	جنبه‌های خاص ورزش‌های پرتابی تفریحی و رقابتی
۲۲۳	جنبه‌های خاص در فوتبال تفریحی و رقابتی
۲۵۹	جنبه‌های خاص اسکی آلپاین تفریحی و رقابتی
۲۹۵	اجرای برنامه پیشگیری در ورزش