

آسیب شناسی ورزشی

(صدمات رایج در ورزش)

مؤلفان: حسن مرادی (آزاد بخت) - رضا زمانی

نگرش روز

سرشناسه:	مرادی (آزاد بخت)، حسن، ۱۳۵۱-
عنوان و نام پدیدآور:	آسیب شناسی ورزشی (صدمات رایج در ورزش) / مولفان حسن مرادی (آزادبخت)، رضا زمانی.
مشخصات نشر:	تهران: مؤسسه انتشاراتی نگرش روز، ۱۳۹۳
مشخصات ظاهری:	۲۸۵ ص.
شابک:	۹۷۸-۶۰۰-۷۳۷۲-۲۰-۳
وضعیت فهرست نویسی:	فیا
موضوع:	ورزش -- زخم ها و آسیب ها
موضوع:	ورزش -- زخم ها و آسیب ها -- تشخیص
موضوع:	ورزش -- زخم ها و آسیب ها -- پیشگیری
موضوع:	ورزش -- زخم ها و آسیب ها -- درمان
شناسه افزوده:	زمانی، رضا، ۱۳۵۲-
رده بندی کنگره:	RD ۹۷/م۳۷۵ ۱۳۹۳
رده بندی دیویی:	۶۱۷/۱۰۲۷
شماره کتابشناسی ملی:	۳۶۱۹۶۵۹

انتشارات نگرش روز

عنوان کتاب: آسیب شناسی ورزشی (صدمات رایج در ورزش)

مولفان: حسن مرادی (آزاد بخت) - رضا زمانی

طراح جلد: رامین نجفی

نوبت چاپ: چاپ اول ۱۳۹۳

تیراژ: ۱۰۰۰ جلد

قیمت: ۱۵۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۷۳۷۲-۲۰-۳

آدرس: میدان انقلاب - خیابان جمالزاده جنوبی - روبروی کوچه ی رشتگی - پلاک ۱۴۴ - طبقه ۲ - واحد ۴

تلفن: ۰۲۱-۸۸۸۱۳۷۹۲ ، ۰۲۱-۸۸۹۱۷۳۶۵

کد پستی: ۱۳۱۳۸۶۴۳۵۴

کلیه حقوق برای ناشر محفوظ است و هر گونه کپی برداری، پیگرد قانونی دارد. هیچ شخص حقیقی یا حقوقی، حق اقتباس، چاپ و نشر تمام یا بخشی از این کتاب را، به هر صورت اعم از چاپ، فتوکپی، جزوه و یا غیر آنرا ندارد و متخلفین تحت پیگرد قانونی قرار خواهند گرفت.

بسمه تعالی

این کتاب تقدیم به آنانکه در جبهه‌ها آسیب دیدند و به دنبال مداوا نبودند . تقدیم به آنهایی که در میدان‌های مین اعضاء و جوارح شان را از دست دادند . تقدیم به آنان که اگر در میدان جنگ دست و پایشان آسیب می‌دید ، دنبال دست و پا نبودند چرا که دیگر بال پرواز داشتند . تقدیم به آنان که مجروحیت اعضای خود را از هم‌رزم‌های خود پنهان می‌داشتند تا از قافله شهدا جا نمانند . تقدیم به آنانکه با ایثار بدن‌ها و خون پاکشان از این مرزو بوم حراست کردند و درس ایثار و ایستادگی به ما آموختند . و تقدیم به آنان که پیشرفت علمی امروز کشور مدیون خون پاک آنهاست.

مقدمه مؤلفین

حمد و سپاس خداوند بزرگ را که به این حقیران توفیق تهیه این کتاب را عنایت فرمود. سلام بر خاتم انبیاء که به اذن خدا برترین اندیشه و عمل را به بشریت آموخت. و درود بر ائمه اطهار (ع) که در دنیای جهل و نادانی چراغ‌هایی را افروختند تا همواره راهنما و دلایل دینداری و بیداری بشریت باشند.

از زمانی که بشر آفریده شد و حرکات بدنی او شروع شد، صدمه و آسیب جزء لاینفک زندگی او بوده و هست. با توجه به ساختار بدن انسان و همچنین محیط اطراف، بدون شک باید بر این باور بود که حتی محتاط‌ترین انسان‌ها ناگزیر حد اقل یک بار در زندگی طعم آسیب جسمی را چشیده‌اند. حال با اطمینان می‌توان گفت انسان‌هایی که با حرکات بدنی و ورزش سرو کار دارند بیشتر با آسیب و آسیب دیدگی آشنا هستند.

زندگی امروزی جوامع بشری نیازمند برخورداری از دانش‌های بسیاری است. بخش عمده‌ای از این دانش‌ها پیرامون شناخت انسان، تأمین سلامتی و تربیت بدنی است. هنگامی که این آگاهی‌ها با سلامتی بدن ارتباط پیدا می‌کند فراگیری آنها امری واجب می‌شود.

شناخت اسکلت و ساختار بدن، انسان را در جهت جلوگیری از صدمات یاری می‌کند. حال این شناخت باید منظم و اختصاصی باشد. با این وجود با کسب اجازه از بزرگان این علم بر خود فرض داشتیم برای تهیه این کتاب اقدام نماییم. اینک با عنایت خدای منان تهیه کتاب حاضر به اتمام رسیده بر خود لازم می‌دانیم که از دکتر همت فر، دکتر صابونچی و دکتر فروغی اساتید دانشگاه آزاد بروجرد که در سال‌های قبل ما را در کسب علم یاری نمودند تشکر و قدردانی نماییم.

در پایان از خوانندگان محترم در خواست داریم ضمن مطالعه اگر با اشتباهاتی برخوردید مؤلفین را آگاه سازید.

حسن مرادی آزادبخت - رضا زمانی

فهرست مطالب

صفحه	عنوان
۶	فصل اول: مفصل‌ها و آسیب‌ها
۲۶	فصل دوم: آسیب‌های عضلانی
۴۳	فصل سوم: آسیب‌شناسی اندام‌های فوقانی
۱۴۰	فصل چهارم: آسیب‌شناسی اندام‌های تحتانی
۲۴۵	فصل پنجم: ورزش و برخی بیماری‌ها
۲۸۵	منابع