

آسیب شناسی ورزشی و درمان

www.ketab.ir

نویسنده: علیرضا پاینده پور



سرشناسه: پاینده‌پور، علیرضا، ۱۳۷۲ -

عنوان و نام پدیدآور: آسیب‌شناسی ورزشی و درمان/ نویسنده علیرضا پاینده‌پور.

مشخصات نشر: اهواز: پژوهندگان راه دانش، ۱۳۹۷.

مشخصات ظاهری: ۱۹۲ص: ۱۴/۵ x ۲۱/۵ س.م.

فروست: انتشارات پژوهندگان راه دانش؛ شماره نشر ۱۳۶۲.

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۳۴۵-۳۵۹-۳

یادداشت: کتابنامه.

وضعیت فهرست نویسی: فیا

موضوع: Sports injuries

موضوع: ورزش -- زخم‌ها و آسیب‌ها

موضوع: Sports injuries -- Prevention

موضوع: ورزش -- زخم‌ها و آسیب‌ها - پیشگیری

موضوع: Sports injuries -- Treatment

موضوع: ورزش -- زخم‌ها و آسیب‌ها - درمان

موضوع: Human physiology

موضوع: انسان - فیزیولوژی

رده بندی دیویی: ۶۱۷/۱۰۲۷

رده بندی کنگره: ۱۳۹۷ ۲۵۰/۷۹۷ RD۹۷

شماره کتابشناسی: ۵۵۳۷۱۲

انتشارات پژوهندگان راه دانش



ناشر: پژوهندگان راه دانش

شماره نشر: ۱۳۶۲

نام کتاب: آسیب‌شناسی ورزشی و درمان

نویسنده: علیرضا پاینده‌پور

تیراژ: ۱۰۰۰

نوبت چاپ: اول

چاپ: ترنگ

صفحه آرایشی: پژوهندگان

چاپ اول: ۱۳۹۸

سایز: رقعی

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۳۴۵-۳۵۹-۳

قیمت: ۳۰۰۰۰ تومان

www.ketab.org.ir

حق چاپ و نشر محفوظ است.

طبق قانون حقوق نویسندگان و مصنفان هرگونه کپی برداری به هر روش پیگرد قانونی دارد.

دفتر اهواز: ۰۹۱۶۱۱۸۵۱۱۸ - ۳۲۲۰۲۸۰۲

دفتر تهران: ۰۹۱۲۸۸۸۴۹۶۹ - ۶۶۱۲۰۵۵۴

فهرست

۱۷.....	سخنی با مربیان.....
۲۳.....	مقدمه.....
۲۵.....	فصل اول: فیزیولوژی بدن انسان.....
۲۷.....	ایب‌های ورزشی.....
۲۸.....	است.....
۲۹.....	انواع مفصلا.....
۳۰.....	سنون غرات.....
۳۱.....	حواس.....
۳۱.....	بینایی.....
۳۲.....	نمای شبکیه.....
۳۳.....	شنوایی و تعادل.....
۳۳.....	ساختار گوش.....
۳۴.....	بویایی.....
۳۴.....	گیرنده‌های بویایی.....
۳۴.....	چشایی.....
۳۵.....	ساختار جواهره چشایی.....
۳۵.....	لامسه.....
۳۶.....	گیرنده‌های لامسه.....
۳۶.....	دستگاه تنفسی.....
۳۷.....	تنفس چگونه انجام می‌شود؟.....
۳۸.....	تبادل گاز در بدن.....
۳۸.....	دستگاه عصبی.....
۳۹.....	ساختار و کارکرد مغز.....
۴۰.....	سازماندهی دستگاه عصبی.....

۴۱	 ساختار نخاع
۴۲	 دستگاه قلبی - عروقی
۴۳	 سرخرگ‌ها و سیاهرگ‌ها
۴۴	 ساختار قلب
۴۴	 گردش خون
۴۵	 دستگاه گوارشی
۴۶	 صفاق
۴۷	 دهان و گری
۴۷	 معده
۴۸	 روده کوچک
۴۸	 روده بزرگ
۴۸	 کبد، کیسه صفرا، لوزالمعده
۴۹	 اعضای گوارشی
۴۹	 حرکات دودی
۵۰	 عضلات
۵۱	 انواع عضلات
۵۲	 عضلات چگونه کار می‌کنند؟
۵۲	 غدد درون‌ریز
۵۳	 غده هیپوفیز و هیپوتالاموس
۵۴	 غده پینه آل
۵۴	 غده‌های تیروئید و پاراتیروئید
۵۴	 غده‌های فوق کلیه
۵۵	 لوزالمعده
۵۵	 تخمدان‌ها
۵۵	 بیضه‌ها
۵۷	 فصل دوم: آسیب ورزشی
۵۹	 تفاوت درد خوب و درد بد

۶۰	سه نمونه از درد بد
۶۰	عضله ضرب‌دیده
۶۰	مفاصل دردناک
۶۱	پیشگیری از درد
۶۱	آسیب‌های ورزشی، پیشگیری و درمان
۶۱	آسیب‌های ورزشی حاد
۶۲	علائم و نشانه‌های آسیب‌های ورزشی حاد
۶۲	آسیب‌های ورزشی مزمن
۶۲	علائم و نشانه‌های آسیب ورزشی مزمن عبارت‌اند از:
۶۲	انواع آسیب‌های ورزشی
۶۲	۱- کشیدگی و پارگی رباط‌ها
۶۳	۲- آسیب‌های زانو
۶۴	آسیب ناشی از فستاد
۶۴	آسیب ناشی از پیچیدگی
۶۵	کبودی عضلات زانو
۶۵	کبودی کپسول مفصلی
۶۵	التهاب کیسه زلالی اطراف زانو
۶۶	علائم و تشخیص
۶۹	کشیدگی و پارگی رباط‌های صلیبی
۷۰	پارگی‌های تاندونی
۷۰	آسیب منیسک
۷۱	درمان موارد حاد
۷۲	دیگر آسیب‌های زانو
۷۲	آسیب‌های منیسک زانو
۷۳	پارگی منیسک
۷۵	علائم پارگی منیسک
۷۶	علائم مزمن

- ۷۸ در رفتگی و شکستگی کشکک
- ۷۸ در رفتگی کشکک
- ۷۹ کاندرومالژیای کشکک
- ۸۰ شکستگی کشکک
- ۸۱ تقویت زانوی آسیب دیده
- ۸۱ بازگشت به فعالیت
- ۸۲ تاندونیت چهار سر ران
- ۸۵ تاندونیت پاتلا یا کشکک
- ۸۷ گزینه های درمانی برای تاندونیت کشکک
- ۸۸ عارضه رض تاندونیت کشکک
- ۸۸ پیشگیری از تاندونیت کشکک
- ۸۹ از گود شانه درد های زانو در نوجوانان
- ۹۰ مدت ادامه یافتن عدم تحمل
- ۹۰ قفل شدن زانو نشانه چیست؟ و روش های درمان
- ۹۱ قفل شدن زانو به علت پارگی منیسک
- ۹۲ قطعه استخوانی یا غضروفی آزاد در درون مصل
- ۹۲ آهکی شدن بخش کپسول مفصلی
- ۹۳ نا به جای استخوان و ماهیچه ها اطراف زانو
- ۹۳ نرمی کشکک و آرتروز
- ۹۳ قفل شدن کاذب زانو چیست؟
- ۹۴ تشخیص قفل شدگی زانو با آرتروسکوپی
- ۹۴ پیشگیری از قفل شدن زانو
- ۹۴ درمان قفل شدن زانو
- ۹۵ ۳- درد ساق به دنبال ورزش
- ۹۹ ۴- آسیب های تاندون آشیل
- ۹۹ ۵- شکستگی ها
- ۱۰۴ ۶- در رفتگی ها

۱۰۵.....	فصل سوم: درمان آسیب‌ها
۱۰۷.....	برخورد درمانی با آسیب‌های ورزشی
۱۰۷.....	اقدامات اولیه در آسیب‌های ورزشی
۱۰۸.....	روش صحیح ماساژ با یخ
۱۰۹.....	خصوصیت باندهای فشاری
۱۰۹.....	اصول برخورد با ورزشکاری که شدیداً آسیب‌دیده و حال وخیمی دارد
۱۰۹.....	نقش اصلی ایجاد صدمات ورزشی
۱۱۰.....	جاری‌گیری از صدمات ورزشی
۱۱۰.....	صدمات و راحات ورزشی نیازمند اقدام پزشک
۱۱۱.....	درمان‌های اختصاصی
۱۱۲.....	نکات مهم در بررسی آسیب‌های زانو
۱۱۲.....	استراحت زانو
۱۱۳.....	یخ درمانی
۱۱۳.....	فشار موضعی به زانو توسط بادبلیز
۱۱۳.....	بالا نگه داشتن زانو
۱۱۳.....	استفاده از داروهای ضدالتهابی غیر استروئیدی
۱۱۴.....	چه موقع به پزشک مراجعه شود
۱۱۵.....	رادیوگرافی و سی‌تی‌اسکن
۱۱۵.....	ام آر آی
۱۱۶.....	آرتروسکوپی
۱۱۶.....	جلوگیری از صدمات
۱۱۷.....	صدمات رباط صلیبی (مقاطع) خلفی زانو
۱۱۷.....	پیش‌زمینه
۱۱۷.....	فرکانس
۱۱۷.....	آناتومی کاربردی
۱۱۸.....	بیومکانیک ویژه ورزش
۱۱۸.....	معاینه

درمان آسیب‌های رباط صلیبی خلفی	۱۱۹
جلوگیری از آسیب‌ها و صدمات ورزشی	۱۲۲
در اطفال و نوجوانان	۱۲۲
در بالغین	۱۲۲
در زمینه آسیب‌های ورزش بانوان	۱۲۳
درد مچ و ورزش‌های آن	۱۲۴
مختصری در مورد آناتومی مچ دست	۱۲۴
در مچ	۱۲۴
علل روز این بیماری	۱۲۵
ورزش‌های مفید برای پیشگیری از مچ درد	۱۲۵
خصوصیات باندهای فشاری (کشی و الاستیک)	۱۲۶
اصول برخورد با رستگاری که شدیداً آسیب‌دیده و حال وخیمی دارد ..	۱۲۷
آشنایی با نوارهای درمانی کم‌جزویوتیپ	۱۲۷
نوارهای درمانی کششی چیست؟	۱۲۷
علل اصلی ایجاد صدمات ورزشی	۱۳۰
چگونه می‌توان از بروز صدمات ورزشی جلوگیری کرد؟	۱۳۰
آسیب‌دیدگی‌های متداول در ورزش	۱۳۰
بانداژ کشی آسیب ورزشی	۱۳۵
موارد استفاده از بانداژ الاستیک	۱۳۵
نحوه استفاده	۱۳۶

فصل چهارم: مهندسی انسانی کاربردی

عوامل محیطی مؤثر در کار	۱۳۹
تشخیص عوامل فیزیکی مؤثر محیط کار	۱۳۹
صدا	۱۴۰
متغیرهای مربوط به صدا	۱۴۰
متغیرهای مربوط به شغل	۱۴۲
متغیرهای مربوط به فرد	۱۴۲

۱۴۳		اثر صدا بر عملکرد
۱۴۳		اثر صدا بر سلامت فرد
۱۴۴		راه‌های جلوگیری از آثار صدا
۱۴۵		اثر موسیقی بر عملکرد
۱۴۶		حرارت
۱۴۶		حرارت مطلوب در محیط کار
۱۴۷		اثر گرما بر عملکرد
۱۴۷		راه‌های کاهش اثر گرما
۱۴۸		اثر سرما بر عملکرد
۱۴۹		رطوبت
۱۴۹		نور و روشنی
۱۴۹		رنگ نور
۱۵۰		مکانیسم تأثیر روشنایی بر عملکرد
۱۵۱		روشنایی مناسب در محیط کار
۱۵۱		سایر عوامل مداخله‌گر در تأثیر نور
۱۵۲		کاربردهای رنگ‌شناسی در روانشناسی
۱۵۳		اختصاصی رنگ‌ها و اثر آنها بر عملکرد
۱۵۶		نکات مهم در ارتباط با رنگ در محیط کار
۱۵۶		تأثیر کامپیوتر بر فرد
۱۵۷		آثار روانی کامپیوتر
۱۵۷		تأثیر طرح‌های محیط کار بر فرد و عملکرد
۱۵۷		فشار روانی (استرس)
۱۵۸		انواع فشار عصبی
۱۵۸		رفتار سازمانی و فشار روانی
۱۵۹		عوامل ایجادکننده فشار (استرس)
۱۵۹		الف - عوامل فردی استرس
۱۶۰		ب - عوامل سازمانی فشار عصبی

۱۶۰	ج- عوامل محیطی استرس
۱۶۰	تفاوت‌های فردی (متغیرهای تعدیل کننده)
۱۶۱	پیامدهای حاصل از استرس
۱۶۲	بیماری‌های قانونی حرفه‌ای
۱۶۲	تعریف بیماری‌های حرفه‌ای
۱۶۳	خصوصیات بیماری‌های حرفه‌ای
۱۶۴	وظایف پزشک طب کار در صنایع
۱۶۷	فصل پنجم: نقش تغذیه
۱۶۹	تغذیه متعادل و هرم مواد غذایی
۱۶۹	تعادل
۱۷۰	تنوع
۱۷۰	میان‌روی
۱۷۱	هرم مواد غذایی
۱۷۲	تغذیه ورزشکاران
۱۷۲	کالری
۱۷۳	کربوهیدرات‌ها
۱۷۳	پروتئین
۱۷۴	چربی
۱۷۵	مایعات و الکترولیت‌ها
۱۷۵	ویتامین و املاح
۱۷۶	ورزش و مکمل‌های غذایی
۱۷۶	شرایط زیر احتمالاً نیاز به مکمل دارند
۱۷۶	آیا مصرف مکمل برای ورزشکاران ضروری است؟
۱۷۷	نقش آب در بدن
۱۷۸	علائم و خطرات کم‌آبی در ورزشکاران
۱۷۹	نقش آهن در بدن و میزان موردنیاز آن برای ورزشکاران زن و مرد
۱۸۰	نقش کلسیم در بدن و میزان موردنیاز آن در ورزشکاران زن و مرد

- غذاهای قبل از مسابقه چه تأثیری بر کارایی ورزشکار دارد؟ ۱۸۲
- آیا تغذیه قبل از مسابقات برای همه ورزشکاران یکسان است؟ ۱۸۲
- مصرف غذای پیش از مسابقه چه زمانی صورت می‌گیرد؟ ۱۸۳
- غذای قبل از مسابقه ترجیحاً باید محتوی چه موادی باشد؟ ۱۸۳

منابع ۱۸۵

www.ketab.ir

مقدمه

همان طور که می دانیم حرکت، اساس زندگی را تشکیل می دهد اما این حرکت ممکن است باعث ایجاد آسیب بشود. به هر حال عوامل کلی که آسیب در ورزش ها را به وجود می آورد، شامل عوامل شخصی (سن، تجربه، سطح آمادگی، بعضی از بیماری ها و ...) و وسایل و تجهیزات (زمین، لباس و ...) و اختصاصات ورزشی (وضعیت، خطای تمرین در هر ورزش) می باشد. برای مثال، شناگران نیز به خاطر اجرای حرکات تکراری، آمادگی خاصی برای آسیب دیدگی در قسمت شانه دارند. اکثر ورزشکاران بعد از وقوع آسیب، سعی در درمان آن دارند، درحالی که هدف و تلاش مربیان و پزشکان هم باید، ارائه برنامه تمرینی موفق، برای پیشگیری از آسیب ها و اجزای مخاطرات آمیز باشد. بنده سعی کرده ام که در این کتاب نگاهی به آناتومی عضلات و همین طور فیزیولوژی بدن انسان بنمایم تا درک بهتری از فیزیولوژی آسیب فراهم آید و سپس انواع آسیب های عضلانی و آناتومیکی مورد تحلیل و بررسی قرار گرفته است. ان شاء الله مفید واقع گردد.