



امدادگر ورزشی پیشرفته

(کارشناسی ارشد تربیت بدنی)

www.ketab.ir

دکتر آذر آقاییاری دکتر ابوالفضل فراهانی

حمیدرضا امینی کمیجانی

سرنشانه	: آقایاری، آذر، ۱۳۴۸ - Aghayari, Azar
عنوان و نام پدید آور	: امدادگر ورزشی پیشرفته/ آذر آقایاری، ابوالفضل فراهانی، حمیدرضا امینی کمیجانی.
مشخصات نشر	: تهران: دانشگاه پیام نور، ۱۳۹۸.
مشخصات ظاهری	: ۳۵۵ ص: مصور.
فروست	: دانشگاه پیام نور، ۲۶۲۷. گروه تربیت بدنی: ۱/ ۱۱۹
شابک	: 4 - 0675 - 14 - 964 - 978
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
یادداشت	: کتبنامه: ص. ۳۵۵.
موضوع	: ورزش - زخمها و آسیبها - آموزش برنامه‌ای
موضوع	: Sports injuries -- Programmed instruction
موضوع	: ورزش - زخمها و آسیبها - راهنمای آموزشی (عالی)
موضوع	: Sports injuries-- Study and teaching(Higher)
موضوع	: ورزش - زخمها و آسیبها - آزمون‌ها و تمرین‌ها (عالی)
موضوع	: Sports injuries -- Examinations, questions, etc (Higher)
موضوع	: پزشکی ورزشی - آموزش برنامه‌ای
موضوع	: Sports medicine -- Programmed instruction
موضوع	: پزشکی ورزشی - راهنمای آموزشی (عالی)
موضوع	: Sports medicine -- Study and teaching (Higher)
موضوع	: پزشکی ورزشی - آزمون‌ها و تمرین‌ها (عالی)
موضوع	: Sports medicine -- Examinations, questions, etc.(Higher)
شناسه افزوده	: فراهانی، ابوالفضل، ۱۳۴۴ -
شناسه افزوده	: سیدرضا، ۱۳۵۹ -
شناسه افزوده	: دانشگاه پیام نور
شناسه افزوده	: Payam Noor University
رده بندی کنگره	: RC۱۲۱۰
رده بندی دیویی	: ۶۱۷/۱۰۲۷
شماره کتابشناسی ملی	: ۵۹۰۶۳۰۷

چاپ اول: ۱۳۹۸
شمارگان: ۲۰۰
قیمت: ۳۸۰۰۰۰



امدادگر ورزشی پیشرفته

مؤلفان: دکتر آذر آقایاری - دکتر ابوالفضل فراهانی - حمیدرضا امینی کمیجانی

ویراستار علمی: دکتر محمدرضا اسد

تهیه و تولید: دفتر تدوین و تولید کتب و محتوای آموزشی

لیتوگرافی، چاپ و صحافی: مرکز چاپ و توزیع دانشگاه پیام نور

شابک: ۴ - ۰۶۷۵ - ۱۴ - ۹۶۴ - ۹۷۸

ISBN: 978 - 964 - 14 - 0675 - 4

فروش این کتاب فقط از طریق نمایندگی‌های دانشگاه پیام نور مجاز می باشد و فروش

آن در سایر مراکز فروش کتاب موجب تعقیب قانونی فروشنده خواهد گردید.

(کلیه حقوق مادی و معنوی این اثر محفوظ و متعلق به دانشگاه پیام نور است. تولید، کپی یا خلاصه برداری، نشر و ترجمه، چاپ، فهرست، توزیع، گسترده، تهیه CD و ... این اثر یا بخشی از آن اعم از متن، طرح، پشت و روی جلد و ... بدون اخذ مجوز کتبی از معاونت فناوری و پژوهش دانشگاه خلاف مقررات و تعرض به حقوق مادی و معنوی دانشگاه است. متخلفین وفق قانون حمایت از مؤلفان و هنرمندان دارای مسئولیت حقوقی و کیفری بوده و تحت پیگرد قرار می گیرند.)

(این کتاب با کاغذ حمایتی منتشر شده است)

آدرس فروشگاه مرکزی چاپ و انتشارات دانشگاه پیام نور: تهران، خیابان شهید رجایی،
نرسیده به تقاطع آزادگان، جنب ورزشگاه یادآوران. تلفن: ۵۵۵۰۲۱۰۴ - ۵۵۰۹۸۲۸

سایت فروش اینترنتی: <http://digibook.pnu.ac.ir>

فهرست مطالب

پیشگفتار	۱
فصل اول. مدیریت آسیب ورزشی و امدادگر ورزشی	۱
هدف کلی	۱
هدف‌های یادگیری	۱
مقدمه	۱
۱-۱ تیم پزشکی ورزشی اولیه	۳
۱-۱-۱ پزشک تیم	۳
۱-۱-۲ پزشک مراقبت‌های اولیه	۵
۱-۱-۳ امدادگر ورزشی	۵
۱-۱-۴ مربی یا سرپرست ورزشی	۱۰
۱-۱-۵ شرکت‌کننده ورزشی	۱۱
۱-۱-۶ امدادگر ورزشی دانشجوی	۱۲
۱-۱-۷ فیزیوتراپ	۱۳
۲-۱ استانداردهای عملکرد حرفه‌ای	۱۳
۲-۱-۱ تأییدیه NATA برای امدادگر ورزشی	۱۳
۳-۱ فرصت‌های شغلی برای امدادگر ورزشی	۱۵
۴-۱ تعهد حقوقی	۱۶
خلاصه فصل اول	۱۷
خودآزمایی چهارگزینه‌ای فصل اول	۱۸
فصل دوم. مدیریت و درمان آسیب‌های ورزشی	۱۹
هدف کلی	۱۹

۱۹	هدف‌های یادگیری
۱۹	مقدمه
۱۹	۱-۲ درمان آسیب‌های حاد- اصل PRICE
۲۰	۱-۱-۲ ۱- محافظت و استراحت
۲۲	۲-۱-۲ ۲- سرما درمانی (Ice)
۲۳	۳-۱-۲ ۳- فشار درمانی
۲۳	۴-۱-۲ ۴- بالا نگه داشتن
۲۴	۲-۲ درمان آسیب مزمن- تغییر نحوه اعمال بار
۲۴	۱-۲-۲ ۱- عوامل خطر خارجی
۲۶	۲-۲ ۲- عوامل خطر داخلی
۲۸	۲-۲ ۲- جلوگیری از بی تحرکی
۲۹	۳-۲ ۳- اصول بازتوان آسیب‌های ورزشی
۲۹	۱-۲-۲ ۱- مرحله ۱
۳۰	۲-۳-۲ ۲- مرحله ۲
۳۳	۳-۳-۲ ۳- مرحله ۳
۳۳	۴-۲ ۴- روش‌های درمان حاد و حاد مزمن
۳۴	۱-۴-۲ ۱- دارو درمانی
۳۶	۲-۴-۲ ۲- سرما درمانی
۳۷	۳-۴-۲ ۳- گرما درمانی
۳۷	خلاصه فصل دوم
۳۸	خودآزمایی چهارگزینه‌ای فصل دوم
۳۹	فصل سوم. گردن و کمر
۳۹	هدف کلی
۳۹	هدف‌های یادگیری
۳۹	مقدمه
۴۰	۱-۳ آسیب‌های حاد گردن و پشت
۴۰	۱-۱-۳ ۱- میزان وقوع
۴۱	۲-۱-۳ ۲- تشخیص افتراقی
۴۱	۳-۱-۳ ۳- نظر تشخیصی
۴۳	۴-۱-۳ ۴- شرح حال بالینی
۴۵	۵-۱-۳ ۵- معاینه بالینی
۴۶	۶-۱-۳ ۶- معاینات تکمیلی
۴۷	۷-۱-۳ ۷- آسیب‌های رایج
۴۸	۸-۱-۳ ۸- سایر آسیب‌ها
۵۱	۲-۳ آسیب‌های مزمن گردن
۵۱	۱-۲-۳ ۱- میزان وقوع

۵۲	۲-۲-۳ تشخیص افتراقی.....
۵۲	۳-۲-۳ نظر تشخیصی.....
۵۲	۳-۳ شرح حال بالینی.....
۵۳	۱-۳-۳ معاینه بالینی.....
۵۵	۲-۳-۳ عارضه‌های دردناک رایج.....
۵۶	۳-۳-۳ سایر عارضه‌های دردناک.....
۵۹	۴-۳ کمردرد.....
۵۹	۱-۴-۳ میزان وقوع.....
۶۰	۲-۴-۳ تشخیص افتراقی.....
۶۱	۳-۴-۳ نظر تشخیصی.....
۶۳	۴-۴-۳ شرح حال بالینی.....
۶۳	۵-۴-۳ درد کمردرد.....
۶۴	۶-۴-۳ درد مزمن کمردرد.....
۶۵	۷-۴-۳ معاینه بالینی.....
۶۹	۸-۴-۳ معاینات تکمیلی.....
۷۰	۹-۴-۳ عارضه‌های دردناک رایج.....
۷۵	۱۰-۴-۳ سایر عارضه‌های دردناک.....
۷۹	خلاصه فصل سوم.....
۷۹	خودآزمایی چهارگزینه‌ای فصل سوم.....
۸۱	فصل چهارم. قفسه سینه و شکم.....
۸۱	هدف کلی.....
۸۱	هدف‌های یادگیری.....
۸۱	مقدمه.....
۸۲	۱-۴ آسیب‌های قفسه سینه.....
۸۲	۱-۱-۴ معاینات بالینی.....
۸۳	۲-۱-۴ آسیب‌های رایج.....
۸۸	۳-۱-۴ سایر آسیب‌ها.....
۸۸	۲-۴ آسیب‌های شکم.....
۸۸	۱-۲-۴ نظر تشخیصی.....
۸۹	۲-۲-۴ آسیب‌های رایج.....
۸۹	خلاصه فصل چهارم.....
۹۰	خودآزمایی چهارگزینه‌ای فصل چهارم.....
۹۱	فصل پنجم. شانه.....
۹۱	هدف کلی.....
۹۱	هدف‌های یادگیری.....

۹۱	مقدمه
۹۲	۱-۵ آسیب‌های حاد شانه
۹۲	۱-۱-۵ میزان وقوع
۹۲	۲-۱-۵ تشخیص‌های افتراقی
۹۲	۳-۱-۵ شرح حال بالینی
۹۴	۴-۱-۵ معاینه بالینی
۹۴	۵-۱-۵ معاینات تکمیلی
۹۴	۶-۱-۵ آسیب‌های رایج
۹۹	۷-۱-۵ سایر آسیب‌ها
۱۰۰	۲-۵ راجع‌های مزمن شانه
۱۰۰	۱-۱-۵ میزان وقوع
۱۰۰	۲-۲-۵ تشخیص‌های افتراقی
۱۰۱	۳-۲-۵ نظر تخصصی
۱۰۱	۴-۲-۵ شرح حال بالینی
۱۰۲	۵-۲-۵ معاینه بالینی
۱۰۹	۶-۲-۵ معاینات تکمیلی
۱۱۰	۷-۲-۵ آسیب‌های رایج
۱۱۶	۸-۲-۵ سایر عارضه‌ها
۱۱۹	خلاصه فصل پنجم
۱۱۹	خودآزمایی چهارگزینه‌ای فصل پنجم
۱۲۱	فصل ششم. آرنج و ساعد
۱۲۱	هدف کلی
۱۲۱	هدف‌های یادگیری
۱۲۱	مقدمه
۱۲۲	۱-۶ آسیب‌های حاد آرنج
۱۲۲	۱-۱-۶ میزان وقوع
۱۲۲	۲-۱-۶ تشخیص‌های افتراقی
۱۲۲	۳-۱-۶ نظر تخصصی
۱۲۳	۴-۱-۶ شرح حال بالینی
۱۲۴	۵-۱-۶ معاینات بالینی
۱۲۵	۶-۱-۶ معاینات تکمیلی
۱۲۵	۷-۱-۶ آسیب‌های رایج
۱۲۶	۸-۱-۶ سایر آسیب‌ها
۱۳۴	۲-۶ آسیب‌های ناشی از استفاده مفرط از آرنج
۱۳۴	۱-۲-۶ میزان وقوع
۱۳۴	۲-۲-۶ تشخیص‌های افتراقی

۱۳۵	۳-۲-۶ نظر تشخیصی
۱۳۵	۴-۲-۶ شرح حال بالینی
۱۳۷	۵-۲-۶ معاینات بالینی
۱۳۸	۳-۶ معاینات تکمیلی
۱۳۸	۱-۳-۶ آسیب‌های رایج
۱۴۲	۲-۳-۶ سایر آسیب‌ها
۱۴۴	خودآزمایی چهارگزینه‌ای فصل ششم

۱۴۵	فصل هفتم. دست، مچ دست و انگشتان
۱۴۵	هدف کلی
۱۴۵	هدف‌های یادگیری
۱۴۵	مقدمه
۱۴۶	۱-۷ آسیب‌های دست و مچ دست
۱۴۶	۱-۱-۷ تشخیص‌های افتراقی
۱۴۷	۲-۱-۷ نظر تشخیصی
۱۴۸	۳-۱-۷ شرح حال بالینی
۱۴۹	۴-۱-۷ معاینه بالینی
۱۵۰	۵-۱-۷ معاینات تکمیلی
۱۵۲	۶-۱-۷ آسیب‌های رایج
۱۵۳	۷-۱-۷ سایر آسیب‌ها
۱۶۲	۲-۷ آسیب‌های انگشتان دست
۱۶۲	۱-۲-۷ تشخیص‌های افتراقی
۱۶۳	۲-۲-۷ نظر تشخیصی
۱۶۴	۳-۲-۷ شرح حال بالینی
۱۶۴	۴-۲-۷ معاینات بالینی
۱۶۷	۵-۲-۷ معاینات تکمیلی
۱۶۸	۶-۲-۷ آسیب‌های رایج
۱۶۸	۷-۲-۷ سایر آسیب‌ها
۱۷۴	خودآزمایی چهارگزینه‌ای فصل هفتم

۱۷۷	فصل هشتم. لگن، کشاله ران، و بالای ران
۱۷۷	هدف کلی
۱۷۷	هدف‌های یادگیری
۱۷۷	مقدمه
۱۷۸	۱-۸ آسیب‌های حاد لگن، کشاله ران، و ناحیه بالای ران
۱۷۸	۱-۱-۸ تشخیص‌های افتراقی
۱۷۸	۲-۱-۸ نظر تشخیصی

پیشگفتار

کتاب حاضر با نام امدادگر ورزشی پیشرفته شامل ۱۴ فصل است که با مطالعه آن خواننده با امدادگر ورزشی به عنوان یک حرفه مرتبط با مدیریت و درمان آسیب‌های ورزشی آشنا می‌شود، علائم و نشانه‌های آسیب‌های ورزشی را فرامی‌گیرد و با نحوه مدیریت و درمان آسیب‌ها نیز آشنا می‌شود.

در فصل یک امدادگر ورزشی رژیم پزشکی و ورزشی معرفی شده است. از آنجا که در حال حاضر انجمن امدادگرهای ورزشی و یا انجمن مشابهی در ایران فعالیت نمی‌کند و استانداردهای لازم برای امدادگرهای ورزشی در داخل کشور مشخص و تعریف نشده است، در فصل اول اطلاعات، تعاریف و استانداردهای بیان‌شده براساس جامعه ایالات متحده تهیه و ارائه شده است.

در فصل دوم مدیریت و درمان آسیب‌های ورزشی توضیح داده شده است. در این فصل ابتدا مدیریت و درمان آسیب‌های حاد و پس از آن مدیریت و درمان آسیب‌های مزمن یا آسیب‌های ناشی از استفاده مفرط توضیح داده شده است.

در فصل‌های سوم تا سیزدهم در مورد آسیب‌های موضعی در بخش‌های مختلف بدن است و در این فصل‌ها آسیب‌های حاد و آسیب‌های ناشی از استفاده مفرط برای هر بخش به صورت جداگانه شرح داده شده است.

در فصل چهارده ابتدا عارضه‌های زنان ورزشکار توضیح داده شده است. با توجه به فیزیک بدنی و فیزیولوژی زنان ورزشکار بررسی جامع عارضه‌های زنان امری ضروری است اما با توجه به هدف‌های این کتاب توضیح مختصری از عارضه‌های زنان

ورزشکار ارائه شده است. با توجه به اینکه هرروز بر تعداد افراد مسن شرکت کننده در ورزش افزوده می شود بخشی از فصل چهارده نیز به عارضه های ورزشکاران مسن اختصاص یافته است.

در انتها به این نکته تأکید می شود که برای رفع کاستی ها و اشکالات احتمالی این کتاب نیازمند و سپاسگزار اعلام نظر خوانندگان محترم هستیم.

تیم مؤلفان

زمستان ۹۸

www.ketab.ir