

بسم الله الرحمن الرحيم

پیشگیری و درمان آسیب‌های ورزشی

- ویژه: پزشکان تیم - مربیان - ورزشکاران حرفه‌ای
- آسیب‌های اختصاصی در هر رشته ورزشی
- کلیدهای پیشگیری از آسیب
- طرح‌های درمان اورژانسی
- اقدامات اولیه درمانی ورزشی

مؤلفین:

دکتر ذبیح ا... حسن‌زاده

جراح ارتوپد و آسیب‌های ورزشی

دکتر علی نعمتی

رزیدنت ارتوپدی

با مقدمه: دکتر روشنگ مرادی

جراح ارتوپد و رئیس کمیته علمی - آموزشی فدراسیون پزشکی ورزشی آریا

(POTA)

سرناسه	: حسن زاده چایجانی، ذبیح الله، ۱۳۴۳ -
عنوان و نام پدیدآور	: پیشگیری و درمان آسیب‌های ورزشی ویژه پزشکان تیم - مریبان - ورزشکاران
حرفه‌ای ... / مؤلفین ذبیح الله حسن زاده، علی نعمتی: با مقدمه روشنگ مرادی.	
مشخصات نشر	: تهران، گلبا، ۱۳۹۱.
مشخصات ظاهری	: ۲۳۲ ص: مصور.
شابک	: ۹۷۸-۹۶۴-۷۹۳۸-۶۳-۱
وضعیت فهرست‌نویسی	: فیبا
موضوع	: ورزش -- حوادث و آسیب‌ها -- پیشگیری
موضوع	: ورزش -- حوادث و آسیب‌ها -- درمان
شناسه افزوده	: نعمتی، علی، ۱۳۴۵ -
شناسه افزوده	: مرادی، روشنگ، ۱۳۴۰ - مقدمه‌نویس
رده‌بندی کنگره	: ۹۱۳۹۱ پ ۵۵۹۷ / RD
رده‌بندی دیویی	: ۶۱۷ / ۱۰۰۷۲
شماره کتابشناسی ملی	: ۲۸۶۶۸۰



پیشگیری و درمان آسیب‌های ورزشی
مؤلفین: دکتر ذبیح ... حسن زاده و دکتر علی نعمتی
ناشر: انتشارات گلبا
نوبت چاپ: اول ۱۳۹۱
تیراژ: ۵۰۰۰ جلد
چاپخانه: غزال

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۷۹۳۸-۶۳-۱

ISBN : 978-964-7938-63-1

کلیه حقوق برای ناشر محفوظ است.

قیمت: ۷۵۰۰ تومان

آدرس: مقابل دانشگاه تهران - خیابان ۱۲ فروردین - خیابان شهدای ژاندارمری

پلاک ۱۳۰ - طبقه اول - تلفن: ۶۶۹۵۲۵۶۲ - ۰۹۱۲۱۷۲۰۸۲۴ - دورنگار: ۶۶۴۱۰۸۶۰

فهرست

- مقدمه خانم دکتر روشنگر مرادی جراح ارتوپد..... ۶
- مقدمه مؤلف کتاب..... ۷
- ❖ بخش اول: آسیبهای ورزشی و پیشگیری..... ۹
- ❖ بخش دوم: نقش آب در سلامت ورزشکار..... ۲۴
- ❖ بخش سوم: تغذیه ورزشکار..... ۳۱
- ❖ بخش چهارم: تشخیص و درمان آسیبهای ورزشی و احیای قلب و ریه..... ۴۳
- فصل اول (اطلاعات کلی)..... ۴۳
- کمکهای اولیه ورزشی چیست؟..... ۴۵
- گرما درمانی، سرما درمانی..... ۴۸
- آموزش و تربیت ورزشکار..... ۴۹
- تفاوتهای جنسی ورزشکار..... ۵۰
- آسیبهای نخاعی..... ۵۱
- استفاده و سوء استفاده از الکلی و مواد..... ۵۱
- فصل دوم (تشخیص یک آسیب یا صدمه در ورزشکار)..... ۵۲
- نحوه برخورد با آسیب و صدمه..... ۵۳

۵۴.....	ارزیابی مصدوم (پیدا کردن مشکل)
۵۵.....	معاینات منظم (سر تا نوک انگشتان پا)
۶۲.....	تصمیم برای بازگشت در ورزشکار به میدان
۶۴.....	فصل سوم (مراقبت‌های پزشکی)
۶۵.....	واکنش‌های حساسیتی
۶۷.....	آسیب‌های محیطی
۷۰.....	مسائل قلبی در ورزشکاران
۷۲.....	بیمار فاقد حرکت (بستری)
۷۳.....	تشنج (صرع)
۷۴.....	تنگی نفس و آسم
۷۵.....	تهوع و استفراغ
۷۷.....	فصل چهارم (مراقبت در آسیب‌های وابسته ورزشکاران)
۷۸.....	مراقبت‌های پزشکی و درمان آسیب‌ها
۸۳.....	ناول
۸۴.....	سوختگی
۸۶.....	کوفتگی
۸۷.....	غرق شدن
۸۹.....	آتل‌گیری
۹۲.....	کشیدگی عضلات
۹۳.....	آسیب‌های مناطق خاص
۱۴۰.....	فصل پنجم (فازهای آسیب و نحوه پیشگیری از صدمات)
۱۴۱.....	مراحل آسیب
۱۴۳.....	فاز بعد از صدمه

برنامه اورژانس ۱۴۶

➤ فصل ششم (آسیب‌ها و بیماری‌های مرتبط با ورزش) ۱۴۸

آسیب‌های اختصاصی رشته‌های ورزشی ۱۴۹

ورزش‌های تصادمی ۱۵۱

ورزش‌های رزمی و نمایشی ۱۶۰

ورزش‌های با برخورد محدود ۱۶۸

ورزش‌های میدانی - دومیدانی - پرش طول و ارتفاع ۱۷۰

ورزش‌های بدون آسیب ۱۷۵

➤ فصل هفتم (اقدامات احیاء قلب و ریه) ۱۸۵

احیاء قلب و ریه ۱۸۶

زنجیره حیات ۱۸۸

برنامه احیاء در کودکان ۱۹۸

AED چیست؟ ۲۰۳

جمع‌بندی ۲۰۸

❖ اصطلاحات پزشکی در ورزش ۲۰۹

مقدمه

همیشه آقای دکتر حسرزاده را به عنوان یک انویژر حادّ و مؤلف کتاب‌های گوناگون می‌شناختم. ولی شروع آشنائی شخصی من با ایشان در جلسات هیأت مدیره انجمن تروماتولوژی ایران (POTA) بود که ایشان مسئولیت مجله پیک تروما را بر عهده داشتند. دقت نظر و پشتکار ایشان در زمینه اداره پیک تروما زبانزد اعضای هیأت مدیره است. آقای دکتر حسرزاده از این نعمت برخوردارند که نه فقط پزشک و جراح متبحری هستند بلکه زکات دانش خود را از طریق تألیفات و ترجمه در اختیار دیگران قرار می‌دهند.

کتاب حاضر در واقع کتابی اولیه و جامع برای کلیه کسانی است که با صدمات ورزشی درگیر هستند. این کتاب اصول اولیه و کامل برخورد و پیشگیری از صدمات ورزشی را به کلیه ورزشکاران آموزش می‌دهد. این کتاب را برای ارتقاء پزشکی ورزشی کشور توصیه می‌کنم.

دکتر روشنک مرادی

رئیس کمیته علمی و آموزشی فدراسیون پزشکی ورزشی آسیا

مقدمه

امروزه ورزش یکی از بخش‌های انکار ناپذیر زندگی ماست. کودکان، نوجوانان و جوانان که بخش فعال و پرانرژی جامعه محسوب می‌شوند، بخش وسیعی از ساعات عمر خود را به ورزش می‌پردازند. ویژگی‌های خاص فیزیکی اندام کودکان و نوجوانان باعث می‌شود انواعی از آسیب‌ها در آنها بیشتر بروز کرده و درمان خاص خود را طلب کند. طب ورزش علم جدیدی است که به مبانی آسیب‌های ورزشی، تغذیه ورزشکاران، نقش آب در ورزش و داروها توجه جدی دارد. در جامعه ما نیز کودکان با توجه به مظلومیت عرفی، در امور ورزش نیز مورد نظر نبوده و کمتر به آنها پرداخته شده است.

آموزش و تمرینات ورزشی خود مقوله بسیار مهمی است که می‌بایست متناسب با نیاز و توانایی نوجوان در برنامه گنجانده شود. بویژه در افرادی که به صورت حرفه‌ای به ورزش قهرمانی و شرکت در مسابقات فکر می‌کنند. این مجموعه که برای آموزش پزشکان تیم‌های ورزشی، ورزشکاران و مربیان تالیف شده است کتابی است که در زمینه طب ورزشی و آسیب‌های ورزشی می‌باشد. ویژگی عمده این کتاب پرداختن به همه امور به زبانی ساده و علمی است. البته از منابع مهم مقالات طب ورزشی و کتاب آسیب

ورزشی فدراسیون پزشکی آمریکا (FIMS) و انجمن ارتوپدی AAOS استفاده شده است.

از همکار گرانقدرم سرکار خانم دکتر روشنگر مرادی مسئول کمیته علمی - آموزشی فدراسیون پزشکی ورزشی آسیا متشکرم که با مقدمه‌ای وزیر کتاب ما زینت دادند.

از تلاش‌های دقیق و زحمات‌های بی‌پایان خانم فخری مختاری و مدیر محترم انتشارات کلبا جناب آقای صبایی که همیشه مشوق و پشتیبان کارهای ما بوده‌اند صمیمانه سپاس‌گزارم.
در پایان در انتظار نظرات همکاران و دوستان هستیم.

دکتر ذبیح حسن‌زاده

دکتر علی نعمتی

Dr.Hassanzadeh.@gmail.com