

آسیب شناسی ورزشی

دکتر مهدی کسب پرست

عضو هیات علمی دانشکده تربیت بدنی دانشگاه آزاد اسلامی واحد کرج

تألیف: دکتر مهدی کسب پرست

| سرپرست واحد گرافیک/ المیرا میرموسوی

| مدیر هنری و طراح جلد/ محمودرضا لطیفی

| آماده سازی و نظارت بر چاپ/ محمد حتمی رازلیقی

| فروش و پخش/ مهدی حتمی رازلیقی

| نوبت چاپ/ اول ۱۳۹۹

| شمارگان/ ۵۰۰ نسخه

قیمت: ۶۹۹۰۰۰ ریال

سرشناسه: کسب پرست، مهدی، ۱۳۴۴ -

عنوان و نام پدیدآور: آسیب شناسی ورزشی/ مهدی کسب پرست

مشخصات نشر: تهران: شرکت تضامنی انتشاراتی حتمی و شرکا، ۱۳۹۹.

مشخصات ظاهری: ۱۶ ص.، مص.

شابک: ۹۶۴-۶۰۰-۳۵۵-۳۸۳-۵

وضعیت فهرست نویسی: فبی

یادداشت: کتابنامه: ص. [۱۱۹].

موضوع: ورزش - جنبه های بهداشتی

موضوع: ورزش - حوادث و آسیب ها - درمان - بیماری ها - ساده

موضوع: Exercise - Health aspects

موضوع: تمرین های ورزشی - جنبه های ایمنی

موضوع: Exercise - Immunological aspects

رده بندی کنگره: ۱۳۹۹ الف ۵۷۶/ک RAV۷۶

رده بندی دیویی: ۶۱۳

شماره کتابشناسی ملی: ۶۶۵۲۶۳۳



فروشگاه مرکزی: تهران، خیابان انقلاب، خیابان منیری جاوید
(اردیبهشت)، نبش شهرزاد، پلاک ۱

مرکز پخش: تهران، خیابان انقلاب، بین خیابان ۱۲ فروردین و
اردیبهشت، جنب بانک صادرات، ساختمان ۱۳۶۰، طبقه پنجم، واحد ۲۳

۶۶۴۰۳۱۷۰ | ۶۶۴۰۳۱۶۲ | Hatmi.ir

توجه:

به موجب ماده ۵ قانون حمایت، از حقوق مؤلفان، مصنفان و هنرمندان مصوب ۱۳۴۸/۱۰/۱۱ کلیه حقوق این کتاب برای انتشارات حتمی محفوظ می باشد و هیچ شخص حقیقی یا حقوقی حق استفاده از آن را ندارد و متخلفین به موجب این قانون تحت پیگرد قانونی قرار می گیرند.

بدون شک سخن گفتن از مفهوم واقعی تربیت بدنی و علوم ورزشی گستره وسیعی دارد که در این مجال نمی‌گنجد چرا که در عصر حاضر که به تعبیری می‌توان به آن عصر انفجار اطلاعات گفت با تمام احاطه‌ای که بر روی یک علم و یا حتی شاخه‌ای از علوم می‌توان داشت، همچنان زوایای تاریک و دست نیافتنی از آن وجود خواهد داشت که نیاز به تحقیق، تفحص و مطالعات زیادی دارد. لذا علوم ورزشی نیز از این قاعده مستثنی نبوده و با توجه به اینکه تربیت بدنی به عنوان یک علم بین رشته‌ای شناخته شده است، بیش از دیگر علوم مستلزم به کارگیری دقیق مباحث مرتبط و علوم پیش از خود می‌باشد چرا که با این رشته از جمله مباحث جدید و نوپا بوده و با کمک گرفتن از سایر علوم همچون علوم پایه مانند ریاضی، فیزیک، شیمی و مباحثی نظیر آناتومی، فیزیولوژی، حرکت شناسی و غیره در حال رشد می‌باشد تعریف «تربیت بدنی» به گونه‌ای که بتوان توافقیها و تفاوت‌ها و در عین حال مانی مستقل آن را بیان نمود، نیازمند تفسیر و تحلیل است. مسأله اصلی این است که کلماتی تحت عنوان «تربیت بدنی» به هیچ وجه معرف و مبین کل ماهیت، نتایج و اثرات آن نیست. «ژرژ هبر» می‌گوید: «تربیت بدنی علمی است مهم، اصولی و تدریجی که به منظور تقویت کامل بدن، بالا بردن عوامل جسمانی، بارور نمودن استعدادها و پرورش صفات اخلاقی از سن کودکی تا پیری ادامه دارد» به هر حال به عنوان تعریفی جامع‌تر می‌توان گفت: «تربیت بدنی بخش مهمی از تعلیم و تربیت است که از طریق حرکات مبتنی بر اصول علمی، جریان رشد و تکامل را در همه ابعاد وجود انسان (جسمانی، روانی و اخلاقی) تسهیل و هماهنگ نموده و به رشد و شکوفایی استعدادهای فرد کمک می‌کند.» علیرغم محاسن این شاخه از علم، و نقشی که در راه سلامت افراد بازی می‌کند، اجرای فعالیت‌های بدنی مخاطراتی نیز به همراه خود دارد از جمله بروز آسیب در میادین ورزشی که جز لاینفک فعالیت بدنی حتی در حوزه مباحث و فعالیت‌های تفریحی. به همین دلیل نیاز به حضور تمهیداتی برای پیشگیری، تشخیص، شناسایی و گاهی درمان آسیب‌های وارده در پی اجرای فعالیت‌های بدنی و ورزشی کاملاً محسوس است. در میان علوم به کار رفته در زمینه شکوفایی این رشته و در کنار سایر مباحث مهم دیگر، آسیب‌شناسی ورزشی شاید یکی از مهم‌ترین شاخه‌های علم تربیت بدنی و ورزش می‌باشد که نه تنها بر گرفته از علم پزشکی بوده و کاربرد آن مسلم و مسجل است، بلکه در علوم ورزشی و خارج از میادین ورزشی نقشی اساسی و کاربردی دارد که تاثیر آن بر پیشرفت علم ورزش بر کسی پوشیده نیست چرا که شناسایی آسیب‌های ورزشی، نقشی کلیدی در اجرای توأم با سلامتی نه تنها در فعالیت‌های تفریحی بلکه به طور اخص در ورزش قهرمانی دارد و با کمک به درک صحیح از عوامل مرتبط با آسیب‌های ورزشی می‌تواند تاثیرات مطلوب و مثبتی را به جا گذارد.

حال با توجه به مندرجات بالا، تلاش شده است تا در این کتاب به شرح نسبتاً کاملی از موارد مطروحه در ارتباط با آسیب‌شناسی ورزشی همچون پیشگیری، معرفی، علل، علایم، راه‌های تشخیص و بازگشت به میادین ورزشی را در ارتباط با آسیب‌های ورزشی توضیح داده و به افزایش دیدگاه مطالعه کنندگان این مجموعه بخصوص دانشجویان رشته تربیت بدنی و علوم ورزشی کمکی هرچند کوچک بنماید.

مقدمه

فصل اول : پیشگیری از آسیب‌های ورزشی

- عوامل مؤثر در بروز آسیب‌های ورزشی ۱۱
آگاهی از قوانین و مقررات رشته‌های ورزشی ۱۸
آسیب‌های مزمن (Chronic Injuries) ۱۸

فصل دوم : شکستگی

- روش‌های پیش‌گیری: ۲۲
انواع شکستگی ۲۲
التیام و بهبودی شکستگی ۲۴
شکستگی ناشی از فشار ۲۵
برخورد با فرد مصدوم در مقام شکستگی ۲۶
شکستگی استخوان‌های صورت و گانگ ۲۶
شکستگی بینی ۲۷
نشانه‌ها و علائم شکستگی بینی ۲۸
بررسی بینی از لحاظ وجود هماتوم تیغه ۳۰
شکستگی مهره‌های ستون فقرات ۳۲
و استخوان لگن ۳۲
شکستگی دنده‌ها و استخوان‌های ۳۲

فصل سوم: دررفتگی

- تعریف دررفتگی ۴۴
ثبات مفصلی ۴۵
عملکرد لیگامان‌ها ۴۵
دررفتگی کامل و ناقص ۴۶
روش‌های پیش‌گیری ۴۷
درمان ۴۷
دررفتگی مفصل شانه ۴۸

فصل چهارم: پیچ خوردگی

- انواع پیچ‌خوردگی‌ها ۵۴

۴

۱۰

۱۸

۱۹

۲۰

۲۱

۳۳

۳۶

۳۷

۳۷

۴۰

۴۱

۴۲

۴۴

۴۹

۵۰

۵۱

۵۱

۵۱

۵۲

۵۳

۵۴

آسیب‌های حاد (Acute injuries)

انواع آسیب‌های ورزشی

شرایط محیطی و آب و هوایی

کمر بند شانه‌ای

شکستگی استخوان‌های بازو

شکستگی ساعد (زندزیرین و زند زیرین)

شکستگی استخوان‌های میچ، کف

و انگشتان دست

شکستگی استخوان‌های ران

شکستگی ساق پا (درشت‌نی و نازک‌نی)

شکستگی استخوان‌های میچ،

کف و انگشتان پا

دررفتگی آرنج

دررفتگی در میچ دست

دررفتگی مفاصل انگشت

دررفتگی‌های اندام تحتانی

دررفتگی استخوان کشکک

دررفتگی زانو

علائم پیچ‌خوردگی

۵۹	علت پیچ خوردگی مژمن و مکرر مچ پا	۵۵	روش های پیش گیری
۶۱	نشانه ها و علائم پیچ خوردگی مچ پا	۵۶	پیچ خوردگی مچ پا
۶۱	جلوگیری از بروز پیچ خوردگی مچ پا	۵۶	آناتومی مچ پا
		۵۸	تشخیص پیچ خوردگی مچ پا چگونه است

فصل پنجم: کشیدگی

۶۲	درمان	۶۲	انواع کشیدگی
۶۷	پارگی عضله دلتوئید	۶۴	علائم کشیدگی
۶۸	پارگی عضلات سینه ای	۶۴	روش های پیش گیری
۶۹	پارگی عضله دو سر بازویی	۶۵	علائم و نشانه های پارگی عضله
۶۹	آرنج تنیس (Tennis Elbow)	۶۶	آسیب های تندونی
۷۰	ارزیابی آرنج تنیس (Cozen's Test)	۶۶	انواع پارگی تندون
		۶۷	نشانه های پارگی تندون

فصل ششم: کبودی

۷۴	دلایل کبودی استخوان	۷۱	علائم کبودی
۷۴	عوامل خطرآفرین برای یک کبودی استخوان	۷۲	درمان کبودی
۷۵	تشخیص کبودی استخوان	۷۲	عوارض کبودی
۷۵	درمان کبودی استخوان	۷۳	کبودی استخوان Bone bruises
		۷۴	نشانه های کبودی استخوان

فصل هفتم: کوفتگی

۷۸	تشخیص کوفتگی عضلانی تأخیری	۷۷	علل کوفتگی
۷۹	مدیریت سردن کوفتگی عضلانی تأخیری	۷۷	مکانیسم های پیشنهاد شده برای
		۷۷	کوفتگی عضلانی تأخیری
		۷۸	روش های درمان کوفتگی عضلانی

فصل هشتم: آسیب های ستون فقرات

۸۸	بازگشت به رقابت	۸۲	قوس های ستون فقرات
۸۸	کمر درد	۸۵	انواع شکستگی های ستون فقرات
۹۱	علل کمر درد	۸۷	فیزیوتراپی

فصل نهم: آسیب های زانو

۹۵	عضلات اطراف مفصل زانو	۹۳	ساختمان زانو
۹۶	عضلات قدامی ران	۹۴	لیگامان (رباط) های زانو

۱۱۲	علائم پارگی مینیسک	۹۷	عضلات بخش خلفی ران (همسترینگ)
۱۱۳	درمان پارگی های مینیسک	۹۷	عضلات بخش میانی ران
۱۱۴	علائم بالینی پارگی مینیسک داخلی	۱۰۳	ارزیابی حرکتی
۱۱۵	علائم پارگی مینیسک خارجی	۱۰۳	تست کشویی قدامی
۱۱۵	آسیب لیگامان های زانو	۱۰۳	تست کشویی خلفی
۱۱۵	ارزیابی پارگی لیگامان ها	۱۰۴	تست لاچمن
۱۱۷	درمان آسیب های لیگامانی	۱۰۴	تست لیگامان جانب داخلی
۱۱۷	پارگی لیگامان جانب داخلی (MCL)	۱۰۴	تست لیگامان جانب خارجی
۱۱۸	درمان پارگی MCL	۱۰۵	تست های پارگی مینیسک
۱۱۸	پارگی لیگامان جانب خارجی (LCL)	۱۰۶	تست کلارک
۱۱۹	پارگی لیگامان های متقاطع (قدامی و خلفی)	۱۰۷	تست مک کانل
۱۱۹	پارگی PCL	۱۰۷	عوارض شایع در زانو
۱۲۰	پارگی ACL	۱۰۷	اختلال عملکردی کشکک
۱۲۰	جراحی و درمان	۱۰۹	(Patellar tracking disorder)
۱۲۱	شرایط بازگشت به ورزش	۱۱۰	استئوآرتریت زانو (Knee Osteoarthritis)
۱۲۱	کشیدگی لیگامان جانب داخلی و خارجی	۱۱۱	روش های درمان استئوآرتریت
۱۲۲		۱۱۱	آسیب مینیسک (Meniscus Injury)

فصل دهم: آسیب های سر

۱۲۴	مقیاس کمای گلاسکو یا	۱۲۴	عوارض ناشی از آسیب های سر
۱۲۶	Glasgow Coma Scale (GCS).	۱۲۴	هماتوم
۱۲۸	درمان آسیب دیدگی سر	۱۲۴	خونریزی داخل مغزی
۱۲۹	استفاده از دایر	۱۲۴	ضربه مغزی
۱۲۹	عمل جراحی	۱۲۵	ادم مغزی (تجمع آب در مغز)
۱۲۹	توانبخشی	۱۲۵	شکستگی جمجمه
۱۲۹	پیش گیری از آسیب به سر	۱۲۵	آسیب آکسون پراکنده
۱۳۰	ضربه مغزی	۱۲۵	علائم ضربه به سر
۱۳۰	علائم ضربه مغزی	۱۲۶	تشخیص صدمه به سر
۱۳۲	تشخیص ضربه مغزی		
۱۳۲	درمان ضربه مغزی		

فصل یازدهم: آسیب های خاص

۱۳۵	درمان بورسیت	۱۳۳	بورسیت Bursitis (التهاب کیسه های زلالی)
۱۳۵	پیشگیری از بورسیت	۱۳۴	علل بورسیت
۱۳۵	ورم پشت آرنج یا بورسیت	۱۳۴	علائم بورسیت

- ۱۴۶ باید چه کارهایی انجام دهید؟
- ۱۴۸ کیست گانگلیون (Ganglion Cyst)
- ۱۴۹ انواع کیست‌های گانگلیون
- ۱۵۰ علائم بروز کیست گانگلیون
- ۱۵۰ روش‌های درمانی کیست گانگلیون
- بیماری اوسگود اشلاتر
- ۱۵۲ Osgood-Schlatter disease
- ۱۵۲ علت بیماری اوسگود اشلاتر
- ۱۵۳ تشخیص بیماری اوسگود اشلاتر
- ۱۵۳ درمان بیماری اوسگود اشلاتر
- ۱۵۴ داروها
- درد جلوی ساق پا Shin Splint و
- یا (Medial Tibial Stress Syndrome) (MTSS)
- ۱۵۴ علائم شین اسپلینت
- ۱۵۷ عوارض شین اسپلینت
- ۱۵۷ ورزش و آسیب‌دیدگی در سالخوردگان
- ۱۵۸ ملاحظات اندام فوقانی
- ۱۵۹ ملاحظات اندام تحتانی
- ۱۳۶ اولکرانون (OLECRANON BURSITIS)
- درمان تورم پشت آرنج یا بورسیت اولکرانون
- ۱۳۷ همارتروز (Hemarthrosis)
- ۱۳۸ عوارض همارتروز
- ۱۳۹ نحوه تشخیص همارتروز زانو
- ۱۳۹ علل ایجاد همارتروز
- ۱۳۹ مورتون نوروما Morton's neuroma
- ۱۴۰ علائم مورتون نوروما
- ۱۴۰ عوامل خطرزا در ایجاد مورتون نوروما
- ۱۴۱ تشخیص نورومای مورتون
- ۱۴۱ آزمایش‌های تصویر برداری
- ۱۴۱ جلوگیری از عود مورتون نوروما
- ۱۴۱ درمان مورتون نوروما
- ۱۴۲ تزریق استروئید
- ۱۴۳ تاثیر ورزش درمانی
- ۱۴۴ تمرینات تقویتی
- چه زمانی جراحی الزامی است؟
- ۱۴۴ تاول (Blister)
- علل تاول
- پس از بازشدن یا تخلیه‌ی تاول

فصل دوازدهم: درمان آسیب‌های ورزشی

- ۱۶۱ ممنوعیت حمام متضاد
- در موارد زیر استفاده از حمام
- ۱۶۴ متضاد ممنوع است.
- ۱۶۴ اصولی درمانی RICE
- اجزای روش درمانی RICE استراحت،
- ۱۶۵ سرما، فشار و بالا نگه داشتن
- ۱۶۱ سرما درمانی (Cryotherapy)
- ۱۶۲ طریقه استفاده از یخ و زمان استفاده از آن
- ۱۶۲ سرما- گرما درمانی یا حمام متضاد
- ۱۶۲ (Contrast Bath)
- ۱۶۳ روش انجام حمام متضاد
- ۱۶۴ روش جایگزین
- ۱۶۴ احتیاط در مورد حمام متضاد

فصل سیزدهم: آسیب‌های رایج در برخی رشته‌های ورزشی (Some sport injuries)

- ۱۷۰ آسیب‌های رشته‌ی ورزشی بسکتبال
- ۱۷۱ آسیب‌های رشته‌ی ورزشی فوتسال
- ۱۷۱ آسیب‌های رشته‌ی ورزشی فوتبال
- ۱۷۳ آسیب‌های رشته‌ی ورزشی هندبال
- ۱۶۷ آسیب‌های رشته‌ی ورزشی شنا
- ۱۶۸ آسیب‌های رشته‌ی ورزشی ژیمناستیک
- ۱۶۹ آسیب‌های رشته‌ی ورزشی بدمیتون
- ۱۶۹ آسیب‌های رشته‌ی ورزشی والیبال

فصل چهاردهم: بازتوانی پس از آسیب

۱۷۴

۱۸۰

۱۸۰

مرحله درمان حمایتی

دارو درمانی

اهداف کوتاه مدت در برنامه‌های توانبخشی ۱۷۴

۱۷۷

مرحله حاد

۱۷۸

مرحله بازتوانی

۱۸۳

منابع

www.ketab.ir