

به نام خدا

طب ورزشی

Sports Medicine

نوشته ی:

Albert Hergenroeder ■ Joseph N. chorley

ترجمه و تدوین:

محمد باشم حنفی و دکتر علی حنفی

RC هرگن رویر، آلبرت
 ۱۲۱۰ طب ورزشی/تالیف آلبرت هرگن رویر، جوزف ان، چورلی: ترجمه محمد
 ۸۳/ هاشم حنفی، علی حنفی - بیرجند: قهستان، ۱۳۸۴.
 ط ۹۳ ص.
 ISBN: 964-95202-6-0
 Sport Medicine
 عنوان اصلی:
 ۱. پزشکی ورزشی. الف. چورلی، جوزف ان، نویسنده همکار. ب. حنفی،
 محمد هاشم، مترجم. ج. حنفی، علی، مترجم. د. عنوان.
 کتابخانه مرکزی و مرکز اسناد دانشگاه بیرجند ۲۹۸ - ۸۴

طب ورزشی

مترجمان: محمد هاشم حنفی و دکتر علی حنفی

شمارگان: ۱۶۰۰ جلد

نویت چاپ: اول

سال انتشار: بهار ۱۳۸۴

ناشر: قهستان

چاپ: دقت ۳۴۱۹۵۶۰

قیمت: ۹۰۰ تومان

شابک: ۹۶۴-۹۵۲۰۲۶۰-۰

۵	پیش گفتار مترجمان
۶	مقدمه
۷	فصل ۱- اپیدمیولوژی و پیشگیری
۸	پیش گیری از آسیب های ناشی از ورزش
۹	معاینه ی پیش از مشارکت در ورزش
۱۰	گزارش و معاینه ی بدنی
۲۲	فصل ۲- برخورد صحیح با آسیب های ماهیچه ای اسکلتی بدن
۲۲	مکانیسم و چگونگی آسیب
۲۲	آسیب های حاد
۲۳	آسیب های ناشی از استفاده ی بیش از حد
۲۵	ارزیابی اولیه ی اندامی که آسیب دیده است
۲۶	عبور از مرحله ی اورژانس تا بازگشت به بازی
۲۹	استراحت نسبی و رهنمودهای بازگشت به بازی
۲۹	تشخیص افتراقی درد ماهیچه ای اسکلتی
۳۰	آسیب های صفحه ی رشد استخوان
۳۳	آسیب های شانه
۳۴	جدایی زائیده ی چنبری استخوان شانه
۳۵	در رفتگی بخش قدامی شانه
۳۸	آسیب های آرنج

۳۸	آسیب‌های حاد
۳۹	آسیب‌های مزمن
۴۲	آسیب‌های پشت
۴۶	آسیب‌های مفصل ران و لگن
۴۹	آسیب‌های زانو
۵۰	معاینه‌ی بدنی یا فیزیکی
۵۱	درمان اولیه برای آسیب‌های حاد زانو
۵۱	درمان آسیب‌های مزمن زانو
۵۳	شین اسپلینتز و شکستگی‌های فشاری بخش پایینی ساق پا
۵۴	آسیب‌های مچ پا
۵۵	معاینه و مقیاس درجه‌بندی آسیب‌ها
۵۷	عکس‌ها رادیوگرافی
۵۸	نوتوانی (توان بخشی)
۵۹	آسیب‌های پا (بخش پایین‌تر از مچ تا نوک انگشتان)
۶۱	فصل ۳ - آسیب‌های سر و گردن
۶۱	آسیب سر
۶۲	آسیب‌های گردن
۶۴	ملاک‌های بازگشت به بازی
۶۶	آسیب‌های وارده به شبکه‌ی عصبی بازویی
۶۶	درمان
۶۸	فصل ۴ - آسیب‌های گرمایی
	فصل ۵ - مشکلات قاعدگی ورزشکاران زن و ریسک استئوپنی
۷۳	Osteopenia
۷۶	فصل ۶ - مواد نیروزا

فصل ۷- ورزش خاص و آسیب‌های مربوطه	۷۸
ژیمناستیک	۷۸
شنا	۷۹
بیس بال	۸۰
رقص جمعی یا باله	۸۰
کشتی	۸۱
فوتبال	۸۳
چوگان	۸۵
بسکتبال و والیبال	۸۶
دو	۸۷
فوتبال آمریکایی یا Soccer	۹۰
تنیس	۹۱
اسکی	۹۲

به نام خدا

پیشگفتار مترجمان

طب ورزشی ترجمه‌ی فصول ۶۹۰، ۶۹۱، ۶۹۳، ۶۹۴، ۶۹۵، ۶۹۶ از بخش دوم کتاب پدیاتریکس نلسون چاپ سال ۲۰۰۰ میلادی است که توسط *Albert Hergenroeder-Joseph N. chorley* نوشته شده است. در این کتاب شرایط پزشکی افراد از لحاظ شرکت در ورزش‌های مختلف و هم چنین آسیب‌های احتمالی وارده در حین ورزش تشریح گردیده است. ضمناً روش‌های تشخیص و درمان صدمات شایع و معمول در ورزش‌های مختلف، به علاوه‌ی زبان‌های استفاده از مواد نیروزا و مشکلات قاعدگی ورزشکاران زن، در این کتاب به چشم می‌خورد. این کتاب می‌تواند راهنمای خوبی برای مربیان تربیت بدنی و دبیران ورزش در مدارس کشور بوده و مورد استفاده‌ی دانشجویان علوم پزشکی قرار گیرد.

در پایان برخود لازم می‌دانیم از آقایان مهندس محمد دیمه‌ور و پرفسور احمد رضا گنجی استاد دانشگاه مهندسی دانشگاه سانفرانسیسکو، رضا علی سبزاری و سید محمود هاشمی و مهندس مسعود سلیمانی، مهندس محمد علی موهبتی، محمد پرنده، سید حسین اصغری، یحیی کاویانی و خانم‌ها، دکتر فاطمه شیرزاد، فاطمه شریفی و ویدا نوشین‌فر که مشوق ما در امر ترجمه‌ی این کتاب بوده‌اند تشکر نماییم.

ضمناً از زحمات سیده شیما و سیده مرضیه‌ی دست‌ی گردی در امر تایپ و صفحه‌آرایی کتاب قدردانی می‌شود.

دکتر علی حنفی، محمد هاشم حنفی

بیرجند - زمستان ۱۳۸۳

مقدمه

تشویق افراد به شرکت در ورزش، آمادگی جسمانی و به طور کلی سلامتی آنها را فراهم آورده و فرصت‌هایی برای رشد اجتماعی روانی (کار گروهی، روابط همتا) پیش آورده و توان تصمیم‌گیری و اعتماد به نفس را در آنان افزایش می‌دهد. فعالیت‌های ورزشی علاوه بر این که تجربه‌ای لذت‌بخش برای کودکان است، فرصتی برای یادگیری بعضی مهارت‌ها ایجاد نموده که می‌تواند در طول زندگی فرد ادامه یابد. گاهی اوقات برای کودک، بازی به عنوان یک «شغل» در نظر گرفته می‌شود. نقش پزشکان، تأمین خدمات بهداشتی، مشاوره، آموزش و نوتوانی می‌باشد. لازم است پزشکان در ضمن این که می‌کوشند از آسیب دیدن کودک جلوگیری نمایند، از ایجاد محدودیت‌های غیر ضروری برای بازی و ورزش او خودداری نمایند. هنگامی باید برای کودک محدودیت ایجاد نمود که این فعالیت‌ها متناسب با نیازهای ویژه‌ی یک ورزشکار جوان باشد. در این مواقع اغلب از فعالیت‌های جایگزین استفاده می‌شود. مثلاً شنا، غالباً به عنوان یک جایگزین شایسته برای ورزش‌های برخوردی^۱ در نظر گرفته می‌شود. پر استرس‌ترین فعالیت‌ها، ورزش‌هایی هستند که در آن‌ها رقابت یا برخورد بدنی وجود دارد و باید توسط بزرگ‌ترها تحت نظر قرار گیرد. بعضی والدین با این که کودکان و نوجوانانشان می‌توانند در فعالیت‌های ورزشی عادی شرکت نمایند ولی برایشان محدودیت‌ها و قیود سختی ایجاد می‌کنند، اینان و هم‌چنین والدین و معلمینی که فرزندان و شاگردان خود را مجبور به فعالیت‌هایی می‌کنند که متناسب با سن و شرایط بدنی آن‌ها نیست، بهتر است ارشاد و راهنمایی شوند.