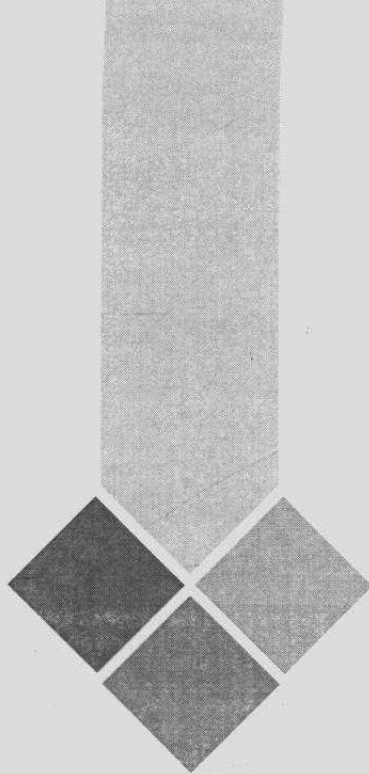




آسیب‌های رایج ورزشی

دستورالعمل‌های قدم به قدم در شناسایی، درمان و توانبخشی آسیب

تألیف:

گری جونز، آد ویلسون

مترجمین:

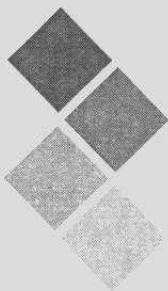
محسن اکبری (کارشناس ارشد آسیب شناسی ورزشی و حرکات اصلاحی)

محمدعلیمرادی (کارشناس ارشد آسیب شناسی ورزشی و حرکات اصلاحی)

میترا فخرزادگان (کارشناس ارشد آسیب شناسی ورزشی و حرکات اصلاحی)

مژده زنگی آبادی (کارشناس ارشد آسیب شناسی ورزشی و حرکات اصلاحی)

اندیشه آرا





عنوان و نام پدیدآور: آسیب‌های رایج ورزشی:

دستورالعمل‌های قدم به قدم در شناسایی، درمان و توانبخشی آسیب/

[شرکت انتشاراتی دوزلینگ کیندرزلی]: تألیف [صحب ویراستار] گری جونز،

اد ویلسون؛ مترجمین محسن اکبری ... [و دیگران].

مشخصات نشر: تهران: اندیشه آرا، ۱۴۰۰.

مشخصات ظاهری: ۲۹۷ ص.: مصور (رنگی): ۲۹×۲۲ س.م.

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۹۷۶۹۷-۶-۸

وضعیت فهرست نویسی: فیبا

یادداشت: عنوان اصلی: Everyday Sports Injuries The Essential Step-by-Step Guide to Prevention, Diagnosis, and Treatment

۲۰۱۹.

یادداشت: مترجمین محسن اکبری، محمد علیمرادی، میترا فخرزادگان، مزده زنگی آبادی.

موضوع: ورزش -- زخم‌ها و آسیب‌ها

موضوع: Sports injuries

موضوع: ورزش -- زخم‌ها و آسیب‌ها -- درمان

موضوع: Sports injuries -- Treatment

رده بندی کنگره: RD۹۷

رده بندی دیویی: ۶۱۷.۳۰۲۷

شماره کتابشناسی ملی: ۸۴۴۸۵۴۲

اطلاعات رکورد کتابشناسی: فیبا

ISBN: 978-622-97697-6-8



9

786229

769768

www.ketab.ir

اندیشه آرا

اندیشه، فاز ۱، خیابان شاهد غربی، مجتمع اداری تجاری رضا، طبقه دوم جنوبی، واحد ۲۲

۰۲۱-۶۵۵۷۸۸۴۶

۰۲۱-۶۵۵۱۱۴۳۳

۰۲۱-۶۵۵۰۲۸۸۱

۰۹۳۹۶۵۵۵۹۰۱

آسیب‌های رایج ورزشی

دستورالعمل‌های قدم به قدم در شناسایی، درمان و توانبخشی آسیب

تألیف: گری جونز، اد ویلسون

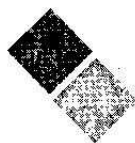
مترجمین: محسن اکبری، محمدعلیمرادی، میترا فخرزادگان، مزده زنگی آبادی

چاپ اول: ۱۴۰۰

شمارگان: ۲۰۰

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۹۷۶۹۷-۶-۸

قیمت: ۱۱۹,۰۰۰ تومان



فهرست مطالب

۶	پیشگفتار
۷	مقدمات
۱۹	رشته‌های ورزشی در زیر ذره بین
۵۳	مصدومیت‌های ورزشی
۱۸۳	درمان و توانبخشی
۱۸۳	فهرست واژگان

پیشگفتار

امروزه ورزش و فعالیت بدنی مخصوصاً ورزش حرفه ای در کنار مزایای مانند فواید قلبی-عروقی، اسکلتی-عضلانی و... دارد. اما در کنار این نکته مثبت، خطر آسیب دیدگی نیز وجود دارد. به نوعی فعالیت بدنی می تواند مانند یک شمشیر دو لبه عمل کند. امروزه متخصصان، مربیان، باشگاه های ورزشی در صدد این هستند که میزان آسیب دیدگی در میان بازیکنان را تا حد قابل قبولی کاهش دهند. بنابراین، استفاده از آزمون های غربالگری برای شناسایی بازیکنان مستعد آسیب، شناسایی عوامل بالقوه بروز آسیب دیدگی و استفاده از پروتکل های پیشگیری از آسیب مخصوص رشته ورزشی در میان تیم های ورزشی در جهت کاهش میزان آسیب دیدگی رواج یافته است. با این حال استفاده از تمامی ابزار و راهکارهای پیشگیری از آسیب نمی تواند به صورت صد در صد از وقوع آسیب دیدگی جلوگیری کنند. پس از رخ دادن آسیب بسیاری از بازیکنان به دلیل مشاوری غلط و عدم بازتوانی مطلوب یا به طور کامل از میادین ورزشی دور می شوند و یا پس از بازگشت نمی توانند به سطح آمادگی قبل از آسیب دیدگی بازگردند. بنابراین نیاز است که در هنگام رخ دادن آسیب، نوای بازیکن طرح جامعی از نوع آسیب، شدت آسیب، مدیریت آسیب و پروتکل توان بخشی برای مخصوص دیدن طراحی شود و آن را به صورت پیش رونده اجرا کرد. تمرکز کتاب حاضر بر فرآیند بازتوانی پس از آسیب دیدگی می باشد. در این کتاب مو به مو دستوراتی در جهت بهبود آسیب از زمان رخ دادن تا بازگشت به فعالیت ورزشی ارائه شده است. در بخش اول رایج ترین آسیب ها و نقاطی که آسیب جسمانی رخ می دهد به تفکیک رشته های ورزشی معرفی شده اند. در بخش دوم تک تک آسیب هایی که ممکن است در هنگام فعالیت بدنی رخ دهند مورد بررسی قرار گرفته اند. و رهنمود هایی خاص برای هر نوع آسیب دیدگی از لحظه وقوع آسیب تا هنگام بازگشت به ورزش ارائه شده است. در نهایت در بخش سوم، در ابتدا توصیه هایی برای اقدامات فوری برای مقابله با گسترش آسیب ارائه شده است سپس در ادامه این بخش انواع تمریناتی که می توان از آن ها در مراحل بازتوانی استفاده کرد اعم از کششی، قدرتی، تعادلی و پلائیومتریک معرفی شده اند. و نحوه اجرا این تمرینات به طور کامل آموزش داده شده است. مترجمین این اثر امیدوارند که ترجمه حاضر بتواند در جهت کمک به اعتلای دانش مربیان و متخصصان ورزش در جهت بازتوانی مطلوب و پیش برد اهداف در فرآیند توان بخشی قدمی هر چند کوچک برداشته باشند. اما مانند تمامی آثار ترجمه حاضر نیز ممکن است خالی از اشکال نباشد و باعث افتخار است که با دقت نظر و ارائه پیشنهادات سازنده خود سبب افزایش غنای علمی این اثر شوید.

با احترام

از طرف مترجمین