

پزشکیار ورزشی

نویسنده:

دکتر شهابه زمانپور گمیک

با همکاری شرکت درمان آه ورزشی توان گستر ارجان

www.ketab.ir

سرشناسه	: زمانپور گمیک، فرشته، ۱۳۷۱-
عنوان و نام پدیدآور	: پزشکپار ورزشی / نویسنده فرشته زمانپور گمیک؛ با همکاری شرکت درمانی آموزشی توان گستر ارجان.
مشخصات نشر	: اهواز: انتشارات علوم و فنون پزشکی اهواز، ۱۳۹۹.
مشخصات ظاهری	: ۱۸۶ ص: مصور (رنگی)، جدول.
شابک	: ۹۷۸-۶۲۲-۲۴۹۰۵۲-۲
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
موضوع	: ورزش -- زخم‌ها و آسیب‌ها
موضوع	: Sports injuries
موضوع	: به‌ورزان
موضوع	: Allied health personnel
موضوع	: پزشکی ورزشی
موضوع	: Sports medicine
شناسه افزوده	: شرکت درمانی آموزشی توان گستر ارجان
رده‌بندی کنگره	: ۹۰ RD
رده‌بندی دیویی	: ۰۲۷۰۰۷۷۰
شماره کتابشناسی ملی	: ۶۲۰۷۷۷۰

پزشکپار ورزشی

فرشته زمانپور گمیک با همکاری شرکت درمانی آموزشی توان گستر ارجان

ناشر: انتشارات علوم و فنون پزشکی اهواز

نوبت چاپ: اول ۱۳۹۹

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

قیمت: ۵۰۰۰۰ تومان

اخطار!

مرکز نشر و پخش: اهواز - امانیه - خیابان سقراط غربی جنب مجتمع تصادفات دایره ۱ - کوچه خاکسار -

پلاک ۱۲۰

تلفن تماس: ۰۶۱-۳۳۳۳۸۶۵-۳۳۳۳۲۸۹۳-۰۶۱ دورنگار: ۰۶۱-۳۳۳۶۴۵۶۸

«هرگونه چاپ و تکثیر (اعم از: زیراکس، بازنویسی، ضبط کامپیوتری، تهیه CD) از محتویات این اثر بدون اجازه کتبی

از مؤلف ممنوع است. متخلفان به موجب بند ۵ از ماده ۲ قانون حمایت از مؤلفان، مصنفان و هنرمندان تحت پیگرد

قانونی قرار می‌گیرند.

۱۱	مقدمه:
۱۴	پزشکیار ورزشی به چه کسی گفته می‌شود؟
۱۵	توانایی‌های پزشکیار
۱۵	توانایی‌های تخصصی‌تر
۱۶	وظایف پزشکیار
۱۶	تفاوت پزشک و پزشکیار ورزشی و پرستار
۱۸	کیبودی استخوان چیست؟
۱۹	نشانه‌های کیبودی استخوان
۲۰	انواع کیبودی استخوان
۲۱	دلایل کیبودی استخوان
۲۲	عوامل خطر افرین برای یک کیبودی استخوان
۲۲	تشخیص کیبودی استخوان
۲۳	درمان کیبودی استخوان
۲۵	درد پشت زانو چه علت‌هایی دارد
۲۵	۱. گرفتگی عضلات پا از دلایل مهم درد پشت زانو
۲۵	گرفتگی عضله در زنان باردار و افراد فعال امری رایج است. دلایل دیگر شامل:
۲۶	دلایل ایجاد درد پشت زانو چیست
۲۶	۲. ایجاد درد در پشت زانو به علت آسیب همسترینگ
۲۷	۳. فشار بر کشاله موجب ایجاد درد زانو می‌شود
۲۷	۴. کندرومالیا از علت درد پشت زانو
۲۸	۵. ترومبوز ورید عمقی یکی از علل درد پشت زانو

۶. درد پشت زانو به علت زانوی دوندۀ ۲۸
۷. آسیب دیدگی شایع ترین علت درد پشت زانو ۳۹
- ایجاد درد در زانو به دلیل رباط PCI ۳۰
۸. تاندون پاتلا موجب درد پشت زانو می شود ۳۱
۹. پارگی منیسک منجر به درد پشت مفصل زانو می شود ۳۲
۱۰. آرتروز مهم ترین علت درد زانو ۳۳
- علائم آرتروز عبارتند از: ۳۳
۱۱. کیست بیکر اسباب درد پشت مفصل زانو ۳۴
۱۲. داشتن اضماع منی از علل شایعی که موجب درد زانو می شود ۳۴
۱۳. تنگ شدن به شکل صلیبی از دلایل درد پشت مفصل زانو ۳۵
- بهترین درمان های طبیعی برای تسکین درد پشت زانو ۳۵
- چه زمانی درد پشت زانو نگران کننده است و باید به پزشک مراجعه کرد؟ ۳۷
- دلایل درد پشت مفصل زانو ۳۸
۱. گرفتگی عضلات پا از دلایل مهم درد پشت زانو ۳۸
۲. ایجاد درد در پشت زانو به علت آسیب همسترینگ ۳۹
۳. فشار بر کشاله موجب ایجاد درد زانو می شود ۳۹
۴. کندرومالیا از علت درد پشت زانو ۴۰
۵. ترومبوز ورید عمقی یکی از علل درد پشت زانو ۴۰
۶. درد پشت زانو به علت زانوی دوندۀ ۴۱
۷. آسیب دیدگی شایع ترین علت درد پشت زانو ۴۱
- ایجاد درد در زانو به دلیل رباط PCI ۴۳
۸. تاندون پاتلا موجب درد پشت زانو می شود ۴۴
۹. پارگی منیسک منجر به درد پشت مفصل زانو می شود ۴۴

۴۵	۱۰. آرتروز مهم‌ترین علت درد زانو.....
۴۶	۱۱. کیست بیکر از علل درد پشت مفصل زانو.....
۴۶	۱۲. داشتن اضافه وزن از علل شایعی که موجب درد زانو می‌شود.....
۴۶	۱۳. نشستن به شکل صلیبی از دلایل درد پشت مفصل زانو.....
۴۷	بهترین درمان‌های طبیعی برای تسکین درد پشت زانو.....
۴۸	چه زمانی درد پشت زانو نگران‌کننده است و باید به پزشک مراجعه کرد؟.....
۶۱	
۶۱	انواع ضربه مغز.....
۶۱	ضربه‌دیدگی مغز.....
۶۲	له‌شدگی مغز.....
۶۳	خونریزی اپی دورال.....
۶۴	خونریزی ساب دورال حاد (Acute Subdural Hematoma).....
۶۵	خونریزی ساب دورال مزمن (Chronic Subdural Hematoma).....
۶۵	نمودهای بالینی خونریزی ساب دورال مزمن..... است به یکی از گونه‌های زیر بافتند.....
۶۶	تشخیص آزمایشگاهی:.....
۶۶	درمان.....
۶۷	نکات مهم.....
۶۷	خونریزی درون مغزی.....
۶۷	نمودهای بالینی و آزمایشگاهی خونریزی درون مغزی.....
۶۸	درمان خونریزی و درون مغزی.....
۷۳	دستگاه‌ها
۷۷	مقدمه.....
۷۷	نقش اسکلت آدمی.....

۷۸	استخوان‌های سر
۷۸	استخوان‌های تنه
۷۸	ستون فقرات
۷۹	قفسه سینه
۷۹	استخوان‌های دست و پا
۷۹	استخوان شانه
۸۰	استخوان پستان
۸۰	استخوان دست
۸۰	استخوان پا
۸۱	رشد و نمو استخوان
۸۱	مباحث مرتبط
۸۲	انواع مفصل غضروفی
۸۲	غضروف مفصلی
۸۴	مفصل و انواع مفصل
۸۴	مفصل‌ها انواع مختلفی دارند اما به طور کلی (نه جزئی) می‌توان این‌ها را به دو دسته تقسیم کرد: ...
۸۴	(۱) مفصل متحرک
۹۰	اطلاعات اولیه
۹۱	فیزیولوژی ستون فقرات
۹۳	سیر تحولی ساختار ستون فقرات در جانوران
۹۳	ستون فقرات در طنابداران اولیه
۹۳	ستون فقرات در ماهی‌ها
۹۳	ستون فقرات در دوزیستان
۹۳	ستون فقرات در خزندگان و پرندگان

۹۳		ستون فقرات در پستانداران
۹۳		ساختمان ستون فقرات
۹۴		محتویات
۹۵		تقسیم‌بندی دستگاه عصبی
۹۵		دیدگاه کالبدشناختی
۹۶		دیدگاه کارکردی
۹۶		وظیفه دستگاه عصبی
۹۷		چنین‌شناسی دستگاه عصبی
۹۷		دستگاه عصبی مرکزی
۹۸		مغز
۱۰۰		محافظت از دستگاه عصبی مرکزی
۱۰۱		نوروگلی
۱۰۲		دستگاه عصبی محیطی
۱۰۲		اعصاب مغزی
۱۰۳		اعصاب نخاعی
۱۰۵		محتویات
۱۰۵		آناتومی دستگاه تنفس
۱۰۶		فیزیولوژی تهویه
۱۰۸		تبادل گازی
۱۰۸		سامانه ایمنی
۱۰۹		بیماری‌ها
۱۰۹		دید کلی

۱۱۰	وریدهای بزرگ
۱۱۰	وریدهای متوسط
۱۱۱	وریدچه‌ها
۱۱۱	شریان‌های الاستیک
۱۱۲	شریان‌های عضلانی
۱۱۲	شریانچه‌ها
۱۱۳	مویرگ‌های پیوسته (Continuous Capillaries)
۱۱۳	مویرگ‌های منفذدار (Fenestrated capillaries)
۱۱۳	سینوزوئیدها (Sinusoids)
۱۱۴	اعمال مویرگ‌ها
۱۱۵	قلب
۱۱۵	رگ‌های لنفی
۱۱۷	محتویات
۱۱۹	معهده و مری
۱۲۱	روده باریک
۱۲۳	روده بزرگ
۱۲۷	محتویات
۱۲۸	هیپوفیز و هیپوتالاموس
۱۲۸	غده صنوبری
۱۳۹	غده‌های تیروئید و پاراتیروئید
۱۳۹	غده‌های فوق کلیه
۱۳۹	لوزالمعده یا پانکراس

- تخمندانها ۱۴۰
- بیضه‌ها ۱۴۰
- غده درون ریز ثانویه ۱۴۰
- اسب‌های ورزشی چیست؟ ۱۵۱
- ورم تاندون آشیل ۱۵۸
- ضربه مغزی ۱۵۹
- کشیدگی ماهیچه‌های ران ۱۶۰
- درد و ورم باقی پا ۱۶۱
- درد پایین کمر ۱۶۱
- کشیدگی عضلات و ماهیچه‌ها ۱۶۲
- اسب‌های آرنج در ورزش سوار کلف ۱۶۳
- رگ به رگ شدن و بیخ خوردگی رگ با ۱۶۳
- اسب‌دیدگی شانه ۱۶۴
- اسب‌دیدگی زانو در دوندوها ۱۶۵
- پیشگیری بهترین درمان است ۱۶۵
- مهره‌های آزاد ۱۸۲
- استخوان خاجی (Sacrum) ۱۸۲
- استخوان دنباله (Coccygeal) ۱۸۳
- مفاصل ستون فقرات ۱۸۳
- قرصهای غضروفی ۱۸۳
- بیماریهای ستون فقرات ۱۸۴
- شکستگی ستون مهره‌ای ۱۸۴
- تغییر شکل ستون مهره‌ای ۱۸۴

پزشکیار ورزشی یا [امدادگر ورزشی] متخصص مراقبت‌های بهداشتی است که برای بهینه‌سازی فعالیت‌ها و مشارکت افراد در ورزش، کار و زندگی با پزشکان همکاری می‌کند. خدمات ارائه شده توسط پزشکیار ورزشی شامل پیشگیری، مراقبت‌های اورژانسی، شناسایی بالینی و کمک به درمان و بازتوانی آسیب‌ها و مشکلات پزشکی و به عبارتی ارائه مراقبت‌های بهداشتی ویژه برای افراد ورزشکار یا دارای فعالیت بدنی است. پزشکیاری و امدادگری ورزشی از شاخه‌های علوم و پزشکی ورزشی است. پزشکیار ورزشی در اصل یک مربی است، یک مربی آشنا به اصول پزشکی، اما همان‌طور که از نام آن مشخص است همراه و تحت نظر یک پزشک فعالیت می‌کند. در این پزشکیار ورزشی رابط بین دنیای ورزش و دنیای پزشکی است.

بیش از نیم قرن است که رشته پزشکیار و ورزشی در دانشگاه‌ها و مؤسسات آموزش عالی علوم ورزشی کشورهای مختلف به ویژه ایالات متحده برپا شده و امروزه تخصص‌های مختلف آن شامل مربی، مدرس یا محقق در تمامی دنیا در حال توسعه و گسترش هستند اما هنوز در کشور ایران این موضوع به شدت غریب به نظر می‌رسد. این در حالی است که تنها فدراسیون پزشکی ورزشی با برگزاری کلاس‌ها و دوره‌های محدود (زمانی) ویژه بهیاران و پرستاران و گاهی امدادگران بازنشسته و دانشجویان تربیت بدنی با هدف تربیت امدادگران ورزشی و به منظور پوشش پزشکی مسابقات این خلأ را تا حدودی پر کرده است. هم اکنون در دانشکده‌های علوم ورزش دانشگاه‌های باهنر کرمان و دانشکده علوم ورزش دانشگاه تهران دوره دکتری تخصصی این رشته با عنوان امدادگر ورزشی دایر است. هر ساله آزمون دکتری تخصصی امدادگر ورزشی به عنوان گرایشی از رشته آسیب شناسی ورزشی و حرکات

اصلاحی برگزار می‌شود. هنوز در زمینه‌های فعالیت و حتی ترجمه نام این حیطه شغلی و علمی بین پزشکان و متخصصین علوم ورزش اختلافات زیادی وجود دارد. نام اصلی و بین‌المللی این رشته اذلتیک ترینینگ (athletic training) است. البته این رشته در کانادا با اسم اذلتیک تراپی (athletic therapy) و در کشورهای اروپایی مثل انگلیس و روسیه اسپورت تراپی (sport therapy) است. به همین علت فدراسیون جهانی این رشته، نام اذلتیک ترینینگ اند تراپی دارد. کشورهایی مثل ژاپن، تایوان، کره، امارات متحده عربی، ایرلند، آفریقای جنوبی، آمریکا، بریتانیا، چین، کانادا، اسپانیا، ایتالیا و بسیاری از دانشگاه‌های معتبر دنیا برای گسترش این رشته یا این فدراسیون چهار (WFATP) همکاری دارند. کتاب مقدمه‌ای بر پزشکیاری ورزشی، تألیف محمد مشهدی و متین مشهدی انتشارات دانش و سلامت اولین منبع منتشر شده در این حیطه است. همچنین ترجمه جلد اول کتاب «تکنیک‌های توانبخشی در طب ورزشی و امدادگری ورزشی» از پیام ای پرنتمیس توسط دکتر حسن دانشمندی، دانشیار آسیب‌شناسی ورزشی و حرکات اصلاحی دانشکده علوم ورزشی دانشگاه گیلان و همکاران از سوی انتشارات حامی ناشر معتبر کتاب‌های علوم ورزشی کشور منتشر شده است. در متون بین‌المللی آمده است که پزشکیار ورزشی یک متصدی خدمات پزشکی و سلامتی است که نه تنها وظیفه آن پیشگیری، مراقبت، توانبخشی و بازگشت ورزشکار به فعالیت پس از آسیب‌ها و ورزشی بلکه ارائه‌دهنده خدمات به افراد جامعه به ویژه در راستای سبک زندگی فعال است. نکته موجود در تفاوت بین فیزیوتراپ ورزشی و اذلتیک ترینر، حضور فیزیوتراپ به عنوان درمانگر در کلینیک باشگاه و حضور اذلتیک ترینر همراه تیم در میدان مسابقه است به دنبال ورود حرفه جدید پزشکیاری ورزشی در عصر جدید، پزشک‌یاران ورزشی با یک چشم انداز حرفه‌ای در حال تحول، روبرو هستند. طیف خدمات یک پزشکیار

ورزشی معتبر و تأییدشده (ATCs) از یک مدرسه تا میدان مسابقه در لیگ‌های ملی یا کار در کنار پزشک متخصص در درمانگاه است.

البته آنچه در کشور ایران تا حدودی شناخته شده است، فعالیت پزشکیار در کنار متخصصین پزشکی ورزشی یا فیزیوتراپیست‌های ورزشی در تیم‌های باشگاهی یا پوشش پزشکی مسابقات است. در این طیف خدماتی پزشکیار ورزشی که در برخی منابع امدادگر یا مددکار ورزشی نامیده شده است، به فردی گفته می‌شود که توانایی انجام کمک‌های اولیه پزشکی و درمانی را به ورزشکاران داشته باشد و بتواند در حضور یا عدم حضور پزشک تیم، به ارائه حداقل‌ها و خدمات اولیه پزشکی بپردازد. هدف از تربیت این افراد، کمک به پزشکان و فیزیوتراپیست‌های تیم و مهیا نمودن خدمات اولیه پزشکی در کیه محیط‌ها و اماکن ورزشی و اجرا و حفظ و ارتقاء سطح سلامت و ایمنی ورزشکاران می‌باشد.

پزشکیاری ورزشی از سال ۱۹۰۰ توسط انجمن پزشکی آمریکا (AMA) به عنوان یک حرفه از مجموعه خدمات درمانی و مراقبت‌های بهداشتی شناخته شده است. انجمن ملی پزشکیاران ورزشی (NATA) که در سال ۱۹۵۰ تأسیس شده است مشهورترین سازمان در زمینه خدمات و دوره‌های پزشکیاری ورزشی است. شعار انجمن ملی پزشکیاران ورزشی آمریکا عبارت است از "خدمات بهداشتی برای ورزش و زندگی". این انجمن در نظر دارد تا میزان کیفیت سلامت را برای ورزشکاران و کسانی که در فعالیت‌های ورزشی شرکت می‌کنند افزایش دهد و همچنین حرفه پزشکیاری را از طریق آموزش و تحقیق درباره پیشگیری، سنجش، مدیریت و توانبخشی آسیب‌ها، ارتقا بخشد.

زمینه‌های فعالیت پزشکیار ورزشی بر اساس گزارشی که توسط تیم مدیران راهبردی انجمن ملی پزشکیاران ورزشی آمریکا (NATA) در آگوست ۲۰۰۷ ارائه شده است، پزشکیاری ورزشی توسط انجمن پزشکی آمریکا (AMA) به عنوان یکی از حرفه‌های

مجموعه مراقبت‌های بهداشتی از سال ۱۹۹۰ شناخته شده است. در این تعریف پنج حوزه پزشکیاری ورزشی عبارتند از:

(۱) پیشگیری و محافظت از آسیب یا بیماری. (۲) ارزیابی و تشخیص بالینی. (۳) مراقبت‌های اورژانسی و فوری. (۴) درمان، توانبخشی. (۵) سلامت و تندرستی سازمانی و حرفه‌ای

در سال ۱۹۷۰ هیئت صدور گواهینامه پزشکیاری (BOC) انجمن ملی پزشکیاری ورزشی آمریکا به منظور ایجاد سیستمی برای صدور گواهینامه دانشجویان پزشکیاری ورزشی و بررسی صلاحیت و بازآموزی و بازتائید مدارک پزشکیاران تأسیس شد. این مؤسسه علاوه بر تعیین استانداردهای ورود به حرفه پزشکیاری، همچنین رئیس و طرح وظایف و مسئولیت‌های عمل حرفه‌ای پزشکیاران را بر عهده دارد. از جمله استانداردهای کاری شامل انتظارات عملی مانند، ارائه خدمات یا درمان تحت نظارت یک پزشک است.

پزشکیار ورزشی به چه کسی گفته می‌شود؟

پزشکیار به فردی گفته می‌شود که قادر به انجام دادن کمک‌های اولیه پزشکی، درمانی است. دارای تخصص در زمینه مراقبت‌های پیشگیری است که از آن برای مطلوب‌تر شدن فعالیت بدنی ورزشکاران و افراد تیم استفاده می‌کند. پزشکیار همواره تحت نظر پزشک تیم کار می‌کند و دنیای ورزش را با دنیای پزشکی متصل می‌کند. از این رو در تعاریفی که برای پزشکیار ارائه می‌شود آمده است که پزشکیار در اصل یک مربی ورزشی آشنا به علم پزشکی و فیزیولوژی است.