

همه گیرشناسی آسیب های ورزشی

تالیف

دکتر محمدحسین علیزاده

استاد گروه بهداشت و طب ورزشی دانشگاه تهران

دکتر الهام شیرزاد

استادیار گروه بهداشت و طب ورزشی دانشگاه تهران

دکتر فرزانه ساکی

استادیار گروه حرکات اصلاحی و آسیب شناسی ورزشی، دانشکده علوم ورزشی،

دانشگاه بوعلی سینا

دکتر سپیده لطیفی

دکتری تخصصی آسیب شناسی ورزشی و حرکات اصلاحی دانشگاه تهران

عضو گروه بهداشت و طب ورزشی دانشگاه تهران

با همکاری (به ترتیب الفبا)

دکتر مجتبی ابراهیمی و رکیانی

دکتر نجمه رضائیان

دکتر مصطفی زارعی

دکتر پریسا صداقتی

دکتر نگار کوروش فر

دکتر زهرا راغی

مینا رضائی آدریانی

دکتر رضا سیامکی

دکتر شهاب علیزاده

دکتر شادان محمدپور

محسن نادری بنی



شماره مسلسل ۱۰۸۶۲

شماره انتشار ۴۴۶۴

انتشارات دانشگاه تهران

عنوان و نام پدیدآور : همه‌گیرشناسی آسیب‌های ورزشی / محمدحسین علیزاده... [و دیگران].
 مشخصات نشر : تهران: دانشگاه تهران، مؤسسه انتشارات، ۱۴۰۰.
 مشخصات ظاهری : ۳۸۶ص: مصور، جدول.
 فروست : انتشارات دانشگاه تهران؛ شماره انتشار ۴۴۶۴.
 شابک : ۹۷۸-۹۶۴-۰۳-۰۲۷۴-۳
 وضعیت فهرست‌نویسی : فیپا
 یادداشت : محمدحسین علیزاده، الهام شیرزاد، فرزانه ساکی، سپیده لطیفی.
 یادداشت : کتابنامه.
 موضوع : ورزش--آسیب‌ها--همه‌گیرشناسی
 موضوع : Sports Injuries--Epidemiology
 شناسه افزوده : علیزاده، محمدحسین، ۱۳۳۸-
 شناسه افزوده : دانشگاه تهران، مؤسسه انتشارات. University of Tehran. Press.
 رده‌بندی کنگره : RD۹۷ ۱۴۰۰
 رده‌بندی دیویی : ۶۱۷/۱۰۲۷
 شماره کتابشناسی ملی : ۸۴۷۳۲۰۵

این کتاب مشمول قانون حمایت از حقوق مؤلفان و مصنفان است. تکثیر کتاب به هر روش اعم از فتوکپی، ریسوگرافی، تهیه فایل‌های pdf، لوح فشرده یا نرم‌افزاری در ویلاها، سایت‌ها، مجله‌ها و کتاب، بدون اجازه کتبی ناشر مجاز نیست و موجب پیگرد قانونی می‌شود. تمامی حقوق برای ناشر محفوظ است.
 (این کتاب با کاغذ حمایتی به چاپ رسیده است.)



عنوان: همه‌گیرشناسی آسیب‌های ورزشی
 تألیف: دکتر محمدحسین علیزاده- دکتر الهام شیرزاد- دکتر فرزانه ساکی- دکتر سپیده لطیفی
 با همکاری (به ترتیب الفبا): دکتر مجتبی ابراهیمی ورکیانی- دکتر زهرا راغی- دکتر نجمه رضائیان-
 مینا رضایی آدریانی- دکتر مصطفی زارعی- دکتر رضا سیامکی- دکتر پریسا صدقاتی- دکتر
 شهاب علیزاده- دکتر نگار کوروش‌فر- دکتر شادان محمدپور- محسن نادری بنی
 ویرایش ادبی: نسترن حسین‌پور
 نوبت چاپ: اول
 تاریخ انتشار: ۱۴۰۰
 شمارگان: ۱۰۰ نسخه
 ناشر: مؤسسه انتشارات دانشگاه تهران
 چاپ و صحافی: مؤسسه انتشارات دانشگاه تهران

«مسئولیت صحت مطالب کتاب با مؤلفان است»

بها: ۱۰۲۰۰،۰۰۰ ریال

خیابان کارگر شمالی - خیابان شهید فرش مقدم - مؤسسه انتشارات دانشگاه تهران

پست الکترونیک: press@ut.ac.ir - تارنما: http://press.ut.ac.ir

بخش و فروش: تلفکس ۸۸۳۳۸۷۱۲



فهرست مطالب

مقدمه ق

فصل اول - مفاهیم و کلیات در مطالعات همه‌گیرشناسی آسیب‌های ورزشی ۱
دکتر محمدحسین غلبراده

۱	مقدمه
۳	راهنماهای پیشگیری از آسیب‌های ورزشی
۴	مطالعات راهنمادی همه‌گیرشناسی آسیب‌های ورزشی
۶	تعریف آسیب ورزشی
۸	بروز آسیب
۹	شدت آسیب
۱۲	سبب‌شناسی آسیب‌های ورزشی
۱۴	مدل پیشگیری از آسیب: "انتقال نتایج تحقیق پیشگیری از آسیب به فعالیت TRIPP"
۱۵	مدل ون تیکلن
۱۶	چارچوب ارزیابی RI-AIM
۱۷	مدل پیشگیری از آسیب میوویس
۱۹	روش نظارت بر آسیب‌های ورزشی
۲۲	منابع

فصل دوم - همه‌گیرشناسی آسیب‌های ورزشی بدمینتون ۲۵
دکتر شادان محمدپور

۲۵	مقدمه
۲۶	شیوع‌شناسی آسیب
۲۹	ناحیه آناتومیکی آسیب

۳۲	اندام تحتانی
۳۴	اندام فوقانی
۳۴	ستون فقرات
۳۴	آسیب چشم
۳۵	مکانیسم بروز آسیب و انواع آسیب
۳۶	زمان وقوع آسیب
۳۷	زمان ازدست رفته
۳۹	عوامل خطرزای درونی آسیب
۳۹	سن و جنس
۳۹	عوامل خطرزای بیرونی آسیب
۴۰	پیامدهای آسیب
۴۰	برنامه های پیشگیرانه
۴۱	نتیجه گیری
۴۲	منابع

فصل سوم - همه گیرشناسی آسیب های بسکتبال

دکتر مصطفی زارعی

۴۷	مقدمه
۴۸	شیوع شناسی آسیب
۵۰	آسیب ها در تمرین و مسابقه
۵۰	ناحیه آناتومیکی آسیب
۵۲	انواع آسیب
۵۳	مکانیسم بروز آسیب
۵۵	عوامل خطرزای آسیب
۵۵	عوامل خطرزای درونی آسیب
۵۵	جنسیت
۵۶	عوامل خطرزای بیرونی آسیب
۵۶	پست بازیکنان

آسیب‌های فاجعه‌آمیز.....	۵۷
برنامه‌های پیشگیرانه.....	۵۷
نتیجه‌گیری.....	۶۲
منابع.....	۶۳

فصل چهارم - همه‌گیرشناسی آسیب‌های ورزشی تکواندو..... ۶۷

دکتر پریرسا صداقتی

مقدمه.....	۶۷
شیوع‌شناسی آسیب.....	۶۷
انواع آسیب.....	۶۹
آسیب‌های فاجعه‌آمیز.....	۷۰
ناحیه‌آناتومیکی آسیب.....	۷۲
میزان آسیب در تمرین و مسابقه.....	۷۵
شدت آسیب.....	۷۵
عوامل خطرزای درونی آسیب.....	۷۷
سن.....	۷۷
زمان وقوع آسیب.....	۷۷
برنامه‌های پیشگیرانه.....	۷۸
نتیجه‌گیری.....	۸۰
منابع.....	۸۱

فصل پنجم - همه‌گیرشناسی آسیب‌های ورزشی در تنیس..... ۸۵

دکتر شادان محمدپور

مقدمه.....	۸۵
شیوع‌شناسی آسیب.....	۸۶
شیوع کلی آسیب.....	۸۶
ناحیه‌آناتومیکی آسیب.....	۸۹
شانه.....	۹۲

مقدمه

با توسعه روزافزون ورزش و فعالیت‌های جسمانی که با هدف ارتقای سلامت اقشار مختلف مردم توصیه می‌شوند، نگرانی از ابتلا به آسیب‌های ورزشی یکی از مهم‌ترین دغدغه‌های متخصصان آسیب‌شناسی محسوب می‌گردد. به نظر می‌رسد که با در اختیار داشتن اطلاعات موثق و قابل اعتماد که با استفاده از روش‌های علمی در مطالعات همه‌گیرشناسی آسیب‌های ورزشی به دست می‌آید، امکان شناخت هرچه بهتر رفتار بروز آسیب، شدت، علت و سازوکار یا مکانیسم آسیب فراهم می‌شود. از این رو با بهره‌گیری از یافته‌های این نوع مطالعات، آسیب‌ها قابل پیش‌بینی می‌شوند و اتخاذ راهبردهای مناسب پیشگیری سهل‌تر خواهد شد.

با همت و همدلی همکاران و تلاش بی‌وقفه آنان شاهد پدید آمدن کتاب همه‌گیرشناسی آسیب‌های ورزشی هستیم. در این کتاب با به‌کارگیری روش مطالعات مروری، کلیه مقالات منابع معتبر تحقیقاتی در رشته‌های ورزشی منتخب گردآوری شدند. این تحقیقات درخصوص آسیب‌های رشته‌های ورزشی جهانی و المپیکی است. در این اثر، مقالات آسیب‌های ورزشی رشته‌های مورد نظر که طی سالیان گذشته به چاپ رسیده‌اند بررسی شدند. حاصل این کار که به شکل کاملاً هماهنگ از سوی همکاران دنبال شد، موجب نگارش کتابی با محتوای متفاوت و خاص گردید. در فصل اول کلیات مباحث مربوط به مطالعات همه‌گیرشناسی ارائه شده است که در آن مهم‌ترین مدل‌های این نوع مطالعات به همراه مدل بررسی عوامل خطر داخلی و خارجی مشاهده می‌شود. ساختار فصول رشته‌های ورزشی منتخب، پس از ارائه یافته‌های میزان و مقدار بروز آسیب‌ها، عبارت است از مهم‌ترین شاخص‌های این نوع مطالعات همچون عوامل خطر داخلی و خارجی، سازوکار یا مکانیسم آسیب، ناحیه آناتومیک و نوع آسیب، زمان، مکان، و شدت بروز آسیب، آسیب‌های فاجعه‌بار، عواقب ناشی از آسیب به همراه منابع در انتهای هر فصل است. در فصل آخر نیز تلاش شده است تا نگاهی به کارکردهای بیومکانیک در مطالعات همه‌گیرشناسی آسیب‌های ورزشی داشته باشیم. همچنین برای اینکه خوانندگان محترم با دستاوردهای این نوع مطالعات آشنایی بیشتری پیدا کنند، برنامه‌های پیشنهادی پیشگیری از آسیب‌های رشته ورزشی منتخب نیز در نظر گرفته شده است. از ویژگی این اثر می‌توان به درج یافته‌های مطالعات محققان داخلی به‌ویژه نگارندگان کتاب اشاره کرد که با ارائه تجربیات تحقیقی تا حدود زیادی این اثر را از سایر آثار علمی که صرفاً ترجمه یا گردآوری هستند متمایز می‌کند.

مؤلفان بسیار خرسند هستند که با تألیف این کتاب به یکی از نیازهای اساسی حوزه آسیب‌شناسی ورزشی که همانا تأمین منابع علمی منبسط از نتایج تحقیقات است پاسخ گفته‌اند. تألیف این کتاب که

ک □ همه گیرشناسی آسیب های ورزشی

بر مبنای روش های جدید مطالعات آسیب شناسی ورزشی و شاخص آن است فرصت های جدیدی را در اختیار پژوهشگران قرار می دهد تا ضمن آشنایی با دستاوردهای جدید علمی، مطالعه های خود را به صورت هدفمند دنبال کنند. امید است همچون همیشه از نظرات همکاران عزیز و دانشجویان علاقه مند به ویژه دانشجویان مقاطع تحصیلات تکمیلی برخوردار باشیم و با کمک و راهنمایی آنان اثری کامل تر و کاربردی را در اختیار جامعه ورزشی قرار دهیم. شایسته است که از حمایت های انتشارات دانشگاه تهران که در پدید آمدن این اثر نهایت همکاری را با نویسندگان داشته تشکر و قدردانی کنیم.

www.ketab.ir