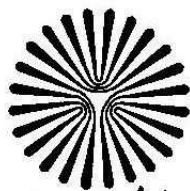


۱۳۴۳۴۵۴



دانشگاه گیلان نور

آشنایی با آسیب‌های ورزشی

(رشته تربیت بدنی)

دکتر آذر آقاباری دکتر ابوالفضل فراهانی حمیدرضا امینی کمیجانی

سرشناسه	: آقایاری، آذر، ۱۳۴۸-
عنوان و نام پدید آور	: آشنایی با آسیب‌های ورزشی/ تالیف آذر آقایاری، ابوالفضل فراهانی، حمیدرضا امینی کیمیجانی؛ تهیه و تولید و دفتر تدوین و تولید کتب و محتوای آموزشی.
مشخصات نشر	: تهران: دانشگاه پیام‌نور، ۱۳۹۴.
مشخصات ظاهری	: شانزده، ۴۱۳ ص.
فروست	: دانشگاه پیام نور؛ ۲۱۸۶. گروه تربیت بدنی؛ ۱/۹۸
شابک	: 978 - 964 - 14 - 0233 - 6
وضعیت فهرست نویسی	: فیپا
یادداشت	: واژه‌نامه.
یادداشت	: کتابنامه: ص. ۴۱۳.
موضوع	: ورزش - زخم‌ها و آسیب‌ها
موضوع	: ورزش - زخم‌ها و آسیب‌ها - درمان
موضوع	: ورزش - زخم‌ها و آسیب‌ها - تشخیص
شناسه افزوده	: فراهانی، ابوالفضل، ۱۳۴۴-
شناسه افزوده	: امینی، حمیدرضا، ۱۳۵۹-
شناسه افزوده	: دانشگاه پیام نور. دفتر تدوین و تولید کتب و محتوای آموزشی
رده بندی کنگر	: RD۹۷/۱۶۶۱۵ ۱۳۹۴
رده بندی دیسی	: ۶۱۷/۱۰۲۷
شماره کتابشناسی ملی	: ۳۸۸۶۴۰۱



آشنایی با آسیب‌های ورزشی

مولفان: دکتر آذر آقایاری - دکتر ابوالفضل فراهانی - حمیدرضا امینی کیمیجانی

ویراستار علمی: رقیه افشار

ویراستار ادبی: دکتر آذر آقایاری

تهیه و تولید: دفتر تدوین و تولید کتب و محتوای آموزشی

لیتوگرافی، چاپ و صحافی: مرکز چاپ و توزیع دانشگاه پیام‌نور

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

نوبت و تاریخ چاپ: چاپ اول شهریور ۱۳۹۴

شابک: ۶ - ۰۲۳۳ - ۱۴ - ۹۶۴ - ۹۷۸

ISBN: 978 - 964 - 14 - 0233 - 6

فروش این کتاب فقط از طریق نمایندگی‌های دانشگاه پیام نور مجاز می باشد و فروش

آن در سایر مراکز فروش کتاب موجب تعقیب قانونی فروشنده خواهد گردید

(کلیه حقوق مادی و معنوی این اثر محفوظ و متعلق به دانشگاه پیام نور است. تولید، کپی یا خلاصه‌برداری، نشر و ترجمه، چاپ، افست، توزیع گسترده، تهیه CD و ... این اثر یا بخشی از آن اعم از متن، طرح پشت و روی جلد و ... بدون اخذ مجوز کتبی از معاونت فناوری و پژوهش دانشگاه خلاف مقررات و تعرض به حقوق مادی و معنوی دانشگاه است. متخلفین وفق قانون حمایت از مولفان و مصنفان و هنرمندان دارای مسئولیت حقوقی و کیفری بوده و تحت پیگرد قرار می گیرند.)

قیمت: ۱۶۲۰۰۰ ریال

فهرست مطالب کتاب

پانزده	پیشگفتار
۱	فصل اول: آسیب‌های مختلف و علائم آنها
۱	هدف کلی
۱	اهداف یادگیری
۲	۱-۱ آسیب‌های حاد و آسیب‌های ناشی از اسفاده از رط
۴	۲-۱ دلیل وقوع آسیب‌ها چیست؟
۴	۳-۱ انواع آسیب‌ها
۵	۴-۱ رباط‌ها
۵	۱-۴-۱ ساختار و عملکرد
۷	۲-۴-۱ سازگاری با تمرین
۸	۳-۴-۱ آسیب‌های رباط
۱۰	۵-۱ فرآیند التهاب
۱۱	۱-۵-۱ مرحله انتهایی (مرحله ۱)
۱۲	۲-۵-۱ مرحله تکثیری (مرحله ۲)
۱۲	۳-۵-۱ مرحله بلوغ (مرحله ۳)
۱۲	۶-۱ تاندون‌ها
۱۲	۱-۶-۱ ساختار و عملکرد
۱۴	۲-۶-۱ سازگاری نسبت به تمرین
۱۴	۳-۶-۱ آسیب‌های تاندونی
۱۶	۷-۱ استخوان
۱۶	۱-۷-۱ ساختار و عملکرد
۲۰	۲-۷-۱ سازگاری با تمرین
۲۰	۳-۷-۱ شکستگی استخوان

۲۲	۸-۱ غضروف
۲۲	۸-۱-۱ ساختار و عملکرد
۲۵	۸-۱-۲ سازگاری با تمرین
۲۵	۸-۱-۳ آسیب غضروف
۲۷	۹-۱ عضله
۲۷	۹-۱-۱ ساختار و عملکرد
۲۹	۹-۱-۲ سازگاری با تمرین
۳۱	۹-۱-۳ آسیب‌های عضلانی
۳۳	خودآزمایی فصل اول

۳۵	فصل دوم: مدیریت و درمان آسیب‌های ورزشی
۳۵	هدف کلی
۳۵	اهداف یادگیری
۳۵	۲-۱ درمان آسیب‌های حاد - اصل PRICE
۳۶	۲-۱-۱ محافظت و استراحت
۳۷	۲-۱-۲ سرد کردن
۳۹	۲-۱-۳ فشار دادن
۳۹	۲-۱-۴ بالا قرار دادن
۴۰	۲-۲ درمان آسیب‌های ناشی از استفاده مفرط - تغییر نحوه اعمال بار
۴۱	۲-۲-۱ عوامل خطر خارجی
۴۳	۲-۲-۲ عوامل خطر داخلی
۴۵	۲-۲-۳ جلوگیری از بی‌حرکی
۴۶	۲-۳ اصول بازتوانی آسیب‌های ورزشی
۴۶	۲-۳-۱ مرحله حاد
۴۷	۲-۳-۲ مرحله بازتوانی
۵۰	۲-۳-۳ مرحله تمرین
۵۱	۲-۴ روش‌های درمان حمایتی
۵۲	۲-۴-۱ دارودرمانی
۵۴	۲-۴-۲ سرمادرمانی
۵۵	۲-۴-۳ گرمادرمانی
۵۶	خودآزمایی فصل دوم

۵۷	فصل سوم: آسیب‌های گردن و پشت
۵۷	هدف کلی
۵۷	اهداف یادگیری
۵۷	۳-۱ آسیب‌های حاد گردن و پشت
۵۷	۳-۱-۱ میزان وقوع

۵۹	۲-۱-۳ تشخیص افتراقی
۶۰	۳-۱-۳ نظر تشخیصی
۶۲	۴-۱-۳ شرح حال بالینی
۶۴	۵-۱-۳ معاینه بالینی
۶۶	۶-۱-۳ آسیب‌های رایج
۶۶	۷-۱-۳ سایر آسیب‌ها
۷۱	۲-۳ آسیب‌های مزمن گردن
۷۱	۱-۲-۳ تعریف
۷۱	۲-۲-۳ میزان وقوع
۷۱	۳-۲-۳ تشخیص افتراقی
۷۲	۲-۳ نظر تشخیصی
۷۳	۶-۲-۳ شرح حال بالینی
۷۳	۶-۲-۳ معاینه بالینی
۷۵	۷-۲-۳ عارضه‌های دردناک رایج
۷۶	۸-۲-۳ سایر عارضه‌های دردناک
۷۸	۳-۳ کمردرد
۷۸	۱-۳-۳ تعریف
۷۸	۲-۳-۳ میزان وقوع
۷۹	۳-۳-۳ تشخیص افتراقی
۸۰	۴-۳-۳ نظر تشخیصی
۸۱	۵-۳-۳ شرح حال بالینی
۸۱	۱-۵-۳-۳ درد حاد
۸۳	۲-۵-۳-۳ درد مزمن
۸۴	۶-۳-۳ معاینه بالینی
۸۴	۱-۶-۳-۳ درد حاد
۸۶	۲-۶-۳-۳ درد مزمن
۸۹	۷-۳-۳ عارضه‌های دردناک رایج
۹۲	۸-۳-۳ سایر عارضه‌های دردناک
۹۸	خودآزمایی فصل سوم

فصل چهارم: قفسه سینه و شکم

هدف کلی

اهداف یادگیری

۱-۴ آسیب‌های قفسه سینه

۱-۱-۴ میزان وقوع

۲-۱-۴ نظر تشخیصی

۳-۱-۴ معاینات بالینی

۱۰۱

۱۰۱

۱۰۱

۱۰۱

۱۰۱

۱۰۲

۱۰۲

۱۰۳	۴-۱-۴ آسیب‌های رایج
۱۱۰	۴-۱-۵ سایر آسیب‌ها
۱۱۰	۴-۲-۴ آسیب‌های شکم
۱۱۰	۴-۲-۴ میزان وقوع
۱۱۰	۴-۲-۴ تشخیص افتراقی
۱۱۱	۴-۲-۴ نظر تشخیصی
۱۱۱	۴-۲-۴ شرح حال
۱۱۱	۴-۲-۴ معاینات بالینی
۱۱۲	۴-۲-۴ آسیب‌های رایج
۱۱۳	۴-۲-۴ سایر آسیب‌های شکم
۱۱۳	خودآزمایی فصل چهارم
۱۱۵	فصل پنجم: سانه
۱۱۵	هدف کلی
۱۱۵	اهداف یادگیری
۱۱۵	۵-۱-۵ آسیب‌های حاد: سانه
۱۱۵	۵-۱-۵ میزان وقوع
۱۱۶	۵-۱-۵ تشخیص‌های افتراقی
۱۱۷	۵-۱-۵ نظر تشخیصی
۱۱۷	۵-۱-۵ شرح حال بالینی
۱۱۷	۵-۱-۵ معاینه بالینی
۱۱۹	۵-۱-۵ آسیب‌های رایج
۱۲۵	۵-۱-۵ سایر آسیب‌ها
۱۲۸	۵-۲-۵ ناراحتی‌های مزمن سانه
۱۲۸	۵-۲-۵ میزان وقوع
۱۲۸	۵-۲-۵ تشخیص‌های افتراقی
۱۲۹	۵-۲-۵ نظر تشخیصی
۱۲۹	۵-۲-۵ شرح حال بالینی
۱۳۰	۵-۲-۵ معاینه بالینی
۱۳۸	۵-۲-۵ آسیب‌های رایج
۱۴۶	۵-۲-۵ سایر عارضه‌ها
۱۴۹	خودآزمایی فصل پنجم
۱۵۱	فصل ششم: آرنج و ساعد
۱۵۱	هدف کلی
۱۵۱	اهداف یادگیری
۱۵۱	۶-۱-۵ آسیب‌های حاد آرنج

۱۵۱	۱-۱-۶ میزان وقوع
۱۵۲	۲-۱-۶ تشخیص‌های افتراقی
۱۵۳	۳-۱-۶ نظر تشخیصی
۱۵۳	۴-۱-۶ شرح حال بالینی
۱۵۴	۵-۱-۶ معاینات بالینی
۱۵۶	۶-۱-۶ آسیب‌های رایج
۱۵۶	۷-۱-۶ سایر آسیب‌ها
۱۶۸	۲-۶ آسیب‌های ناشی از استفاده مفرط از آرنج
۱۶۸	۱-۲-۶ تشخیص‌های افتراقی
۱۶۹	۲-۲-۶ نظر تشخیصی
۱۶۹	۳-۲-۶ شرح حال بالینی
۱۷۰	۴-۲-۶ معاینات بالینی
۱۷۳	۵-۲-۶ آسیب‌های رایج
۱۷۷	۶-۲-۶ سایر آسیب‌ها
۱۷۸	خودآزمایی فصل ششم
۱۷۹	فصل هفتم: آسیب‌های دست، مچ دست و انگشتان
۱۷۹	هدف کلی
۱۷۹	اهداف یادگیری
۱۷۹	۱-۷ آسیب‌های دست و مچ دست
۱۷۹	۱-۱-۷ میزان وقوع
۱۸۰	۲-۱-۷ تشخیص‌های افتراقی
۱۸۱	۳-۱-۷ نظر تشخیصی
۱۸۲	۴-۱-۷ شرح حال بالینی
۱۸۴	۵-۱-۷ معاینه بالینی
۱۸۶	۶-۱-۷ آسیب‌های رایج
۱۸۷	۷-۱-۷ سایر آسیب‌ها
۱۹۸	۲-۷ آسیب‌های انگشتان دست
۱۹۸	۱-۲-۷ میزان وقوع
۱۹۹	۲-۲-۷ نظر تشخیصی
۱۹۹	۳-۲-۷ شرح حال بالینی
۲۰۰	۴-۲-۷ معاینات بالینی
۲۰۳	۵-۲-۷ آسیب‌های رایج
۲۰۴	۶-۲-۷ سایر آسیب‌ها
۲۱۱	خودآزمایی فصل هفتم

فصل هشتم: لگن و کمر بند لگنی

هدف کلی

اهداف یادگیری

۱-۸ آسیب‌های حاد لگن، کشاله ران، و ناحیه بالای ران

۱-۱-۸ میزان وقوع

۲-۱-۸ تشخیص‌های افتراقی

۳-۱-۸ نظر تشخیصی

۴-۱-۸ شرح حال بالینی

۵-۱-۸ معاینات بالینی

۶-۱-۸ آسیب‌های رایج

۷-۱-۸ سایر آسیب‌ها

۲-۸ آسیب‌های مزمن نواحی لگن و کمر بند لگنی

۱-۲-۸ میزان وقوع

۲-۲-۸ تشخیص‌های افتراقی

۳-۲-۸ نظر تشخیصی

۴-۲-۸ شرح حال بالینی

۵-۲-۸ معاینات بالینی

۶-۲-۸ معاینات ویژه

۷-۲-۸ آسیب‌های رایج

۸-۲-۸ سایر آسیب‌ها

خودآزمایی فصل هشتم

فصل نهم: ران

هدف کلی

اهداف یادگیری

۱-۹ آسیب‌های حاد ران

۱-۱-۹ میزان وقوع

۲-۱-۹ تشخیص‌های افتراقی

۳-۱-۹ نظر تشخیصی

۴-۱-۹ شرح حال بالینی

۵-۱-۹ معاینات بالینی

۶-۱-۹ آسیب‌های رایج

۷-۱-۹ سایر آسیب‌ها

۲-۹ آسیب‌های مزمن ران

۱-۲-۹ میزان وقوع

۲-۲-۹ تشخیص‌های افتراقی

۳-۲-۹ نظر تشخیصی

۲۵۹	۴-۲-۹ شرح حال بالینی
۲۵۹	۵-۲-۹ معاینات بالینی
۲۵۹	۶-۲-۹ آسیب‌های رایج
۲۶۰	۷-۲-۹ سایر آسیب‌ها
۲۶۳	خودآزمایی فصل نهم
۲۶۵	فصل دهم: زانو
۲۶۵	هدف کلی
۲۶۵	اهداف یادگیری
۲۶۵	۱-۱-۱۰ آسیب‌های حاد زانو
۲۶۵	۱-۱-۱۰ میزان وقوع
۲۶۶	۲-۱-۱۰ نظر تشخیصی
۲۶۷	۳-۱-۱۰ شرح حال بالینی
۲۷۰	۴-۱-۱۰ معاینات بالینی
۲۷۲	۵-۱-۱۰ آزمون‌های ویژه
۲۷۷	۶-۱-۱۰ آسیب‌های رایج
۲۸۶	۷-۱-۱۰ سایر آسیب‌ها
۲۹۱	۲-۱-۱۰ آسیب‌های مزمن زانو
۲۹۱	۱-۲-۱۰ تعریف
۲۹۱	۲-۲-۱۰ تشخیص‌های افتراقی
۲۹۲	۳-۲-۱۰ نظر تشخیصی
۲۹۳	۴-۲-۱۰ شرح حال بالینی
۲۹۳	۵-۲-۱۰ معاینات بالینی
۲۹۵	۶-۲-۱۰ آسیب‌های رایج
۳۰۱	۷-۲-۱۰ سایر آسیب‌ها و دلایل درد
۳۰۷	خودآزمایی فصل دهم
۳۰۹	فصل یازدهم: ساق پا
۳۰۹	هدف کلی
۳۰۹	اهداف یادگیری
۳۰۹	۱-۱-۱۱ آسیب‌های حاد ساق پا
۳۰۹	۱-۱-۱۱ میزان شیوع
۳۱۰	۲-۱-۱۱ تشخیص‌های افتراقی
۳۱۰	۳-۱-۱۱ نظر تشخیصی
۳۱۱	۴-۱-۱۱ شرح حال بالینی
۳۱۱	۵-۱-۱۱ معاینات بالینی
۳۱۳	۶-۱-۱۱ آسیب‌های رایج

۳۲۵	۲-۱۱ درد مزمن ساق پا
۳۲۵	۱-۲-۱۱ میزان شیوع
۳۲۶	۲-۲-۱۱ تشخیص‌های افتراقی
۳۲۷	۳-۲-۱۱ نظر تشخیصی
۳۲۷	۴-۲-۱۱ شرح حال بالینی
۳۲۸	۵-۲-۱۱ معاینات بالینی
۳۳۱	۶-۲-۱۱ آسیب‌های رایج
۳۴۰	خودآزمایی فصل یازدهم

فصل دوازدهم: مچ پا

۳۴۳	هدف کلی
۳۴۳	اهداف یادگیری
۳۴۳	۱-۱۲ آسیب‌های حاد مچ پا
۳۴۳	۱-۱-۱۲ میزان وقوع
۳۴۴	۱-۱-۱۲ تشخیص‌های افتراقی
۳۴۵	۳-۱-۱۲ نظر تشخیصی
۳۴۵	۴-۱-۱۲ شرح حال بالینی
۳۴۷	۵-۱-۱۲ معاینات بالینی
۳۵۱	۶-۱-۱۲ آسیب‌های رایج
۳۵۳	۷-۱-۱۲ سایر آسیب‌ها
۳۶۲	۲-۱۲ آسیب‌های مزمن ناحیه مچ پا
۳۶۲	۱-۲-۱۲ تعریف
۳۶۲	۲-۲-۱۲ تشخیص افتراقی
۳۶۳	۳-۲-۱۲ نظر تشخیصی
۳۶۳	۴-۲-۱۲ شرح حال بالینی
۳۶۴	۵-۲-۱۲ معاینات بالینی
۳۶۷	۶-۲-۱۲ آسیب‌های رایج
۳۷۰	۷-۲-۱۲ سایر آسیب‌ها
۳۷۷	خودآزمایی فصل دوازدهم

فصل سیزدهم: پا

۳۷۹	هدف کلی
۳۷۹	اهداف یادگیری
۳۷۹	۱-۱۳ آسیب‌های حاد پا
۳۷۹	۱-۱-۱۳ میزان وقوع
۳۸۰	۲-۱-۱۳ تشخیص افتراقی

۳۸۱	۳-۱-۱۳ نظر تشخیصی	
۳۸۱	۴-۱-۱۳ شرح حال بالینی	
۳۸۱	۵-۱-۱۳ معاینه بالینی	
۳۸۲	۶-۱-۱۳ آسیب‌های رایج	
۳۸۶	۲-۱۳ آسیب‌های مزمن پا	
۳۸۶	۱-۲-۱۳ میزان وقوع	
۳۸۷	۲-۲-۱۳ تشخیص افتراقی	
۳۸۷	۳-۲-۱۳ نظر تشخیصی	
۳۸۸	۴-۲-۱۳ شرح حال بالینی	
۳۸۸	۵-۲-۱۳ معاینه بالینی	
۳۹۱	۶-۲-۱۳ آسیب‌های رایج	
۴۰۱	خودآزمایی عمل سیزدهم	
۴۰۳		واژه‌نامه
۴۱۱		پاسخ‌نامه
۴۱۳		منابع

بسم الله الرحمن الرحيم

فَلَمَّا أَنْ جَاءَ الْبَشِيرُ أَلْفَاهُ عَلَى وَجْهِهِ فَارْتَدَّ بِصِيرًا
قَالَ أَلَمْ أَقُلْ لَّكُمْ إِنِّي أَعْلَمُ مِنَ اللَّهِ مَا لَا تَعْلَمُونَ

پس چون مژده رسان آمد آن [پیراهن] را بر
چهره او انداخت پس بینا گردید گفت آیا به
شما نگفتم که بی شک من از [عنایت] خدا
چیزهایی می دانم که شما نمی دانید.

پیشگفتار

کتابی که در حال مطالعه آن هستید به عنوان منبع درسی آسیب شناسی ورزشی رشته تربیت بدنی مقطع کارشناسی گرایش علوم زیستی دانشگاه پیام نور تهیه شده است. در این کتاب سعی شده است مطالب درسی بر اساس سرفصل مصوب شورای عالی برنامه ریزی وزارت علوم تحقیقات و فناوری تنظیم شود. کتاب خواننده را با انواع آسیب های ورزشی و علائم و نشانه های آنها آشنا می کند و قالب کلی کتاب به این شکل است که در فصل اول انواع بافت نرم و نیز بافت استخوانی معرفی شده اند و آسیب های هر بافت و علل وقوع آسیب ها در هر بافت به طور جداگانه توضیح داده شده است. فصل دوم به اصول مدیریت و درمان آسیب های ورزشی پرداخته است. فصول بعدی به ترتیب آسیب های تنه، اندام فوقانی، و اندام تحتانی را بررسی می کنند.

در ابتدای همه فصول اهداف فصل آورده شده است. در فصولی که آسیب بخش های مختلف را مورد بررسی قرار داده اند، پس از اهداف فصل، میزان وقوع آسیب های مختلف، تشخیص افتراقی آنها، نظر تشخیصی، شرح حال بالینی و روش های معاینه بالینی شرح داده شده اند.

آسیب های هر بخش به آسیب های رایج و سایر آسیب ها تقسیم شده و برای هر آسیب علائم و نشانه ها و مکانیسم وقوع توضیح داده شده است. برای توضیح بیشتر، در اغلب آسیب ها از شکل های رنگی و یا عکس رادیوگرافی استفاده شده است که باعث بالارفتن تعداد صفحات کتاب شده است. برای اغلب آسیب ها خلاصه ای از روش درمان و مدیریت آسیب ارائه شده است.

اصطلاح مربوط به آسیب‌ها نیز هنگام توضیح در مورد آسیب به شرط این‌که مشابه اصطلاح برای آسیب مشابه برای بخش‌های دیگر نباشد، به‌صورت زیرنویس ارائه شده است. در صورتی‌که یک آسیب در چند بخش با یک نام شناخته شده باشد، اصطلاح آن آسیب در اولین بخش از کتاب که آن آسیب را دارد به‌صورت زیرنویس بیان شده و در بخش‌های دیگر بیان نشده است. لازم به‌ذکر است با توجه به شکل‌های زیادی که (برای یادگیری هرچه بهتر مطالب ضروری است) در کتاب وجود دارد تعداد صفحات کتاب به‌شکل ظاهری از حد نصاب تعیین‌شده در دانشگاه فراتر رفته‌است ولی به‌لحاظ محتوای آموزشی حد نصاب رعایت شده است.

در بیان نیز از آن‌جایی که بدیهی است برای هر کاری محاسن و معایبی وجود دارد مزید شتان خواهد بود چنان‌چه اساتید و دانشجویان محترم مواردی را مشاهده کنند، از نظرات و پیشنهادات خویش در جهت غنای محتوای علمی کتاب، مؤلفین را مطلع فرمایند تا در باب بعدی لحاظ شود.

مؤلفین

تابستان ۱۳۹۴