

آسیب‌های عضلانی اسکلتی

در زنان نظامی

مترجمین:

✓ دکتر حامد اقدام

✓ ساره صمدی

✓ زهرا عرب

✓ شمسی احمدیان

ویراستاران:

سرهنک دکتر حسن برادران متخصص طب فیزیکی و توانبخشی

سرهنک دکتر سعید رضا لطفی متخصص اطفال

تحت نظارت:

سرتیپ دوم پاسدار دکتر علی مجیدی متخصص جراحی مغز و اعصاب

سرتیپ دوم پاسدار دکتر رضا هیراد آسا متخصص اطفال

فهرست

۷.....	سخن مترجمین
۸.....	اپیدمیولوژی
۸.....	مروری بر آسیب‌های عضلانی-اسکلتی در زنان نظامی
۱۰.....	آسیب‌های شایع ناشی از فعالیت زیاد اندام‌های تحتانی در زنان نظامی
۲۴.....	مشکلات شایع ناشی از فعالیت زیاد رانو
۲۹.....	مشکلات شایع ناشی از فعالیت زیاد پا و مچ پا
۳۲.....	آسیب‌های تروماتیک (ناشی از حوادث) شایع در زنان نظامی
۳۲.....	بارجی ACL
۴۸.....	پیشگیری، درمان، و توانبخشی
۴۸.....	مروری کلی بر پیشگیری، درمان، و تکنیک‌های توانبخشی آسیب‌های عمومی در نیروهای مسلح
۴۸.....	عوامل خطر درونی
۴۹.....	استراتژی‌های عمومی پیشگیری
۵۰.....	کفش ورزشی
۵۳.....	برنامه‌های چند مداخله‌ای
۵۶.....	استراتژی‌های عمومی توانبخشی و درمان
۵۸.....	تکنیک‌های خاص پیشگیری، درمان و توانبخشی آسیب‌دیدگی‌ها در نیروهای مسلح
۵۸.....	شکستگی‌های فشاری
۶۰.....	شکستگی‌های فشاری هیپ
۶۱.....	شکستگی فشاری تیبیا

۶۲	 شکستگی فشاری متاتارس
۶۳	 درد ساق یا
۶۴	 سندرم فشاری تیبیای داخلی
۶۵	 استفاده زیاد از زانو
۶۹	 سندرم سائیدگی باند ایلئوتیبیال
۷۲	 التهاب تاندون / تندینوزیس کشکک
۷۴	 پارگی رباط صلیبی یا متقاطع قدامی (ACL)
۸۰	 عارضه‌های پا/مچ
۸۲	 التهاب تاندون / تندینوزیس آشیل
۸۷	 التهاب تاندون / تندینوزیس تیبیای خلفی
۸۸	 فاشییت پلانتار (التهاب فاشیای کف پای)
۸۹	 پارگی‌های لابروم استابولوم
۹۰	 آسیب‌های کمر
۱۰۷	 خلاصه
۱۰۸	 منابع
۱۲۱	 پیوست

سخن مترجمین

در طی ده سال اخیر، درصد حضور زنان و نقش آنها در نیروهای نظامی و انتظامی بطور چشمگیری افزایش یافته است. از آنجایی که به حضور زنان و نقش آفرینی آنها در بسیاری از مسایل اطلاعاتی و امنیت شهری در کشور نیاز مبرم است و حتی در برخی مواقع خاص اجرای عملیات فقط توسط زنان امکان پذیر می باشد. از این رو به طور کلی نقش زنان در نیروهای مسلح قابل تأمل است. نکته مهم در استخدام زنان در قوای سه گانه به فیزیک جسمانی آنان و تفاوت آن با فیزیک مردان برمی گردد. لیکن بایستی مشاغل مناسب با ساختار فیزیکی زنان به آنان محول شود و لازم است این تفاوت در تمامی مراحل خدمت مدنظر قرار گیرد. لذا بر آن شدیم این کتاب که توسط دکتر اسپرینگر و راس تألیف شده است و به بررسی میزان بروز، ریسک فاکتورها، پیشگیری، تشخیص، ارزیابی، درمان و توانبخشی آسیب های تروماتیک عضلانی-اسکلتی زنان نظامی می پردازد را ترجمه نماییم.

مترجمین تأکید دارند که، به لحاظ آناتومیکی و فیزیولوژیکی، زنان مشابه مردان نیستند؛ تفاوت های بیومکانیکی موجود در اندام های تحتانی مردان و زنان، شاید توجیه کننده تفاوت جنسیتی مربوط به میزان آسیب دیدگی ها باشد. زنان بدلیل تأثیر استروژن، بافت عضلانی کمتر و لیگامان های شل تری دارند. بنظر می رسد که ترکیب آناتومی و فیزیولوژی، زنان را بیشتر در معرض خطر شکستگی فشاری لگن و پارگی لیگامان صلیبی قدامی (ACL) قرار می دهد. همچنین میزان پارگی ACL در ورزشکاران مؤنث بین ۴ تا ۹/۷ بیشتر از ورزشکاران مذکر گزارش شده است.

این کتاب ماهیت تفاوت های بیومکانیکی بین زنان و مردان را روشن ساخته، و به این موضوع می پردازد که چگونه این تفاوت ها موجب تغییرات بارز در الگوی آسیب و مدت زمان بهبودی می شوند و نهایتاً تأثیر آنها بر آمادگی یگان های نظامی بررسی می گردد. کتاب حاضر شرایطی را فراهم نموده است تا توسط آن چالش های منحصر بفرد سیستم سلامت در تأمین مراقبت مطلوب نیروهای نظامی زن - در هر دو جنبه پیشگیری و درمان - مورد بررسی قرار گیرد.