

آسیب های ورزشی
(شناخت ، نشانگان ، پیشگیری و درمان)

مؤلف :

حسین عباس زاده سگل

سرشناسه	: عباس زاده سکل، حسین، ۱۳۴۶ -
عنوان و نام پدیدآور	: آسیب های ورزشی (شناخت، نشانگان، پیشگیری و درمان)
مشخصات نشر	: تهران: حافظ پزوه، ۱۳۹۴.
مشخصات ظاهری	: ۱۰۶ ص.: جدول
شابک	: ۹۷۸-۹۶۴-۲۶۶۶-۵۴-۶
وضعیت فهرست نویسی	: فیای مختصر
یادداشت	: فهرست نویسی کامل این اثر در نشانی: http://opac.nlai.ir قابل دسترسی است
رده بندی کنگره	:
رده بندی دیویی	:
شماره کتابشناسی ملی	: ۳۸۶۳۳۳۲

نام کتاب	: آسیب های ورزشی (شناخت، نشانگان، پیشگیری و درمان)
مؤلف	: حسین عباس زاده سکل
ناشر	: انتشارات حافظ پزوه
نوبت چاپ	: اول - تابستان ۱۳۹۴
ویراستار ادبی	: مهدی شهریاری
تیراژ	: ۵۰۰ نسخه
قیمت	: ۵۵۰۰۰ ریال
شابک	: ۹۷۸-۹۶۴-۲۶۶۶-۵۴-۶
حق چاپ محفوظ و مخصوص مؤلف می باشد.	
صادقیه، بین فلکه اول و دوم، بلوار شهدای صادقیه شمالی، پلاک ۲۶	
تلفن: ۴۴۲۴۱۷۵۰۰	

مقدمه ی مؤلف

ورزش و پزشکی یک هدف والای مشترک دارند و آن سلامت جسمانی و روانی ورزشکاران و بازیکنان است. این دو رشته، برای رسیدن به این هدف، در بسیاری از جنبه‌ها، به طور مستقیم به یاری هم می‌شتابند.

یادآوری این نکات ضروری است که اگر فردی، به هر علتی، ورزش را بخشی از زندگی خود قرار داده باشد، بدون توجه به اصول طب ورزشی، به نتیجه‌ی مطلوبی نخواهد رسید. اهدافی که طب ورزشی دنبال می‌کند عبارتند از: کنترل و حفظ سلامتی ورزشکاران، پیشگیری از بروز آسیب‌دیدگی‌ها، درمان و توان‌بخشی ورزشکاران آسیب دیده، برنامه‌ریزی علمی جهت تغذیه مناسب ورزشی، و بهداشت روانی ورزشکاران.

ورزش کردن، چه به صورت حرفه‌ای و چه به صورت غیرحرفه‌ای (آماتوری) در بسیاری از مواقع با بروز آسیب‌دیدگی‌های متفاوت، با شدت و حجم مختلف، همراه است. به طوری که در فصل اول نشان داده شده است، بسیاری از این آسیب دیدگی‌ها، در اغلب ورزش‌ها، به صورت متداول دیده می‌شود. در این فصل، این آسیب‌های شایع، علت شناسی، نشانگان، روش‌های پیشگیری و درمان، تا حد امکان، شرح داده شده است.

در فصول دوم تا نهم، به ترتیب، آسیب‌های ورزشی شایع در فوتبال، شنا، کشتی، بدمیتون، والیبال، بسکتبال، بوکس و ورزش‌های رزمی با همان سبک و سیاق فصل اول بیان شده است. آسیب‌های شایع ورزشی در بانوان و برخی از بیماری‌های شایع در کلیه ی ورزشکاران موضوع فصول دهم و یازدهم است.

مؤلف، مقالات و یادداشت‌های کوتاه و بلند زیادی در نشریات، مجلات و فضای مجازی (اینترنت) درباره‌ی آسیب‌های ورزشی ملاحظه نموده است، اما در هیچ کجا، کتابی واحد تحت این عنوان، ندیده است. طبیعی است، اگر این اتفاق برای اولین بار در حال وقوع است خالی از اشکالات محتوایی و ویرایشی نیست. خوانندگان دقیق و نکته‌سنج این کتاب می‌توانند اشکالات و نظرات خود را به نشانی انتشارات ارسال نموده و اینجانب را رهین منت خود سازند.

فهرست مطالب

صفحه	عنوان
۱	مقدمه‌ی مؤلف
۲	فهرست مطالب
۹	فصل اول: آسیب دیدگی های متداول در ورزش
۱۲	انواع آسیب های شایع ورزشی حاد
۱۲	کشیدگی و پارگی های عضلات و رباط ها
۱۳	آسیب های زانو
۱۳	درد ساق پا به دنبال ورزش
۱۴	آسیب های تاندون آشیل
۱۴	شکستگی ها
۱۵	در رفتگی ها
۱۵	شیوه های درمانی آسیب های ورزشی
۱۵	صدمات ورزشی نیازمند به اقدامات فوری پزشکی
۱۵	اقدامات درمانی جهت تسریع در بهبودی
۱۶	درمان های اختصاصی
۱۶	داروهای ضد التهابی غیر استروئیدی
۱۶	جراحی
۱۶	درمان های بازتوانی
۱۷	تحریک الکتریکی
۱۷	سرما درمانی
۱۷	گرما درمانی
۱۷	اولتراسوند
۱۷	ماساژ درمانی
۱۷	شیوه های پیشگیری از آسیب های ورزشی

فصل دوم: آسیب های ورزشی شایع در فوتبال ۲۰

آسیب های ناشی از ضربه های مستقیم ۲۱

آسیب های ناشی از فعالیت سایر ساختارها ۲۲

آسیب های ناشی از فعالیت بیش از حد ۲۲

آسیب های نسج نرم در فوتبال ۲۴

آسیب های ناشی از زمین بازی و کفش ورزشی ۲۶

آسیب های ناشی از عدم بهبودی کامل از آسیب های قبلی ۲۶

سیاه شدن زیر ناخن پا ۲۶

فصل سوم: آسیب های ورزشی شایع در شنا ۲۸

شایع ترین آسیب های ورزشی در شنا ۲۹

درد شانه ۲۹

روش های پیشگیری از درد شانه ۳۰

شیوه های درمانی برای درد شانه ۳۰

درد زانو ۳۰

روش های پیشگیری از درد زانو ۳۰

شیوه های درمانی برای درد زانو ۳۱

کمر درد ۳۲

روش های پیشگیری از کمر درد ۳۲

گوش درد ۳۲

روش های پیشگیری از گوش درد ۳۲

فصل چهارم: آسیب های ورزشی شایع در کشتی ۳۳

شایع ترین آسیب های ورزشی در کشتی ۳۴

آسیب های زانو ۳۴

پارگی ها و بریدگی ها ۳۴

۳۵	 خون ریزی از بینی
۳۶	 آسیب به گوش (گوش گل کلمی)
۳۶	 انتقال عفونت
۳۶	 ویروس هرپس
۳۷	 مشکلات ناشی از کاهش وزن
۳۸	 فصل پنجم: آسیب های ورزشی شایع در بدمیتون
۳۹	 شایع ترین آسیب های ورزشی در بدمیتون
۳۹	 آسیب به مچ دست (اسپرین)
۴۰	 آسیب به آرنج تنیس بازان (تنیس آلبو)
۴۱	 آسیب به عضلات شانه (روتاتور کاف)
۴۳	 فصل ششم: آسیب های ورزشی شایع در والیبال
۴۴	 شایع ترین آسیب های ورزشی در والیبال
۴۵	 آسیب به شانه
۴۵	 آسیب به انگشتان دست
۴۵	 پیچ خوردگی مچ پا
۴۶	 التهاب تاندون پتلا
۴۶	 آسیب به رباط صلیبی قدامی
۴۶	 کمر درد
۴۷	 شیوه های پیشگیری و درمان آسیب های ورزشی در والیبال
۴۸	 فصل هفتم: آسیب های ورزشی شایع در بسکتبال
۴۹	 شایع ترین آسیب های ورزشی در بسکتبال
۴۹	 آسیب به مچ پا
۵۰	 آسیب به زانو
۵۰	 آسیب به عضلات ران
۵۱	 آسیب به مهره های کمر

۵۱	آسیب به پا و انگشتان پا
۵۲	آسیب به مچ دست و انگشتان دست
۵۳	آسیب به شانه
۵۴	فصل هشتم : آسیب های ورزشی شایع در بوکس
۵۵	دلایل انتقاد از ورزش بوکس
۵۵	عوارض جسمانی و عصب شناختی
۵۶	تأثیر بوکس بر دستگاه عصبی ورزشکاران
۵۹	ایجاد حفره در بخش های خاصی از مغز
۵۹	آسیب به ناحیه ی زیر قشری
۵۹	آسیب به برخی قسمت های مغز
۶۰	ایجاد گره هایی در فیبر های عصبی
۶۰	تأثیر تحقیقات کاربردی بر روند ورزش بوکس
۶۱	آسیب های ناشی از ضربه ی وارده به سر
۶۲	شرایط ایجاد آسیب مغزی در بوکس
۶۴	فصل نهم : آسیب های شایع در ورزش های رزمی
۶۵	شایع ترین آسیب های ورزشی در ورزش های رزمی
۶۶	آسیب به اندام های فوقانی
۶۷	آسیب به اندام های تحتانی
۶۸	آسیب به اندام های میانی و شکمی
۶۸	آسم و ورزش های رزمی
۶۹	تشنج و ورزش های رزمی
۶۹	پیشگیری از آسیب ها در ورزش های رزمی
۷۱	فصل دهم : آسیب های ورزشی شایع در بانوان
۷۲	آسیب های سه گانه ورزشی بانوان

۷۲	توقف چرخه (سیکل) ماهانه
۷۳	اختلالات مرتبط با تغذیه
۷۳	پوکی استخوان
۷۳	میزان شیوع
۷۴	آناتومی کاربردی
۷۴	تهیه شرح حال و اجرای غربالگری
۷۵	نکات قابل توجه در معاینه (ویزیت) ورزشکار
۷۶	توصیه های درمانی
۷۶	بازگشت به تمرین
۷۶	پیش آگهی
۷۸	فصل یازدهم: برخی بیماری های شایع در تمامی ورزشکاران
۷۹	ارزیابی بالینی سردرد
۷۹	تقسیم بندی سردردهای شایع در ورزش
۸۰	سردردهای میگرنی
۸۰	عوامل تحریک کننده ی میگرنی
۸۰	درمان سردردهای میگرنی
۸۱	نشانگان سردردهای خوشه ای
۸۱	درمان سردردهای خوشه ای
۸۲	علل و نشانگان سردردهای گردنی
۸۲	درمان سردردهای گردنی
۸۲	سردردهای خاص ورزشی
۸۳	صدمه به دنده
۸۳	علل آسیب به دنده
۸۳	علائم آسیب به دنده
۸۴	درمان دنده

۸۴	 بازگشت به فعالیت
۸۴	 پیشگیری
۸۵	 استرس (فشار روانی)
۸۵	 علایم فشار روانی
۸۵	 عوارض فشار روانی
۸۶	 تمرین های رهایی از فشار روانی
۸۶	 دستورالعمل های قبل از تمرین
۸۷	 کشش در حال سکون
۸۸	 تمرین های برگشت به حالت اولیه
۸۸	 اثر تمرینهای رهایی از فشار
۹۱	 منابع