

آسیب دیدگی و پیشگیری از صدمات در فوتبال پیشگیری و درمان

نویسندگان: رالف میر، دکتر اندرس شور
مترجم: دکتر بهزاد نوشادی



سرشناسه	Meier, Ralf مایر، رالف
عنوان و نام پدیدآور	آسیب‌دیدگی و پیشگیری از صدمات در فوتبال: پیشگیری و درمان / نویسندگان رالف میر، اندرس شور؛ مترجم بهزاد نوشادی.
مشخصات نشر	تهران: سازمان چاپ و نشر کتاب، انتشارات توپ، ۱۳۹۳.
مشخصات ظاهری	۱۱۱ص: مصور(بخشی رنگی)، جدول.
شابک	978-600-7350-17-1
وضعیت فهرست نویسی	فیبا
یادداشت	عنوان اصلی: 2012.Soccer injuries prevention and treatment
موضوع	فوتبال -- زخم‌ها و آسیب‌ها
موضوع	فوتبال -- زخم‌ها و آسیب‌ها -- درمان
شناسه افزوده	شور، اندرناس
شناسه افزوده	Schur, Andreas
شناسه افزوده	نوشادی، بهزاد، مترجم
رده بندی کنگره	۱۳۹۳ ۲م/ف۹ ۱۳۲۰RC
رده بندی دیویی	۱۰۲۷۰۲۴۷۹۶۳۳/۶۱۷



نام کتاب: آسیب‌دیدگی و پیشگیری از صدمات در فوتبال

نویسندگان: رالف میر، دکتر اندرس شور

مترجم: دکتر بهزاد نوشادی

ناشر: توپ

تیراژ: ۱۰۰۰ نسخه

نوبت چاپ: اول ۱۳۹۳

قیمت: ۱۵۰۰۰۰ ریال

مرکز پخش: آقای سبطوت، فدراسیون فوتبال همراه: ۰۹۱۲۵۱۶۰۵۵۹

آدرس: میدان انقلاب - خیابان ۱۲ فروردین - کوچه نوروز - پلاک ۲۷ - طبقه اول

تلفن: ۶۶۴۱۱۷۱۵

همراه: ۰۹۱۰۱۰۰۸۹۱۳

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۷۳۵۰-۱۷-۱

www.ifca.ir

فهرست مطالب

۴	مقدمه مترجم
۵	فصل اول: انواع آسیب‌دیدگی
۱۳	فصل دوم: درمان آسیب‌دیدگی‌های رایج
۳۱	فصل سوم: آسیب دیدگی‌های شدید بالاتنه
۴۷	فصل چهارم: آسیب دیدگی‌های شدید پایین تنه
۶۱	فصل پنجم: مشکلات ناحیه زانو، مچ و کف پا
۸۳	فصل ششم: مراحل و اقدامات درمانی
۹۷	فصل هفتم: تجهیزات و شیوه عمل فوریت‌های اورژانسی

مقدمه مترجم

در سال‌های اخیر، فوتبال بیش از پیش به ورزشی تهاجمی تبدیل شده است. حتی در سطوح مردمی‌تر و کوچه و خیابان نیز توپ‌ها خیلی محکم‌تر زده می‌شوند. این به آن معنا نیست که فوتبال یک ورزش خطرناک است اما آسیب‌دیدگی‌های ناشی از فوتبال در راس آمار آسیب‌دیدگی‌ها قرار دارند آن هم به علت اینکه این ورزش در



سطح بسیار وسیعی از کشورهای مختلف بازی می‌شود. اجازه ندهید که این امر، محیط ورزشی‌تان را خراب کند. مهم نیست که در بازی با دوستان‌تان در آخر هفته ضربه خورده‌اید و یا در سوپرلیگ مصدوم شده‌اید؛ در جهان، ورزش‌های بسیاری وجود دارند که به مراتب خطرناک‌تر هستند. اگر شما هم در زمره کسانی هستید که تا به حال در زمین فوتبال مصدوم شده‌اید، باید بدانید که مهم‌ترین گام در این ارتباط، ریکاوری سریع و بهیودی است. همچنین باید یاد بگیرید که در وهله اول چطور از مصدومیت‌ها جلوگیری به عمل آورید. از فوتبال لذت ببرید

دکتر بهزاد نوشادی