

راهنمای جامع
آسیب‌های ورزشی
تشخیص و درمان

تالیف:

گریستر رلف

ترجمه:

دکتر نادر رهنما

دانشیار آسیب‌شناسی ورزشی دانشگاه اصفهان

سجاد باقریان

فرید کلالی

محمد مهدی

سرشناسه	کریستر رلف، Christer Rolf
عنوان و نام پدیدآورنده	راهنمای جامع آسیب های ورزشی تشخیص و درمان / کریستر رلف؛ ترجمه نادر رهنما، محمد مشهدی، نوید کلالی جونقانی، سجاد باقریان
وضعیت ویراست	اول
مشخصات نشر	تهران: پژوهشگاه تربیت بدنی و علوم ورزشی؛ انتشارات ۱۳۹۱
مشخصات ظاهری	۲۸۲ص: مصتوز؛ جدول؛ واژ نامه
شابک	۹۷۸-۶۰۰-۹۲۸۸۲-۳-۶
وضعیت فهرست نویسی	فبا
یادداشت عنوان اصلی	THE SPORTS INJURIES HANDBOOK Diagnosis and Management 2007
یادداشت	
موضوع	ورزش - آسیب شناسی
موضوع	ورزش - تشخیص آسیب های ورزشی
موضوع	ورزش - درمان آسیب های ورزشی
شناسه افزوده	رهنما، نادر؛ ۱۳۶۶ مترجم - ویراستار علمی
شناسه افزوده	مشهدی، محمد؛ مترجم، ۱۳۶۴
شناسه افزوده	کلالی جونقانی، نوید؛ مترجم، ۱۳۶۴
شناسه افزوده	باقریان دهکردی، سجاد؛ مترجم، ۱۳۶۴
رده بندی کنگره	۶۱۹۷/۱۰۳۷ : ۳۷۱۶۸۰۲
رده بندی دیویی	۶۱۷/۱۰۳۷
شماره کتابشناسی ملی	۲۷۱۶۸۰۲

پژوهشگاه تربیت بدنی و علوم ورزشی



راهنمای جامع آسیب های ورزشی تشخیص و درمان

♦ مترجم: دکتر نادر رهنما، محمد مشهدی، نوید کلالی جونقانی، سجاد باقریان دهکردی

♦ ویراستار علمی: دکتر نادر رهنما

♦ شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۲۸۸۲-۳-۶

♦ ناشر: پژوهشگاه تربیت بدنی و علوم ورزشی

♦ شمارگان: ۱۰۰۰ - نوبت چاپ: اول ۱۳۹۱ - قطع: وزیری

♦ چاپ و صحافی: کیامرئی

لیتوگرافی: شیزی

♦ قیمت: ۸۰۰۰۰ ریال

کلیه حقوق برای پژوهشگاه تربیت بدنی و علوم ورزشی وزارت علوم، تحقیقات و فناوری محفوظ است.

فهرست مطالب

عنوان	صفحه
پیشگفتار پژوهشگاه.....	الف
پیشگفتار مترجم.....	ج
مقدمه	۵
فصل اول: آسیب ورزشی چیست؟.....	۱
فصل دوم: تشخیص، تشخیص، تشخیص.....	۵
فصل سوم: تجوید تمرین.....	۷
فصل چهارم: تجوید ورزش.....	۱۵
آسیب‌های پا	۳۱
آسیب‌های مچ پا.....	۵۱
آسیب‌های ساق پا.....	۷۵
آسیب‌های زانو.....	۹۹
آسیب‌های ران و کشاله ران.....	۱۵۵
آسیب‌های دست و مچ دست.....	۱۷۵
آسیب‌های آرنج.....	۱۹۷
آسیب‌های شانه.....	۲۰۹
واژه نامه.....	۲۵۳
منابع	۲۶۵

پیشگفتار پژوهشگاه

تربیت بدنی و علوم ورزشی به عنوان یک حوزه علمی دانشگاهی در سال‌های بعد از پیروزی انقلاب اسلامی روند رو به رشدی را در تمامی زمینه‌های آموزشی، پژوهشی و اجرایی داشته است. یکی از مسائل مهم مورد توجه مسئولان و برنامه‌ریزان، شناسایی، فراهم‌سازی و تقویت زمینه‌های لازم برای تولید علوم ورزشی و به کارگیری آن در عرصه‌های ورزش قهرمانی و میادین بین‌المللی است. به همین جهت پژوهشگاه تربیت بدنی و علوم ورزشی که در راستای سیاست‌های علمی-آموزشی و پژوهشی خود و انتقال آخرین یافته‌ها به منظور توسعه روزافزون دانش و فناوری در ایران اسلامی بنیان نهاده شده است، در نظر دارد با فراهم کردن بستری مناسب برای پیشبرد فعالیتهای پژوهشی-ورزشی و نیز ارتقای سطح علمی و کمک به تلفیق علم و عمل، گامی مؤثر در رفع نیازهای علمی ورزش ایران بردارد. یکی از راههای نشر و بسط تربیت بدنی و علوم ورزشی، انتشار کتاب‌های علمی-ورزشی-تخصصی ماحصل زحمات متخصصان و تحصیل کرده‌های رشته تربیت بدنی است. امید است با انتشار کتب علوم ورزشی و استفاده همه دست‌اندرکاران مرتبط با تربیت بدنی و علوم ورزشی کشور، از اساتید و مدیران ورزشی گرفته تا مربیان، دانشجویان و دیگر کارشناسان، به فصل خدایند متعال، گامی مهم هر چند کوچک در تحقق اهداف بلند نظام جمهوری اسلامی ایران برداشته باشیم.

پژوهشگاه تربیت بدنی و علوم ورزشی

وزارت علوم، تحقیقات و فناوری

پیشگفتار مترجم

امروزه فعالیت‌های ورزشی در زندگی بیشتر انسان‌ها نفوذ کرده‌اند و به دلیل تأثیر مثبت این فعالیت‌ها بر عملکرد دستگاه‌های مختلف بدن خوشبختانه روز به روز بر تعداد علاقه‌مندان به فعالیت‌های جسمانی و انواع ورزش‌ها افزوده می‌شود. برای نمونه حدود ۲۷۰ میلیون نفر در دنیا فوتبال بازی می‌کنند یعنی حدود ۴ درصد از جمعیت جهان تنها به این ورزش می‌پردازند. همزمان با افزایش تعداد ورزشکاران و علاقه‌مندان به فعالیت‌های ورزشی متأسفانه تعداد آسیب‌های ورزشی نیز افزایش می‌یابد. در مجموع دو دسته از ریسک فاکتورهای درونی و برونی در بروز آسیب‌ها دخیل می‌باشند که برای نمونه می‌توان به متغیرهای سن، جنس، آمادگی جسمانی و مشخصات آناتومتریک ورزشکاران، حریف، برنامه تمرینی، داور و شرایط محیطی اشاره نمود. آسیب از نظر اقتصادی، اجتماعی و نتایج حاصل از آن، می‌تواند بر باشگاه‌ها خسارت‌های زیادی وارد کند. علاوه بر این می‌تواند سلامت بازیکنان را به خطر انداخته و موجب از دست دادن حرفه و بازنشستگی زودرس آن‌ها نیز گردد.

با وجود اینکه آسیب جزء لاینفک فعالیت‌های ورزشی محسوب می‌شود، می‌توان با برنامه‌ریزی‌های صحیح و استراتژی‌های مناسب و مطلوب از وقوع آن تا حد زیادی پیشگیری کرد. برای دستیابی به این هدف مهم همکاری اعضای تیم پزشکی - ورزشی باشگاه یا مراکز دیگر ورزشی شامل ورزشکار، مربی و پزشک یا ورزشی بسیار مؤثر و تعیین‌کننده می‌باشد. لذا افزایش اطلاعات و دانش این افراد در زمینه آسیب‌های ورزشی امری مهم و ضروری است تا بتوانند در امر تشخیص، درمان و همچنین پیشگیری نقش بسزایی ایفا نمایند.

پس از ایجاد گرایش آسیب‌شناسی ورزشی در دانشکده‌های تربیت‌بدنی دانشگاه‌های کشور خوشبختانه تعداد زیادی از دانشجویان به این گرایش علاقه‌مند شده‌اند. این افراد می‌توانند پس از فراغت از تحصیل در کنار کادر پزشکی تیم‌ها نقش ارزنده‌ای در زمینه پیشگیری از آسیب‌ها ایفا نمایند. برای این دسته از دانشجویان در دوره‌های کارشناسی، کارشناسی‌ارشد و دکتری درس آسیب‌شناسی ورزشی یکی از دروس اصلی می‌باشد. علی‌رغم ایجاد این گرایش و گسترش این رشته، متأسفانه منابع در دسترس دانشجویان در این زمینه بسیار محدود است و منابع موجود بسیار قدیمی، گسترده و خارج از حوصله دانشجویان می‌باشد. بدین جهت ضرورت تدوین کتابی جامع، کامل، کاربردی و دربرگیرنده سرفصل‌های این درس در دانشگاه‌ها، احساس می‌شد. به همین دلیل مترجمان تصمیم گرفتند کتاب حاضر را به فارسی برگردانند. این کتاب حاوی مطالب مفید مرتبط با ارزیابی و تشخیص، درمان و روش‌های درمانی ویژه و تمرین‌های

ورزشی مربوط به هر آسیب می‌باشد که با زبانی بسیار ساده و قابل درک به نگارش درآمده و در نوع خود بی‌نظیر است. پس از مطالعه این اثر مربیان و دانشجویان تربیت بدنی قادر خواهند بود که علاوه بر شناخت آسیب‌های مختلف برنامه‌ جامعی را جهت کسب آمادگی فرد آسیب دیده تدوین نمایند. شایان ذکر است که علاوه بر دانشجویان رشته تربیت بدنی و علوم ورزشی، مربیان و ورزشکاران، این کتاب می‌تواند منبع مفید، موثق و جامعی برای پزشکان، پزشک‌یاران ورزشی، ارتوپدها و فیزیوتراپیست‌هایی که با ورزشکاران آسیب دیده سروکار دارند، باشد.

تمام تلاش و دقت مترجمان بر این بود که مطلب به طور کامل، دقیق و روشن به فارسی برگردانده شود. با این حال، ممکن است اشکالاتی در متن وجود داشته باشد. به همین دلیل از کلیه اساتید، صاحب‌نظران و دانشجویان صمیمانه تقاضا می‌شود نظرها و پیشنهادهای خود را ارسال نمایند تا انشاء الله در چاپ‌های آینده مورد توجه قرار گیرند. در پایان لازم است از پژوهشگاه تربیت بدنی و علوم ورزشی و مسئولان محترم آن به خاطر حمایت‌های لازم در خصوص چاپ کتاب حاضر کمال تشکر و قدردانی را داشته باشم.

دکتر نادر رهنما

دانشیار آسیب‌شناسی ورزشی دانشگاه اصفهان

مقدمه

مدیریت آسیب، توان بخشی و تجویز تمرین

کتاب حاضر اطلاعات جامع و کاربردی را که شما به عنوان پزشک، فیزیوتراپ، مربی آمادگی جسمانی، سرمربی، مدیر و یا ورزشکار ضرورت دارد بدانید تا در حد یک متخصص، قادر به درک، تشخیص و مدیریت آسیب های رایج در ورزش باشید، مهیا می کند. هدف این کتاب کمک به شما برای پاسخ دادن به پرسش های متداولی است که در رابطه با آسیب های ورزشی مطرح می شوند برای مثال، پس از آسیب دیدگی چه باید بکنم؟ آیا می توانم به تمرین ادامه دهم؟ آیا باید به طور کامل به استراحت پردازم؟ این کتاب فوائد و خطرهای روش های تمرینی رایج و ارتباط و عدم ارتباط آن ها با آسیب های ورزشی متداول را شرح می دهد.

به یاد داشته باشید، مدیریت آسیب دیدگی و همچنین تجویز ورزش و تمرین های ویژه برای توان بخشی شما، باید همیشه به وسیله کارشناسانی که شرایط، نقاط قوت و ضعف و جزئیات آسیب شما را می دانند، رهبری شود. با این حال، حتی اگر هیچ سابقه یا دانشی در زمینه پزشکی نداشته باشید با یادگیری بیشتر، می توانید در تمرینات خود مسئولیت بیشتری به عهده بگیرید و بحث های مفیدتری با کارشناسان داشته باشید. از آنجایی که طب ورزشی در برنامه درسی بسیاری از مدارس پزشکی در نظر گرفته نشده است، بسیاری از پزشکان ممکن است مهارت های لازم را نداشته باشند. همچنین، مدیران، مربیان آمادگی جسمانی و سرمربیان ممکن است گاهی ورزشکاران آسیب دیده را خیلی زود به فعالیت برگردانند یا به آن ها استراحت غیرضروری دهند.

پزشکان تیم، مربیان و مربیان آمادگی جسمانی در قبال تیم های خود مسئول اند. خطاهای تمرینی می تواند به آسیب منجر شود و این، نیاز به شناسایی و اصلاح دارد. مدیران باید بدانند که بازیکن ممکن است فقط برای تمرین - نه برای بازی - آماده باشد. اگرچه شما باید براساس قراردادتان عمل کنید و موقعیت تیمتان را در لیگ ارتقا دهید، اما بازگشت خیلی زود به ورزش پس از آسیب، در بیشتر موارد، به نفع هیچ کس نیست. متأسفانه، اغلب از رسانه ها می شنویم که بازیکنان علی رغم آسیب دیدگی به بازی ادامه می دهند، اما در بیشتر موارد یک بازیکن مصدوم نمی تواند عملکرد خوبی داشته باشد و در عوض، عوارض درازمدت آن ممکن است وخیم باشد. ما اغلب، در کلینیک، با بازیکنان ۲۰ ساله یا جوان تری برخورد می کنیم که به علت آسیب دیدگی از ورزش حرفه ای بازنشسته می شوند. با این وجود ورزش و تمرین برای همه ما چه ورزشکار حرفه ای باشیم چه تفریحی، مهم است.

بخش اول این کتاب به توصیف ورزش‌هایی می‌پردازد که ممکن است به‌عنوان تمرین تجویزی هم برای ورزشکاران نخبه آسیب دیده و هم برای کسانی که به بیماری‌های مزمن مانند دیابت، چاقی، پوکی استخوان، فشارخون بالا، نارسایی قلبی، آسم و غیره مبتلا هستند، توصیه شود. سطح فعالیت بدنی به طرز چشمگیری در مدارس و همچنین زندگی روزمره بسیاری از مردم کاهش یافته است، که باعث افزایش بروز چاقی و کاهش سطح آمادگی جسمانی، حتی در افراد جوان به ظاهر سالم، شده است. برای این دسته از افراد، تمرین می‌تواند بین زندگی سالم و موفق و یا رشد بیماری‌های مزمن و مرگ زودرس تفاوتی ایجاد کند. براساس میزان آمادگی بدنی و سطح عملکرد پایه شما، تمرین می‌تواند تأثیر شگرفی بر کیفیت زندگی شما داشته باشد. با این حال، شدت بیش از حد یا پیشروی خیلی سریع در تمرین، انتظارات غیرواقعی و یا توصیه‌های نامناسب می‌تواند منجر به آسیب و یا سایر عوارض شود. همیشه مطمئن باشید که برای ورزش انتخابی خود به اندازه کافی، آمادگی دارید. زمانی که ناراحت هستید هرگز به رقابت یا تمرین نپردازید. اگر به وجود یک بیماری مشکوک هستید، یا اگر منظم دارو مصرف می‌کنید برای اشاره به پزشک خانوادگی یا پزشک تیمتان مراجعه کنید. این کتاب، به‌جز آسیب‌ها، برای سایر بیماری‌ها تمرین تجویزی ارائه نمی‌دهد و بر تأثیرات عضلانی-اسکلتی بیش از سازگاری‌های عمومی فیزیولوژیکی و قلبی عروقی تأکید دارد، هر چند که این موارد نیز به همان اندازه برای سلامت عمومی مهم هستند.

بخش دوم این کتاب به معرفی برخی از آسیب‌های ورزشی رایج می‌پردازد. رویکرد آن مسئله‌محور است و دانش فعلی از بهترین شیوه برخورد با آسیب را به‌صورت خلاصه بیان می‌کند. برای هر آسیب، ابتدا محل قرارگیری آن در بدن و سپس علائم و نشانه‌های مرتبط با آن بررسی می‌شود. در ادامه در هر صفحه شما از بین توافقات و اختلافاتی که در درک مکانیسم آسیب بیان می‌شود، رهنمودهایی برای دستیابی به تشخیص مناسب، به‌دست می‌آورید. علاوه بر این چگونگی معاینه بالینی آسیب، شرح داده شده است و بررسی‌های لازم شما را قادر می‌سازد تا آسیب را به متخصص مربوطه ارجاع بدهید. افزون بر این راهنمایی‌های لازم را برای بازگشت به عملکرد کامل ورزشی از طریق توان‌بخشی نیز به شما ارائه می‌دهد. در پایان هر بخش جداول رنگی وجود دارد که انواع تمرین‌هایی را که شما باید یا نباید به‌هنگام آسیب‌دیدگی انجام دهید نشان می‌دهد.

هر آسیب و تشخیص آن به‌طور منظم و به ترتیب زیر شرح داده شده است:

- علائم و موضع
- مکانیسم آسیب

- علائم بالینی و آزمون‌های بالینی مناسب
- مدیریت آسیب
- ملاحظات و بررسی‌های مربوط
- مراجعات و پرسش‌های ویژه
- تجویز تمرین و اصول توان‌بخشی
- ارزیابی درمان
- بازگشت به ورزش و پیش‌بینی بلندمدت

به عنوان نقطه شروع، محل هر آسیب با عکس یا تصویرهای تشریحی نشان داده شده است. به قسمت آسیب دیده بدن تان نگاه کنید، آن را شناسایی و با تصویر تشریحی مقایسه کنید تا ببینید آیا محل آسیب را درست تشخیص داده‌اید. معاینات بالینی پایه، به خصوص برای ارزیابی و تشخیص‌های مختلف در نواحی پا، مچ پا، ساق پا، زانو، لگن، کشاله ران، دست، مچ دست، آرنج و شانه مورد بحث قرار گرفته است.

برای هر تشخیص، با اشاره به تشخیص‌های متمایز مهم، هشدارهایی وجود دارد که ممکن است آسیبی به اشتباه در نظر گرفته و تست شود، بنابراین از تشخیص و تجویز درمان نادرست که ممکن است آسیب را بدتر کند، جلوگیری می‌کند. اصول توان‌بخشی، تمرین‌های ویژه برای آسیب‌های مختلف و راه‌های بررسی نتایج، قبل از شروع دوباره کامل سطوح فعالیت پیش از آسیب، نیز ارائه شده‌اند.

آسیب‌ها در این کتاب با توجه به محل آناتومیکی آن‌ها دسته‌بندی شده‌اند. این مطلب به شما کمک می‌کند تا هنگام رجوع به فهرست، وقتی نمی‌دانید که آسیب چیست، با مشکل مواجه نشوید. در صفحات ۲۸ تا ۳۰ لیست کاملی از آسیب‌های مربوط به هر بخش از بدن به ترتیب حروف الفبا برای سهولت در استفاده، آورده شده است. علاوه بر این رنگ بدنی صفحات کتاب طوری است که آسیب‌های هر بخش بدن با رنگ خاصی، شما را مستقیماً به آن بخش مورد نظر هدایت می‌کند، همچنین در آخر کتاب، واژه‌نامه‌ای وجود دارد که تعریف مختصری از اصطلاحات پزشکی را که در این کتاب به کار رفته‌اند، ارائه می‌دهد.