

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

آسیب‌شناسی ورزشی

تألیف و گردآوری:

محمد مهدوی

ابراهیم امامی

علی صادق‌یان

سرشناسه : مهدوی ، محمد ، ۱۳۵۹ - گردآورنده
 عنوان و نام پدید آور : آسیب شناسی ورزشی / تالیف و گردآوری محمد مهدوی ،
 علی صادقیان ، ابراهیم امامی
 مشخصات نشر : تبریز ، یاران : انتشارات آذربایجان ۱۳۹۲
 مشخصات ظاهری : ۱۳۶ ص . مصور
 شابک : ۰ - ۱۲۹ - ۲۳۴ - ۹۶۴ - ۹۷۸
 وضعیت فهرست نویسی: فیبا
 موضوع : ورزش -- حوادث و آسیب ها
 موضوع : پزشکی ورزشی
 شناسه افزوده : صادقیان ، علی ، گردآورنده
 شناسه افزوده : امامی ، ابراهیم ، گردآورنده
 رده بندی کتبه : ۱۳۹۲ ۹۱۵ م ۹۷ / RD
 رده بندی دیویی : ۶۱۷ / ۱۰۲۷
 شماره کتابشناسی ملی : ۳۱۸۰۲۵۱

آسیب شناسی ورزشی

- مولفان : محمد مهدوی ، ابراهیم امامی و علی صادقیان
- ناشر: یاران (ناشرهمکار: آذربایجان) • لیوگرافی : یاپراق
- چاپ : شهاب (روی جلد : محمدی علمیه) • تیراژ : ۱۰۰۰ جلد
- اندازه: وزیری - ۱۳۶ ص • نوبت چاپ : اول - ۱۳۹۱
- شابک : ۰ - ۱۲۹ - ۲۳۴ - ۹۶۴ - ۹۷۸
- قیمت : ۶۵۰۰ تومان
- حق چاپ محفوظ است

مراکز پخش انتشارات یاران

تبریز- خیابان امین ، پاساژ کریمی تلفن : ۵۵۶۷۹۲۵ - ۵۵۲۱۱۳۱

خ امام ، نرسیده به سه راه تربیت ، نشر یاران، کتابفروشی نوبل



تلفن : ۵۵۵۷۲۹۶ تلفاکس : ۵۵۵۱۲۶۲

انتشارات آذربایجان تلفن : ۵۵۲۱۱۳۱

انتشارات وقاجو تلفن : ۵۵۶۹۸۸۶

فهرست

۶	 مقدمه
۹	 فصل اول/ آسیب بافت‌های نرم بدن (استرین و اسپرین)
۲۷	 فصل دوم/ آسیب بافت‌های سخت بدن (شکستگی و دررفتگی)
۳۳	 فصل سوم/ آسیب‌های شایع در بسکتبال
۴۵	 فصل چهارم/ آسیب‌های شایع در فوتبال
۶۱	 فصل پنجم/ آسیب‌های شایع در هندبال
۷۳	 فصل ششم/ آسیب‌های شایع در والیبال
۸۵	 فصل هفتم/ آسیب‌های شایع در شنا و شیرجه
۹۵	 فصل هشتم/ آسیب‌های شایع در ژیمناستیک
۱۰۹	 فصل نهم/ آسیب‌های شایع در تنیس
۱۱۷	 فصل دهم/ آسیب‌های شایع در کشتی
۱۲۳	 فصل یازدهم/ آسیب‌های شایع در دوومیدانی
۱۲۷	 فصل دوازدهم/ آسیب‌های شایع در ورزش‌های رزمی
۱۳۵	 منابع و مآخذ

یادداشتی با انگیزه قدرشناسی

در این جهان بیکران که انسان جستجوگر، هر گوشه آن را می‌کاود و در هر کاوشی جهانی می‌یابد برابر با گستردگی جهان اولیه، هر جزئی بدون ربط با جزء دیگر و هر علمی بدون نظر علم دیگر راه پیش نمی‌گیرد. تربیت بدنی و توانایی جسمی از آن جمله دستاوردهای بشری است که مجزا از بیان فوق نیست، زیرا که برای کوچک‌ترین فعالیت جسمی نیاز به یافته‌هایی از علم گوناگون از جمله پزشکی، بهداشت، فیزیک، معماری، روانشناسی، مدیریت و... است. از آنجایی که در عصر کنونی، مقوله ورزش علاوه بر قهرمانی و کسب افتخارات ورزشی برای کشور در ابعاد سیاسی، اقتصادی، فرهنگی و اجتماعی مطرح شده است. هدف اصلی کتاب، در واقع برداشتن گامی کوچک در جهت آگاهی مسائل آسیب شناسی ورزشی برای دانشجویان رشته تربیت بدنی بوده است و در این میان از تمامی همکاران و اساتید بزرگوار و دانشجویان رشته تربیت بدنی که الگوی صداقت هستند تقدیر و تشکر می‌نمایم. با تقدیم به خانواده بزرگ علوم ورزشی

مقدمه

بسیاری از فعالیت‌های ورزشی حتی هنگامی که به صورت عادی نیز اجرا می‌شوند همراه با خطرانی معین است. از این رو برای مربیان بسیار مهم است که خطرات بالقوه فعالیت‌های ورزشی را شناسایی نمایند و اقدامات لازم برای کنترل آن‌ها را بکار گیرند. اگرچه ارزیابی خطر به عنوان یک عامل مهم سیستم کنترل خطر در بسیاری از بخش‌ها مورد توجه بوده اما این عامل در بخش ورزش و اوقات فراغت به خوبی شناسایی نشده است. در حالیکه فرآیند ارزیابی خطر می‌تواند برای شناسایی فعالیت‌های پر خطر مورد استفاده قرار گیرد اما به خودی خود به کاهش میزان خطر منجر نمی‌شود بلکه از طریق شناسایی و کاربرد ارزیابی مناسب امکان کاهش خطر فراهم می‌شود. در بحث اصول کنترل خطر ضروری است تا اصطلاحات به کارگرفته شده تعریف شوند. تخمین خطر دربردارنده شناسایی احتمالاتی است که ناشی از عوامل خطر می‌باشد. ارزیابی خطرات و آسیب‌ها شامل تعیین میزان اهمیت و پذیرش خطرهای برای تمامی شرکت کنندگان است. کاهش آسیب فرآیند شناسایی و بکارگیری ارزیابی در کنترل خطر است. در بسیاری از ورزش‌ها ورزشکاران معمولاً شرکت کنندگان اصلی در بروز آسیب هستند اما سایر افراد مانند تماشاگران، مسئولین برگزارکننده، رسانه‌ها و عموم مردم نیز باید در نظر گرفته شوند. در همین ارتباط ورزشکارانی که در سطح قهرمانی فعالیت می‌کنند، به تنهایی تشخیص صحیح آسیب نیاز دارند، بلکه باید کاملاً درمان شوند تا با کمترین زمان غیبت اجرای مجدد و مناسب فعالیت‌های ورزشی را از سر بگیرند حتی افراد مشتاقی که به طور اتفاقی جذب ورزش می‌شوند و فشار زیادی روی آن‌ها نیست، ممکن است در صورت بروز آسیب جزئی به عوارض جسمانی و حتی روانی مبتلا شوند. این امر می‌تواند مانع شرکت موثر آن‌ها در رشته ورزشی مورد علاقه‌شان شود که به نوبه خود بر سلامتی و کیفیت زندگی آنان نیز تاثیر می‌گذارد. بسیاری از آسیب‌های ورزشی کم اهمیت بوده

و مانع انجام فعالیت‌های روزانه ورزشکاران نمی‌شود، ولی برای افرادی که بطور جدی به ورزش می‌پردازند، انجام فعالیت‌های روزانه دیگر تنها موضوع مورد توجه نیست. آسیب‌ها باید بطور موثر، درمان شوند تا در اولین فرصت امکان انجام فعالیت‌های تفریحی هم فراهم آید. با توجه به اهمیت درس آسیب شناسی ورزشی و کمبود منابع مربوط به آن نسبت به گرایش‌های دیگر رشته تربیت بدنی، بر آن شدیم تا کتاب حاضر را که مجموعه‌ای از خلاصه مطالب مهم در آسیب‌شناسی می‌باشد گردآوری و تهیه نمائیم. امیدواریم این کتاب به منزله گام کوچکی در مسیر تعالی و ترقی رشته تربیت بدنی و علوم ورزشی مقبول افتد و با توجه به وسعت نیازها، از صمیم قلب از همکاران ارجمند انتظار داریم از ارشاد و راهنمایی دریغ نورزند تا ان‌شاء... در چاپ‌های بعدی کتاب در نظر گرفته شود.

محمد مهدوی - علی صادقیان - ابراهیم امامی