

بسم الله الرحمن الرحيم

کامل ترین مجموعه پیشگیری و درمان

آسیب های ورزشی

آرمیا حسینی علی پور

پدیداآورنده: حسینعلی پور، آرمیا
 عنوان: کامل ترین مجموعه پیشگیری و درمان آسیب های ورزشی
 تکرار نام پدیداآورنده: آرمیا حسینعلی پور
 مشخصات نشر: قم: انتشارات پردیسان، ۱۳۹۰
 مشخصات ظاهری: ۱۳۶ ص، مصور (رنگی)
 بهاء: ۴۰۰۰ تومان
 وضعیت فهرست نویسی: فیا
 موضوع: ورزش - حوادث و آسیب ها - پیشگیری
 موضوع: ورزش - حوادث و آسیب ها - درمان
 موضوع: پزشکی ورزشی
 رده کنگره: ۲۰۱۲۹۰ ک ۵ ج ۹۷ / RD
 رده دیویی: ۶۱۷ / ۰۲۷



نام کتاب: کامل ترین مجموعه پیشگیری و درمان آسیب های ورزشی
 موضوع: پزشکی ورزشی
 نویسنده: آرمیا حسینعلی پور
 ناشر: پردیسان
 صفحه آرای: محسنی نیا
 قطع و صفحه: وزیری - ۱۰۴
 شمارگان: ۱۰۰۰
 نوبت و سال چاپ: اول - ۱۳۹۰
 چاپخانه: یاران
 قیمت: ۴۰۰۰ تومان
 شابک: ۹۷۸۹-۶۴۷۲-۶۹۶۸-۱

مرکز بخش:

انتشارات پردیسان: ۰۹۱۲۱۵۱۹۱۸۶

فهرست مطالب

۵	 مقدمه
۷	 دو نکته معنوی برای جلوگیری از آسیب‌های ورزشی
۸	 آناتومی بدن
۹	 رایج‌ترین صدمات ورزشی
۱۱	 RICE روش
۱۲	 ۱- تغییر شکل و کشیدگی عضلات پشت ران
۱۴	 ۲- کشیدگی کشاله‌ی ران
۱۵	 ۳- درد و ورم ساق پا
۱۷	 ۴- تورم تاندون آشیل
۱۸	 ۵- درد پایین کمر
۲۱	 ۶- آرنج دست
۲۲	 ۷- پیچ خوردگی و آسیب‌های رباط مچ پا
۲۶	 ۸- صدمات زانو (پارگی رباط‌ها و مینیسک)
۲۹	 ۹- آسیب دیدگی شانه
۳۱	 ۱۰- ضربه‌ی مغزی
۳۲	 بیرون زدگی دیسک کمر
۳۳	 گردن درد
۳۵	 کرامپ عضلانی (گرفتگی عضله)
۳۷	 تمرینات ورزشی پیشگیری کننده از آسیب
۴۱	 اقدامات اولیه درمانی در آسیب‌های ورزشی
۴۵	 جلوگیری از آسیب دیدگی
۴۹	 آسیب دیدگی مزمن

- آشنائی با بانداژ و TAPING در آسیب‌های ورزشی ۵۰
- ماساژ درمانی ۵۳
- نکات کلیدی در جلوگیری از آسیب‌های ورزشی در فوتبال ۵۶
- نکات کلیدی در جلوگیری از آسیب‌های ورزشی در بسکتبال ۵۸
- نکات کلیدی در جلوگیری از آسیب‌های ورزشی در والیبال ۶۰
- نکات کلیدی در جلوگیری از آسیب‌های ورزشی در سالن بدنسازی ۶۲
- نکات کلیدی در جلوگیری از آسیب‌های ورزشی در رزمی ۶۵
- نوشیدنی ورزشکار ۶۷
- شیر، نوشیدنی ورزشکاران ۶۹
- نکته در مورد تغذیه ورزشکاران ۷۰
- توصیه‌های برای غذاهای قبل از مسابقه ۷۲
- نمونه‌هایی از غذای قبل از مسابقه ۷۲
- کافئین و ورزش ۷۳
- آب درمانی ۷۴
- تمرین‌های هوازی در آب ۷۵
- کمپرس سرد ۸۱
- کمپرس گرم ۸۲
- کفش ورزشی مناسب ۸۳
- خواب ورزشکاران ۸۷
- توصیه و توجه به بهداشت فردی ورزشکار ۹۱
- بهترین زمان ورزش کردن ۹۳
- تمرین‌زدگی در ورزشکاران ۹۷
- قدرت ذهن ارباب بدن !!! ۱۰۰
- سخن آخر ۱۰۲

تقدیم به: پیشکسوت و قهرمان کشتی
مرحوم اکبر کرار

مقدمه

سخنم را با حدیثی از مولای متقیان حضرت علی (ع) آغاز می‌کنم:
مسلمان باید هم بدن نیرومند و قوی داشته باشد و هم توان فکری، چرا که یک شخص نحیف الجثه و ضعیف حتی از ادای عبادت نیز بر نمی‌آید.
از اینکه این کتاب را در دست گرفته اید متشکرم. امیدوارم ایده‌ها و راه‌هایی که در این کتاب مطرح می‌شود همان گونه که توانسته است به من و هزاران نفر دیگر کمک کند برای شما نیز مفید باشد و امیدوارم که این کتاب بتواند زندگی ورزشی شما را برای همیشه دگرگون کند. برای گردآوری این کتاب از تحقیقات و مقالات روز دنیا استفاده شده است و حاصل زحمات شبانه‌روزی متخصصان و محققان آسیب‌شناسی ورزشی در اختیار شما قرار گرفته است پس قدر زحمات آنها را بدانید و بدرستی از این کتاب استفاده کنید.

روزی که دچار پیچیدگی زانو شدم هیچ ایده‌ای نداشتم که باید چکار کنم و چرا زانوی من آسیب دیده حالا که دو سال از آن واقعه می‌گذرد و با اینکه عمل کردم هنوز گاهی درد را در زانویم احساس می‌کنم. آن زمان اگر اطلاعات حالارا داشتم هیچ وقت به این مشکل بر نمی‌خوردم و این سختی‌ها، دردها و هزینه‌ها را متحمل نمی‌شدم پس تصمیم گرفتم اطلاعاتم را در اختیار دیگران قرار دهم تا دیگر کسی مانند من با این مشکلات روبرو نشود.

با ارتقاء دانش و سطح معلومات مربیان و خود ورزشکاران می‌توان از بروز آسیب‌های ورزشی تا حد زیادی پیشگیری کرد.

سخن من با شما ورزشکاران عزیز است. شما که سالها تمرین می‌کنید، خوشی‌های خود را فدا می‌کنید و در زمین ورزشی برای ساختن آینده‌ی خود زحمت می‌کشید. حال آنکه با یک بی‌احتیاطی خیلی خیلی کوچک نه تنها تمام زحمات شبانه‌روزی خود را از بین می‌برید بلکه آرزوهای خود را نیز بدست باد می‌سپارید و یا حتی ممکن است زندگی عادی خود را نیز خراب کنید.

آری این صدمات جبران ناپذیر و غیر قابل تحمل فقط برای دیگران نیست و ممکن است خدای نکرده به سراغ شما هم بیاید همان طور که به سراغ من آمد.

شما می‌توانید با استفاده از راه‌های این کتاب آسیب‌های ورزشی‌تان را به پایین‌ترین حدّ ممکن برسانید و در صورت آسیب دیدن بهترین و سریع‌ترین راه را برای درمان آن پیدا کنید.

در این کتاب سعی بر این شده است که با استفاده از تجربیات شخصی، پژوهش‌های روز دنیا و کمک از بهترین متخصصان در آسیب‌های ورزشی، فیزیوتراپی و همچنین قهرمان و مربی بدنسازی ایران بهترین و کامل‌ترین کتاب‌را در اختیار شما ورزشکاران قرار دهیم.

با تشکر

آرمیا حسینی پور

بهار ۱۳۹۰