



آسیب‌شناسی ورزشی زنان

نویسندگان: حسین شرفی و دکتر سیروان آتشک

اعضای هیئت علمی دانشگاه آزاد اسلامی واحد مهاباد

سرشناسه	: شرفیحصین ۱۳۵۵ -
عنوان و نام پدیدآور	: آسیب‌شناسی ورزشی زانو/ نویسندگان: حسین شرفی و سیروان آتشک
مشخصات نشر	: تهران: دانشگاه آزاد اسلامی، سازمان چاپ و انتشارات، ۱۳۹۲.
مشخصات ظاهری	: ۱۸ص: مصور (بخشی رنگی)
شابک	: ۹۷۸-۹۶۴-۱۰-۲۶۷۳-۰
وضعیت فهرست نویسی	: فیا
موضوع	: زانو‌ها -- زخم‌ها و آسیب‌ها
سازمان افزوده	: آتشک، سیروان، ۱۳۶۱ -
سازمان افزوده	: دانشگاه آزاد اسلامی، سازمان چاپ و انتشارات
رده یکن گنره	: ۱۳۹۲ آ۵ش/ RD۵۶۱
رده بندی دیوی	: ۶۱۷/۵۸۲
شماره کتابشناسی ملی	: ۳۳۷۸۴۶۲

عنوان کتاب: آسیب شناسی ورزشی زانو

تألیف: حسین شرفی - دکتر سیروان آتشک

طراح جلد: ادریس افشاری نیا

چاپ اول: ۱۳۹۲

شمارگان: ۲۰۰۰

ناشر: سازمان چاپ و انتشارات دانشگاه آزاد اسلامی با همکاری واحد چاپ و نشر

لیتوگرافی، چاپ و صحافی: سازمان چاپ و انتشارات دانشگاه آزاد اسلامی

شابک: ISBN: ۹۷۸-۹۶۴-۱۰-۲۶۷۳-۰

قیمت: ۷۴۰۰۰ ریال

۲	مقدمه
	فصل اوّل
۳	آناتومی زانو
۳	استخوان ران
۴	مفصل درشت نی - رانی
۴	استخوان درشت نی
۵	کشکک
	ویژگی های مفصل زانو
۶	غضروف مفصلی
۶	مایع سینوئیل
۷	کپسول مفصلی
۷	بورس ها
۸	لیگامان ها (رابط ها) مفصل زانو
۹	منیسک ها
۱۰	عضلات موثر بر مفصل زانو
۱۲	نقش رابط ها در مفصل زانو

- اعصاب ۱۳
- عروق خونی ۱۳
- حرکات و محورهای مفصل زانو ۱۴

فصل دوم

- آسیب‌های ورزشی چیست؟ ۱۷
- علل و عوامل کلی ایجادکننده آسیب زانو ۱۷

فصل سوم: آسیب‌های زانو

- دررفتگی استخوان کشکک ۲۰
- دررفتگی استخوان زانو ۲۱
- سندروم درد پس کشکی ۲۲
- شکستگی کشکک ۲۳
- ضرب دیدگی (کبودی) زانو ۲۴
- غضروف و خواص ساختاری آن ۲۵
- آسیب کندرومالاتسی ۲۵
- آسیب ازگوداشلاتر ۲۷
- تورم و التهاب کیسه‌های زلالی زانو (کیست بیکر) ۲۸
- التهاب پرده سینویال و التهاب واکنشی مفصل ۲۹
- بورسیت یا التهاب کیسه زلالی (جلو کشکک) ۳۰
- تاندونیت کشکک (زانوی پرشگران) ۳۱
- آسیب عضله دوسر رانی ۳۲
- پارگی عضله چهارسر ران ۳۳

کوفتگی عضلانی انتهای عضله چهار سر ران.....	۳۴
زانوی دوندگان (سندروم اصطکاک ایلئو تیبیال).....	۳۵
سندروم درد مفصل کشککی - رانی.....	۳۶
بی ثباتی (ناپایداری) کشکک.....	۳۷
التهاب تاندون رکیبی.....	۳۸
استر رارتیت زانو.....	۳۹
التهاب موضعی تاندون و اتصال های عضلانی اطراف کشکک.....	۴۱
رهایبی قدامی استخوان و یا غضروف.....	۴۲
آسیب لایبی پشت کشککی.....	۴۳
سندرم فابلا.....	۴۳
لیگامان های زانو (رباط).....	۴۴
شدت آسیب دیدگی لیگامان ها.....	۴۵
آسیب دیدگی لیگامان های زانو.....	۴۶
پارگی لیگامان متقاطع قدامی زانو.....	۴۶
ساز و کارهای ایجاد آسیب دیدگی.....	۴۷
عوامل ایجاد آسیب دیدگی.....	۴۸
تمرینات پلیومتریک و کاهش آسیب دیدگی ACL در ورزشکاران.....	۵۴
پارگی لیگامان متقاطع خلفی (PCL).....	۵۵
پارگی لیگامان جانب خارجی (LCL).....	۵۷
پارگی لیگامان داخلی (MCL).....	۵۸
کشیدگی لیگامان داخلی یا خارجی.....	۶۱
مینیسک و آسیب دیدگی های آن.....	۶۱
وظایف مینیسک ها.....	۶۳
علت پارگی مینیسک ها.....	۶۳

- ۶۵..... طبقه‌بندی صدمات وارده بر مینیسک
- ۶۷..... کیست مینیسکی زانو.....
- ۶۷..... استخوانچه‌های مینیسکی زانو.....

فصل چهارم: ارزیابی آسیب‌های زانو

- ۶۸..... ارزیابی آسیب‌های زانو.....
- ۶۹..... ارزیابی داخل میدان.....
- ۷۰..... ارزیابی کنار میدان.....
- ۷۰..... سابقهٔ آسیب‌های.....
- ۷۱..... مشاهده.....
- ۷۱..... لمس کردن.....
- ۷۲..... دامنهٔ حرکتی.....
- ۷۳..... آزمون اپره‌نشن.....
- ۷۴..... آزمون فشار والگوسی.....
- ۷۴..... آزمون فشار واروسی.....
- ۷۵..... آزمون لاچمن.....
- ۷۶..... آزمون کشویی قدامی.....
- ۷۶..... مانور چرخش جانبی تنه استخوان (مک اینتاش).....
- ۷۷..... آزمون کشویی خلفی.....
- پارگی‌های مینیسک
- ۷۸..... آزمون مک موری.....
- ۷۹..... آزمون آپلی.....
- ۷۹..... آزمون سر دادن خارجی.....
- ۸۰..... آزمون ویلسون.....

آزمون نوبل	۸۰
آزمون اُبر	۸۱
آزمون چرخش - انتقال	۸۱

فصل نهم: کم‌ک‌های اولیه در آسیب‌دیدگی

تشنج و رهایی از فشار	۸۳
سرما درمانی	۸۴
وسایل محافظت کننده از زانو	
بانداز	۸۵
بریس‌ها	۸۸
آتل‌بندی	۹۰

فصل ششم: پیشگیری کردن از صدمات ورزش

آیا شرکت در فعالیت‌های ورزشی باعث تندرستی می‌شود	۹۲
آینده پیشگیری از آسیب‌دیدگی	۹۶

فصل هفتم: راهنمای توان بخشی ورزشی

بهبود فعالیت و بازگشت به ورزش بعد از آسیب‌دیدگی	۹۷
اصول مهم در بهبود فعالیت	۹۸
قوانین مربوط به بهبودی آسیب	۹۸

پیوست یک (تمرینات ویژه ی تقویت عضلات چهار سر ران) ۱۰۰

پیوست دو (تمرین های ویژه عضلات همسترینگ)..... ۱۰۲

پیوست سه (تمرین های ویژه سندرم درد کشکی رانی) ۱۰۴

پیوست چهار (آرتروسکوپ چیست و چگونه انجام می‌شود؟) ۱۰۷

پیوست پنج (توان بخشی آسیب دیدگی مینیسک زانو)..... ۱۱۰

منابع فارسی..... ۱۱۱

منابع انگلیسی..... ۱۱۷

مقدمه

کاهش ارزش زندگی ورزش در حفظ سلامت جسمانی و تندرستی بر کسی پوشیده نیست، اما گاهی اوقات وقوع آسیب‌های جسمی هنگام فعالیت‌های ورزشی، سلامتی را به خطر می‌اندازد. تا حدی که ممکن است ورزشکار برای مدتی یا همیشه از میادین ورزشی دور کند. هر چند که صدمات ممکن است در اثر عواملی غیر از ورزش رخ بدهند. در بسیاری از فعالیت‌های ورزشی مفاصل آسیب می‌بینند و زانو یکی از شایع‌ترین مفاصل است که در چنین فعالیت ورزشی آسیب می‌بیند. به همین دلیل بررسی این آسیب‌ها مورد توجه پژوهشگران محققان و علاقمندان قرار گرفته است. در همین راستا کتاب حاضر سعی دارد به طور تخصصی به بررسی آناتومی، مکانیسم آسیب‌ها، علت، علایم، کمک‌های اولیه و در نهایت نحوه ارزیابی و تشخیص و راهکارهای پیشگیری بپردازد.

مطالعه این کتاب را به دانشجویان رشته تربیت بدنی، مربیان، ورزشکاران و سایر علاقمندان پیشنهاد می‌گردد. با آرزوی این که کتاب حاضر بتواند مورد توجه، استقبال و استفاده شما عزیزان علاقمند قرار بگیرد. مشتاقانه منتظریم تا با راهنمایی‌ها و پیشنهادات خود، ما را به کمک قرار دهید.

با تشکر

مؤلفان

شهریور ۱۳۹۲