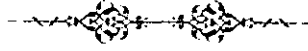


بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



خدا یا چنان کن سرانجام کار
تو شنود باشی و ما رستگار

www.ketab.ir

آسیب شناسی ورزشی کارشناسی ارشد

مؤلفین: هلن سپاهی - هما رفیعی

چاپ اول

بهار ۱۳۹۳

هر گونه استفاده از مطالب این کتاب اعم از باز نویسی، خلاصه سازی، نقل مطالب آموزشی، استفاده از سؤالات یا پاسخ ها، برداشت به صورت دست نویس، کپی، تکثیر و یا هر گونه چاپ سنتی و دیجیتالی، استفاده به صورت کتاب الکترونیکی، لوح فشرده، قرار دادن مطالب بر روی اینترنت و وب سایت ها و یا هر گونه شبکه کامپیوتری دیگر و به طور کل هر گونه استفاده ی اشخاص حقیقی و حقوقی در جهت منافع معنوی و مادی خود، بدون اجازه کتبی ناشر ممنوع و بر اساس بند (۵) ماده ۲۳ قانون حمایت از حقوق مؤلفان و مصنفان و قوانین مربوط به جرایم رایانه ای کشور قابل پیگیری در محاکم قضایی می باشد.

به نام خدا

«مقدمه مؤلفین»

پیشگیری از آسیب‌ها و صدمات ورزشی و درمان

ورزش و فعالیت‌های جسمانی از اجزاء اصلی زندگی و ساختار جامعه نوین هستند. آموزش اصولی ورزش بخش اصلی روند حرکت و ورزش را در جامعه تشکیل می‌دهد که در این میان مربیان و ورزشکاران نقش اصلی را ایفا می‌کنند. طب ورزشی عبارت است از رابطه طبی بین فعالیت جسمانی و بدن. طب ورزشی اثر فعالیت جسمانی بر بدن و عوامل دیگر را مورد مطالعه قرار می‌دهد. این نوع طب، تأثیر محیط، داروها و رشد فعالیت‌های جسمانی را بررسی می‌کند و با پیشگیری از آسیب، درمان و بازپروری در ارتباط است. آسیب ورزشی و پیشگیری از آن، از مقولات مهم طب ورزشی می‌باشد. خوشبختانه صدمات ورزشی اغلب به طور مؤثر درمان می‌شوند و اغلب افرادی که دچار آسیب می‌شوند به نحو رضایت بخشی دوباره به ورزش باز می‌گردند. از سویی بسیاری از صدمات و عوارض ناشی از آن را می‌توان پیشگیری کرد.

بنا به دلایل بسیار دشواری فعالیت ورزشی ممکن است آسیب‌هایی برای ورزشکار رخ دهد. هرچقدر که شرایط ایمنی محیط ورزشی و شرایط جسمانی ورزشکار مساعد باشد باز هم ورزشکار ممکن است دچار آسیب شود. بسیاری از صدمات ورزشی، چنانچه تدابیری برای پیشگیری اندیشه شده شود قابل پیشگیری هستند و آمادگی جسمانی متناسب با نوع فعالیت و سطوح مهارت ورزشکار یکی از عوامل اصلی این پیشگیری می‌باشد.

اعمال و تدابیر مربیان ورزشی و پیشگیری از صدمات احتمالی، نقش مهمی دارد و می‌تواند از شدت آسیب بکاهد. مربیان باید از برنامه‌های پیشگیرانه آگاهی داشته و قادر به انجام آن باشند.

در این کتاب طی ۲۷ فصل، در ابتدا راجع به پیشگیری از آسیب و وظایف مربیان و سپس ساختار مفاصل، بیومکانیک آسیب‌های کشیدگی‌ها، پیچیدگی‌ها، دررفتگی‌ها و شکستگی‌ها، آسیب‌های عضلانی و التهاب‌ها، آسیب‌های اندام‌ها، تنه، سر و گردن، آسیب‌های بافت‌های نرم، اقدامات درمانی در صدمات، خونریزی و تورم، نکات مهم در ورزش و مسابقات، تمرینات پیشگیری و توانبخشی بحث شده است. پس از شرح درس در هر فصل سؤالات آزمونی سراسری سال ۸۴ به بعد با پاسخ کاملاً تشریحی با عنوان تست‌های طبقه‌بندی شده ارائه شده است و پس از تست‌های طبقه‌بندی شده آشنایی تست تألیفی به عنوان آزمون نیز با پاسخ کلیدی آورده شده است.

سؤالات آزمون سراسری ۹۳ با پاسخ کاملاً تشریحی آن‌ها و ۳ مرحله آزمون خودآزمایی در سطوح A (ساده)، B (متوسط) و C (سخت) در انتهای کتاب ارائه شده است. پاسخ این ۳ مرحله آزمون خودسنجی را می‌توانید در سایت (www.modaresanesharif.ac.ir) مشاهده نمایید.

در پایان لازم است از مدیریت محترم انتشارات مدرسان شریف که رهنمودهای ایشان باعث گردید این کتاب شده است کمال تشکر و امتنان را داشته باشیم.

همچنین از واحد تألیف و تایپ انتشارات مدرسان شریف که در هر چه بهتر شدن این کتاب از هیچ کوشش نداشتند کمال تشکر را داریم.

یقیناً هر اثری توأم با خطایی است لذا از تمامی صاحب نظران و دانشجویان تقاضا داریم هرگونه اشکالی را بطریق شماره پیام کوتاه ۰۸۳۸۷۱۰۰۰ اطلاع دهند و یا با شماره تلفن «۰۲۱-۶۱۰۹۹» (روابط عمومی انتشارات مدرسان شریف) تماس حاصل نمایند.

با آرزوی موفقیت

هلم سباهی - هما رفیعی

فصل اول: پیشگیری از صدمات ورزشی

ویژگی‌های ورزشکار	۲
نکاتی چند در ارتباط با کفش‌های ورزشی	۳
آزمون فصل اول	۶

فصل دوم: مفاسل

اصطلاحات لاتین فصل دوم	۵
تست‌های طبقه‌بندی شده فصل دوم	۶
پاسخنامه تست‌های طبقه‌بندی شده فصل دوم	۶
آزمون فصل دوم	۷

فصل سوم: بیومکانیک آسیب‌های ورزشی

فشار	۱۹
اصطلاحات لاتین فصل سوم	۲۱
تست‌های طبقه‌بندی شده فصل سوم	۲۲
پاسخنامه تست‌های طبقه‌بندی شده فصل سوم	۲۲
آزمون فصل سوم	۲۳

فصل چهارم: استرین

اصطلاحات لاتین فصل چهارم	۲۷
تست‌های طبقه‌بندی شده فصل چهارم	۲۸
پاسخنامه تست‌های طبقه‌بندی شده فصل چهارم	۲۸
آزمون فصل چهارم	۲۹

فصل پنجم: اسپرین (Sprain) پیچیدگی

اصطلاحات لاتین فصل پنجم	۳۲
تست‌های طبقه‌بندی شده فصل پنجم	۳۳
پاسخنامه تست‌های طبقه‌بندی شده فصل پنجم	۳۳
آزمون فصل پنجم	۳۴

فصل ششم: در رفتگی‌ها و شکستگی‌ها

اصطلاحات لاتین فصل ششم	۴۰
تست‌های طبقه‌بندی شده فصل ششم	۴۱
پاسخنامه تست‌های طبقه‌بندی شده فصل ششم	۴۱
آزمون فصل ششم	۴۲

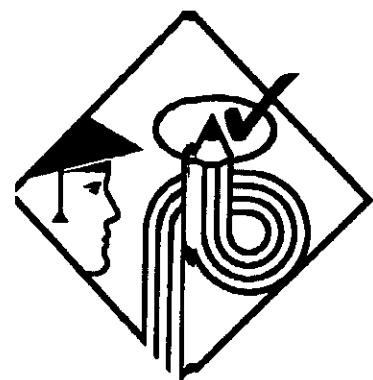
فصل هفتم: آسیب‌های عضلانی

اصطلاحات لاتین فصل هفتم	۵۴
تست‌های طبقه‌بندی شده فصل هفتم	۵۵
پاسخنامه تست‌های طبقه‌بندی شده فصل هفتم	۵۶
آزمون فصل هفتم	۵۷

فصل هشتم: آسیب‌های پا

آسیب‌های ناخن انگشتان	۷۱
اصطلاحات لاتین فصل هشتم	۷۱





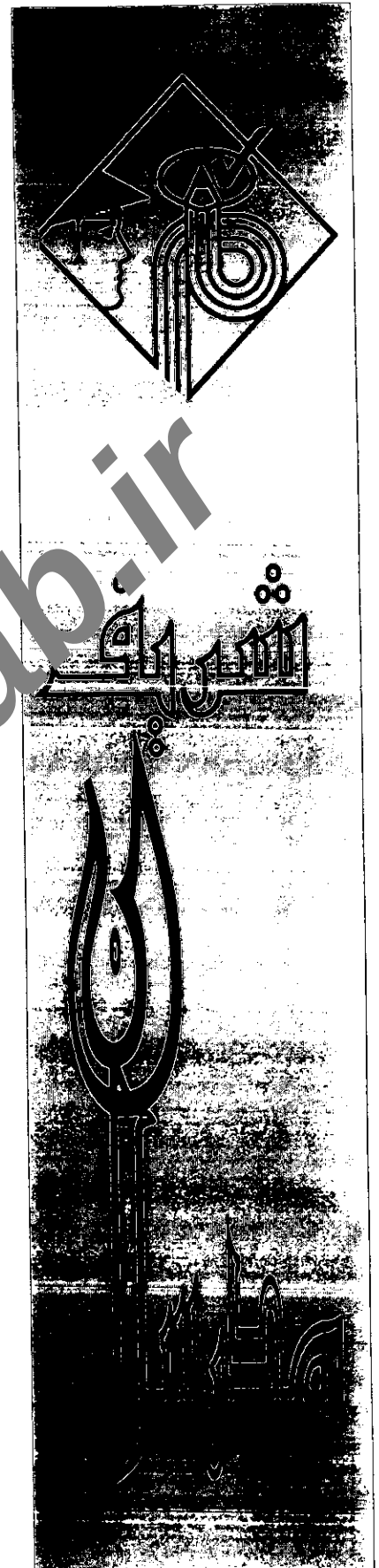
ناشر پاف



مطهر

عنوان	صفحه
تست‌های طبقه‌بندی شده فصل هشتم	۷۲
پاسخنامه تست‌های طبقه‌بندی شده فصل هشتم	۷۲
آزمون فصل هشتم	۷۳
فصل نهم: آسیب‌های مچ پا	
اصطلاحات لاتین فصل نهم	۸۴
تست‌های طبقه‌بندی شده فصل نهم	۸۵
پاسخنامه تست‌های طبقه‌بندی شده فصل نهم	۸۶
آزمون فصل نهم	۸۷
فصل دهم: آسیب‌های ساق پا	
بازتوانی و آماده سازی مجدد مچ پا و ساق پا	۱۰۲
اصطلاحات لاتین فصل دهم	۱۰۴
تست‌های طبقه‌بندی شده فصل دهم	۱۰۵
پاسخنامه تست‌های طبقه‌بندی شده فصل دهم	۱۰۶
آزمون فصل دهم	۱۰۷
فصل یازدهم: آسیب‌های زانو	
اصطلاحات لاتین فصل یازدهم	۱۳۰
تست‌های طبقه‌بندی شده فصل یازدهم	۱۳۱
پاسخنامه تست‌های طبقه‌بندی شده فصل یازدهم	۱۳۳
آزمون فصل یازدهم	۱۳۵
فصل دوازدهم: آسیب‌های ران و لگن خاصره	
آناتومی ران و لگن	۱۳۶
اصطلاحات لاتین فصل دوازدهم	۱۴۷
تست‌های طبقه‌بندی شده فصل دوازدهم	۱۴۸
پاسخنامه تست‌های طبقه‌بندی شده فصل دوازدهم	۱۴۹
آزمون فصل دوازدهم	۱۵۰
فصل سیزدهم: آسیب‌های کمر بند شانه	
اصطلاحات لاتین فصل سیزدهم	۱۶۶
تست‌های طبقه‌بندی شده فصل سیزدهم	۱۶۷
پاسخنامه تست‌های طبقه‌بندی شده فصل سیزدهم	۱۶۹
آزمون فصل سیزدهم	۱۷۱
فصل چهاردهم: صدمات و آسیب‌های بازو	
اصطلاحات لاتین فصل چهاردهم	۱۷۷
تست‌های طبقه‌بندی شده فصل چهاردهم	۱۷۸
پاسخنامه تست‌های طبقه‌بندی شده فصل چهاردهم	۱۷۸
آزمون فصل چهاردهم	۱۷۹
فصل پانزدهم: آسیب‌های آرنج	
آمادگی مجدد آسیب مفصل آرنج	۱۹۲
اصطلاحات لاتین فصل پانزدهم	۱۹۳

.....	تست‌های طبقه بندی شده فصل پانزدهم	۱۴
.....	پاسخنامه تست‌های طبقه بندی شده فصل پانزدهم	۱۴
.....	آزمون فصل پانزدهم	۱۵
	فصل شانزدهم: آسیب‌های ساعد	
.....	اصطلاحات لاتین فصل شانزدهم	۹۹
.....	تست‌های طبقه بندی شده فصل شانزدهم	۹۹
.....	پاسخنامه تست‌های طبقه بندی شده فصل شانزدهم	۹۹
.....	آزمون فصل شانزدهم	۱۰۰
	فصل هفدهم: آسیب‌های مچ دست و انگشتان	
.....	آسیب‌های مچ دست و انگشتان	۰۲
.....	آسیب‌های دست و انگشت	۰۷
.....	پارگی تاندون جانبی زند اسفلی انگشت شست	۰۷
.....	اصطلاحات لاتین فصل هفدهم	۱۱
.....	تست‌های طبقه بندی شده فصل هفدهم	۱۲
.....	پاسخنامه تست‌های طبقه بندی شده فصل هفدهم	۱۲
.....	آزمون فصل هفدهم	۱۳
	فصل هجدهم: آسیب‌های ستون فقرات	
.....	اصطلاحات لاتین فصل هجدهم	۲۲۱
.....	آزمون فصل هجدهم	۲۲۲
	فصل نوزدهم: آسیب‌های گردن	
.....	آزمون‌های اختصاصی ناحیه گردن	۲۲۸
.....	اصطلاحات لاتین فصل نوزدهم	۲۲۸
.....	تست‌های تألیفی فصل نوزدهم	۲۲۹
.....	پاسخنامه تألیفی فصل نوزدهم	۲۲۹
.....	آزمون فصل نوزدهم	۲۳۰
	فصل بیستم: آسیب‌های سر و صورت	
.....	اصطلاحات لاتین فصل بیستم	۲۴۰
.....	آزمون فصل بیستم	۲۴۱
	فصل بیست و یکم: بافت‌های نرم و چند آسیب مختلف	
.....	اصطلاحات لاتین فصل بیست و یکم	۲۴۷
.....	آزمون فصل بیست و یکم	۲۴۸
	فصل بیست و دوم: اقدامات اولیه در صدمات و اقدامات درمانی حاد و سریع	
.....	دامنه کاربرد باندپیچی	۲۵۴
.....	اصطلاحات لاتین فصل بیست و دوم	۲۵۵
.....	آزمون فصل بیست و دوم	۲۵۶
	فصل بیست و سوم: خونریزی و شوک	
.....	نقسیم‌بندی براساس نوع رگ خونی	۲۵۷
.....	آزمون فصل بیست و سوم	۲۶۳



فصل بیست و چهارم: گرم‌آزمایی و سرم‌آزمایی در ورزش و سازگاری در محیط

۲۶۸	تست‌های طبقه بندی شده فصل بیست و چهارم
۲۶۸	پاسخنامه تست‌های طبقه بندی شده فصل بیست و چهارم
۲۶۹	آزمون فصل بیست و چهارم

فصل بیست و پنجم: بررسی چند نکات مهم در ورزش و مسابقات

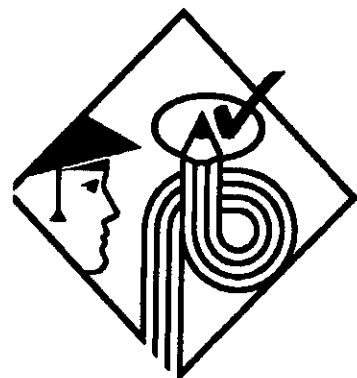
۲۷۴	آزمون فصل بیست و پنجم
-----	-----------------------

فصل بیست و ششم: انواع تمرینات پیشگیری و توانبخشی

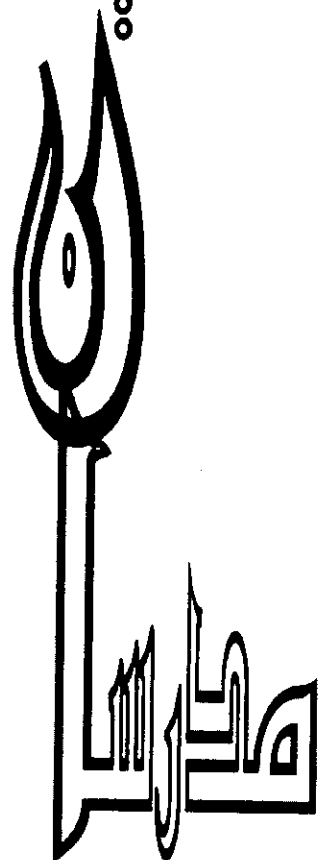
۲۷۶	انواع مختلف تمرینات عضلانی
۲۷۹	انواع کشش
۲۸۲	اصطلاحات لاتین فصل بیست و ششم
۲۸۳	تست‌های طبقه بندی شده فصل بیست و ششم
۲۸۳	پاسخنامه تست‌های طبقه بندی شده فصل بیست و ششم
۲۸۴	آزمون فصل بیست و ششم

فصل بیست و هفتم: راه رفتن

۲۸۷	مرور فصل بیست و هفتم
۲۹۰	آزمون فصل بیست و هفتم
۲۹۱	آزمون‌های خودآزمایی
۲۹۴	سوالات آزمون سراسری ۹۲
۲۹۵	پاسخنامه آزمون سراسری ۹۲
۲۹۷	پاسخنامه آزمون‌ها
۳۰۰	منابع و مراجع



کتابخانه





سازمان آموزش و مدیریت استراتژیک مدرسان شریف در راستای ارتقاء سطح علمی و پیشرفت تحصیلی تمامی دانشجویان، اساتید و جامعه‌ی دانشگاهی کشور عزیزمان، با مطالعه و تحقیقات میدانی بر روی طیف‌های مختلف متقاضیان، راهکارهای قبولی و برخی برنامه‌های آموزشی خود را در قالب «طرح نامی» ارائه کرده است.

این طرح براساس مطالعه سیستم‌های آموزشی نوین دنیا و نیازسنجی جامعه‌ی دانشگاهی کشور همه ساله باریابی در صورت لزوم اصلاح می‌شود. برگزاری آزمون‌های آزمایشی هوشمند و استاندارد، تهیه بسته‌های آموزشی منحصر به فرد، آماده‌سازی و ارائه کتاب‌های آموزشی متفاوت براساس آخرین تغییرات منابع آزمون، درنظر گرفتن مشاوره‌های تخصصی و عمومی برای داوطلبان تا روز آزمون، استفاده از بهترین و برترین اساتید کشور جهت تدریس در کلاس‌های حضوری، طراحی تست و تألیف کتاب از جمله مشخصات «طرح نامی» می‌باشد. امید است این طرح راهگشای ورود دانشجویان مقاطع تحصیلی

بالا تر و به تبع آن پیشرفت و ارتقای روزافزون سطح علمی کشور در جامعه‌ی جهانی باشد.