

آسیب‌های شایع ناشی از ورزش

تالیف و گردآوری:
دکتر حسن اردلانی

انتشارات عصر ماندگار

آسیب‌های شایع ناشی از ورزش دکتر حسن اردلانی

دیرشناسه: اردلانی، حسن، ۱۳۵۶-

عنوان و نام پدیدآور: آسیب‌های شایع ناشی از ورزش/ تألیف و گردآوری:

حسن اردلانی، سید هادی حسینی، سمانه زادسر، میترا اردلانی.

مشخصات نشر: ساری: عصر ماندگار، ۱۳۹۲.

مشخصات ظاهری: ۱۴۰ ص.

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۶۹۲۱-۰۲-۰

وضعیت فهرست نویسی: فیا

یادداشت: تألیف و گردآوری حسن اردلانی، سید هادی حسینی، سمانه زادسر، میترا اردلانی.

یادداشت: واژه نامه.

یادداشت: کتابنامه ص ۱۳۷.

موضوع: ورزش - حوادث و آسیب‌ها

رده بندی کنگره: ۷۹۷/۵۲۵۱/۱۳۹۱

رده بندی دیویی: ۶۱۷/۱۰۲۷

شماره کتابشناسی ملی: ۲۰۵۶۴۰۹

انتشارات عصر ماندگار

شمارگان: ۱۰۰۰ جلد

نوبت و سال چاپ: نخست - ۱۳۹۲

قیمت: ۱۰۰,۰۰۰ ریال

مازندران - ساری

تلفن: ۲۲۹۳۶۵۶ - ۰۱۵۱

Email: asr_mandegar@yahoo.com

پیش گفتار

در ابتدا باید از جناب سید هادی حسینی مدیرکل اسبق تربیت بدنی استان مازندران که برگزاری باشکوه جام جهانی کشتی، ساری ۲۰۰۶ را در کارنامه افتخارات خود دارند به صورت ویژه تشکر و قدردانی نمایم که با وجود مشغله فراوان در جایگاه نماینده مردم شریف قائمشهر، سوادکوه و جویبار در مجلس شورای اسلامی همچنان ارتباط تنگاتنگ خود با ورزش را حفظ نموده‌اند و البته این دغدغه‌های ورزشی سید هادی حسینی برای ایشان بار مسئولیت مخبر فراکسیون ورزش را نیز در پی داشته است. با این وجود همواره از راهنمایی و مشاوره فنی و علمی ایشان استفاده کامل نموده و با عنایت پروردگار توفیق نگاشتن این کتاب نصیم گشت که امیدوارم مفید واقع گردد.

همچنین از جناب مهندس سعادت‌مندی، مدیر کل محترم سازمان ورزش و جوانان

استان مازندران کمال امتنان را دارم که با توجه ویژه مشوق ما در این راه بوده‌اند.

و همینطور از زحمات سایر مدیران ورزش مازندران و قائمشهر صمیمانه سپاسگزارم؛

آقای مهندس مهرداد یعقوبی، مدیر روابط عمومی سازمان ورزش و جوانان استان مازندران

آقای دکتر علی دهقان ریاست هیات پزشکی ورزشی استان مازندران

آقای فرشاد قدیمی، ریاست اداره ورزش و جوانان شهرستان قائمشهر

از مجموعه هلال احمر مازندران که همواره یار و یاور ما بوده‌اند نیز تشکر می‌نمایم؛

آقای مهندس ولیپور، مدیر عامل محترم جمعیت هلال احمر استان مازندران

آقای علی مختاریفر، ریاست جمعیت هلال احمر شهرستان قائمشهر

آقای حمزه بهروزی، مدرس علوم امداد و نجات جمعیت هلال احمر مازندران و سایر دوستان و بزرگواران که ما را یاری رساندند.

و اگر حمایت فنی و معنوی مدیران دانشگاه علوم پزشکی مازندران نبود، این کتاب به رشته تحریر در نمی‌آمد. به همین جهت از اساتید معزز و سروران گرامی؛

آقای دکتر ناصحی، قائم مقام محترم وزیر و ریاست دانشگاه علوم پزشکی مازندران

آقای دکتر تقوی، مدیر حوزه ریاست دانشگاه علوم پزشکی مازندران

آقای دکتر میرزایی، معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی مازندران

آقای دکتر محمودیان، مدیر شبکه بهداشت و درمان شهرستان نکاء

آقای دکتر فاضلی، مدیر شبکه بهداشت و درمان شهرستان قائمشهر

صمیمانه تشکر و قدردانی می‌نمایم.

دکتر حسن اردلانی

سرپرست هیات پزشکی ورزشی شهرستان قائمشهر

فهرست مطالب

پیشگفتار // ۱۷

فصل اول: مروری بر کلیات آناتومی و استخوان‌شناسی // ۲۱

فصل دوم: کلیات صدمات ورزشی // ۲۹

➤ تقسیم بندی کلی آسیب‌ها // ۳۱

➤ مراحل ترمیم آسیب // ۳۲

➤ عوامل موجب اختلال در ترمیم آسیب‌ها // ۳۶

فصل سوم: مشکلات شایع مشترک در رشته‌های ورزشی // ۳۹

گرفتگی عضلات // ۴۱

کشیدگی عضلات // ۴۳

کبودی // ۴۵

پارگی ماهیچه // ۴۶

درد عضلانی تاخیر یافته // ۴۶

➤ پیشگیری از درد عضلانی تاخیر یافته // ۴۸

➤ نکات مهم درباره درد عضلانی دیررس // ۴۹

کوفتگی // ۵۰

له شدگی‌ها در ورزش // ۵۰

درد آرنج در ورزش‌های راکتی // ۵۱

آسیب‌های زانو // ۵۲

قفل شدن زانو // ۵۲

درد ساق به دنبال ورزش // ۵۴

آسیب تاندون آشیل // ۵۴

در رفتگی‌ها // ۵۵

شکستگی‌ها // ۵۵

➤ شکستگی سر و جمجمه // ۵۶

➤ شکستگی اندام فوقانی // ۵۷

➤ شکستگی لگن // ۵۹

➤ شکستگی اندام تحتانی // ۶۰

➤ شکستگی‌های فشاری // ۶۱

➤ عوارض شکستگی‌ها // ۶۳

* عفونت استخوان // ۶۴

* عدم جوش خوردن // ۶۵

* تأخیر در جوش خوردن // ۶۶

* نکروز آواسکولار // ۶۶

* بد جوش خوردن // ۶۸

* کوتاه شدگی // ۶۸

* آسیب عروق خونی بزرگ // ۶۹

* سندرم کمپارتمان // ۷۰

* آسیب به اعصاب // ۷۱

* آسیب به احشاء // ۷۲

* آسیب به تاندون‌ها // ۷۳

* آسیب به مفاصل // ۷۳

* آمبولی چربی // ۷۴

آسیب سه گانه ورزش بانوان // ۷۵

آسیب رباط صلیبی قدامی در بانوان ورزشکار // ۷۷

بی اختیاری ادراری زنان در هنگام ورزش // ۷۸

فصل چهارم: صدمات اختصاصی در رشته‌های ورزشی // ۸۱

آسیب‌های ورزشی شایع در بسکتبال // ۸۳

➤ آسیب‌های انگشتان، کف و مچ پا // ۸۴

➤ آسیب زانو // ۸۵

➤ آسیب عضلات ران // ۸۶

➤ آسیب مهره‌های کمر // ۸۷

➤ آسیب مچ و انگشتان دست // ۸۷

➤ آسیب شانه // ۸۸

آسیب‌های ورزشی شایع در تنیس // ۸۸

➤ التهاب تاندون چرخاننده سر دست // ۸۹

➤ استرین‌های مچ // ۸۹

➤ درد زانو // ۹۰

- آسیب‌های تاندون آشیل و عضله دوقلو // ۹۰
- التهاب تاندون آشیل // ۹۰
- پارگی تاندون آشیل // ۹۰
- ساق پای تنیس باز // ۹۱
- اسپرینج پا // ۹۱
- درد پشت // ۹۱
- انگشت پای تنیس باز // ۹۲
- آسیب‌های ورزشی شایع در ورزش دومیدانی // ۹۲
- کشیدگی عضلات پشت ران // ۹۲
- سندرم درد مفصل کشککی - رانی // ۹۳
- سندرم تحریک نواری خاصره‌ای - درشت نی // ۹۳
- التهاب فاسیای کف پایي // ۹۴
- التهاب تاندون آشیل // ۹۴
- شکستگی استرسی // ۹۴
- آسیب‌های شایع در ورزش‌های رزمی // ۹۵
- صدمات سر و گردن // ۹۶
- آسیب‌های اندام فوقانی // ۹۶
- آسیب‌های اندام تحتانی // ۹۷
- آسیب ارگان‌های شکم // ۹۸
- آسیب قفسه سینه // ۹۸

آسیب‌های شایع در ورزش ژیمناستیک // ۹۸

➤ فتق دیسک // ۱۰۰

➤ دیسک فاسد شده // ۱۰۰

➤ شکستگی مهره‌های ستون فقرات // ۱۰۰

➤ آسیب‌های مچ دست // ۱۰۱

➤ شکستگی فشاری انتهای استخوان رادیوس // ۱۰۲

➤ آسیب‌های شانه // ۱۰۲

آسیب‌های شایع در ورزش شنا // ۱۰۳

➤ درد شانه و شانه شناگر // ۱۰۴

➤ درد و آسیب زانو // ۱۰۶

➤ آسیب ساق و پا // ۱۰۶

آسیب‌های شایع در ورزش فوتبال // ۱۰۷

➤ درد ساق در ورزشکاران // ۱۰۸

➤ آسیب و پارگی منیسک زانو // ۱۱۰

➤ آسیب رباط صلیبی قدامی زانو // ۱۱۳

➤ آسیب رباط جانبی داخلی زانو // ۱۱۸

فصل پنجم: برخورد درمانی با آسیب‌های ورزشی // ۱۲۳

برخورد درمانی با آسیب‌های ورزشی // ۱۲۵

جراحات ورزشی نیازمند اقدام پزشکی // ۱۲۵

اقدامات درمانی اولیه // ۱۲۵

درمان‌های اختصاصی // ۱۲۷

جلوگیری از آسیب‌های ورزشی:

✱ در اطفال و نوجوانان // ۱۲۹

✱ در بالغین // ۱۳۰

✱ در بانوان // ۱۳۱

واژه نامه // ۱۳۳

منابع // ۱۳۷

www.ketab.ir