

۱۰۰ پرسش و پاسخ در زمینه آسیب‌های ورزشی

توماس ام. هاوارد
کری دلیو کی هو
جان لویس

نبی شمسانی (عضو هیأت علمی دانشگاه ایلام)
افشین مقدسی (عضو هیأت علمی دانشگاه پیام نور)
علی صادقی (عضو هیأت علمی دانشگاه پیام نور)

ویراستار علمی:

دکتر رامین بلوچی

(عضو هیأت علمی دانشگاه علامه طباطبائی)

۱۳۹۲

انتشارات هتمی
(ناشر کتب تخصصی تربیت بدنی و علوم ورزشی)



[ناشر: انتشارات حتمی]

[عنوان کتاب: ۱۰۰ پرسش و پاسخ در زمینه آسیب‌های ورزشی]

[تألیف: توماس ام. هاوارد، گری دبلیو کی. هو، جاش لوئیس]

[ترجمه: نبی شمسائی، افشین مقدسی، علی صادقی]

[ویراستار علمی: دکتر رامین بلوچی]

[سرپرست واحد حروف نگاری: المیرا میروسوی]

[احضه آرا: المیرا میروسوی]

[طراح جلد: محمود رضا لطیفی]

[آماده سازی و نظارت بر چاپ و توزیع: فرشاد گودرزی]

[نوبت چاپ: اول (۱۳۹۲)] + [شمارگان ۱۰۰۰ نسخه]

[نمایندگان فروشگاه دائمی: تهران، خیابان انقلاب، بین خیابان ۱۲ فروردین و اردیبهشت،

جنب بانک صادرات، ساختمان ۱۴۸۴] + [تلفن: ۶۶۴۰۳۱۶۲ فکس: ۶۶۴۰۳۱۷۰]

[فروش و پخش: تهران، خیابان انقلاب، ۰۹۱۲۶۱۳۸۶۲۳ (حتمی) - ۰۹۱۲۲۷۵۶۷۱۳ (گودرزی)]

[سرویس پیام کوتاه (sms): ۳۰۰۰۲۵۷۸]

[پایگاه اینترنتی: <http://www.HatmiSS.ir>]

[قیمت: ۱۲۰ ۰۰۰ ریال]

دوست عزیز جهت آگاهی از آخرین اخبار و اطلاعات کتاب‌های منتشر شده
لطفا پایه و گرایش تحصیلی خود را به شماره ۳۰۰۰۲۵۷۸ sms نمایید.

توجه: به موجب ماده ۵ قانون حمایت از حقوق مؤلفان، مصنفان و هنرمندان مصوب
۱۳۴۸/۱۰/۱۱ کلیه حقوق این کتاب برای انتشارات علمی محفوظ می‌باشد و هیچ شخص حقوقی یا حقوقی
حق استفاده از آن را ندارد و متلفین به موجب این قانون تمت پیگرد قانونی قرار می‌گیرند.

Howard, Thomas M. توماس ام. هاوارد، توماس ام.

عنوان و نام پدیدآور: صد پرسش و پاسخ در زمینه آسیب‌های ورزشی/

توماس ام. هاوارد، گری دبلیو کی. هو، جاش لوئیس، [ترجمه: نبی شمسائی، افشین مقدسی، علی صادقی؛

ویراستار علمی رامین بلوچی.

مشخصات نشر: تهران حتمی

مشخصات ظاهری: ۲۳۶ ص: مصور.

شابک ۹۷۸-۶۰۰-۵۷۵۱-۱۲-۲

وضعیت فهرست نویسی: فیا

یادداشت: عنوان اصلی: 100 questions & answers about your sports injury, c2008.

موضوع: ورزش -- حوادث و آسیب‌ها -- مسائل متفرقه

موضوع: پزشکی ورزشی -- مسائل متفرقه

شناسه افزوده: هو، گری دبلیو کی - لوئیس، ادوارد جوسایا

شناسه افزوده: شمسائی، نبی، ۱۳۶۱ - مترجم

شناسه افزوده: مقدسی، افشین، ۱۳۶۰ - مترجم

شناسه افزوده: صادقی، علی، ۱۳۵۷ - مترجم

رده بندی کنگره: ۴۳۹ RD۹۷/۹ص

رده بندی دیویی: ۲۷-۶۱۷/۱

شماره کتابشناسی ملی: ۲۹۷۶۲۳۸



فهرست مطالب

۷	بخش اول:
	اطلاعات عمومی (پرسش‌های ۱-۲۰)
۴۳	بخش دوم:
	آسیب‌های سر، صورت و گردن (پرسش‌های ۲۱-۳۱)
۶۳	بخش سوم:
	آسیب‌های اندام فوقانی (پرسش‌های ۳۲-۴۷)
۹۱	بخش چهارم:
	آسیب‌های تنه (پرسش‌های ۴۸-۵۵)
۱۰۳	بخش پنجم:
	آسیب‌های اندام تحتانی (پرسش‌های ۵۶-۷۶)
۱۴۹	بخش ششم:
	آسیب‌های خاص رشته‌های ورزشی (پرسش‌های ۷۷-۱۰۰)
۲۰۱	بخش هفتم:
	تمرین‌ها



پیشگفتار مؤلفان

بسیاری از اخبار رایج در آمریکا درباره روند رو به رشد بی‌تحرکی و چاقی سخن می‌گویند که تقریباً یک سوم از جامعه را تحت تأثیر قرار داده است، این تعداد روز به روز در حال افزایش است. در مقابل این افراد، گروه دیگری نیز هستند که در فعالیت‌های ورزشی تفریحی و حرفه‌ای فعال هستند. این افراد ورزشکاران جوانی که در یک دوره برنامه‌ی ورزشی فصلی فعالیت دارند، ورزشکارانی که در یک برنامه ورزشی یکساله فعالیت دارند، ورزشکاران بزرگسالی که آخر هفته فعالیت‌های ورزشی دارند و ورزشکاران حرفه‌ای را شامل می‌شود. با افزایش هزینه‌های پزشکی، مردم به دنبال راهنمایی‌هایی مفید در جهت کمک شخصی برای تشخیص و مدیریت مشکلات رایجی که در ورزش و فعالیت‌های بدنی منتخب با آنها مواجه هستند، می‌باشند. این کتاب جایگزینی برای ادنیابی و درمان پزشکی نیست، اما کتاب مشترکی است برای کمک به تأمل بیشتر درباره ورزش جدید یا مواجهه با مشکلات جزیی که با فعالیت ورزشی همراه است.

این کتاب بسیاری از مباحث آموزشی رایج ویژه بیماران که ما طی سال‌های زیادی آنها را کسب کرده‌ایم، ارائه می‌دهد. هدف ما بیان وضعیت‌های پزشکی رایج در قالب واژه‌هایی درباره علت، ریکاری، فرآیند بازتوانی و راهکارهای پیشگیری از آسیب‌های ورزشی، که به سادگی قابل فهم باشند، است. در حال حاضر منابع اینترنتی بسیار زیادی برای فهم این وضعیت‌های مختلف وجود دارد. بسیاری از این منابع در پرسش آخر این کتاب مورد بحث قرار گرفته‌اند.

ما امیدوار هستیم که شما از این کتاب مفید، که از شما فردی می‌سازد که از لحاظ مسائل پزشکی ورزش بسیار آموزش دیده است، استفاده نمایید. آمادگی یک حرفه‌ی مادام‌العمر است، هم از لحاظ جسمانی و هم از لحاظ روانی. ما امیدواریم که این کتاب به افراد فعال کمک کند تا به فعالیت‌های ورزشی خود ادامه دهند. داروین به این واقعیت رسید: «فقط بقای نسل».

هاوارد، هو، لويس

۲۰۰۸ میلادی



پیشگفتار مترجمان

«سپاس خداوند یکتا و آفریدگار توانا را که همه‌ی خوبی‌ها از اوست و بزرگی سزاوار او»
 علیرغم فواید بسیار زیاد فعالیت‌های ورزشی، آسیب‌ها و بیماری‌هایی نیز
 خواه‌ناخواه در نتیجه این فعالیت‌ها رخ می‌دهد. در واقع آسیب‌های ورزشی از موارد
 اجتناب‌ناپذیر فعالیت‌های ورزشی است. هدف از ترجمه و نگارش این کتاب پاسخ
 دادن به سؤالات بسیاری که در زمینه آسیب‌های ورزشی در ذهن بسیاری از ورزشکاران
 تداعی می‌شود و در نهایت کمک به آنها برای دستیابی به سطح مطلوبی از سلامتی است.
 کتاب حاضر ترجمه‌ی کتاب «صد پرسش و پاسخ در زمینه آسیب‌های ورزشی»
 نوشته «توماس ام. هاوارد»، «گری دبلوی کی هو» و «جوش لوئیس» است که در سال
 ۲۰۰۸ میلادی در آمریکا به چاپ رسیده است.

برای حفظ امانت، در ترجمه‌ی این کتاب دقت کافی به کار رفته است. امید است
 همکاران و دانشجویان گرامی ضمن ارائه‌ی نظرات و پیشنهادات ارزشمند خود
 جهت ارتقای کمی و کیفی، اشتباهاتی را که احتمالاً در ترجمه‌ی کتاب وجود دارد
 متذکر گردند تا در چاپ‌های بعدی نسبت به تصحیح آنها اقدام گردد.

در پایان لازم می‌دانم از کلیه‌ی دوستان و همکارانی که ما را در ترجمه‌ی کتاب یاری
 نموده‌اند، سپاسگزاری نمایم. با امید آنکه به خواست پروردگار توانا، این برگ سبز مقبول
 نظر افتد، آن را به همه‌ی کسانی که مدیون‌شان هستیم، به همه‌ی دانش‌پژوهان آگاه و
 متقی، پویندگان راه حقیقت و تلاش‌گران برای سربلندی ایران اسلامی تقدیم می‌داریم.

مترجمان

پاییز ۱۳۹۱