

به نام خداوند جان و خرد

آسیب‌شناسی ورزشی اندام فوقانی

دکتر مسعود گلستانه
عضو هیات علمی دانشگاه اراک



نشر ورزش



نشر ورزش

آسیب شناسی ورزشی - اندام فوقانی

دکتر مسعود گلیایگانی

ویراستار علمی: سمیرا شهرجری

صفحه آرای: کیانقش (حسینی لر)

نوبت چاپ: اول - پاییز ۱۳۹۳

شمارگان ۲۰۰ نسخه

قطع: وزیری - ۱۶۸ صفحه

قیمت: ۱۴۵۰۰ تومان

فروست: ۱۱۴

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۱۲۵۹-۶-۸

کتاب به صورت رایگان برای ناشر محفوظ است.

مرکز پخش: تهران، انقلاب، خیابان آیت الله مودت، خیابان نظری شرقی، پلاک ۱۰۰

تلفن: ۸۱۲۴۳-۵ / ۶۶۹۷۵۶۹۷ / فکس: ۶۶۹۷۵۶۹۷

سایت: www.bamdadketab.com / پست الکترونیکی: bamdadketab@yahoo.com

سرشناسه	:	گلیایگانی، مسعود، ۱۳۴۲ -
عنوان و نام پدیدآور	:	آسیب شناسی ورزشی اندام فوقانی / مسعود گلیایگانی.
مشخصات نشر	:	تهران: نشر ورزش، ۱۳۹۳.
مشخصات ظاهری	:	۱۶۸ ص: مصور.
شابک	:	۹۷۸-۶۰۰-۹۱۲۵۹-۶-۸
وضعیت فهرست نویسی	:	فیا
عنوان دیگر	:	آسیب های ورزشی اندام فوقانی.
موضوع	:	ورزش -- حوادث و آسیب ها -- درمان، ورزش -- فیزیوتراپی
رده بندی کنگره	:	۱۳۹۲ ۵۸۵/۹۷۷RD
رده بندی دیویی	:	۶۱۷/۱۰۲۷
شماره کتابشناسی ملی	:	۳۲۰۶۲۵۵

فهرست

۵	سخن ناشر	۶۴	عسله دوزینه
۶	مقدمه مؤلف	۶۵	عسله ستواری الاصلاح
۷	فصل اول - اصول ورزشی و درمان	۶۶	عسله گوشه‌ای
۸	ضرورت شناخت آسیب‌های ورزشی	۶۷	عسله دندان‌های قدیمی
۹	انواع آسیب‌های ورزشی	۶۸	عسله سینهای کوچک
۹	تشکستگی استخوان	۶۸	عسله تخت ترقواری
۱۲	تشکستگی باز و بسته	۶۹	تشکستگی‌های ناحیه شانه
۱۳	در رفتگی و نیمه در رفتگی	۶۹	تشکستگی استخوان کتف
۱۳	علایم	۷۰	علایم
۱۴	لیزوتراپی (Physiothera)	۷۰	درمان
۱۷	علایم و تشنج	۷۱	تشکستگی استخوان بازو
۱۸	درمان	۷۱	علایم
۱۹	پارگی ناله فشار	۷۱	درمان
۱۹	درمان	۷۲	تشکستگی استخوان کلایکولا
۲۱	آسیب‌های تاندو	۷۳	علایم
۲۱	انواع صدمه	۷۳	درمان
۲۲	علایم و تشخیص	۷۴	نایداری‌های شانه
۲۳	درمان	۷۴	دورفتگی قدامی شانه
۲۳	علایم و تشخیص پارگی جزئی تاندو	۷۶	دورفتگی خلفی شانه
۲۴	علایم و تشخیص پارگی جزئی تاندو	۷۷	دورفتگی نعلانی
۲۵	عوارض ناشی از ستروم پرکاری	۷۷	دورفتگی چند جهتی شانه
۲۵	آسیب رباط (امبرین)	۷۷	نیمه دورفتگی
۲۶	علایم و نشانه‌ها	۷۸	علایم دورفتگی
۲۶	درمان	۷۸	تشخیص
۲۷	اصول معاینه	۷۹	اقدامات درمانی اولیه
۲۸	مشاهده و لمس	۷۹	درمان‌های طبی
۲۹	ارزیابی قدرت عضلانی	۸۰	درمان‌های توانبخشی
۲۹	ارزیابی ثبات مفصل	۸۰	مرحله اولیه
۳۰	ارزیابی دامنه حرکتی ارادی و غیر ارادی	۸۰	مرحله میانی
۳۰	معاینات عصبی	۸۰	تمرینات ورزشی
۳۱	درمان‌های فاز حاد	۸۱	مرحله میانی
۳۱	درمان‌های فاز مزمن	۸۲	کیزاتندگی
۳۲	لیزوتراپی	۸۲	توانبخشی
۳۲	لیزودرمانی پر قدرت و ضعیف	۸۳	توانبخشی
۳۲	ماساژ درمانی	۸۳	علایم بالینی
۳۸	آب درمانی	۸۵	تشخیص‌های تشخیصی
۴۱	تمرین درمانی	۸۶	توانبخشی
۴۳	ورزش و تغذیه	۸۷	توانبخشی
۴۳	تغذیه	۸۸	تشخیص بالینی
۴۶	تشخیص صحیح هنگام تمرینات ورزشی	۸۸	پارگی تاندو سر دراز
۴۷	روش صحیح تنفس	۸۹	درمان
۴۹	فصل دوم - آسیب‌های ورزشی شانه	۸۹	پارگی ناقص و کامل
۵۰	آناطومی	۹۰	تاندونیت کلسیفیه
۵۰	کلایکولا (ترقوه)	۹۱	درمان
۵۱	کتف	۹۱	بورسیت
۵۲	هورموس	۹۱	انواع بورسیت
۵۲	مفاصل کمربند شانه	۹۲	علایم بالینی
۵۳	مفصل چنانگی - ترقواری	۹۳	اقدامات درمانی اولیه
۵۴	مفصل آخریس ترقواری	۹۳	درمان طبی
۵۵	مفصل شانه	۹۳	توانبخشی
۵۵	مفصل اسکاپولا توراومیک	۹۴	سندروم تاندون عروجه قفسه سینه‌ای
۵۵	حرکات کمربند شانه	۹۴	نظارت بالینی
۵۶	عضلات	۹۵	تست های تشخیصی
۵۶	عضله دلتوئید	۹۵	درمان
۵۷	کلایک گرداننده بازو	۹۶	شانه یخ زده
۵۸	فوق خاری	۹۸	علایم
۵۸	تحت خاری - گرد کوچک	۹۸	معاینه
۵۹	تقویت و کشش تحت خاری و گرد کوچک	۹۹	درمان در مرحله حاد
۵۹	تحت کشی	۹۹	درمان مرحله مزمن
۶۰	سینه‌ای بزرگ	۱۰۰	آسیب‌های مفصل آکرومیو کلایکولار
۶۰	بخش چنانگی	۱۰۱	علایم
۶۰	بخش ترقواری	۱۰۱	درمان
۶۱	عضله پشی بزرگ (الایموس دوسر)	۱۰۲	در مزمن در مفصل آکرومیو کلایکولار
۶۲	گرد بزرگ	۱۰۲	عده‌مات مفصل استروم کلایکولار
۶۳	عضلات ناحیه کمربند شانه	۱۰۳	علایم

۱۳۹	درمان	۱۰۳	درمان
۱۳۹	میوزیت اسی فیکشن	۱۰۴	آسیب‌های لایروم کلونید
۱۳۹	علل ایجاد کننده عارضه	۱۰۴	علائم
۱۴۰	علائم	۱۰۴	تشخیص
۱۴۰	درمان	۱۰۵	درمان
۱۴۰	آرنج پرناپ کنندگان در حاد رشت	۱۰۵	انترین و توتیت و کبودی شانه
۱۴۰	مکانیسم آسیب	۱۰۶	درمان
۱۴۰	علائم و تشخیص	۱۰۶	مشکلات عصبی-حرفی
۱۴۱	درمان	۱۰۶	مدمات عصب اگر بلای
۱۴۱	اسپینیت ساعد	۱۰۷	علائم
۱۴۱	مکانیسم آسیب	۱۰۷	آسیب عصب سینه‌ای طولی
۱۴۱	علائم	۱۰۷	علائم
۱۴۱	علل ایجاد عارضه	۱۰۸	آسیب عصب میوید اسکاپولا
۱۴۱	درمان	۱۰۸	علائم
۱۴۳	عمل چهارم - آسیب‌های ناحیه دست	۱۰۸	مدمات شش بوی
۱۴۳	آناتومی ناحیه دست	۱۰۸	علائم
۱۴۳	استخوان‌های ناحیه دست	۱۰۹	درمان
۱۴۶	عمل ساعد و مچ	۱۰۹	درمان
۱۴۶	عضلات	۱۱۱	آسیب‌های ناحیه مچ
۱۴۶	عضلات کف دست	۱۱۲	آناتومی آرنج
۱۴۷	عضلات ناحیه تار	۱۱۳	عضلات
۱۴۸	عضلات ناحیه هیونار	۱۱۳	در سر بازویی
۱۴۹	آسیب‌های ناحیه مچ	۱۱۳	عضله بازویی قدامی
۱۴۹	شکستگی‌های ناحیه دست	۱۱۴	عضله بازویی زنده اعلاهی
۱۴۹	شکستگی انتهای تجمانی ساعد	۱۱۵	عضله سه سر بازویی
۱۵۰	علائم	۱۱۶	عضله سه گوش آرنجی
۱۵۰	تشخیص	۱۱۶	درون گرداننده مدور
۱۵۰	شکستگی استخوان اسکافوئید	۱۱۷	عضله درون گرداننده مربع
۱۵۱	علائم	۱۱۸	برون گرداننده کوتاه
۱۵۱	شکستگی فلاب استخوان هیبت	۱۱۸	دامنه حرکات مفصل آرنج
۱۵۱	علائم	۱۱۸	آسیب‌های عاا آرنج
۱۵۱	شکستگی استخوان‌های کف دست	۱۱۹	شکستگی میوید اسکاپولا
۱۵۲	علائم	۱۲۰	شکستگی اوله کرانون
۱۵۲	اصول درمان شکستگی‌های ناحیه دست	۱۲۰	شکستگی سر رادیوس
۱۵۳	درمان شکستگی‌های ناحیه مچ	۱۲۱	شکستگی رادیوس و اولنا
۱۵۳	درمان شکستگی‌های ناحیه مچ	۱۲۱	در رفتگی مچلی
۱۵۳	درمان شکستگی‌های ناحیه مچ	۱۲۱	شکستگی ناشی از فشار هومروس
۱۵۳	درمان شکستگی‌های ناحیه مچ	۱۲۲	در آرنج و بازو
۱۵۴	علائم	۱۲۲	آسیب‌های تاندون‌های داخلی، خارجی و خلفی آرنج
۱۵۴	نرس استخوان	۱۲۲	آسیب‌های تاندون‌های خارجی آرنج (آرنج تیس بازان)
۱۵۴	علائم	۱۲۶	آسیب تاندون‌های داخلی آرنج (آرنج کلف بازان)
۱۵۴	علائم	۱۲۶	آسیب‌های تاندون‌های خلفی آرنج (تیس البو خلفی)
۱۵۵	علائم	۱۲۷	معاینات و درمان
۱۵۵	معاینات	۱۲۸	حرکات ایروتریک مقاومتی (تست کلیدی)
۱۵۷	درمان	۱۲۸	لمس
۱۵۹	تعیین درمانی	۱۲۹	درمان
۱۶۰	سندرم نوتل گویان	۱۲۹	اهداف درمان
۱۶۱	علل	۱۲۹	درمان
۱۶۱	علائم و نشانه‌ها	۱۳۱	گیرافتادن عصب بین استخوانی خلفی
۱۶۱	درمان	۱۳۱	درمان
۱۶۲	التهاب تاندون دوکرون	۱۳۲	سایر علل درد در ناحیه خارج آرنج
۱۶۲	علائم	۱۳۲	درد ناحیه داخل آرنج
۱۶۳	تست اختصاصی	۱۳۳	آسیب لیگامان طرفی داخلی MCL
۱۶۳	درمان	۱۳۳	درمان
۱۶۴	ضایعات لیگامانی	۱۳۴	فشار عصب اولنار
۱۶۵	علائم	۱۳۴	علائم
۱۶۵	درمان	۱۳۵	درد خلف آرنج
۱۶۶	درمان آسیب‌های مزمن لیگامانی مچ دست	۱۳۵	التهاب بورس اوله کرانون
۱۶۶	التهاب تاندون تراپیس	۱۳۵	التهاب تاندون تراپیس
۱۶۶	درمان	۱۳۶	فصل سوم - آسیب‌های اعصاب ناحیه آرنج
۱۶۷	بورسیت‌های ناحیه مچ	۱۳۶	عارضه عصب رادیال
۱۶۷	علائم	۱۳۷	حالت
۱۶۷	درمان	۱۳۷	علائم
۱۶۸	منابع	۱۳۷	عارضه عصب اولنار
		۱۳۷	موازل
		۱۳۸	علائم و نشانه‌ها
		۱۳۸	عارضه عصب مدیان
		۱۳۸	علل ایجاد عارضه
		۱۳۸	علائم و نشانه‌ها

سپاس و ستایش پروردگار

گسترش رشته‌های گوناگون ورزشی، زمینه‌ای هموار برای رشد پدیده‌های علمی فراهم ساخته است. در میان مباحث متنوع تربیت‌بدنی و علوم ورزشی، آسیب‌شناسی نیز دستخوش پیشرفت اساسی شده است.

یکی از مهم‌ترین و رایج‌ترین منابع تحقیق و یادگیری موثر و پایدار، کتاب‌های آموزشی هستند. فراگیری اطلاعات به کمک این کتاب‌ها، بسیار مهم است.

در حال حاضر، انتشار به عنوان یکی از فعالان عرصه نشر ورزشی کشور، در امر پژوهش، برنامه‌ریزی و تولید کتاب‌های آموزشی ورزشی نقش بس عمده‌ای دارد. و بر اساس برنامه‌های کاری خود مبنی بر توسعه و ترویج یافته‌های جدید علمی به‌ویژه در رشته تربیت‌بدنی تلاش کرده تا، با رویکردی مخالف که بیشتر انتشار و چاپ کتاب است، اطلاعات علمی جدید را در اختیار خوانندگان بگذارد.

کتاب حاضر که به صورت تخصصی به موضوع آسیب‌شناسی اندام فوقانی پرداخته است، توسط جناب آقای دکتر مسعود گلپایگانی از اساتید و مدیران فعال دانشگاه دکتری تربیت بدنی و علوم ورزشی در گرایش حرکت درمانی و توانبخشی تهیه و تألیف شده است.

چاپ و انتشار کتاب حاضر با این کیفیت و مشخصات فنی نشر و یادگیری هرچه بهتر و بیشتر دانشجویان بسیار موثر و کارآمد است.

امید است با تولید جدیدترین کتاب‌های علوم ورزشی و تربیت‌بدنی بتوانیم گامی موثر در راه یادگیری هرچه بهتر و ساده‌تر برداشته باشیم.

تا چه در نظر آید و مقبول افتد

پاییز ۱۳۹۳

مقدمه مؤلف

تربیت بدنی به عنوان مجموعه‌ای از علوم مرتبط با سعادت، سلامت و تکامل بشری در ابعاد مختلف می‌گوشد تا ضمن ایجاد هماهنگی‌های لازم بین اجزای مختلف بدن آدمی و تأمین و تعریف روابط معقول حاکم بر ساختار بدنی، در یک تعامل دوگانه در ابعاد روحی، روانی و عاطفی، بشر را به سوی کمال و رسیدن به قرب حضرت دوست یاری کند.

نیاز به تربیت بدنی در ابعاد جسمانی و روانی سبب ایجاد مبانی، اصول و گرایش‌های مختلف و متفاوتی در این حوزه از علوم بشری گردیده و گرایش‌های مختلفی در زمینه‌های مکانیک بدن، اصلاح ناهنجاری‌های وضعیتی، توجه به عملکرد و ساختار اجزای بدن، چگونگی رشد و نمو و شکل‌گیری رفتارهای انسانی در مسیر رشد و تکامل و در نهایت به مشکلات و آسیب‌های گوناگون جسمی و روحی و شیوه‌های برخورد با آنها مورد توجه اندیشمندان صاحب‌فکران قرار گرفته است.

در این میان آسیب‌های ناشی از فعالیت‌های حرکتی و ورزشی و شیوه برخورد با آنها در جهت درمان، تأمین سلامت و ایجاد هماهنگی‌های جسمانی-عصبی-عضلانی-استخوانی با هدف بازگشت سریع‌تر ورزشکاران به میادین ورزشی و مسابقات و زمینه‌سازی برای پیش‌خودنمایی می‌کند.

عدم نگاه یکسان به روش درمان آسیب‌های ورزشی در بین پزشکان، فیزیوتراپیست‌ها و متخصصان آسیب‌شناسی ورزشی، نبود تعریف یکسان از آسیب‌ها و گرایش در حوزه درمان، بی‌توجهی به متخصصین حرکت درمانی و رشته‌های عرصه کمپلکس بدن، عدم وجود کتب علمی مرتبط با روش درمان آسیب‌های ورزشی، ورود متخصصان سایر گرایش‌ها به ترجمه کتب مرتبط با آسیب‌شناسی ورزشی و... موجب شده است تا ضمن عدم شناخت درست آسیب‌های ورزشی و شیوه برخورد متفاوتی برای پیشگیری و درمان آنها ارایه گردد که این امر موجب سردرگمی درمان‌گران، مربیان و ورزشکاران شده است.

مجموعه حاضر در صدد است تا ضمن رفع مشکلات موجود، مؤلفان علمی موجود در کتب آسیب‌های ورزشی و فیزیوتراپی را با مشاوره پزشکان متخصص به زبان کاملاً ساده قابل درک و فهم در همه سطوح و بطور مجزا با عناوین آسیب‌های ورزشی اندام فوقانی، آسیب‌های ورزشی اندام تحتانی و آسیب‌های محوری جهت استفاده دانشجویان مقاطع مختلف فیزیوتراپی، کاردرمانی و تربیت بدنی به رشته تحریر درآورد.

در این میان جا دارد از همکاری و مساعدت‌های لازم خانم سمیرا شهرجودی و آقای کریم فیزیوتراپی که در تنظیم و ویراستاری این مجموعه یاری‌ام کردند تشکر و قدردانی کنم. بی‌شک مجموعه حاضر به مشکلات علمی میرانوده و همکاری و راهنمایی صاحب‌نظران و متخصصان امر می‌تواند ما را در زمینه علمی و بالینی یاری کند.

در این مجموعه کتب، ضمن بیان آناتومی و اصول مرتبط با حرکت‌شناسی هر ناحیه، علائم، علل و نشانه‌ها، تظاهرات بالینی، روش‌های انجام معاینات فیزیکی و تشخیص، تشریح اقدامات اولیه درمان در مراحل مختلف حاد، تحت حاد و مزمن هر عارضه به تفکیک، روش‌های استفاده از متدهای کمپلکس درمانی بیان و متدهای تسهیل‌کننده دربرگرداندن ورزشکاران به میادین رقابتی و مسابقات به زبانی کاملاً ساده و اجرایی آورده شده است.