



دانشگاه پیام نور

آسیب شناسی ورزشی

(رشته تربیت بدنی و علوم ورزشی)

دکتر سید رضا رفیع دکتر ابوالفضل فراهانی دکتر آذر آقایی

سرشناسه	: رفیع، رضا
عنوان و نام پدید آور	: آسیب شناسی ورزشی (رشته تربیت بدنی و علوم ورزشی)/ رضا رفیع، ابوالفضل فراهانی، آذر آقاییاری.
مشخصات نشر	: تهران: دانشگاه پیام نور، ۱۳۹۱.
مشخصات ظاهری	: ۲۳۷ ص.
فروست	: دانشگاه پیام نور، ۱۹۳۷. گروه تربیت بدنی؛ ۹۰/د
شابک	: 978 - 964 - 387 - 982 - 2
وضعیت فهرست نویسی	: فیپا.
یادداشت	: چاپ قبلی: دانشگاه پیام نور، ۱۳۸۰.
موضوع	: ورزش - حوادث و آسیب ها - آموزش برنامه های
موضوع	: پزشکی ورزشی - آموزش برنامه های
موضوع	: تربیت بدنی - آموزش برنامه های
شناسه افزوده	: فراهانی، ابوالفضل، ۱۳۴۳ -
شناسه افزوده	: آقاییاری، آذر، ۱۳۴۸ -
شناسه افزوده	: دانشگاه پیام نور.
رده بندی کنگره	: ۱۳۹۱/۷۵/۱۲۱۰ RC
رده بندی دیویی	: ۶۱۷/۱۰۲۷
شماره کتابشناسی ملی	: ۳۰۸۰۲۶۱



آسیب شناسی ورزشی

مؤلفان: دکتر سیدرضا رفیع- دکتر ابوالفضل فراهانی- دکتر آذر آقاییاری

تهیه و تولید: مدیریت تولید محتوا و تجهیزات آموزشی

لیتوگرافی، چاپ و صحافی: مرکز چاپ و انتشارات دانشگاه پیام نور

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

نوبت و تاریخ چاپ: چاپ اول (تجدید حروفچینی) شهریور ۱۳۹۳

شابک: ۲ - ۹۸۲ - ۳۸۷ - ۹۶۴ - ۹۷۸

ISBN: 978 - 964 - 387 - 982 - 2

فروش این کتاب فقط از طریق نمایندگی های دانشگاه پیام نور مجاز می باشد و فروش

آن در سایر مراکز فروش کتاب موجب تعقیب قانونی فروشنده خواهد گردید

(کلیه حقوق نشر اعم از چاپی، الکترونیکی، تصویری، صوتی و اینترنتی برای دانشگاه پیام نور محفوظ است)

قیمت: ۶۲۰۰۰ ریال

بسم الله الرحمن الرحيم

پیشگفتار ناشر

کتاب‌های دانشگاه پیام نور حسب مورد و با توجه به شرایط مختلف یک درس در یک یا چند رشته دانشگاهی، به صورت کتاب درسی، متن آزمایشگاهی، فرادرسی، و کمک‌درسی چاپ می‌شوند.

کتاب درسی ثمره کوشش‌های علمی صاحب اثر است که براساس نیازهای درسی دانشجویان و سرفصل‌های مصوب تهیه و پس از داوری علمی، طراحی آموزشی، و ویرایش علمی در گروه‌های علمی و آموزشی، به چاپ می‌رسد. پس از چاپ ویرایش اول اثر، با نظرخواهی‌ها و داوری علمی مجدد و با دریافت نظرهای اصلاحی و متناسب با پیشرفت علوم و فناوری، صاحب اثر در کتاب تجدیدنظر می‌کند و ویرایش جدید کتاب با اعمال ویرایش زبانی و صوری جدید چاپ می‌شود.

متن آزمایشگاهی (م) راهنمایی است که دانشجویان با استفاده از آن و کمک استاد، کارهای عملی و آزمایشگاهی را انجام می‌دهند.

کتاب‌های فرادرسی (ف) و **کمک‌درسی (ک)** به منظور غنی‌تر کردن منابع درسی دانشگاهی تهیه و بر روی لوح فشرده تکثیر می‌شوند و یا در وبگاه دانشگاه قرار می‌گیرند.

مدیریت تولید محتوا و تجهیزات آموزشی

فهرست مطالب

مقدمه	هفت
فصل اول: آسیب‌های وارده به سیستم عضلانی-وتری	۱
فصل دوم: آشنایی با کبودی، خون‌مردگی، کوفتگی، اصول شکستگی	۳۱
فصل سوم: آشنایی با دررفتگی و کشیدگی	۴۷
فصل چهارم: مراقبت‌های کلی در رابطه با آسیب‌های متداول در ورزش	۷۳
فصل پنجم: آشنایی با آسیب‌های ورزشی رایج در برخی از رشته‌های ورزشی	۹۵
فصل ششم: درمان و بازپروری آسیب‌های ورزشی رایج	۱۴۱
فصل هفتم: اصول نرمش کردن و تغذیه به عنوان بخشی از برنامه پیشگیری و درمان	۱۷۹
پیوست	۲۰۷
پاسخ خودآزمایی‌ها	۲۱۱
منابع	۲۲۰
واژه‌نامه	۲۲۱