

**آسیب‌های زانو و مچ پا در
ورزشکاران نخبه**

علیرضا امانی

دکتر سید محمد موسوی فخر

سرشناسه: امانی، علیرضا، ۱۳۴۹-

عنوان و نام پدیدآور: آسیب‌های زانو و مچ پا در ورزشکاران نخبه/ علیرضا امانی، سیدمحمد موسوی فخر

مشخصات نشر: دزفول: اهوراقلم، ۱۳۹۵

مشخصات ظاهری: ۹۱ ص: جدول (بخشی رنگی)، نمودار (بخشی رنگی)

شابک: ۰-۱۹-۴۲۶-۶۰۰-۹۷۸

وضعیت فهرست نویسی: فیا

یادداشت: کتابنامه

موضوع: ورزشکاران-- ایران-- خوزستان-- نمونه پژوهی موضوع: Athletes-- Iran-- Khuzestan (Province)--Case studies

موضوع: ورزش-- زخم‌ها و آسیب‌ها-- نمونه پژوهی موضوع: Sports injuries--Case studies

موضوع: زانو‌ها-- زخم‌ها و آسیب‌ها موضوع: knee--Wounds and injuries

موضوع: مچ پا-- زخم‌ها و آسیب‌ها موضوع: Ankle-- Wounds and injuries

شناسه افزوده: موسوی فخر، سیدمحمد، ۱۳۵۹-

رده‌بندی کنگره: GV ۶۵۸ / ۵ خ ۸۶ / ۱۱۸ / ۸۵

رده‌بندی دیویی: ۷۹۶ / ۰۹۵۵۳

شماره کتابشناسی ملی: ۰۲۵۹۳۵۴

آسیب‌های زانو و مچ پا در ورزشکاران نخبه



مؤلفان: علیرضا امانی - سیدمحمد موسوی فخر

انتشارات: اهورا قلم

نوبت چاپ: اول - تابستان ۱۳۹۵

چاپ: پیشگام

قطع: وزیری

تیراژ: ۱۰۰۰ نسخه

قیمت: ۷۰۰۰ تومان

ISBN: 978- 600- 426- 019-0

شابک: ۰-۱۹-۴۲۶-۶۰۰-۹۷۸

ahooora.ghalam@yahoo.com

پست الکترونیک ناشر:

www.ahooora-ghalam.ir

نشانی اینترنتی:

آدرس: دزفول، خ اکباتان، بین خ منیرداماد و خ قاضی، کوچه بنفشه، پلاک ۱۹۴

شماره تماس: ۰۹۱۶۶۴۱۵۸۹۴ - ۰۶۱۴۲۳۴۹۱۲۴

فهرست مطالب

عنوان

صفحه

چکیده	۱
مقدمه	۲
فصل اول: طرح تحقیق	
بیان مسئله	۶
ضرورت و اهمیت تحقیق	۹
هدف کلی	۱۰
اهداف اختصاصی	۱۰
فرضیه‌های تحقیق	۱۱
محدودیت‌های تحقیق	۱۲
تعریف واژه‌ها	۱۲
فصل دوم: مبانی نظری و مروری بر ادبیات تحقیق	
مقدمه	۱۶
مبانی نظری و ادبیات پیشینه	۱۶
تعریف واژه‌ی همه‌گیرشناسی	۱۶
تعریف و خصوصیات همه‌گیرشناسی آسیب‌های ورزشی	۱۷
شیوع و نرخ بروز آسیب‌های ورزشی	۱۹
روش‌های اجرای تحقیقات همه‌گیرشناسی آسیب	۲۰
تعریف آسیب‌دیدگی در مطالعات گذشته‌نگر با روش استفاده از اطلاعات ثبت شده	۲۱
هزینه‌های اقتصادی	۳۴
پرسشنامه	۳۷
تعریف آسیب‌دیدگی در مطالعات گذشته‌نگر با روش پرسشنامه‌ای	۳۸

۴۰	چه کسی تحت تأثیر آسیب قرار دارد؟
۴۱	آسیب در کجا رخ می‌دهد؟
۴۱	آسیب‌های پایین تنه
۴۲	جمع‌بندی نهایی از ادبیات پیشینه

فصل سوم: روش تحقیق

۴۶	مقدمه
۴۶	طرح پژوهش
۴۷	جامعه‌ی آماری
۴۷	نمونه‌ی آماری
۴۷	نحوه‌ی گردآوری داده‌ها
۴۸	ملاحظات اخلاقی
۴۸	ابزار و وسایل اندازه‌گیری
۴۸	اندازه‌گیری قد
۴۸	اندازه‌گیری وزن
۴۹	فرم گزارش آسیب
۴۹	تعیین علل احتمالی صدمات
۴۹	تجزیه و تحلیل‌های آماری

فصل چهارم: نتایج و یافته‌های تحقیق

۵۲	مقدمه
۵۳	آمار توصیفی
۵۳	ویژگی‌های عمومی آزمودنی‌ها
۶۴	آزمون فرضیه‌های تحقیق
۶۴	آزمون فرضیه اول
۶۵	آزمون فرضیه دوم
۶۷	آزمون فرضیه سوم
۶۸	آزمون فرضیه چهارم
۶۹	آزمون فرضیه پنجم

آزمون فرضیه ششم ----- ۷۰

فصل پنجم: بحث و نتیجه گیری

مقدمه ----- ۷۴

خلاصه تحقیق ----- ۷۴

بحث و بررسی ----- ۷۷

نتیجه گیری نهایی ----- ۸۲

پیشنهادهای تحقیق ----- ۸۲

پیشنهادهای کاربردی (برخاسته از تحقیق) ----- ۸۲

پیشنهادهای پژوهشی (پیشنهادهای تحقیقات آینده) ----- ۸۳

منابع فارسی ----- ۸۴

منابع خارجی ----- ۸۵

www.ketab.ir

چکیده

تحقیقات همگیرشناسی بویژه در ورزش، یکی از ابزار ضروری به منظور شناسایی آسیب‌ها بوده و با مشخص شدن آنها می‌توان راهبردهای پیشگیری از آسیب‌های ورزشی را طراحی و تدوین نمود. پژوهشگران تحقیق حاضر بر آن شدند تا نرخ و شیوع آسیب‌های ورزشی پایین تنه در ۳ رشته هندبال، فوتبال و بسکتبال را در ۳ تیم حرفه‌ای در باشگاه‌های خوزستان تعیین، مقایسه و گزارش کنند. پژوهش حاضر به لحاظ هدف کاربردی و از نظر گردآوری داده‌ها توصیفی-میدانی و از نوع گذشته‌نگر بود. جامعه‌ی آماری تحقیق حاضر را تمامی ورزشکاران مرد رشته‌های هندبال، بسکتبال و فوتبال در استان خوزستان تشکیل دادند. نمونه‌ی آماری شامل ۳۶ بازیکن هندبال، ۴۰ بازیکن فوتبال و ۳۲ بازیکن تیم هندبال تشکیل دادند. محقق به وسیله پرسشنامه شیوع آسیب‌های پایین تنه ۱۰ در نمونه‌ها اندازه‌گیری کرد. تجزیه و تحلیل داده‌ها توسط آزمون‌های آماری تحلیل واریانس یک طرفه و رگرسیون چندگانه بوسیله نرم‌افزار spss نسخه ۱۸ انجام گرفت. نتایج تحلیل واریانس یک طرفه نشان داد میان مجموع آسیب‌های پایین تنه ($p=0,00; F=172,2$) آسیب‌های زانو ($p=0,00; F=10,6$) و مچ پا ($p=0,00; F=9,4$) در سه گروه اختلاف معنی‌داری وجود داشت. نتیجه آزمون تعقیبی توکی نشان داد در هر سه حالت آسیب‌های هندبال بیشترین شیوع و به دنبال آن بسکتبال و در انتها آسیب‌های فوتبال قرار داشت.

مقدمه

همه‌گیرشناسی^۱ ریشه در یک لغت یونانی دارد که از سه قسمت اپی^۲ به معنی بر روی (اپون^۳)، دمو^۴ به معنی مردم یا جمعیت^۵ و اولوژی^۶ به معنی مطالعه تشکیل شده است (نیوویل^۷ ۲۰۱۱). همه‌گیرشناسی مطالعه‌ای است در زمینه‌ی آنچه بر روی یک جامعه یا جمعیتی رخ می‌دهد. از مطالعات همه‌گیرشناسی در زمینه‌ی بررسی عوامل مربوط به سلامت در افراد جامعه استفاده می‌شود. یکی از کاربردهای اینگونه تحقیقات در بررسی آسیب‌های ورزشی است. ورزش یکی از مهم‌ترین عوامل موثر در سلامت انسان‌ها است و فواید آن در کاهش خطر بیماری‌ها، هم برای فرد و هم جامعه، مشخص و مستند است. بنابراین مشارکت فعال هر عضوی از جامعه در ورزش باید در دستر کار هر جامعه‌ای قرار گیرد. این مشارکت می‌تواند در رشته‌های ورزشی مختلفی صورت پذیرد و افراد به واسطه‌ی آن زندگی خود را فعال‌تر سازند و از جوانب و فواید مختلف ورزش در زندگی و سلامت خود بهره‌گیرند. در این میان فعالیت‌های ورزشی در جامعه در دو جنبه‌ی همگانی و قهرمانی از اهمیت زیادی برخوردارند و ورزش قهرمانی از عوامل موثر در جذب اقبال مختلف جامعه و گرایش آنها بسمت ورزش است. البته باید به این نکته نیز توجه داشت که افزایش مشارکت افراد در ورزش و مخصوصاً ورزش قهرمانی، تعداد آسیب‌های ورزشی را نیز افزایش خواهد داد (نیوویل^۷ ۲۰۱۱). آسیب‌های ورزشی شدید گاهی می‌توانند منجر به حذف ورزشکار از صحنه‌ی رقابت و حتی زندگی ورزشی وی شوند. بمنظور حفظ جمعیت شرکت‌کننده در ورزش، باید درصدد شناسایی

¹. Epidemiology

². Epi

³. Upon

⁴. Demos

⁵. people

⁶. ology

⁷. Newell

اینگونه آسیب‌ها و کاهش آن‌ها بواسطه‌ی طراحی راهبردهای پیشگیرانه برآمد. تحقیقات همه‌گیرشناسی بویژه در ورزش، یکی از ابزار ضروری به منظور شناسایی آسیب‌ها بوده و با مشخص شدن آنها می‌توان راهبردهای پیشگیری از آسیب‌های ورزشی را طراحی و تدوین نمود (باهر ۲۰۰۹).

www.ketab.ir