

۱۴۴۷۳.۳



آسیب شناسی ورزشی (انجام تحقانی)

دکتر مسعود گلپایگانی
(معاونات علمی دانشگاه اراک)



آسیب شناسی ورزشی اندام تحتانی

دکتر مسعود گلپایگانی

صفحه آرای: کیانقش (حسینی لر)

نوبت چاپ: اول - پاییز ۱۳۹۵

شمارگان: ۳۰۰ نسخه

قطع: رقعی - ۲۸۰ صفحه

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۷۳۵۶-۴۰-۱

کلبه حقوق برای ناشر محفوظ است.

فروید: ۱۷۴

ناشر: همدرامداد کتاب

قیمت: ۲۳۹۰۰ تومان

مرکز بخشی و فروشگاه: تهران، خیابان افشار، ابتدای خیابان فجر رازی، کوچه نیک‌پور، پلاک ۶
تلفن: ۶۶۴۸۱۲۴۳-۴
نمابر: ۶۶۹۷۴۱۶۲
www.hamdardketab.com
varzesh_pub@yahoo.com

سرشناسه	گلپایگانی، مسعود، ۱۳۴۴
عنوان و نام پدیدآور	آسیب شناسی ورزشی اندام تحتانی
مشخصات نشر	تهران: نشر ورزش، ۱۳۹۴.
مشخصات ظاهری	۲۸۰ ص.؛ مصور، جدول، نمودار.
شابک	۹۷۸-۶۰۰-۷۳۵۶-۴۰-۱
وضعیت فهرست نویسی	فبیای مختصر
یادداشت	نهرستوی کامل این اثر در نشانی: http://opac.nlia.ir قابل دسترسی است.
شماره کتابشناسی ملی	۳۸۷۸۹۹۸

فهرست

- سخن ناشر / ۷
 مقدمه مؤلف / ۹
 فصل ۱ / کلیات آسیب‌های ورزشی / ۱۱
 اصول توانبخشی / ۱۶
 احیای قلب - ریوی / ۱۹
 بی‌حرکت کردن / ۲۱
 ایست و تخته‌بندی (آتل) / ۲۱
 حرکت دادن / ۲۳
 بند سشوار / ۲۳
 بالا بردن / ۲۳
 سرمادرمانی / ۲۵
 حمام متضاد / ۲۶
 هیدروتراپی یا آب‌درمانی / ۲۷
 طبقه‌بندی آب بر اساس درجه حرارت / ۲۶
 طبقه‌بندی روش‌های هیدروتراپی / ۲۷
 روش‌های هیدروتراپی نسبت به مریض / ۲۷
 درمان / ۲۷
 خطرات ناشی از هیدروتراپی / ۲۷
 گرمادرمانی / ۲۹
 پانسمان / ۲۹
 بانداز / ۳۰
 تپینگ / ۳۰
 پد پاشنه / ۳۱
 فصل ۲ / آسیب‌های ورزشی مفاصل ران و لگن / ۳۳
 استخوان ران / ۳۵
 مفصل ران / ۳۶
 استابولوم لگن / ۳۷
 لیگامنت‌های مفصل ران / ۳۹
 عضله سوتر / ۴۱
 آزمون توماس / ۴۱
 کشش عضله سوتر / ۴۲
 عضله خاصرهای / ۴۲
 عضله راست قدامی / ۴۳
 آزمون کوتاهی رکتوس فموریس (تست کندال) / ۴۳
 کشش عضله راست قدامی / ۴۴
 عضله شانهای / ۴۵
 عضله خیاطه / ۴۵
 عضله کشنده پهن نیام / ۴۶
 آزمون لیر / ۴۶
 کشش عضله کشنده پهن نیام / ۴۷
 عضلات گلوئیتال / ۴۷
 عضله سرینی بزرگ / ۴۸
 رینی میانی / ۴۸
 سرینی کوچک / ۴۹
 کشش عضله سرینی / ۴۹
 تریک‌کود بزرگ / ۵۰
 تریک‌کود کننده دراز / ۵۰
 عضله تریک‌کود کوتاه / ۵۱
 کشش عضله تریک‌کود کننده ران و لگن / ۵۱
 عضله راست داخلی / ۵۲
 عضله نیم‌وتری / ۵۳
 عضله نیم‌غشایی / ۵۵
 عضله دوسر رانی / ۵۵
 کشش عضلات همسترینگ / ۵۶
 چرخش دهنده‌های خارجی / ۵۶
 آسیب‌دیدگی‌های ران و لگن / ۵۸
 پارگی عضلانی / ۶۰
 پارگی ناشی از کشش غیرعادی / ۶۱
 پارگی ناشی از فشار / ۶۲

استرس فراکچر / ۱۰۲	آسیب‌های وتر (تاندون) / ۶۳
کوفتگی ستیغ استخوان خاصره (اشاره گر	آسیب‌های کیسه‌های زلالی / ۶۶
ران) / ۱۰۳	چارلی هورس (ران چوب‌پنبه‌ای) / ۷۲
مفصل ران صدا دهنده / ۱۰۴	کشیدگی عضلات چهارسر ران / ۷۴
لگن قفل شده / ۱۰۶	میوزیت اسی فیکن / ۷۵
التهاب برجستگی نشیمنگاهی (بورسیت	التهاب عضله سوئز خاصره / ۷۶
نشیمنگاهی) / ۱۰۶	پارگی عضله سوئز خاصره / ۷۶
بورسیت تروکانتریک (برجستگی بزرگ	التهاب بخش فوقانی عضله راست رانی / ۷۷
استخوان ران) / ۱۰۷	پارگی بخش بالایی عضله راست رانی / ۷۸
اسپوندیلو لیزیس / ۱۰۸	درد ناحیه عضلات نزدیک کننده / ۷۸
اسپوندیلیت آنکیلوزان (التهاب مهره	کشیدگی عضلات نزدیک کننده / ۷۹
خمیده) / ۱۰۹	التهاب عضلات نزدیک کننده / ۸۰
کشیدگی عضلانی لگن. (ناحیه لگن -	پارگی عضلات نزدیک کننده / ۸۰
تنه) / ۱۱۱	درد پشت ران / ۸۱
نکروز ناشی از قطع عروق خونی (نکروز	کشیدگی عضلات و تاندون هم پینگ / ۸۲
آواسکولار) / ۱۱۳	شکستگی گردن پ تنه فاسی استخوان
گرفتاری عصبی / ۱۱۴	ران / ۸۵
گرفتاری عصب ایلیواینگوینال / ۱۱۴	درد مفصل ران / ۸۶
سندروم پیرفورمیس / ۱۱۴	شکستگی مفصل ران / ۸۷
درمان سندروم / ۱۱۵	کشیدگی مفصل ران (پری کپسولیت
سپتال، استابولوم / ۱۱۷	سینوویت) / ۸۷
التهاب عفونی متصل مفصل ران / ۱۱۸	پارگی لابروم مفصل ران / ۸۸
فصل ۱۳ آسیب‌های ورزشی مفصل	دردتگی مفصل ران / ۸۹
زانو / ۱۲۳	بیماری پرتس / ۹۱
مفصل زانو / ۱۲۵	شکستگی استخوان ران / ۹۳
لیگامنت‌ها / ۱۲۶	التهاب کیسه زلالی ناحیه لگن / ۹۴
منیسک‌ها / ۱۲۹	آرتروز مفصل ران / ۹۶
بورسا / ۱۳۰	درد ناحیه خاجی - تهیگاهی / ۹۸
بورسیت زانو (التهاب کیسه‌های زلالی	التهاب مفصل ساکروایلیاک (خاجی -
اطراف زانو) / ۱۳۱	خاصره‌ای) / ۹۸
تاندون‌ها / ۱۳۳	التهاب استخوان عانه / ۹۹
آسیب و پارگی تاندون زانو / ۱۳۳	کندگی / ۱۰۰

آسیب‌های سطح غضروفی مفصل
(آرتروز) / ۱۶۵

التهاب تاندون ریکی / ۱۶۶

ژلوی دوندگن (سندروم لیلیوتیل بلد) / ۱۶۸

عفونت استخوان (استئومیلیت) / ۱۶۹

تمویض مفصل زانو / ۱۷۰

همارتروزیس / ۱۷۲

سندروم پلیکا / ۱۷۳

آب آوردن زانو (افیوژن) / ۱۷۳

استئوکنروز / ۱۷۵

فصل ۴ / آسیب‌های ورزشی ناحیه ساق

پا / ۱۷۹

ساق (اندام) / ۱۸۰

عضله درشت‌تنی جلونی (تیبیالیس

قدیمی) / ۱۸۱

عضله پلانتاریس / ۱۸۳

شکستگی استخوان‌های ساق / ۱۸۵

شکستگی ناشی از فشار استخوان

در زانوی و نژکنی (استرس فراکچر) / ۱۸۷

التهاب حاد درشت‌تنی (شین اسپلینت) / ۱۸۸

سندروم چارتران حاد و مزمن / ۱۹۰

التهاب تاندون عضله درشت‌تنی قدیمی / ۱۹۲

پارگی عضله دوقلو اول (تورپریوسیت) / ۱۹۳

پارگی عضله نعلی / ۱۹۳

پارگی کامل تاندون آشیل / ۱۹۳

آزمون تامسون / ۱۹۵

التهاب تاندون آشیل / ۱۹۵

التهاب حاد تاندون آشیل / ۱۹۶

التهاب مزمن تاندون آشیل / ۱۹۶

تاندینوزیس آشیل / ۱۹۷

التهاب کیسه زلای آشیل / ۱۹۷

بیماری سیور / ۱۹۸

عضلات عمل‌کننده بر مفصل زانو / ۱۳۶

عضله پهن داخلی / ۱۳۸

پهن خارجی / ۱۳۹

رکی / ۱۳۹

دوقلو / ۱۴۰

کف پای / ۱۴۰

صدمات زانو / ۱۴۱

صدمات زانو / ۱۴۲

سیب رباط‌های زانو / ۱۴۲

آسیب‌های رباط زانو / ۱۴۳

مکان‌های آسیب رباط‌های زانو / ۱۴۵

معاینات خاص در تشخیص آسیب‌های

رباط زانو / ۱۴۵

نشانه‌های پارگی رباط / ۱۴۹

تست برای پارگی منیسک / ۱۵۱

کندرمالسی / ۱۵۲

رهای قطعه‌های استخوان و غضروف در

مفصل (موش مفصلی) (استئوکندریت

دیسکان) / ۱۵۵

پارگی بخش پایینی عضله راست رانی / ۱۵۶

کندگی ضریع از برجستگی استخوان

درشتنی / ۱۵۷

التهاب ضریع استخوانی (پریوستیت) / ۱۵۸

التهاب محل اتصال وتر عضله به

استخوان (تورپریوستیت) / ۱۵۹

شکستگی کشکک / ۱۶۰

ناپایداری پاتلوفمورال / ۱۶۱

دررفتگی کشکک / ۱۶۱

نیمه‌دررفتگی کشکک / ۱۶۲

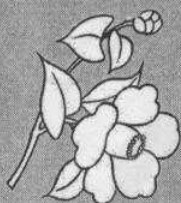
تورم کیسه زلای پشت زانو (کیست

بیکر) / ۱۶۳

التهاب لایه مخاطی / ۱۶۴

بورسیت تاندون آشیل / ۲۳۵
 مچ پای فوتبالیستها / ۲۳۶
 فصل ۶ / آسیب‌های ورزشی پا (کف پا و انگشتان) / ۲۳۹
 کف پا / ۲۴۱
 عضلات کف پا / ۲۴۲
 رباط‌های پا / ۲۴۵
 قوس‌های کف پا / ۲۴۵
 عروق و اعصاب کف پا / ۲۴۶
 شکستگی استخوان‌های کف پای / ۲۴۷
 شکستگی انگشت پا / ۲۴۸
 شکستگی لیسفرانک / ۲۴۹
 فاستیت پلانتار / ۲۵۱
 خار پاشنه / ۲۵۲
 کوفتگی پاشنه / ۲۵۳
 سندروم مورتون / ۲۵۴
 سندروم پای بی‌قراری آرال اس / ۲۵۵
 آسیب‌های شایع پا / ۲۵۶
 عفونت گوشه ناخن / ۲۵۶
 عفونت قارچی انگشتان / ۲۵۷
 تاول کال‌الیزن / ۲۵۷
 سندروم تارسل / ۲۵۹
 نقرس / ۲۶۰
 میخچه / ۲۶۴
 پینه (کبره) / ۲۶۵
 عارضه میخچه پینه داخل / ۲۶۶
 بیماری فرایبرگ / ۲۶۷
 سوزش پا / ۲۶۸
 هالوکس ریجیدوس / ۲۶۹
 هالوکس والگوس (قوزنست) / ۲۷۰
 وازنما / ۲۷۵
 منابع / ۲۷۹

کشیدگی و پارگی عضلات پشت ساق / ۱۹۹
 سایر علل درد در ساق پا / ۲۰۱
 کرامپ عضلانی ساق / ۲۰۱
 تفاوت کرامپ با اسپاسم / ۲۰۲
 کرامپ گرمایی / ۲۰۲
 خونریزی / ۲۰۲
 مشکلات عروق محیطی / ۲۰۳
 لخته شدن خون در ساق / ۲۰۴
 بیماری‌های عمومی / ۲۰۴
 لخته شدن خون در رگ‌های پا / ۲۰۵
 فصل ۵ / آسیب‌های ورزشی مفصل مچ پا / ۲۰۷
 مچ پا / ۲۱۰
 لیگامنت‌های مچ پا / ۲۱۲
 تاندون‌های فلکسور / ۲۱۲
 تاندون‌های اکستنسور / ۲۱۲
 تاندون‌های پروتئال / ۲۱۵
 عروق و اعصاب مچ پا / ۲۱۶
 حرکات مچ پا / ۲۱۷
 پیچ‌خوردگی مچ پا / ۲۱۹
 انواع پیچ‌خوردگی‌ها / ۲۲۰
 پیچ‌خوردگی مزمن و مکرر / ۲۲۲
 کوفتگی مفصل مچ پا / ۲۲۳
 شکستگی مچ پا / ۲۲۳
 شکستگی استخوان تالوس (قاب) / ۲۲۶
 آسیب‌های غضروفی مفصل مچ پا / ۲۲۷
 آرتروز مچ پا / ۲۲۸
 دررفتگی مچ پا / ۲۲۹
 استخوان اضافی در مفصل مچ پا / ۲۳۰
 سندرم سینوس تارس / ۲۳۱
 ایمپینجمنت یا گیر مفصل مچ پا / ۲۳۲
 کشیدگی رباطی مچ پا / ۲۳۳
 التهاب کیسه زلالی مفصل مچ پا / ۲۳۵



سخن ناشر

سپاس ایزد جهان آفرین راست. آنکه اختران رخشان به پرتو روشنی و پاکی او تازده‌اند و چرخ گردون به خواست و فرمان او پاینده. آفریننده‌ای که پرستیدن اوست به توان. خداوند را شاکریم که توفیق ارائه خدمات فرهنگی آموزشی در گستره فرهنگ میهن اسلامی را به ما ارزانی داشت و از برکت این منت بی‌انتها توانستیم با نشر آثار متعدد در حیطه علوم ورزشی و تربیت‌بدنی انتقال تجارب علمی و آموزشی دانشمندان و سایر اساتید و همکاران گرامی را به آحاد جامعه و تمام نقاط کشور فراهم کنیم.

استقبال کم‌نظیر اساتید و دانشجویان و ورزش‌دوستان از آثار ارائه‌شده رسالت ما را در برابر جامعه ورزش بسیج‌تر کرد و ارا را بر آن داشت تا با گام‌های مستحکم در راه نشر آثار غنی و ارائه کتاب‌هایی با کیفیت مناسب و کیفیت بالا در مسیر اهداف خود به پیش ببریم و خشنودیم که قدم‌های ارزشمند استواری هر چه تمام‌تر در راه نشر آثار برگزیده برداشته‌ایم و اعتقاد به خشنودی خداوند از اعمال و کردارمان داریم.

در این راستا و برای دستیابی به اهداف، تمامی تلاش خود را به کار گرفته‌ایم تا با کمک نیروهای متخصص و ماهر کتاب‌هایی منتشر نموده و به نظر محتوای علمی غنی بوده و نیاز جامعه ورزشی کشور را برطرف سازد؛ و این مسیر می‌گردد مگر با تلاش بی‌وقفه و خستگی‌ناپذیر واحدهای مختلف این انتشارات.

موفقیت این انتشارات بدون همفکری و همیاری صاحب‌ظانان و دست‌اندرکاران دانش تربیت‌بدنی و علوم ورزشی میسر نمی‌گردد؛ بنابراین از پیشنهادات و انتقادهای سازنده شما استقبال می‌نماییم و به دیده منت داریم که در این راه، یار و همگام ما باشید.



مقدمه مؤلف

تربیت بدنی به عنوان مجموعه‌ای از علوم مرتبط با سعادت، سلامت و تکامل بشری در ابعاد مختلف می‌کوشد تا ضمن ایجاد هماهنگی‌های لازم بین اجزای مختلف بدن آدمی و تامین و تعریف روابط معقول حاکم بر ساختار بدنی، در یک هماهنگی و گام در ابعاد روحی، روانی و عاطفی، بشر را به سوی کمال و رسیدن به قرب حضرت دهست 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 کانیک بدن، اصلاح ناهنجاری‌های وضعیتی، توجه به عملکرد و ساختار اجزای بدن، پویایی رشد و نمو و شکل‌گیری رفتارهای انسانی در مسیر رشد و تکامل و ... عناصرت به مشکلات و آسیب‌های گوناگون جسمی و روحی و شیوه‌های برخه در آنها مورد توجه اندیشمندان و صاحب‌نظران قرار گرفته است.

در این میان آسیب‌های ناشی از فعالیت‌های حرکتی و ورزشی و شیوه برخورد با آنها در جهت درمان، تامین سلامت و ایجاد هماهنگی‌های لازم عصبی-عضلانی-استخوانی با هدف بازگشت سریع‌تر ورزشکاران به میدان ورزشی و مسابقات و زندگی روزمره بیش‌ازپیش خودنمایی می‌کند.

عدم نگاه یکسان به روش درمان آسیب‌های ورزشی در بین مکان، فیزیوتراپیست‌ها و متخصصان آسیب‌شناسی ورزشی، نبود تعریف واضح و متخصصان این گرایش در حوزه درمان، بی‌توجهی به متخصصان حرکت‌درمانی و رشته‌های عرصه کمپلکس درمانی، کمبود کتب علمی مرتبط با روش درمان آسیب‌های ورزشی، ورود متخصصان سایر گرایش‌ها در ترجمه کتب مرتبط با آسیب‌شناسی ورزشی و ... موجب شده است تا ضمن شناخت نادرست آسیب‌های

ورزشی، شیوه‌های متفاوتی برای پیشگیری و درمان آنها ارائه گردد که این امر موجب سردرگمی درمان‌گران، مربیان و ورزشکاران شده است.

مجموعه حاضر کوشیده است تا ضمن رفع مشکلات موجود، مشترکات علمی موجود در کتب آسیب‌های ورزشی و فیزیوتراپی را با مشاوره پزشکان متخصص به زبان کاملاً ساده، قابل آموزش در همه سطوح و به‌طور مجزا با عناوین آسیب‌های ورزشی اندام فوقانی، آسیب‌های ورزشی اندام تحتانی و آسیب‌های محوری (سر و گردن و تنه) جهت استفاده دانشجویان مقاطع مختلف تربیت‌یابی، کاردرمانی و تربیت‌بدنی به رشته تحریر درآورد.

در این کتاب، ضمن بیان آناتومی و اصول مرتبط با حرکت‌شناسی هر ناحیه، علامت و سندها، تظاهرات بالینی، روش‌های انجام معاینات فیزیکی و تشخیصی، تشریح تدامات اولیه، مان در مراحل مختلف حاد، تحت حاد و مزمن هر عارضه به تفکیک، روش‌های استفاده از متدهای کمپلکس درمانی، بیان و متدهای تسهیل‌کننده در برگرداندن ورزشکاران به میادین رقابتی و مسابقات، به زبانی کاملاً ساده و اجرایی آورده شده است.

بر خود واجب می‌دانم از زحمات جاب آئی ایمان بختیاری جوزانی و فریبا مرادی وستگانی کارشناسان ارشد آسیب‌شناسی و حرکات اصلاحی در طراحی و نظام بندی کتاب صمیمانی تشکر و قدردانی نمایم.

بدیهی است مجموعه حاضر نیز از ایرادات و اشکالات علمی مبرا نبوده و راهنمایی‌ها و مساعدت‌های ارزشمند همکاران محترم و اساتید بزرگوار صاحب‌نظران و دانشجویان عزیز از طریق ایمیل masod_golna@yahoo.com در رفع نواقص احتمالی ما را یاری نمایند.