

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

# پیشگیری و درمان آسیب‌های ورزشی

- ویژه: ورزشکاران تیم - مربیان - ورزشکاران حرفه‌ای
- آسیب‌های خاص در هر رشته ورزشی
- کالبدی پیشگیری از آسیب
- طرح‌های درمان اورژانسی
- اقدامات اولیه درمانی ورزشی

مؤلفین:

دکتر ذبیح‌الله حسن‌زاده  
جراح ارتوپد و آسیب‌های ورزشی

دکتر علی نعمتی

رزیدنت ارتوپدی

با مقدمه: دکتر روشنگر مرادی

جراح ارتوپد و رئیس کمیته علمی - آموزشی فدراسیون پزشکی ورزشی آسیا

(POTA)

مدرسنامه	: حسن‌زاده چایچانی، نبیخ‌الله، ۱۳۴۳ -
عنوان و نام پدیدآور	: پیشگیری و درمان آسیب‌های ورزشی ویژه پزشکان تیم- مربیان- ورزشکاران حرفه‌ای ... / مولفین
مشخصات نشر	: تبیان: کتابسرای بیان، ۱۳۹۶.
مشخصات ظاهری	: ۲۳۲ص: مصور (بخشی رنگی).
شابک	: 978-600-9915-28-6
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
یادداشت	: چاپ قبلی: گلپا، ۱۳۹۱.
یادداشت	: کتابنامه
موضوع	: ورزش -- زخم‌ها و آسیب‌ها -- پیشگیری
موضوع	: Sports injuries -- Prevention
موضوع	: ورزش -- زخم‌ها و آسیب‌ها -- درمان
موضوع	: Sports injuries -- Treatment
شناخته افزوده	: نعمتی، علی، ۱۳۴۵ -
شناخته افزوده	: مرادی، روشنگر، ۱۳۴۰، - مقدمه‌نویس
رده بندی کنگره	: ۱۳۹۶ پ۵/ح۹۷/ RD
رده بندی دیویی	: ۶۱۷/۱۰۲۷
شماره کتابشناسی ملی	: ۵۰۶۲۹۵۲



تابیان

## پیشگیری و درمان آسیب‌های ورزشی

نویسنده: دکتر نبیخ‌الله حسن‌زاده

نوبت چاپ: اول - زمستان ۱۳۹۱

تیراژ: ۵۰۰ جلد

ناشر: کتابسرای بیان

شابک: ۶-۲۸-۹۹۱۵-۶۰۰-۹۷۸

کلیه حقوق مادی و معنوی محفوظ است

قیمت: ۱۵۰۰۰ تومان

نشانی: تهران- میدان انقلاب- خیابان کارگر جنوبی- خیابان مهدیزاده



۶۶۹۷۳۴۵۴ ۶۶۴۲۸۳۲۱

پلاک ۶ واحد ۱



۶۶۹۷۳۴۵۵ ۶۶۱۲۸۰۵۹

www.Ketabsarabayyan.com



Ketabsara.bayan@gmail.com



Ketabsarabayyan

## فهرست

- مقدمه حازم دکتر و سنک مرادی جراح ارتوپد..... ۶
- مقدمه مؤلف کتاب..... ۷
- ❖ بخش اول: آسیبی و بررسی و پیشگیری..... ۹
- ❖ بخش دوم: نقش آب و سلامت ورزشکار..... ۲۴
- ❖ بخش سوم: تغذیه ورزشکار..... ۳۱
- ❖ بخش چهارم: تشخیص و درمان آسیبهای ورزشی و احیای قلب و ریه..... ۳۳
- فصل اول (اطلاعات کلی)..... ۴۳
- کمک‌های اولیه ورزشی چیست؟..... ۴۵
- گرما درمانی، سرما درمانی..... ۴۸
- آموزش و تربیت ورزشکار..... ۴۹
- تفاوت‌های جنسی ورزشکار..... ۵۰
- آسیب‌های نخاعی..... ۵۱
- استفاده و سوء استفاده از الکل و مواد..... ۵۱
- فصل دوم (تشخیص یک آسیب یا صدمه در ورزشکار)..... ۵۲
- نحوه برخورد با آسیب و صدمه..... ۵۳

۵۴..... (پیدا کردن مشکل)..... ارزیابی مصدوم

۵۵..... (سر تا نوک انگشتان پا)..... معاینات منظم

۶۲..... تصمیم برای بازگشت در ورزشکار به میدان

➤ فصل سوم (مراقبت‌های پزشکی)..... ۶۴

۶۵..... واکنش‌های حساسیتی

۶۷..... آسیب‌های محیطی

۷۰..... مسائل قلبی در ورزشکاران

۷۲..... (بستری)..... بار و اند حرکت

۷۳..... (بسته)..... بسته‌بندی

۷۴..... تنگی نفس و آسم

۷۵..... تهوع و استفراغ

➤ فصل چهارم (مراقبت‌های آسیب‌ها و وابسته ورزشکاران)..... ۷۷

۷۸..... (درمان آسیب‌ها)..... مراقبت‌های پزشکی و درمان

۸۳..... تاول

۸۴..... سوختگی

۸۶..... کوفتگی

۸۷..... غرق شدن

۸۸..... آتل‌گیری

۹۲..... کشیدگی عضلات

۹۳..... آسیب‌های مناطق خاص

➤ فصل پنجم (فازهای آسیب و نحوه پیشگیری از صدمات)..... ۱۴۰

۱۴۱..... مراحل آسیب

۱۴۳..... فاز بعد از صدمه

۱۴۶	برنامه اورژانس	
۱۴۸	فصل ششم (آسیب‌ها و بیماری‌های مرتبط با ورزش)	➤
۱۴۹	آسیب‌های اختصاصی رشته‌های ورزشی	
۱۵۱	ورزش‌های تصادمی	
۱۶۰	ورزش‌های رزمی و نمایشی	
۱۶۸	ورزش‌های با برخورد محدود	
۱۷۰	ورزش‌های میدانی - دومیدانی - پرش طول و ارتفاع	
۱۷۵	ورزش‌های با رن آسیب	
۱۸۵	فصل ششم (انحرافات احیاء قلب و ریه)	➤
۱۸۶	احیاء قلب و ریه	
۱۸۸	زنجیره حیات	
۱۹۸	برنامه احیاء در کودکان	
۲۰۳	AED چیست؟	
۲۰۸	جمع‌بندی	
۲۰۹	اصطلاحات پزشکی در ورزش	❖

## مقدمه

امروزه ورزش یکی از بخش‌های انکار ناپذیر زندگی ماست. کودکان، نوجوانان و جوانان که بخش فعال و پرنرژی جامعه محسوب می‌شوند، بخش وسیعی از ساعات عمر خود را به ورزش می‌پردازند. ویژگی‌های خاص فیزیکی اندام کودکان و نوجوانان باعث می‌شود انواعی از آسیبها در آنها بیشتر بروز کند و درمان آنها را طلب کند. طب ورزش علم جدیدی است که به مبانی آسیب‌های ورزشی، تغذیه ورزشکاران، نقش آب در ورزش و داروها توجه جدی دارد. در ادامه ما نیز کودکان با توجه به مظلومیت عرفی، در امور ورزش نیز مورد نظر قرار می‌دهیم که کمتر به آنها پرداخته شده است.

آموزش و تمرینات ورزشی خود مقوله بسیار مهمی است که می‌بایست متناسب با نیاز و توانایی نوجوان در برنامه گنجانده شود. بویژه در افرادی که به صورت حرفه‌ای به ورزش قهرمانی و شرکت در مسابقات فکر می‌کنند. این مجموعه که برای آموزش پزشکان تیم‌های ورزشی، ورزشکاران و مربیان تالیف شده است کتابی است که در زمینه طب ورزشی و آسیب‌های ورزشی می‌باشد. ویژگی عمده این کتاب پرداختن به همه امور به زبانی ساده و علمی است. البته از منابع مهم مقالات طب ورزشی و کتاب آسیب

ورزشی فدراسیون پزشکی آمریکا (FIMS) و انجمن ارتوپدی AAOS استفاده شده است.

از همکار گرانقدرم سرکار خانم دکتر روشنگ مرادی مسئول کمیته علمی - آموزشی فدراسیون پزشکی ورزشی آسیا متشکرم که با مقدمه‌های وزین کتاب را زینت دادند.

از تلاش‌های دقیق و زحمت‌های بی‌پایان خانم فخری مختاری و مدیر محترم انتشارات گلپا جناب آقای صباپی که همیشه مشوق و پشتیبان کارهای ما بوده‌اند صمیمانه سپاسگزارم.  
در پایان در نظر نظرات همکاران و دوستان هستیم.

دکتر ذبیح ... حسن‌زاده

دکتر علی نعمتی

Dr.Hassanzadeh @email.com