

اصول مقدماتی آسیب های ورزشی

آسیب یک سرپرست، مربی و یا ورزشکار باید در
ارتباط با آسیب های ورزشی بداند

مؤلفان:

بهزاد پورفرهمند

داود نصر اصفهانی

اکبر سهرابی معز آباد

۱۳۹۷

پورفرہمند، بہزاد، ۱۳۶۵ -

عنوان و نام پدیدآور: اصول مقدماتی آسیب‌های ورزشی: آنچه یک سرپرست، مربی و یا ورزشکار باید در رابطه با آسیب‌های ورزشی بداند/ مولفان بهزاد پورفرهمنند، داود نصرافشاهی، اکبر سهرابی، معزآبادی.

اصفهان: آسمان نگار، ۱۳۹۷.

ص: ۸۸: مصور.

978-600-6596-55-6.

وضع فهرست نویسی: فیفا

کتابنامہ:

ورزش — حوادث و آسیب‌ها

نصراصفهانی، داوود، ۱۳۶۴-

۱۳۴۴ -

١٣٩٢ الف ١٧ RE

51Y/15Y

312.2-9:

انتشارات آسمان (۰۹۱۳۱۱۷۲۶۴۲)

نام کتاب: اصول مقدماتی فسیل‌های پزشکی

(آنچه یک سرپرست، مربی و یا ورزشکار باید در رابطه با سیدهای ورزشی بداند)

مؤلفان: بهزاد پور فرہمند - داود نصر اصفہانی - اجیر بھراہ - معز آباد

ناشر: آسمان نگار

طراح جلد: دانیال نصر اصفہانی

قیمت : ۴۸۰۰ تومان

نوبت و سال چاپ: اول/۱۳۹۷

تیراژ: ۱۰۰۰ جلد

شماره استاندارد بین المللی کتاب: ۶-۵۵-۶۵۹۶-۶۰۰-۹۷۸

«کلیه حقوق مادی و معنوی این اثر محفوظ و مخصوص مؤلفان است»

فهرست مطالب

پیشگفتار ۷

آسیب شناسی ورزش چیست؟ ۹

عوامل موثر بر آسیب دیدگی در ورزش ۹

پیشگیری از آسیب ها و بیماری ها ۱۰

انواع متداول آسیب های ورزشی ۱۱

اسپرین ها استرین ها ۱۱

دررفتگی ۱۳

شکستگی ها ۱۴

انواع شکستگی از لحاظ نوع عرض ۱۵

انواع شکستگی از لحاظ شکل و نوع شکستگی ۱۷

آسیب های بافت نرم ناشی از شکستگی ۱۸

پوکی استخوان ۱۹

آسیب های زانو ۲۰

آرتروز زانو ۲۲

آزگود اشلاتر ۲۲

کندرومالاشیا ۲۴

آسیب های عضلانی ۲۵

کوفتگی عضلانی ۲۶

عارضه کمپارتمنت (خونریزی داخل عضلانی) ۲۷

اسپلینت قلم پا ۲۸

آسیب های تاندون آشیل ۲۸

- ۲۹ آسیب های مچ پا
- ۳۰ مکانیسم آسیب مچ پا
- ۳۰ درجه بندی آسیب مچ پا
- ۳۳ کف پا
- ۳۴ بورسیت، (عارضه التهاب کیسه های زلالی مفاصل)
- ۳۶ التهاب مفصلی (آرتریت)
- ۳۹ آسیب های حاد
- ۴۰ آسیب های مزمن
- ۴۰ در زمان احساس درد پس از آسیب دیدگی چه باید کرد؟
- ۴۳ روند بهبودی آسیب های مزمن
- ۴۴ پاسخ بافت های مختلف بدن به آسیب های حاد
- ۵۰ آسیب های مغز و نخاع
- ۵۱ در زمان آسیب دیدگی نیاز به مراجعه به چه کسانی است؟
- ۵۲ آسیب های ورزشی چگونه درمان می شوند؟
- ۵۸ چه کسی یا کسانی بیشتر در معرض آسیب های ورزشی هستند؟
- ۶۱ چه اقداماتی برای پیشگیری از آسیب دیدگی باید انجام شود؟
- ۶۶ چه موارد دیگری در درمان آسیب های ورزشی باید رعایت گردد؟
- ۶۹ در آینده چه مواردی در درمان آسیب های ورزشی بکار گرفته خواهد شد؟
- ۷۰ آسیب های رشته های مختلف ورزشی
- ۷۰ آسیب های رشته شنا

آسیب های ورزشی / ۵

۷۰	درد شانه شناگران
۷۱	درد زانوی شناگران
۷۳	کمردرد در شناگران
۷۴	عارضه گوش شناگران
۷۹	گود گل کلمی (گوش کشتی گیران)
۸۰	آرنج تیس بازان
۸۳	آرنج گلف بازان
۸۳	آسیب های رشته ده و میدانی
۸۳	عارضه زانوی پرندگان
۸۶	زانوی پرندگان
۸۶	کفش ورزشی
۸۸	منابع

پیشگفتار

این کتاب مختص ورزشکاران، افرادی که قصد پرداختن به تمرینات ورزشی دارند؛ مربیان، سرپرستان و دیگر افرادی است که با آسیب های ورزشی سروکار دارند. کتاب اصول مقدماتی آسیب های ورزشی به تشریح آسیب های ورزشی می پردازد و روش های درمان و پیشگیری آنها را به روشی ساده و قابل فهم بیان می کند. همچنین عوامل خطرآفرین را تشریح و توضیح می دهد. کلیه مطالب این کتاب به صورت مختصر بوده و در صورت نیاز می توانید از یک متخصص آسیب شناسی ورزشی برای کسب اطلاعات بیشتر کمک بگیرید.

امروزه روند روبه افزایش بیماری ها، اکثر مردم را ترغیب به شرکت در فعالیت های ورزشی می نماید. با این حال، این افراد در صورت عدم رعایت اصول تمرین مثل گرم کردن بدن، عوارض و آسیب هایی می گردند که خود به تنهایی موجب دردسرها و گرفتاری هایی می شود.

خوشبختانه بسیاری از آسیب های ورزشی قابل درمان است و اکثر افراد آسیب دیده پس از طی دوران نقاهت به سطح سلامت و فعالیت بدنی گذشته باز می گردند و از این بهتر، اینکه افراد با رعایت اصول پیشگیری می توانند از بروز آسیب دیدگی جلوگیری نمایند.

این کتاب به سوالات متعدد شما پیرامون آسیب های متداول ورزشی و نحوه درمان آنها پاسخ می دهد و مناسب افراد آسیب دیده و همچنین ورزشکارانی است که قصد دارند با رعایت اصول پیشگیری، از بروز آسیب دیدگی در ورزش جلوگیری نمایند. همچنین این کتاب راهنمای خوبی برای ورزشکاران حرفه ای، نیمه حرفه ای و حتی آماتور، مربیان، سرپرستان و پزشکان ورزشی می باشد.

در نهایت هر چند براین سعی بودیم تا کتابی بدون نقص و عیب را برای همه متقاضیان فراهم نماییم، اما مسلماً می دانیم که این کتاب خالی از اشکال باشد و مشتاقانه آماده دریافت پیشنهادات و نظرات سازنده کلیه مخاطبان هستیم. در پایان لازم می دانیم که از کلیه اساتید که در طول دوران تحصیل و تدوین این کتاب با نظرات ارزنده خود ما را یاری نمودند و باعث گرمی شدند به ویژه جناب آقای دکتر احمد رضا عسکری تشکر و قدردانی نمائیم و آرزوی توفیق روزافزون برای این عزیزان داریم.