

آسیب‌شناسی ورزشی و پیشگیری از آسیب

در رشته‌های رزمی

نویسندگان: داود مرادی، محمد نبی حلاجیان، فریبا رسولی علیشاه

سرشناسه: مرادی، داود ۱۳۶۶
 عنوان کتاب و نام نویسندگان: آسیب‌شناسی ورزشی و پیشگیری از آسیب در رشته‌های رزمی / مرادی، داود ۱۳۶۶ - حلاجیان، محمدنبی ۱۳۸۰ - رسولی علیشاه، فریبا ۱۳۷۰
 ویراستار: عمادی سرخی، سید محمدرضا ۱۳۶۳
 وضعیت ویراست: اول
 مشخصات نشر: تهران: قرارگاه پدافند هوایی خاتم الانبیاء (ص)، ۱۳۹۳
 مشخصات ظاهری: ۱۰۶ صفحه جدول، مصور
 شابک: ۵-۵۷-۸۹۸۰-۶۰۰-۹۷۸
 قیمت: ۲۵۰۰۰۰ ریال
 وضعیت فهرست‌نویسی: فیا
 عنوان اصلی:

آسیب‌شناسی ورزشی و پیشگیری از آسیب در رشته‌های رزمی

موضوع: ورزش - زخم‌ها و آسیب‌ها
 موضوع: ورزش - زخم‌ها و آسیب‌ها - تشخیص
 موضوع: ۱. ش - زخم‌ها و آسیب‌ها - پیشگیری
 موضوع: ورزش - زخم‌ها و آسیب‌ها - درمان
 شناسه افزوده: حلاجیان، محمد ۱۳۸۰
 شناسه افزوده: رسولی، علیشاه، فریبا ۱۳۷۰
 شناسه افزوده: عمادی سرخی، سید محمدرضا ۱۳۶۳
 شناسه افزوده: تهران: ارتش، قرارگاه پدافند هوایی خاتم الانبیاء (ص)
 رده‌بندی کنگره: RD ۹۷
 رده‌بندی دیویی: ۶۱۷ / ۱۰۲۷
 شماره کتابشناسی ملی: ۵۹۲۲۴۵۰

عنوان: آسیب‌شناسی ورزشی و پیشگیری از آسیب در رشته‌های رزمی

نویسندگان: داود مرادی، محمدنبی حلاجیان، فریبا رسولی علیشاه
 ویراستار: سید محمد رضا عمادی سرخی
 طراح جلد و صفحه‌آرا: علیرضا حیدری
 ناظر نشر: سید محمد رضا عمادی سرخی
 مدیر برنامه‌ریزی: عباس فرجپور علمداری
 ناشر: قرارگاه پدافند هوایی خاتم الانبیاء (ص) آجا
 چاپ و صحافی: مرکز مطالعات راهبردی ق پ ه خ (ص) آجا
 شابک: ۵-۵۷-۸۹۸۰-۶۰۰-۹۷۸
 شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

چاپ اول: ۱۳۹۸

قیمت: ۲۵۰۰۰۰ ریال

نشانی: تهران، بزرگراه بسیج، بلوار هجرت، ستاد قرارگاه پدافند هوایی خاتم الانبیاء (ص) آجا

تلفن: ۰۲۱)۳۳۲۴۰۴۶۸ (دورنگار: ۰۲۱)۳۳۲۴۰۴۶۹

«کلیه حقوق این اثر به انتشارات قرارگاه پدافند هوایی خاتم الانبیاء (ص) آجا تعلق دارد»

فهرست مطالب

۱	مقدمه
۵	فصل اول
۵	آسیب‌شناسی ورزشی
۷	آسیب‌شناسی ورزشی چیست؟
۷	آسیب‌های ورزشی حاد (Acute)
۸	آسیب‌های ورزشی مزمن (chronic)
۸	چگونه می‌توان از بروز آسیب در ورزش رزمی کاست؟
۹	در ورزش‌های رزمی چه نوع آسیب‌هایی بیشتر مشاهده می‌شود؟
۹	شایع‌ترین آسیب‌های ناحیه سر و گردن
	آیا استفاده از وسیله محافظتی می‌تواند جلگیری از آسیب‌های فوق
۱۰	است؟
۱۰	اثر ضربات وارد شده به مغز چیست؟
۱۰	چه نوع آسیب‌هایی در اندام‌ها رخ می‌دهد؟
	آیا ورزش‌های رزمی مانند کاراته و تکواندو سبب استئوآرتریت در استخوانهای
۱۱	دست می‌شوند؟
۱۱	نحوه آسیب‌دیدگی زانو در ورزش‌های رزمی چگونه است؟
۱۲	شایع‌ترین نوع و محل آسیب در ورزش‌های رزمی کدام است؟
۱۲	چه آسیب‌هایی در مچ پا و پا رخ می‌دهند؟

چرا در ورزش‌های رزمی به ضربه‌های اپی گاستر (بالای شکم) اهمیت داده

می‌شود؟ ۱۲

شایع‌ترین آسیب‌های ناحیه تنه ۱۲

آسیب‌هایی که مانع ادامه مسابقه می‌گردند: ۱۲

آیا ورزشکارانی که سابقه صرع دارند می‌توانند به ورزش رزمی بپردازند؟ ۱۳

در صورت وجود چه نوع اختلالاتی ورزشکار مجاز به شرکت در مسابقه نخواهد

بود؟ ۱۳

چنانچه ضربه : ناحیه اپیگاستر باعث افت فشارخون و کاهش تعداد ضربان قلب و

تنگی نفس در ورزشکار شود، اقدامات اولیه شامل چه مواردی است؟ ۱۴

فصل دوم ۱۵

علل بروز گرفتگی عضلانی در رشته‌های رزمی و راهکارهای پیشگیری و درمان

آن‌ها ۱۵

گرفتگی عضله ۱۷

بهبود و تسکین: ۱۸

کمپرس گرم: ۱۹

پیشگیری: ۱۹

فصل سوم ۲۱

علل بروز آسیب‌های اسکلتی در ورزش‌های رزمی و راهکارهای پیشگیری و درمان

آن‌ها ۲۱

مقدمه ۲۳

شکستگی استخوان‌های گردن و صورت..... ۲۳

شکستگی مهره‌های ستون فقرات و استخوان لگن..... ۲۳

شکستگی دنده‌ها و استخوان‌های کمر بند شانه‌ای..... ۲۴

شکستگی استخوان‌های بازو و ساعد (زند زیرین و زند زیرین)..... ۲۵

شکستگی استخوان‌های مچ، کف و انگشتان دست..... ۲۶

شکستگی استخوان‌های ران و ساق پا (درشتنی و نازک‌نی)..... ۲۷

شکستگی مچ، کف، و انگشتان پا..... ۲۷

فصل چهارم..... ۲۹

علل بروز آسیب‌ها، م‌ه‌ج‌ه‌ای و کشیدگی عضلانی در ورزش‌های رزمی و

راهکارهای پیشگیری و درمان آن‌ها..... ۲۹

آسیب‌های وارده به سیستم عضلانی..... ۳۱

پارگی عضله..... ۳۱

انواع پارگی عضلانی:..... ۳۱

فاکتورهایی که در پارگی عضله مؤثرند:..... ۳۲

علائم و نشانه‌های پارگی عضله..... ۳۳

درمان..... ۳۳

عوارض آسیب‌های عضلانی..... ۳۴

فصل پنجم..... ۳۵

علل بروز آسیب‌های استرین، اسپرین و راهکارهای پیشگیری و درمان آن‌ها..... ۳۵

۳۷	کشیدگی و پیچ خوردگی
۳۸	پیچ خوردگی و دررفتگی مفاصل
۳۸	لهیدگی مفصل
۳۹	فصل ششم
۳۹	علل بروز آسیب‌های سائیدگی و دررفتگی و راهکارهای پیشگیری و درمان آن‌ها
۴۱	آشنایی با دررفتگی
۴۲	ثبات مفاصل
۴۲	فونکسیون ایگامایا
۴۳	دررفتگی کامل مفاصل
۴۴	درمان
۴۵	بررسی اختصاصی دررفتگی چند مفاصل
۴۵	دررفتگی مفصل شانه
۴۶	دررفتگی آرنج
۴۷	دررفتگی در مچ دست
۴۸	دررفتگی مفاصل انگشت
۴۸	دررفتگی‌های اندام تحتانی
۴۹	دررفتگی استخوان کشک
۵۰	دررفتگی زانو
۵۱	ضایعات مینیسک زانو

علائم بالینی پارگی مینیسک داخلی	۵۱
علائم پارگی مینیسک خارجی	۵۱
ضایعات لیگامان‌های زانو	۵۲
پارگی لیگامان داخلی	۵۲
پارگی لیگامان خارجی	۵۲
پارگی لیگامان‌های متقاطع	۵۳
کشیدگی لیگامان داخلی یا خارجی	۵۳
سرما درمانی	۵۳
سرما و گرما درمانی تها	۵۵
بانداز کشی	۵۵
گرما درمانی	۵۷
به‌کارگیری حرارت	۵۷
داروها و پمادها	۵۷
ضایعات نسوج سخت استخوان‌ها و طریقه برخورد	۵۷
فصل هفتم	۵۹
علل بروز شکستگی‌ها در ورزش‌های رزمی و راهکارهای پیشگیری - درمان آن‌ها	۵۹
شکستگی	۶۱
انواع شکستگی	۶۱
شکستگی باز و بسته	۶۳

۶۳	التیام و بهبودی شکستگی
۶۳	زمان جوش خوردن
۶۴	شکستگی ناشی از فشار
۶۵	برخورد با فرد مصدوم در هنگام شکستگی
۶۷	فصل هشتم
۶۷	علل بروز آسیب‌های تاندونی در رزمی کاران
۶۹	آسیب‌های تاندونی
۶۹	انواع پارگی تاندون
۷۰	نشانه‌های پارگی تاندون
۷۱	علائم پارگی ناکامل
۷۱	علائم پارگی ناکامل و مزمن
۷۱	درمان
۷۳	فصل نهم
۷۳	نکاتی چند در مورد تأثیرات گرم کردن و سرد کردن بدن که ش آسیب‌ها
۷۵	گرم کردن بدن
۷۶	نحوه گرم کردن بدن قبل از اینکه شروع به فعالیت ورزشی بکنیم:
۷۷	سرد کردن بدن
۷۷	سرد کردن بدن باعث می‌شود که:
۷۹	فصل دهم

بهداشت ورزشی در ورزش‌های رزمی ۷۹

مقدمه: ۸۱

آشنایی ورزشکار با آسیب‌های ورزشی ۸۴

آمادگی جسمانی ۸۴

وظایف مربیان ۸۵

بهداشت سالن‌ها یا باشگاه‌های ورزشی ۸۷

منابع ۸۹

www.ketab.ir

مقدمه

بدون تردید در هنگام ورزش، مخصوصاً ورزش حرفه‌ای ممکن است آسیب‌ها و صدماتی به ورزشکار وارد شود که با پیگیری و اقدامات لازم می‌توان از آن آسیب‌دیدگی جلوگیری کرد و یا با درمان‌های اولیه از وخیم شدن آسیب جلوگیری کرد تا ورزشکار هرچه سریع‌تر به حالت اولیه خود بازگردد و تمرینات را از سر گیرد.

آسیب‌شناسی ورزشی شامل تمامی این موارد اعم از پیشگیری و کنترل و شناسایی آسیب‌ها و راه‌های درمان و بهبودی سریع‌تر آن‌ها است.

به هر ترتیب آسیب‌های شدید خیلی کمتر از آسیب‌های رایج و شایع اتفاق می‌افتد که البته با شناخت، کاملاً بر آسیب‌شناسی و راه‌های پیشگیری حتی می‌توان از بروز صدمات شدید نیز جلوگیری کرد.

در این کتاب، آسیب‌ها در تمام نقاط بدن از بالا تا پایین به‌اختصار مورد مطالعه و بررسی قرار می‌گیرد و راه‌های تسخیر و درمان نیز درج گردیده، امید است این مطالب برای شما ورزشکاران و ورزش‌رستان‌های رزمی مفید و مؤثر واقع شود.

برخلاف آنچه تصور همگانی است میزان بروز آسیب‌های جدی در ورزش‌های رزمی به نسبت پائین است مثلاً میزان بروز آسیب در ورزش‌های رزمی در حدود ۱/۱۰ فوتبال است و ۱/۲ کشتی است.

میزان بروز صدمات با میزان مهارت ورزشکار (رنگ کمربند) رابطه معکوس دارد. از سویی شدت صدمات ایجادشده با میزان مهارت ورزشکار در رابطه مستقیم قرار دارد (به خاطر استفاده از مانورهای ترکیبی و خطرناک‌تر) لذا هر چه فرد به‌مهارت‌تر و حرفه‌ای‌تر شود اگرچه میزان آسیب‌ها در وی کاهش می‌یابد اما اگر صدمه ببیند احتمال شدیدتر بودن آن افزایش می‌یابد.

فرکانس

• احتمال صدمه‌دیدگی در ورزش‌های رزمی در حدود ۱۷ در ۱۰۰/۰۰۰ نفر است. این