



آسیب شناسی ورزشی و حرکات اصلاحی

نویسنده: دکتر...

سپیده قطنیا

عضو هیأت علمی گروه مدیریت ورزشی دانشگاه...

اسلامی واحد اسلامشهر

حمید کنگرانی فراهانی

کارشناس ارشد مدیریت ورزشی

هانیه دهقانی معینی

کارشناس تربیت بدنی و علوم ورزشی

سیروان دهقانی

کارشناس تربیت بدنی و علوم ورزشی



آسیب شناسی ورزشی و حرکات اصلاحی

نویسنده: سپیده قطنیان - حمید کنگرانی فراهانی - هانیه دهقانی معینی - سیروان دهقانی

نوبت چاپ: اول تابستان ۱۳۹۸

ناشر : شاپرک سرخ

چاپ و صحافی : شاپرک

شمارگان : ۱۰۰۰

قیمت : ۱۸۰۰۰ تومان

شماره شابک: ۶-۳۱۱-۴۶۳-۶۰۰-۹۷۸

انتشارات شاپرک سرخ

تهران، میدان انقلاب اسلامی، ابتدای خیابان آزادی، کوچه شهید جنتی، پلاک ۲۴ واحد ۱

۰۹۱۲-۲۱۴۴۶۰۰

۰۲۱-۶۶۹۳۳۷۴۶

www.shaparac.com

عنوان و نام پدیدآور : آسیب شناسی ورزشی و حرکات اصلاحی / نویسندگان سپیده قطنیان... [و دیگران]
مشخصات نشر : تهران : شاپرک سرخ، ۱۳۹۸.
مشخصات ظاهری : ۹۶ ص.
شابک : ۶-۳۱۱-۴۶۳-۶۰۰-۹۷۸

وضعیت فهرست نویسی : فیب

یادداشت : نویسندگان: سپیده قطنیان، حمید کنگرانی فراهانی، هانیه دهقانی معینی، سیروان دهقانی.

یادداشت : کتابنامه: ص. ۹۵.

موضوع : ورزش -- زخمها و آسیبها -- راهنمای آموزشی (عالی)

موضوع : (Sports injuries -- Study and teaching (Higher

موضوع : ورزش درمانی -- راهنمای آموزشی (عالی)

موضوع : (Exercise therapy -- Study and teaching (Secondary

موضوع : پزشکی ورزشی -- راهنمای آموزشی (عالی)

موضوع : (Sports medicine -- Study and teaching (Higher

موضوع : تربیت بدنی -- راهنمای آموزشی (عالی)

موضوع : -- Study and teaching Physical education and training (Higher)

شناسه افزوده : قطنیان، سپیده، ۱۳۶۳ -

رده بندی کنگره : ۹۷۷۲

رده بندی دیویی : ۱۰۳۷/۶۱۷

شماره : ۵۸۸۲۱۲۵

کتابشناسی ملی

۷	پیشگفتار
۹	آسیب شناسی ورزشی و حرکات اصلاحی
۱۰	برنامه بهبودی بر اثر صدمات :
۱۱	استفاده از یخ در برخورد با آسیب ها
۱۲	ماساژ ورزشی
۱۶	اثر ماساژ بر ریکاوری
۱۷	ورم تاندون آشیل
۱۸	ضربه ی مغزی
۱۹	کشیدگی ماهیچه های ران
۱۹	درد و ورم بافت ها
۲۰	درد پایین کمر
۲۰	کشیدگی عضلات و مفاصل ها
۲۱	آسیب های آرنج
۲۱	رگ به رگ شدن و پیچ خوردگی پا
۲۲	آسیب دیدگی شانه
۲۲	آسیب دیدگی زانو در دوندگی ها
۲۳	درمان آسیب های ورزشی
۲۶	وظایف مربیان ورزشی
۲۹	عوامل مؤثر بر آسیب های ورزشی
۳۴	کمک های اولیه
۴۲	چگونه متوجه می شوید که آسیب دیدگی جدی است ؟
۴۴	در رفتگی
۴۷	در رفتگی زانو:
۴۸	در رفتگی کشکک زانو:
۵۰	دررفتگی مفصل ران (Hip dislocation) :
۵۱	دررفتگی شانه :

۵۴	دررفتگی آرنج :
۵۸	صدمه به تاندون ها
۶۲	پیچ خوردگی مفصل
۶۵	کشیدگی و پیچ خوردگی
۶۸	ضرب دیدگی (له شدگی)
۷۱	کبودی
۷۵	آسیب های اسکلتی
۸۴	آسیب های عضله
۹۱	آسیب های رباط - آگنت
۹۵	کتابنامه

در هر ورزشی باید انتظار آسیب ها، جراحت ها و خطرات احتمالی آن را داشته باشید، به خصوص در ورزش های گروهی. هر ورزشی که طبق آمار در هر ۱۰۰۰ ساعت بیش از ۵ آسیب داشته باشد، جزء ورزش های پرخطر با درصد آسیب بالا به شمار می رود. راگبی و لاکروس با ۳۰ صدمه در ۱۰۰۰ ساعت بالاترین حد هستند، درحالی که بسکتبال و اسکواش هم با آمار ۱۴ صدمه در ۱۰۰۰ ساعت بازی های پرخطری به حساب می آیند. آسیب های ورزشی انواع مختلف دارند، اما قسمت های ویژه ای از بدن هستند که بیش از سایر اعضا در خطر صدمه خوردن هستند. حرکات اصلاحی یکی از بخش های تربیت بدنی است که هدف آن پیشگیری و رفع برخی ناهنجاری های جسمانی توسط تمرین های بدنی است. به عبارت دیگر حرکات اصلاحی عبارت است از برنامه ای ورزشی و حرکتی که در آن با اجرای تمرین های خاص عملکرد و ساختمان بدن تغییر می کند و اصلاح می شود. شاید نتوان معیار ثابت و مشخصی برای وضعیت بدنی تمام افراد به صورت یکسان در نظر گرفت زیرا این موضوع در ارتباط با مکانیک بدن و تحت تأثیر عملکرد دستگاه های مختلف بدن از جمله اسکلت و عضلات است. اما آنچه اهمیت دارد این است که یک وضعیت بدنی مناسب تر خستگی کمتری را برای بازیکنان دارد. عوامل دیگر نیز به صورت جزئی در ساختار جسمانی مؤثر است از جمله نژاد، سن و عادت های مختلف و حتی حالات روحی و روانی افراد که در مانع مختلف به صورت های گوناگون دیده می شود. عواملی مانند بیماری و یا خستگی نیز وضعیت کلی بدن را به طور مقطعی تحت تأثیر قرار می دهند زیرا در نتیجه ی بیماری و خستگی توان عضلات بدن کاهش می یابد و نیروی وزن بدن بر نیروی انقباضات عضلانی غلبه می کند و وضعیت قائم بدن دچار مشکل می شود.

موضوع مورد مطالعه در حرکات اصلاحی و درمانی، بررسی ضعف ها و ناهنجاری های اکتسابی سیستم اسکلتی، عضلانی و مفصلی افراد جامعه است این ناهنجاری ها عموماً به دلایلی چون عادات حرکتی نامناسب، فقر حرکتی، شرایط نامناسب محیطی به ویژه در دوران کودکی و سنین رشد بروز کرده است که امکان بهبود و اصلاح از طریق حرکات جبرانی و رزش های درمانی وجود دارد. حرکات اصلاحی برای تشخیص وضعیت های طبیعی و غیر طبیعی، وضعیت بدنی در حالت هایی چون ایستادن، راه رفتن، نشستن و خوابیدن و نیز وسایل مورد استفاده چون کفش، کیف، میز و صندلی، اتومبیل و اخیراً رایانه ها مطالعه می شود.

در گذشته به اهل جنبه های کاربردی و سودمندی های اجتماعی این رشته، به ویژه در مدارس و در سطح دکان نوجوانان، جوانان و اکنون به دلیل توسعه قهرمانی و ضرورت پیشگیری و اصلاح ناهنجاری های ورزشکاران، حرکات اصلاحی پیشرفت و تحول چشمگیری یافته است. این رشته اکنون گاه به منزله حرکت درمانی نیز شناخته می شود. در این کتاب متداو آخرین صدمات و جراحت های ورزشی را به شما معرفی می کنیم و راه های جلوگیری و درمان آنها را نیز بیان می کنیم.

سپیده قطنیان

عضو هیأت علمی دانشگاه آزاد اسلامی واحد اسلامشهر

حمید کنگرانی فراهانی

کارشناس ارشد مدیریت ورزشی

هانیه دهقانی معینی، سیروان دهقانی

کارشناس تربیت بدنی و علوم ورزشی