

"پیشگیری و درمان آسیب های ورزشی"

نویسندگان:

سید احسان نقیبی

محمد یوسفی

سعیده عزیزیان

حمید امیری

عنوان و نام پدیدآور	پیشگیری و درمان آسیب های ورزشی/نویسندگان سید احسان نقیبی ... [و دیگران].
مشخصات نشر	تهران : راشدین ، ۱۳۹۱.
مشخصات ظاهری	۲۳۰ ص.
شابک	۸۵۰۰۰ ریال: ۹۷۸-۶۰۰-۵۹۲۱-۷۰-۰
وضعیت فهرست نویسی	فیا
یادداشت	نویسندگان سید احسان نقیبی، محمد یوسفی، سعیده عزیزیان، حمید امیری.
موضوع	ورزش -- حوادث و آسیب ها-- راهنمای آموزشی (عالی)
موضوع	ورزش -- حوادث و آسیب ها -- آزمون ها و تمرین ها (عالی)
موضوع	دانشگاه ها و مدارس عالی -- ایران -- آزمون ها
موضوع	آزمون دور های تحصیلات تکمیلی -- ایران
شناسه افزوده	نقیبی، سید احسان، ۱۳۶۷ -
رده بندی کنگره	۱۳۹۱۹۷۲ RD / ۹۴ پ
رده بندی دیویی	۱۰۲۷/۴۱۷
شماره کتابشناسی ملی	۲۸۰۰۰۵۵۷

انتشارات	راشدین
عنوان کتاب:	پیشگیری و درمان آسیب های ورزشی
نویسندگان:	سید احسان نقیبی، محمد یوسفی، سعیده عزیزیان و حمید امیری
نظارت کیفی:	راهب عارفی
نظارت فنی:	محمد صدیق سپهری نیا
ویراستار:	محمد یوسفی
صفحه آرای:	محمد صدیق سپهری نیا
طراح جلد:	مرجان قربان خانی
چاپ و صحافی:	مؤسسه چاپ اول
نوبت چاپ:	اول ۱۳۹۱
شمارگان:	۱۰۰۰
شابک:	۹۷۸-۶۰۰-۵۹۲۱-۷۰-۰
قیمت:	۸۵۰۰۰ ریال
نشانی:	میدان انقلاب - کارگر شمالی - کوچه رستم - پ ۲۰ - واحد ۷
تلفن / نمابر:	۶۶۴۹۲۶۹۴ - ۶۶۴۰۸۲۲۴
پایگاه اینترنتی:	www.rashedin.com
پست الکترونیک:	Email: rashed1829 @ yahoo.com

کلیه حقوق برای ناشر محفوظ است.



نشر راشدین

Rasheadin Publications

راشدین جمع مذکر سالم از ریشه رَشَد به معنای هدایت شده و هدایت کننده است که اسم فاعل و مفعول آن یکی است و ۱۹ بار مشتقات این واژه در آیات قرآن آمده است: (یرشدون آیه ۱۸۶ بقره، الرشد آیه ۲۵۶ بقره، الرشد آیه ۱۴۶ اعراف، الرشد آیه ۲ جن، رشد آیه ۶ نساء، رشد آیه ۶۶ کهف، رَشَد آیه ۵۱ الانبیاء، رشد آیه ۱۰ کهف، رَشَد آیه ۲۴ کهف، ، رشد آیه ۱۰ جن، رشد آیه ۱۴ جن، رشد آیه ۲۱ جن، الرشد آیه ۲۹ غافر، الرشد آیه ۳۸ غافر، الرشدون آیه ۷ حجرات، الرشید آیات ۷۸ و ۹۷ و ۸۷ هود و مرشدا آیه ۱۷ کهف)

سخن ناشر

نشر راشدین بر اساس آخرین روشها و متدهای تحقیق و پژوهش در حوزه آموزش با تکیه بر گروه مؤلفین ممتاز دانشگاهها در عرصه های کتب و جزوات آموزشی در مقاطع کارشناسی، کارشناسی ارشد، دکتری، ادبیات کلاسیک، عرفان اسلامی و دین پژوهی، حرکتی جدید با تأکید بر تحلیل و تفسیرهای داده های علمی با نگاهی متفاوت پا به عرصه نشر اندیشه های سبز و متعالی گذاشته است.

نشر راشدین در ابتکاری منحصر به فرد با ارائه سلسله کتب پیوسته با شمارگان و مجلات هماهنگ به نشر کتب مفید، کم حجم در عین حال با تحلیل و تفسیر جدید و بروز سعی بر هماهنگ نمودن خانواده ها با مجموعه انتشارات زنجیره ای نشر راشدین دارد.

علاوه بر این نشر راشدین با ابتکاری نو به ارائه بن های دائمی تخفیف کتاب در طول سال ویژه همه خانواده هایی که عضو دائمی نشر راشدین هستند نموده که خانواده های اهل مطالعه و معرفت با داشتن کارت عضویت و بن تخفیف ۲۰ درصد در تمامی ایام سال از تخفیف ویژه نشر راشدین بهره مند شوند.

نشر راشدین بمنظور گسترش فرهنگ کتابخوانی و پژوهش و تحقیق در پایان هر سال به ۷ نفر از کسانی که بیشترین خرید، مطالعه و تحقیق را با نشر راشدین داشته باشد به قید قرعه جوایز ارزنده ای تقدیم می کند.

شما می توانید با تماس با تلفن روابط عمومی نشر راشدین و یا پرکردن تقاضای عضویت در این نشر که در صفحه آخر کتاب درج شده است از بن های تخفیف دائمی نشر راشدین برخوردار شوید.

فهرست مطالب

۲۳	فصل اول: شکستگی ها
۲۵	شکستگی ها:
۲۵	انواع شکستگی (از نظر شکل):
۲۵	(۱) شکستگی ساده (بسته):
۲۵	(۲) شکستگی ترکه ای:
۲۵	(۳) شکستگی مارپیچی:
۲۶	(۴) شکستگی چند تکه ای:
۲۶	(۵) شکستگی مرکب (باز):
۲۶	(۶) شکستگی فشرده:
۲۶	(۷) شکستگی طولی:
۲۶	(۸) شکستگی عرضی:
۲۶	(۹) شکستگی مایل:
۲۷	شکستگی سطح مفصلی:
۲۷	شکستگی آوالژن:
۲۷	شکستگی مارش (رژه):
۲۷	شکستگی چوب تر:
۲۷	شکستگی بر اثر فشار (استرس فراکچر) در استخوان ها:
۲۸	علل:
۲۸	(۱) تئوری خستگی:
۲۸	(۲) تئوری اضافه بار:
۲۸	موضع:

۲۸	موضع استرس فراکچر در ورزشکاران مختلف:
۲۹	التهاب ضریع استخوانی (پریوستیت):
۲۹	شین اسپلینت (اسپلینت):
۲۹	علل:
۳۰	علائم:
۳۰	انواع مختلف جابجایی استخوان در اثر شکستگی:
۳۱	تست های کنکور سراسری و طبقه بندی شده مربوط به شکستگی ها:
۳۴	پاسخ نامه کنکور سراسری و طبقه بندی شده مربوط به شکستگی ها:
۳۷	فصل دوم: صدمه دیدگی رباط ها (اسپرین) و مفاصل
۳۹	صدمه دیدگی رباط (اسپرین):
۳۹	اسپرین فراکچر:
۳۹	انواع پارگی در رباط ها:
۳۹	الف) پارگی جزئی:
۳۹	۱) درجه ۱ (اسپرین درجه ۱):
۴۰	۲) درجه ۲:
۴۰	ب) پارگی کامل:
۴۰	درجه ۲ (اسپرین درجه ۲):
۴۰	درجه ۳ (اسپرین درجه ۳):
۴۰	مفاصل:
۴۱	آسیب های مفصلی:
۴۱	دررفتگی:
۴۱	دررفتگی کامل مفصل (luxation):
۴۱	موضع:
۴۱	دررفتگی ناقص (subluxation):

دررفتگی مزمن (کهنه):	۴۱
دررفتگی حاد:	۴۱
تست های کنکور سراسری و طبقه بندی شده مربوط به اسپرین و دررفتگی ها:	۴۳
پاسخ نامه کنکور سراسری و طبقه بندی شده مربوط به اسپرین و دررفتگی ها:	۴۷
فصل سوم: بیماری ها و عفونت های مفصلی	۵۱
بیماری های مفصلی:	۵۳
التهاب مفصلی (آرتریت):	۵۳
علائم:	۵۳
انواع آرتریت	۵۳
استئو آرتریت (آرترز یا استحالهای مفصلی):	۵۳
آرتریت روماتوئید (آرتریت مزمن یا روماتیسم مفصلی):	۵۳
نقرس (گات):	۵۴
عفونت مفصل:	۵۴
تست های کنکور سراسری و طبقه بندی شده مربوط به آسیب های مفصلی:	۵۵
پاسخ نامه کنکور سراسری و طبقه بندی شده مربوط به آسیب های مفصلی:	۵۹
فصل چهارم: آسیب های غضروف مفصلی و صفحه رشد	۶۳
آسیب غضروف مفصلی:	۶۵
استئوکاندريت (تورم غضروف مفصلی):	۶۵
موش مفصلی:	۶۵
تست های کنکور سراسری و طبقه بندی شده مربوط به آسیب های غضروف مفصلی و صفحه رشد:	۶۷
پاسخ نامه کنکور سراسری و طبقه بندی شده مربوط به آسیب های غضروف مفصلی و صفحه رشد:	۶۸
فصل پنجم: آسیب های عضلانی-تاندونی (استرین):	۶۹

۷۱	آسیب عضلانی (استرین):
۷۱	استرین مزمن:
۷۱	درمان استرین مزمن:
۷۱	استرین حاد:
۷۱	درمان:
۷۲	عوامل مؤثر در پارگی عضلانی:
۷۲	الف) پارگی:
۷۲	ب) خونریزی (هماتوم):
۷۲	پارگی عضلانی (پارگی در سطح عضله):
۷۲	الف) ۱ - پارگی عضلانی ناشی از کشش غیر عادی:
۷۳	۱) پارگی جزئی (استرین حاد):
۷۳	پارگی جزئی درجه ۱ (استرین درجه ۱):
۷۳	پارگی جزئی درجه ۲ (استرین درجه ۲):
۷۳	۲) پارگی کامل درجه ۳ (استرین درجه ۳):
۷۳	الف) ۲ - پارگی عضلانی ناشی از فشار:
۷۳	ب) خونریزی عضلانی (هماتوم):
۷۳	ب) ۱ - خونریزی درون عضلانی:
۷۴	ب) ۲ - خونریزی بین عضلانی:
۷۴	مدت زمان درمان:
۷۴	کبودی:
۷۵	درمان:
۷۵	خون مردگی:
۷۵	میوزیت اسی فیکن:
۷۶	پیامدها و عوارض ناشی از آسیب های عضلانی:

۷۶	التهاب عضلانی (میوزیت):
۷۶	علائم مهم میوزیت:
۷۶	درمان:
۷۶	گرفتگی عضلانی:
۷۶	علل گرفتگی عضلانی:
۷۷	کوفتگی، سفتی و دردناک شدن عضله پس از انجام تمرین:
۷۸	درمان:
۷۸	آسیب های وتر (تاندون):
۷۸	صدمه دیدگی تاندون:
۷۸	پارگی کامل تاندون:
۷۹	تنوسینوویت چسبنده و تنوسینوویت فشرده:
۷۹	کشیدگی زائده ای:
۸۰	تست های کنکور سراسری و طبقه بندی شده مربوط به آسیب های عضلانی - تاندونی (استرین):
۸۸	پاسخ نامه کنکور سراسری و طبقه بندی شده مربوط به آسیب های عضلانی - تاندونی (استرین):
۹۵	فصل ششم: سندروم (پرکاری)، التهاب و بورسیت
۹۷	سندروم (پرکاری):
۹۷	عوارض ناشی از سندروم (پرکاری):
۹۷	عوامل مستعدکننده به آسیب های ناشی از پرکاری:
۹۷	التهاب:
۹۸	آسیب مزمن تاندون (تاندينوزيس يا تاندينوز):
۹۸	التهاب محل اتصال وتر عضله به استخوان (تنوپريوستيت):
۹۸	التهاب وتر عضله (تاندونيت) و التهاب غلاف وتر عضله (پري تاندونيت - تنواژينيت - تنوسينوويت):
۹۹	التهاب کیسه های زلالی (بورسیت):

آسیب های رایج در بورسیت:	۹۹
التهاب بورس یا التهاب کیسه زلالی (بورسیت):	۹۹
علائم بورسیت:	۹۹
روشهای درمانی بورسیت:	۹۹
انواع بورسیت:	۹۹
بورسیت اصطکاکتی:	۹۹
بورسیت شیمیایی:	۱۰۰
بورسیت عفونی:	۱۰۰
خونریزی در کیسه زلالی (همورجیا):	۱۰۰
تست های کنکور سراسری و طبقه بندی شده مربوط به سندروم (پرکاری)، التهاب و بورسیت:	۱۰۱
پاسخ نامه کنکور سراسری و طبقه بندی شده مربوط به سندروم (پرکاری)، التهاب و بورسیت:	۱۰۴
فصل هفتم: بیومکانیک آسیب های ورزشی و درمان های اولیه آسیب های ورزشی	۱۰۷
بارها- قدرت:	۱۰۹
عوامل بیومکانیکی موثر در بروز آسیب های ورزشی:	۱۰۹
کشش (فشار کششی tensile stress):	۱۰۹
تراکم فشار ((Compressive force):	۱۰۹
خم شدن (bending):	۱۰۹
پیچش (Torsion):	۱۰۹
فشار قیچوار (فشار برشی shear stress):	۱۰۹
مکرر بار- خستگی:	۱۱۰
فواید استفاده از سرما درمانی:	۱۱۰
تست های کنکور سراسری و طبقه بندی شده مربوط به بیومکانیک آسیب های ورزشی و درمان های اولیه آسیب های ورزشی:	۱۱۲

پاسخ نامه کنکور سراسری و طبقه بندی شده مربوط به بیومکانیک آسیب های ورزشی و درمان های اولیه آسیب های ورزشی:	۱۱۴
فصل هشتم: آسیب های کمر بند شانه ای	۱۱۷
آسیب های کمر بند شانه ای:	۱۱۹
شکستگی ترقوه:	۱۱۹
شکستگی کتف:	۱۱۹
شکستگی بخشی فوقانی استخوان بازو (سر یا انتهای فوقانی استخوان بازو):	۱۱۹
علل دررفتگی مفصل شانه (گlenohumeral):	۱۱۹
انواع دررفتگی مفصل شانه (گlenohumeral):	۱۲۰
علائم:	۱۲۰
دررفتگی میان زائده ای آخرمی و ترقوه:	۱۲۰
علائم:	۱۲۰
دررفتگی مفصل ترقوه با جناغ:	۱۲۱
مفصل ناپایدار شانه (نیمه دررفتگی شانه):	۱۲۱
آزمون افتراقی یا ترس:	۱۲۱
پارگی حاشیه حفره دوری (گlenonoid labrum):	۱۲۱
علائم:	۱۲۱
پارگی تاندون عضله فوق خاری:	۱۲۱
علائم:	۱۲۲
التهاب وتر فوق خاری:	۱۲۲
علائم:	۱۲۲
التهاب بورس تحت آخرمی (بورسیت ساب آکرومیل):	۱۲۲
علل:	۱۲۲
علائم:	۱۲۳

- عارضه شانه شناگران (سندروم گیر افتادن یا impingement syndrome): ۱۲۳.....
- علائم: ۱۲۳.....
- التهاب تاندون عضله تحت کتفی: ۱۲۴.....
- علائم: ۱۲۴.....
- دررفتگی تاندون دراز دوسریازویی: ۱۲۴.....
- علائم: ۱۲۴.....
- پارگی و التهاب عضله دلتوئید: ۱۲۴.....
- آسیب های عصب های ناحیه شانه: ۱۲۵.....
- آسیب عصب سوپراسکاپولار (فوق کتفی): ۱۲۵.....
- علائم: ۱۲۵.....
- آسیب عصب آگزیلاری (عصب زیر بغلی): ۱۲۵.....
- آسیب عصب سینه ای طویل (long thoracic): ۱۲۵.....
- پارگی عضله سینه ای بزرگ: ۱۲۵.....
- علائم: ۱۲۵.....
- پارگی تاندون سر دراز عضله دوسریازو: ۱۲۶.....
- علائم: ۱۲۶.....
- التهاب تاندون سر دراز عضله دوسریازو: ۱۲۶.....
- علائم: ۱۲۶.....
- پارگی تاندون عضله سه سریازویی: ۱۲۶.....
- علل: ۱۲۶.....
- علائم: ۱۲۶.....
- شکستگی های استخوان بازو: ۱۲۷.....
- علل: ۱۲۷.....
- شکستگی اپی فیز استخوان بازو: ۱۲۷.....

- علائم: ۱۲۷
- تست های کنکور سراسری و طبقه بندی شده مربوط به کمربند شانه‌ای: ۱۲۸
- پاسخ نامه کنکور سراسری و طبقه بندی شده مربوط به کمربند شانه‌ای: ۱۳۵
- فصل نهم: آسیب های آرنج و ساعد ۱۴۱
- آسیب های آرنج ۱۴۳
- آسیب آرنج تنیس بازان: ۱۴۳
- علائم: ۱۴۳
- آسیب آرنج گلف باران (آرنج پرتاب کننده‌ها): ۱۴۳
- آسیب پرتاب کنندگان در افراد در حال رشد: ۱۴۴
- علائم: ۱۴۴
- عارضه عصب رادیال: ۱۴۴
- علائم: ۱۴۴
- عارضه عصب اولنار: ۱۴۴
- علائم: ۱۴۴
- عارضه عصب مدین (سندروم پروناتور ترس): ۱۴۴
- علائم: ۱۴۵
- بورسیت کیسه‌زلالی زیر نوک آرنج (آرنج دانش آموزان): ۱۴۵
- علائم: ۱۴۵
- دررفتگی آرنج: ۱۴۵
- علائم: ۱۴۵
- وجود اجسام آزاد در مفصل (استئوکندریت دیسکان): ۱۴۵
- علائم: ۱۴۶
- شکستگی انتهای تحتانی استخوان بازو (شکستگی فوق لقمه یا اپی کندیل خارجی): ۱۴۶
- علائم: ۱۴۶

شکستگی سر زند اعلی:	۱۴۶
علائم:	۱۴۶
شکستگی نوک آرنج (شکستگی الکرانن):	۱۴۶
علائم:	۱۴۶
درمان:	۱۴۶
شکستگی ساعد:	۱۴۷
اسپلینت ساعد:	۱۴۷
تست های کنکور سراسری و طبقه بندی شده مربوط به آسیب های آرنج و ساعد:	۱۴۸
پاسخ نامه کنکور سراسری و طبقه بندی شده مربوط به آسیب های آرنج و ساعد:	۱۵۲
فصل دهم: آسیب های مچ دست، دست و انگشتان	۱۵۵
آسیب های مچ دست	۱۵۷
شکستگی مچ دست (انتهای پایینی زندزیرین و زردین):	۱۵۷
علائم و تشخیص:	۱۵۷
شکستگی اسکافوئید:	۱۵۷
علائم:	۱۵۷
فشردگی عصب مدیان (سندروم مجرای کف دستی مچ):	۱۵۸
علائم:	۱۵۸
فشردگی عصب اولنار:	۱۵۸
علائم:	۱۵۸
دررفتگی خلفی استخوان هلالی (دررفتگی به سمت پشت دست):	۱۵۸
علائم:	۱۵۸
دررفتگی قدامی استخوان هلالی (دررفتگی به سمت کف دست):	۱۵۹
علائم:	۱۵۹
دررفتگی مزمن استخوان هلالی:	۱۵۹

.....	علائم:	۱۵۹
.....	دررفتگی اسکافوئید و هلالی:	۱۵۹
.....	علائم:	۱۵۹
.....	نرمی استخوان هلالی:	۱۵۹
.....	شکستگی قلاب استخوان چنگکی:	۱۶۰
.....	علائم:	۱۶۰
.....	شکستگی های استخوان های کف دستی:	۱۶۰
.....	مکانیزم آسیب:	۱۶۰
.....	انگشت شست اسکی بازان (انگشت شست شکارچی یا پارگی رباط جانبی زند اسفلی انگشت شست):	۱۶۰
.....	علائم:	۱۶۰
.....	پارگی محل اتصال تاندون بازکننده ی طولی انگشت (شکستگی مات یا انگشت چکشی):	۱۶۰
.....	علائم:	۱۶۱
.....	آسیب های رباطی در انگشتان دست:	۱۶۱
.....	علائم:	۱۶۱
.....	دررفتگی مفاصل انگشتان:	۱۶۱
.....	علائم:	۱۶۱
.....	شکستگی انگشتان:	۱۶۱
.....	تست های کنکور سراسری و طبقه بندی شده مربوط به آسیب های مچ دست و انگشتان:	۱۶۲
.....	پاسخ نامه کنکور سراسری و طبقه بندی شده مربوط به آسیب های آرنج و ساعد:	۱۶۶
.....	فصل یازدهم: آسیب های ستون فقرات و گردن	۱۶۹
.....	آسیب های ستون فقرات:	۱۷۱
.....	آسیب های گردن:	۱۷۱
.....	آسیب های مهره های گردنی ناشی از حوادث:	۱۷۱

علائم آسیب های گردنی:	۱۷۱
انتشار درد از گردن (درد بازویی گردنی):	۱۷۲
علائم:	۱۷۲
درد در گردن و کج گردنی:	۱۷۲
علائم:	۱۷۲
شکستگی های مهره های پشتی و کمری:	۱۷۲
علائم:	۱۷۲
شکستگی های زائده های عرضی مهره های کمری:	۱۷۲
علائم:	۱۷۳
پارگی عضله های ناحیه ی کمر:	۱۷۳
علائم:	۱۷۳
کمر درد:	۱۷۳
علائم:	۱۷۳
سیاتیک، سرخوردن دیسک (فتق دیسک):	۱۷۴
عارضه L4 (مهره چهارم کمری):	۱۷۴
عارضه L5 (مهره پنجم کمری):	۱۷۴
عارضه S1 مهره (اول خاجی):	۱۷۴
علائم:	۱۷۴
تنگی کانال ستون فقرات:	۱۷۴
علائم:	۱۷۵
تست های کنکور سراسری و طبقه بندی مربوط به آسیب های ستون فقرات و گردن:	۱۷۶
پاسخ نامه کنکور سراسری و طبقه بندی مربوط به آسیب های ستون فقرات و گردن:	۱۷۹
فصل دوازدهم: آسیب های ناحیه لگن و ران	۱۸۱
آسیب های ناحیه ران	۱۸۳

- ۱۸۳..... درد کشاله‌ی ران و مفصل ران:
- ۱۸۳..... التهاب عضله های نزدیک کننده
- ۱۸۳..... پارگیهای عضله های نزدیک کننده:
- ۱۸۴..... علائم:
- ۱۸۴..... التهاب عضله سوئز خاصره:
- ۱۸۴..... علائم:
- ۱۸۴..... پارگی عضله سوئز خاصره:
- ۱۸۴..... علائم:
- ۱۸۴..... بورسیت سوئز:
- ۱۸۵..... التهاب بخش فوقانی عضله راست رانی:
- ۱۸۵..... علائم:
- ۱۸۵..... پارگی بخش بالایی عضله راست رانی:
- ۱۸۵..... علائم:
- ۱۸۵..... التهاب و پارگیهای عضله های شکم:
- ۱۸۶..... دررفتگی مفصل ران:
- ۱۸۶..... شکستگی گردن یا تنهی فوقانی استخوان ران:
- ۱۸۶..... فتق و انواع آنها:
- ۱۸۶..... فتق مغبنی:
- ۱۸۷..... فتق رانی:
- ۱۸۷..... فتق شکمی:
- ۱۸۷..... التهاب کیسه زلالی برجستگی بزرگ ران:
- ۱۸۷..... علائم:
- ۱۸۷..... بورسیت برجستگی بزرگ استخوان ران:
- ۱۸۸..... بورسیت ورکی:

۱۸۸	پارگی عضله های ران:
۱۸۸	استخوانی شدن هیپروتاپیک - میوزیت اسی فیکن - چارلی هورس:
۱۸۸	علائم:
۱۸۸	درمان:
۱۸۹	تست های کنکور سراسری و طبقه بندی شده مربوط به آسیب های ناحیه لگن و ران:
۱۹۲	پاسخ نامه کنکور سراسری و طبقه بندی شده مربوط به آسیب های ناحیه لگن و ران:
۱۹۵	فصل سیزدهم: آسیب های زانو و ساق
۱۹۷	آسیب های زانو:
۱۹۷	آسیب های رباط در مفصل زانو:
۱۹۷	مکانیسم های آسیب زانو:
۱۹۸	معاینه ی رباط ACL:
۱۹۸	معاینه ی رباط PCL:
۱۹۹	آسیب های منیسک:
۲۰۰	آسیب های سطح غضروفی مفصلی:
۲۰۰	رهای قطعیه های استخوان و غضروف در مفصل (استئوکندریت دیستان):
۲۰۰	سندروم درد رانی - کشکی (کندرومالاسی یا سائیدگی کشکک):
۲۰۰	علل و عواملی ایجاد کننده:
۲۰۱	دررفتگی کشکک:
۲۰۱	علائم:
۲۰۱	التهاب موضعی تاندون و اتصال های عضلانی اطراف کشکک:
۲۰۱	پارگی بخش پایینی عضله راست رانی:
۲۰۱	علائم:
۲۰۲	آسیب تاندون کشکک (زانوی پرندگان):
۲۰۲	علائم:

- ۲۰۲..... بیماری ازگود شلاتر (کندگی ضریع استخوان از برجستگی استخوان درشت نی):
- ۲۰۲..... علائم:
- ۲۰۲..... التهاب کیسه زلالی اطراف مفصل زانو:
- ۲۰۳..... علائم:
- ۲۰۳..... تورم کیسه های زلالی خلفی زانو (کیست بیکر):
- ۲۰۳..... علائم:
- ۲۰۳..... بورسیت فوق کشککی:
- ۲۰۳..... زانوی دوندگان (عارضه عضله ایلیوتیبیال باند):
- ۲۰۳..... علائم:
- ۲۰۴..... التهاب تاندون رکی:
- ۲۰۴..... آسیب عضله دوسررانی:
- ۲۰۴..... علائم:
- ۲۰۴..... شکستگی استخوان کشکک:
- ۲۰۴..... درد پایین ساق پا:
- ۲۰۵..... التهاب غلاف تاندون عضله درشت نی قدامی:
- ۲۰۵..... علائم:
- ۲۰۵..... درد در ناحیه داخلی پایین ساق پا:
- ۲۰۶..... پارگی عضله دوقلو (ساق تنیس بازان):
- ۲۰۶..... علائم:
- ۲۰۶..... پارگی عضله نعلی:
- ۲۰۶..... علائم:
- ۲۰۶..... آسیب عصب مشترک نازک نی:
- ۲۰۶..... علائم:
- ۲۰۷..... پارگی کامل تاندون آشیل:

- ۲۰۷.....:علائم:
- ۲۰۷.....التهاب کیسه های زلالی آشیل:
- ۲۰۸.....:علائم:
- ۲۰۸.....شکستگی محل اتصال تاندون آشیل به پاشنه (آپوفیزیت پاشنه):
- ۲۰۸.....:علائم:
- ۲۰۸.....التهاب تاندون درشت نی قدامی:
- ۲۰۹.....تست های کنکور سراسری و طبقه بندی شده مربوط به آسیب های زانو و ساق:
- ۲۱۷.....پاسخ نامه کنکور سراسری و طبقه بندی شده مربوط به آسیب های زانو و ساق:
- ۲۲۳.....فصل چهاردهم: آسیب های مچ پا و پا:
- ۲۲۵.....آسیب های مفصل مچ پا:
- ۲۲۵.....شکستگی های مفصل مچ پا:
- ۲۲۵.....آسیب های رباط مچ پا:
- ۲۲۵.....پارگی رباط قابی- نازک نی قدامی:
- ۲۲۶.....پارگی رباط پاشن های- نازک نی:
- ۲۲۶.....پارگی رباط دلتوئید:
- ۲۲۶.....آسیب دیدگی رباط بین درشت نی و نازک نی (سین دیسموز):
- ۲۲۶.....التهاب غضروف مفصلی قاپ و جدا شدن آن:
- ۲۲۶.....مچ پای فوتبالیست ها:
- ۲۲۶.....:علائم:
- ۲۲۷.....عارضه عضله درشت نی خلفی:
- ۲۲۷.....آسیب های پاشنی از پرکاری:
- ۲۲۷.....التهاب نیام کف پایی:
- ۲۲۷.....:علائم:
- ۲۲۸.....سندروم تونل تارسال:

- درمان: ۲۲۸
- شکستگی استخوان قاپ: ۲۲۸
- شکستگی استخوان پاشنه: ۲۲۸
- سندروم انگشت پا در چمن مصنوعی: ۲۲۸
- سندروم مورتن (التهاب عصب کف پای داخلی): ۲۲۹
- علائم: ۲۲۹
- تست های کنکور سراسری و طبقه بندی شده مربوط به آسیب های ناحیه مچ پا و پا: ۲۳۰
- پاسخ نامه کنکور سراسری و طبقه بندی شده مربوط به آسیب های ناحیه مچ پا و پا: ۲۳۳
- منابع: ۲۳۶