

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، درحالیکه بسکتبال و اسکواش هم با آمار ۱۴ صدمه در ۱۰۰۰ ساعت بازی های پرخطری بحساب می آیند. تعجب آور است که بدانید، دو، و ایروبیک هم با ۱۱ صدمه، زیاد از قافله ورزش های پرخطر عقب نیستند. آسیب های ورزشی انواع مختلف دارند، اما قسمت های ویژه ای از بدن هستند که بیش از سایر اعضا در خطر صدمه خوردن هستند.

نکته RIC مخفف استراحت، یخ گذاشتن، فشار و بالا
نگاه داشتن می باشد که یکی از درمان های متداول برای آسیبهای ورزشی است.

۱. ورم تاندون آشیل

وقتی از تاندون پشت زانو—تاندون آشیل—زیاد استفاده شود، باعث درد و ورم در آن ناحیه خواهد شد. اگر درمان نشود، صدمه سخت تر شده تا حدی که دویدن را به کلی دشوار و غیرممکن می کند. این آسیب بیشتر در دوندگان ها و ورزشکارانی که با دویدن یا پریدن سروکار دارند اتفاق می افتد. **پیشگیری و درمان :** دادن تمرین های کششی و قدرتی به عضلات و ماهیچه های ساق پا می تواند از بروز این آسیب جلوگیری کند RICEE و. درمان های ضد-تورمی و تقویت ماهیچه های ساق پا بهترین درمان های می باشد.

۲. ضربه ی مغزی

این صدمه با خوردن ضربه به سر ایجاد می شود. علائم آن شامل سرگیجه، اختلالات بینایی، سردرد، ضعف حافظه، از دست دادن تعادل، سختی تمرکز، و حالت تهوع میباشد. این صدمه ضرورتاً همراه با بیهوشی نمی باشد.

در ورزش های برخوردی مثل فوتبال، بوکس و هاکی این عارضه بیشتر اتفاق می افتد. البته در ورزش هایی مثل اسکی و ژیمناستیک هم زیاد رخ می دهد. با اینکه اکثر افراد پس از چند هفته به حالت عادی برمی گردند، اما ضربه ی مغزی در خیلی افراد به آسیب های جدی می انجامد.

پیشگیری و درمان : بهترین راه پیشگیری از ضربه مغزی، اجتناب از ورزش های برخوردی است. اما برای اکثر افراد این راه حل مناسبی به نظر نمی رسد. برای درمان این عارضه استراحت بهترین روش است. اگر سردرد داشتید، می توانید از قرص های مسکن استامینوفن استفاده کنید. بنابر شدت ضربه ی وارده، باید از چند ساعت گرفته تا چند ماه از انجام دوباره ی ورزش های برخوردی اجتناب کنید.

۳. کشیدگی ماهیچه های ران

این عارضه زمانی اتفاق می افتد که هنگام دویدن در ورزش هایی مثل فوتبال و والیبال، یکدفعه تغییر جهت بدهید. علائم آن شامل درد عمیق، ورم و گاهی کیودی داخل ران می باشد.

پیشگیری و درمان : بهترین راه پیشگیری از بروز این عارضه، انجام تمرینات کششی قبل از ورزش است. بهتر است که شدت ورزش را تدریجاً بالا ببرید

۴. درد و ورم ساق پا

این عارضه بیشتر برای افرادی اتفاق می افتد که عادت به تحرک و ورزش ندارند. بالا بردن ناگهانی فشار و شدت تمرینات، پوشیدن کفشهای کهنه و دویدن و پریدن روی زمینهای خیلی سخت نیز ممکن است باعث بروز این عارضه شود.

پیشگیری و درمان : پوشیدن کفش مناسب، انجام حرکات کششی قبل از ورزش و بالا بردن ناگهانی شدت ورزش، بهترین راه های جلوگیری از بروز این وضعیت هستند. یخ گذاشتن، انجام حرکات کششی و درمان های ضد-تورمی، بهترین راه های درمانی می باشند

۵. درد پایین کمر

اگرچه این عارضه بیشتر در افراد چاق و کم تحرک اتفاق می افتد، اما ممکن است برای دوندگان ها، دوچرخه سواران، گلف و تنیس بازان نیز پیش بیاید. مهمترین عامل ایجاد این عارضه، انجام غلط و نادرست حرکات کششی است.

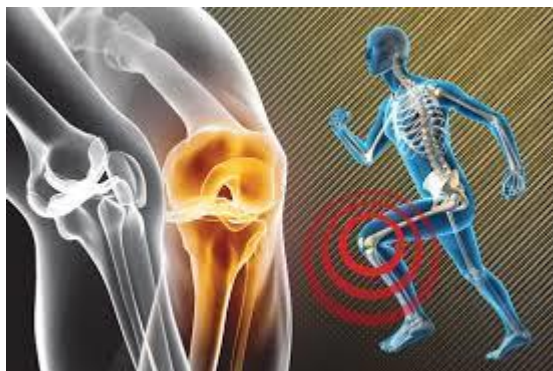
پیشگیری و درمان : اگرچه بیشتر انواع این عارضه قابل پیشگیری نیستند، اما انجام صحیح حرکات کششی قبل از ورزش و گرم کردن درست بدن، احتمال وقوع آن را کاهش می دهد. راه های درمانی پیشنهادی RICE، دارو های ضد-تورمی و کشش عضلات است



هیأت پزشکی ورزشی

استان چهارمحال و بختیاری

کمیته آموزش و پژوهش



شماره ۲- اردیبهشت ماه ۱۳۹۶

آسیب دیدگی متداول در ورزش

رگ به رگ شدن و پیچ خوردگی مچ پا

این آسیب در میان افرادی که فوتبالیست ها، بسکتبال و والیبال بازی می کنند، بسیار متداول است. می توان گفت در ورزش هایی که با دویدن و پریدن سر و کار دارد غیر قابل اجتناب است. این حرکات ممکن است باعث پیچ خوردن مچ پا و گاهی پاره شدن یک تاندون یا لیگامنت شود. با عکسبرداری می توان تشخیص داد که عضو دچار شکستگی شده است یا خیر.

پیشگیری و درمان: تقویت مچ پا با حرکات نرمشی، بستن مچ یا استفاده از مچ بند می تواند از بروز این اتفاق پیشگیری کند اما ضمانتی درکار نیست که اگر افتادید یا حرکاتی اشتباه انجام دادید صدمه نبینید. پیچ خوردگی مچ پا را می توانید با RICE و داروهای ضد-تورمی مداوا کنید. اما به هیچ وجه بیش از یک روز استراحت نکنید. باید سعی کنید مچ پایتان را به نرمی تکان داده و بچرخانید تا از ورم آن کم شود.

گرد آوری: فروغ رضاپوریان

مسئول کمیته مسابقات

منبع: آسیب شناسی ورزشی

نویسنده: دکتر سید رضا رفیع

تلفن تماس: ۰۳۸۳۲۲۵۲۸۷۰

نشر و توزیع روابط عمومی.

۶. کشیدگی عضلات و ماهیچه ها

گرم نکردن صحیح بدن، خستگی، عدم انعطاف پذیری و ناتوانی و ضعف، همه از عوامل کشیده شدن ماهیچه در ورزشکاران می باشد. معمول ترین ماهیچه هایی که کشیده می شوند، عضلات پشت ران (در ورزشهایی همراه با دویدن است مثل دومیدانی، بسکتبال) و ماهیچه ساق پا (در تنیس بازان) می باشد. البته ماهیچه های دیگری نیز باتوجه به ورزش مورد نظر درصدد کشیدگی هستند.

پیشگیری و درمان: بهترین راه جلوگیری از بروز چنین عارضه، انجام حرکات کششی صحیح قبل و پس از ورزش کردن و اجتناب از ورزش هنگام خستگی و ضعف است RICE. و دارو های ضد-تورمی مثل سایر آسیب ها، بهترین درمان برای این عارضه می باشد.

خوب است که کمی هم به آرامی عضلات را کشش دهید. وقتی عارضه شروع به بهبودی کرد می توانید دوباره ورزش را شروع کنید، اما هر از چند گاهی در میان ورزش مکث کرده و ماهیچه هایتان را بکشید تا به طور کامل بهبود یابید

آسیب های آرنج در ورزش تنیس و کلف

تعجب آور است که این آسیب ۷% کل آسیب های ورزشی را تشکیل می دهد. در این آسیب ورزشی، تاندون های آرنج به خاطر ضربات مکرر یک هند در تنیس آسیب دیده و باعث ایجاد درد در قسمت داخلی آرنج می شود، البته گاهی ممکن است قسمت خارجی هم صدمه ببیند.

پیشگیری و درمان: بهترین راه جلوگیری از بروز این آسیب، انجام تمرینات تقویتی ساعد و بازو است. همچنین اصلاح کردن طریقه ی ضربه زدن با راکت و استفاده از آرنج بند می تواند کمک کننده باشد. برای درمان این عارضه RICE و داروهای ضد-تورم مناسب است، اما در بعضی موقعیت ها فیزیوتراپی و ترک ورزش به مدت زیاد ضروری است