

آسیب در ورزش های رزمی



پرداختن به ورزشهای رزمی در بین افراد به مقاصد مختلفی صورت می گیرد. این امر می تواند بعنوان هنری در جهت تناسب اندام و افزایش انعطاف پذیری یا برای رقابت و مسابقه و یا به منظور دفاع شخصی مورد استفاده قرار گیرد. بر خلاف آنچه تصور همگانی است میزان بروز آسیب های جدی در این ورزش 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 کمر بند) رابطه معکوس دارد. از سویی شدت صدمات ایجاد شده با میزان مهارت ورزشکار در رابطه مستقیم قرار دارد (بخاطر استفاده از مانورهای ترکیبی و خطرناکتر) لذا هر چه فرد با مهارت تر و حرفه ای تر شود اگر چه میزان آسیب ها در وی کاهش می یابد اما اگر صدمه ببیند احتمال شدیدتر بودن آن افزایش می یابد.

• احتمال صدمه دیدگی در ورزشهای رزمی در حدود ۱۷ در ۱۰۰/۰۰۰ نفر است. این میزان در فوتبال ۱۶۷ در ۱۰۰/۰۰۰ و در بسکتبال ۱۸۸ در ۱۰۰/۰۰۰ و در کشتی ۲۶ در ۱۰۰/۰۰۰ است.

• ۶۰ درصد از آسیبهای مرتبط با ورزشهای رزمی در هنگام تورنمنت های ورزشی و ۴۰٪ آنها در زمانهای غیر از تورنمنت رخ می دهد.

• در کاراته احتمال صدمه دیدگی بدنبال اصابت مشت بیشتر از احتمال صدمه به دنبال ضربات پا است.

• در تکواندو احتمال صدمه دیدگی بدنبال ضربات پا بیشتر از احتمال صدمه بدنبال اصابت مشت است.



علل صدمات در ورزشهای رزمی

- اصابت ضربات مستقیماً به بدن.
- مانورهای تعادلی و چرخشی
- حرکات تکراری مثل رقص پا یا مشت زدن به میت بصورت متوالی (احتمال شکستگی پا در اثر استرس).

توزیع صدمات در ورزشهای رزمی

- در تکواندو به این صورت است:
- *** ۵۲٪ صدمات در ناحیه سر و گردن .
 - *** ۱۷٪ صدمات در ناحیه اندام فوقانی.
 - *** ۱۷٪ صدمات در ناحیه اندام تحتانی.



شایع ترین و شدیدترین آسیب های مرتبط با ورزش های رزمی

***شایعترین صدمات و آسیب های ورزشی در ورزشهای رزمی عبارتند از: له شدگی ها، خراشیدگی ها و

کشیدگی های رباطی و عضلانی تاندونی.

***شدیدترین آسیب های مرتبط با این ورزش عبارتند از: ضربات به سر و صدمات مغزی و پارگی احشای

داخل شکم مثل کبد و طحال.

انواع صدمات نواحی خاص بدن

• صدمات سر و گردن:

این صدمات عمدتاً عبارتند از: پارگی و خونریزی از بینی و کبودی دور کاسه چشمی که اغلب در اثر اصابت مشت به صورت و گاهی هم در اثر اصابت پا به صورت رخ می دهد. امکان دارد خراش قرنیه در نتیجه کشیده شدن ناخن به قرنیه رخ دهد. شدیدترین حالت عبارتست از آسیب مغزی بدنبال اصابت پا طی حرکت چرخشی فرد می باشد در این موارد که ضربه شدید به سر وارد شده است باید حتماً بررسی از نظر آسیب همراه در گردن صورت گیرد. استفاده از کلاه های محافظ می تواند جلوی آسیب های بافت نرم صورت را بگیرد اما در جلوگیری از صدمات مغزی همراه با اصابت پا به سر چندان موثر نیست.

• آسیب های اندام فوقانی:

شایعترین آسیب عبارتست از کبودی های ساعد و میچ. در رفتگی ساعد اگر رخ دهد عمدتاً از نوع خلفی است در حالیکه در رفتگی شانه اگر رخ دهد در ۹۵٪ موارد از نوع قدامی است. آسیب های ورزشی شایع دیگر عبارتند از شکستگی ها و کشیدگی های رباطی (بخصوص در شانه) و کشیدگی های عضلانی.

• آسیب های اندام تحتانی:

شایعترین آسیب اندام تحتانی کبودی ها در نواحی ساق، داخل ران و پشت پا می باشد.

زانو محل آسیب پذیری در ورزش می باشد. در ورزشهای رزمی بخصوص تکواندو و کاراته که فرد دائماً به جلو و عقب می رود و حرکات تعادلی زیاد است زانو بیشتر مستعد آسیب در اثر اعمال نیرو به جلو یا عقب یا طرفین داخلی و خارجی آن است.

آسیب های زانو می تواند به منیسک ها یا رباطهای زانو وارد آید یا به کشکک وارد شده و سبب شکستگی یا دررفتگی آن گردد. همچنین می تواند منجر به شکستگی استخوان در محل زانو شود و در موارد نادر منجر به دررفتگی زانو شود که حقیقتاً یک اورژانس محسوب می گردد. پیچ خوردگی و شکستگی مچ پا از آسیب های شایع در ورزشهای رزمی محسوب می شوند. همچنین آسیب به انگشتان اول و دوم و پنجم نیز شایع است و احتمال دارد در دراز مدت در این انگشتان آرتروز رخ دهد.

• آسیب ارگان های شکم:

در ضربه به شکم بخصوص ضربات چرخشی یا احتمال آسیب ارگانهای شکمی مثل کبد، طحال، کلیه و پانکراس (لوزالمعده) وجود دارد. همچنین یک ضربه کنترل نشده پا می تواند به آسیب بیضه ها و خونریزی آنها منجر گردد که استفاده از محافظ توصیه می شود.

• آسیب قفسه سینه:

در اثر مشت قوی یا ضربه شدید پا به قفسه سینه احتمال شکستگی دنده یا التهاب قسمت قدامی دنده (کوستوکندریت) و در مواردی ورود هوا به داخل پرده جنب وجود دارد.

آسم و ورزش رزمی

در افرادی که آسم در آنها بخوبی کنترل است و نیز در افرادی که مبتلا به آسم ورزشی بوده اند و این امر در آنها کنترل شده است می توانند به ورزشهای رزمی بپردازند. نکته مهم این است که این افراد چنانچه قبل از پرداختن به تمرین یا مسابقه بخوبی و به مدت کافی بدن خود را گرم کنند (با نرمش) بخاطر اتساع کافی

برونش ها قدرت تحمل بیشتری در مقابل حمله احتمالی آسم پیدا می کنند و کمتر دچار حملات احتمالی خواهند شد.

تشنج و ورزشهای رزمی

نشان داده شده است که یک برنامه منظم ورزشی می تواند به کنترل حملات تشنج در افراد مبتلا کمک شایانی کند. اما اینکه فردی با سابقه تشنج می تواند به ورزشهای رزمی بپردازد یا خیر بر عهده پزشک است که تصمیم می گیرد.

پیشگیری از آسیب ها در ورزشهای رزمی

استفاده از وسایل محافظتی برای ساق، پا، دست، بازو و قفسه سینه می تواند میزان صدمات را کاهش دهد. کلاه مناسب در تکواندو اهمیت دارد. استفاده از محافظ های دندان و بیضه اهمیت دارد. گرم کردن مناسب حداقل ۱۵ دقیقه قبل از مسابقه و عمدتاً با انجام حرکات کششی به نحو محسوسی صدمات ورزشی را در این ورزش کاهش می دهد. توجه داشته باشید درصد قابل ملاحظه ای از صدمات در هنگام خستگی ورزشکار رخ می دهد، لذا هر گاه خسته شدید استراحت کنید.

در چه آسیبهایی نباید مسابقه یا تمرین را ادامه داد؟

**** شکستگی ها**

**** صدمات مغزی که منجر به اختلال در تعیین مکان و زمان و یا اختلال در حافظه شده اند و بخصوص آنها که سبب عدم هوشیاری شده اند.**

**** صدمات چشمی که دید را مختل کرده اند مثل کبودی های شدید یا خراشیدگی قرنیه.**

**** موارد خاص از صدمه به بیضه ها که در آنها بهبود درد رخ نداده یا متورم شده و خونریزی دارند.**

چه افرادی نباید بصورت رقابتی ورزشهای رزمی را انجام دهند؟

**** آنها که دچار التهاب قلبی هستند (کاردیت)**

***افرادی که فشار خون آنها کنترل نشده است.

*** افرادی که بیماری قلبی مادرزادی شدید دارند.

*** افرادی که تشنج در آنها بخوبی کنترل نشده است.

*** عدم وجود یک چشم.

*** داشتن یک کلیه.

***بزرگی کبد.

***بزرگی طحال

*** نارسایی ریوی

***ناپایداری مفصل بین استخوانهای اطلس و آسه درگرددن

*** افرادی که بیماری پوستی عفونی و قابل انتقال دارند (تا زمانیکه عفونت در آنها خوب نشده یا قابلیت انتقال دارد).

نگین قربانی فیزیوتراپیست هیأت پزشکی ورزشی کرمانشاه