

مقدمه

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.

فرکانس

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. 60% 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 :

صدمات در ناحیه سر و گردن 52%

صدمات در ناحیه اندام فوقانی 17%

صدمات در ناحیه انجام تحتانی 17%

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



هیأت پزشکی ورزشی

استان چهارمحال و بختیاری

کمیته آموزش و پژوهش



شماره ۵۵ - مردادماه ۱۳۹۶

آسیب شایع ورزش رزمی

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 پا 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.

گرد آوری: فروغ رضابوریان

مسئول کمیته مسابقات

منبع: آسیب ورزشی

نویسنده: راشد اخوت

تلفن تماس: ۰۳۸۳۲۲۵۲۸۷۰

نشر و توزیع روابط عمومی.

آسیب های اندام فوقانی

شایعترین آسیب عبارتست از کبودی های ساعد و مچ. 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 دائم 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