

چه عواملی منجر به ایجاد آسیب های ورزشی می شوند؟



عوامل بسیار زیادی وجود دارند که می توانند منجر به افزایش احتمال خطر آسیب ورزشی شوند. ورزش کاری که آمادگی بدنی مناسبی ندارد در شانس بیشتر آسیب ورزشی است. ورزشکارانی که برنامه تمرینی مناسبی ندارند یا از گرم کردن قبل از تمرین و سرد کردن بعد تمرین اجتناب می نمایند در خطر بیشتری برای آسیب ورزشی قرار می گیرند. ورزشکاران رشته های برخوردار هستند. افزایش ناگهانی مدت برای آسیب دیدن برخوردار هستند. افزایش ناگهانی مدت تمرین و شدت تمرین نیز با افزایش آسیب دیدگی همراه است. از سایر عوامل تاثیر گذار می توان به سن ورزشکار، جنسیت وی، وضعیت تغذیه، وضعیت سلامت بدنی، آسیب دیدگی قبلی، مشکلات آناتومیک و حتی میزان درصد چربی و اضافه وزن ورزشکار اشاره نمود.



آسیب ورزشی چیست؟

آسیب ورزشی صدمه به بافت های بدن در اثر ورزش یا تمرینات ورزشی است.

انواع آسیب های ورزشی چیست؟

آسیب های ورزشی شایع هستند و تقریباً اکثر ورزشکاران در طول دوران حرفه ای ورزش خود تجربه ایجاد این آسیب ها را دارند. آسیب های ورزشی انواع مختلفی دارند و با توجه به بافت آسیب دیده، مکانیسم آسیب، زمان ایجاد آسیب و شدت آسیب تقسیم بندی می شوند. ولی به طور کلی می توان آسیب های ورزشی را به آسیب های حاد و مزمن تقسیم بندی کرد. هرچند این تقسیم بندی کامل نیست ولی می تواند در برگزیده بسیاری از آسیب ها باشد.

آسیب ورزشی چگونه اتفاق می افتد؟

مکانیسم آسیب های ورزشی نیز متفاوت است بعضی از آسیب های ورزشی ممکن است به صورت حاد در اثر ضربه ایجاد شوند و عده ای از آسیب های ورزشی در اثر استفاده بیش از حد از اندام ها شکل می گیرند به طور مثال پارگی رباط های پا معمولاً در اثر کشش بیش از حد این رباط ها و به صورت آنی رخ می دهد در حالی که آسیب آرنج تنیس بازان معمولاً به علت استفاده بیش از حد و اعمال فشار زیاد و در طولانی مدت ایجاد می شود.



نقش استفاده از وسایل حفاظتی در کاهش آسیب های ورزشی چیست؟

بسیاری از مطالعات نشان داده اند ورزشکارانی که از وسایل محافظتی مناسب و استاندارد رشته های ورزشی خود استفاده می نمایند در خطر کمتری از ایجاد آسیب می باشند. انواع وسایل محافظتی موجود است و هر رشته ورزشی وسایل محافظتی خاص خود را دارد به طور مثال در ورزش های رزمی مانند کاراته و ووشو، هوگو نقش بسیار مناسبی در کاهش آسیب دارد.



همچنین استفاده از عینک در تیراندازی، استفاده از ساق بند در فوتبال، پوشیدن دستکش در رشته های رزمی مانند بوکس، بکار بردن کلاه مخصوص در اسکیت، دوچرخه سواری و موتور سواری نقش قابل توجهی در کاهش آسیب های ورزشی در این رشته ها دارد.

علاوه بر موارد بالا البسه و کفش ورزشکاران نیز مهم می باشند اگر کفش ورزشکار مناسب نباشد می تواند منجر به آسیب به کف پا و ساق پا شود. استفاده از کفش غیر استاندارد رشته ورزشی نیز آسیب زا است مثلا در صورتیکه یک ورزشکار فوتسال از کفش ویژه فوتبال استفاده نماید خطر آسیب به خود و ورزشکار تیم مقابل افزایش می یابد.

در صورت وقوع آسیب حاد چه کاری باید انجام داد؟

اولین و مهمترین کار در این موارد حفظ خونسردی و مدیریت صحنه آسیب است. باید از رفتار های احساسی و کنترل نشده پرهیز نمود و بلافاصله شدت و نوع آسیب را ارزیابی نمود. اگر احتیاج به کمک است سریعاً از کادر پزشکی و اورژانس درخواست کمک نمود. در صورتیکه آسیب به گردن ورزشکار وارد شده باشد باید از جا به جای بی مورد و حرکت دادن گردن خودداری کرد. بستن با احتیاط کلار گردنی تا حد زیادی می تواند از گسترش آسیب به نخاع گردنی جلوگیری نماید



اگر آسیب به عضلات وارد شده باشد استفاده از پروتکل های استاندارد درمانی مانند پروتکل RICE یا پروتکل های جدید تر مشابه کمک کننده است. یعنی به عضو آسیب دیده استراحت دهیم و از حرکت دادن بی جای اندام خودداری کنیم، از کیسه یخ جهت کاهش درد و التهاب به صورت متناوب استفاده نماییم، عضو آسیب دیده را تحت فشار مناسب به وسیله بانداژ قرار دهیم و اندام آسیب دیده را بالاتر از سطح بدن بگذاریم.

