

# پیشگیری از آسیب‌های ورزشی



## هر تمرین ورزشی ۴ مرحله دارد

گرم کردن مثل دویدن درجا با سرعت آهسته  
۱۰-۵ دقیقه



فعالیت اصلی مثل تمرینات هوازی، قدرتی و ...  
۶۰-۲۰ دقیقه



سرد کردن مثل راه رفتن با سرعت کم  
۱۰-۵ دقیقه



حرکات کششی  
۵ تا حداقل ۱۰ دقیقه



## مقدمه

آسیب‌دیدگی در ورزش ممکن است چه برای افراد مبتدی و چه برای افراد حرفه‌ای و دارای آمادگی بدنی بالا رخ دهد. اگرچه فعالیت ورزشی با شدت خفیف مانند پیاده‌روی ساده نیز ممکن است باعث آسیب‌دیدگی شود، اما می‌توان با رعایت موارد زیر، این خطر را تا حدی کاهش داد.

## اقداماتی برای پیشگیری از آسیب‌ها و صدمات ورزشی

اگر مردی بالای ۴۵ سال یا زنی بالای ۵۵ سال هستید، پیش از شروع برنامه ورزشی برای بررسی بیشتر و اطمینان از سلامت جسمانی به پزشک مراجعه کنید



## تهیه و تنظیم:

کمیته آموزش فدراسیون پزشکی ورزشی

WWW.IFSM.IR

ifsmir

www.aparat.com/www.ifsm.ir



## سوخت موردنیاز بدن‌تان را فراهم کنید

پیش از ورزش، در حین آن و پس از پایان آن مقدار کافی آب بنوشید. هر دو تا سه ساعت یک ماده مغذی یا اسنک بخورید تا انرژی بدن‌تان تأمین شود. پس از پایان ورزش، یک غذای سالم حاوی مقدار مناسبی از کربوهیدرات و پروتئین بخورید تا ذخایر انرژی بدن‌تان تجدید شود.

## از وسایل ورزشی مناسب استفاده کنید

برای پیشگیری از آسیب‌دیدگی در حین ورزش باید از لباس، کفش و تجهیزات مناسب استفاده کنید. اگر می‌خواهید بدوید، یک جفت کفش دوی خوب و استاندارد که اندازه پایتان باشد، بپوشید. یا اگر دوچرخه‌سواری می‌کنید، کلاه ایمنی بر سر بگذارید. از تجهیزات ایمنی مناسب رشته ورزشی خود استفاده کنید مثل ساق‌بند برای فوتبالیست‌ها و یا زانوبند هنگام والیبال و ...

## به خودتان استراحت دهید

یک تا دو روز در هفته را به استراحت اختصاص دهید. استراحت در این روزها امکان بازیابی توان بدنی را در فاصله تمرین‌هایتان پیدا می‌کند.

## فعالیت‌های متنوع انجام دهید

فقط بر روی یک گروه عضلات متمرکز نشوید و بیش از حد از آن‌ها کار نکنید. هنگامی که به‌طور مکرر حرکاتی را با عضلات مشابهی انجام می‌دهید، ممکن است این کار باعث کشیده شدن بیش از حد و استفاده مکرر از آن‌ها به آسیب‌هایی مانند درد جلوی ساق و التهاب تاندون‌های عضلات بینجامد.

## نقاط آسیب‌پذیر بدن‌تان را بشناسید

برنامه تمرینی‌تان برحسب مشکلات بدنی که دارید تنظیم کنید. برای مثال تمرینات تقویتی عضلات اطراف زانو، در افرادی که مبتلا به آرتروز زانو هستند، مفید می‌باشد. اما شدت حرکات نباید در حدی باشد که باعث درد زانویتان شود. با تمرین‌های سبک شروع کنید.

## به بدن‌تان گوش فرا دهید

شدت تمرینات را به حدی نرسانید که بدن‌تان احساس درد کند. زیرا ممکن است نشانه‌ای از آسیب‌دیدگی باشد. در چنین وضعیتی بهتر است تمریناتتان را متوقف کنید و یک روز استراحت کنید.

## گرم کردن و سرد کردن

هر فعالیت ورزشی باید با گرم کردن بدن شروع و با سرد کردن بدن پایان یابد.

## حرکات‌های کششی انجام دهید

پیش از شروع و خصوصاً پس از پایان ورزش حرکات‌های کششی انجام دهید. انجام این حرکات باعث می‌شود که انعطاف‌پذیری بدنی‌تان افزایش یابد؛ و خطر آسیب و درد عضلانی کاهش یابد.

## به تدریج ورزش را شروع کنید

اگر قصد شروع ورزش را دارید، باید تمرینات را با شدت، تناوب و مدت کم شروع کنید و برای بیشتر کردن حجم تمرینات به تدریج و آهسته شدت، مدت و تعداد حرکات را بالا برده تا خطر آسیب کمتر شود.

## با مربی‌تان مشورت کنید

مربی می‌تواند به شما انجام دادن درست تمرینات را آموزش دهد. مربی همچنین به شما کمک خواهد کرد که یک برنامه ورزشی ایمن و واقع‌گرایانه را برای خودتان تنظیم کنید.