

آسیب های ورزشی

آسیبهای ورزشی در اثر ضربه های شدید یا کششهای متمادی و بیش از حد در حین انجام حرکات ورزشی به وجود می آیند. صدمات ورزشی میتوانند استخوانها یا بافت نرم (رباط، ماهیچه و تاندون) و یا هردو را دچار مشکل نمایند. برخلاف تصور بسیاری افراد، کودکان، با عکس العملهایی ناپخته، عدم توانایی در تشخیص و پرهیز از خطر و توانایی کم در ایجاد هماهنگی در حرکات، بسیار بیشتر از بزرگسالان در معرض آسیبهای ورزشی هستند .

سالانه تعداد افراد بسیاری دچار صدمات ورزشی میشوند که نیمی از آنها با انجام معالجات خانگی و یا بدون رسیدگی خاص بهبود یافته و نیم دیگر به رسیدگی پزشکی نیاز پیدا میکنند. بر اساس محاسبات آماری در هر ۱۰۰۰ نفر، ۲۶ نفر به آسیبهای ورزشی دچار میشوند و بالاترین میزان این صدمات متوجه کودکان ۵-۱۴ سال است. در این آمارها بیشترین تعداد مصدومین را پسران ۱۷-۱۲ ساله تشکیل میدهند، که میزان این آسیبها از نظر تعداد نفرات صدمه دیده، در ورزشهای جمعی که امکان برخورد در آنها زیاد است و از نظر وخامت، در ورزشهای انفرادی بیشتر است .

انواع آسیبهای ورزشی

حدود ۹۵٪ این آسیبها را کوفتگی و ضرب دیدگی بافت نرم تشکیل میدهد. کبودی رایج ترین اثر این ضرب دیدگی هاست و دلیل بروز آن زخم های زیر پوست یا آسیب دیدگی موی رگهای سطحی و جمع شدن خون در زیر پوست است .

یک سوم تمام صدمات ورزشی را اصطلاحاً رگ به رگ شدن میگویند. این آسیب در واقع پیچیدن یا پارگی قسمتی از رباط است. رباط رشته محکمی است که پیوند دهنده استخوانها به یکدیگر بوده و مفاصل را محکم در جای خود نگه میدارد .

ضرب دیدگی یا پیچ خوردگی از انواع دیگر آسیبهای شایع در ورزش است. این حالت پیچیدگی و کشش ماهیچه یا تاندون است که گاهی به پارگی آنها می انجامد . تاندونها بافتهای محکمی هستند که پیوند دهنده ماهیچه ها به استخوانها هستند .

التهاب تاندون و یا التهاب یکی از محفظه های کوچک پر از مایعی که موجب حرکت روان تاندون بر روی استخوان میشوند در اثر تکرار بیش از حد حرکاتی که موجب وارد شدن فشار بر مفاصل میشوند به وجود می آید .

آسیبهای استخوانی

شکستگی استخوان ۵ تا ۶٪ کل آسیبهای ورزشی را تشکیل میدهد. استخوانهای بازو و پا بیش از همه در معرض شکستگی قرار دارند. شکستگی ستون فقرات یا جمجمه در حین حرکات ورزشی بسیار نادر است. استخوانهای پا از ران تا کف آن بسیار مستعد شکستگی در اثر فشار هستند و زمانی رخ میدهند که ماهیچه ها دچار پیچیدگی شده یا در اثر انقباض بیش از حد موجب خم شدن و شکستن استخوان میشوند. این نوع شکستگی بخصوص در میان رقصندگان باله، دوندگان استقامت و افرادی که استخوانهای باریک دارند شایع است .

شکستگی ساق پا با دردناک شدن و تورم جلو، داخل و پشت ساق پا همراه است که در هنگام حرکت بسیار دردناک شده و درد آن مداوم شدت پیدا میکند. این آسیب در اثر حرکات پر فشار یا کوبیدن های مداوم پا بر روی زمین در ورزشهایی چون ایروبیک، دو استقامت، بسکتبال و والیبال عارض میشود .

آسیبهای مغزی

آسیب دیدگی مغزی خطرناکترین حالت آسیب دیدگی ها می باشد .
آسیبهای مغزی، دلیل اصلی صدمات منجر به مرگ در حرکات ورزشی است. ضربه مغزی ممکن است حتی با ضربه ای مختصر به سر ایجاد شود و به بیهوشی یا از دست دادن تعادل، هماهنگی حرکات، قوه ادراک، شنوایی، حافظه و بینایی منجر شود .

عوامل اصلی صدمات ورزشی شامل :

- لوازم ورزشی که اشتباه به کار برده شده اند
 - سقوط
 - برخورد شدید دو بازیکن که بر اثر سرعت زیاد (مثلا در هاکی روی یخ) یا خشونت ذاتی ورزش (مانند راگبی) ایجاد میشود
 - آسیب دیدگی سطحی یا پارگی بخشهایی از بدن که به طور مداوم تحت فشار یا کشیدگی قرار گرفته اند
- علائم این آسیبها عبارتند از :
- لقی یا از جا درآمدن یک مفصل
 - تورم
 - ضعف

بررسی آسیب شناسی :

علائمی که به طور مداوم موجب تشدید یا کاهش توانایی ورزشکار در بازی شده و گاهی هم دردناک نبوده و فقط با خستگی غیر معمول همراه هستند، باید توسط جراح ارتوپد مورد معاینه قرار گیرد. تشخیص به موقع از تبدیل شدن مشکلات کوچک به صدمات جدی و مشکلات طولانی جلوگیری میکند .

یک جراح ارتوپد اشخاصی را که،

- از شرکت در ورزش به دلیل درد ناشی از آسیب شدید منع شده اند
- قابلیت ورزشی آنها به دلیل مشکلات مزمن ناشی از یک آسیب ورزشی کم شده است
- کسانی که آسیب ورزشی در آنها موجب از شکل افتادگی بازو یا پا شده است

را مورد نظر قرار می دهد. او با معاینه موضعی، پرسیدن سؤالی در رابطه با چگونگی آسیب دیدگی و نوع علائمی که بیمار داشته است و همچنین با گرفتن عکسهایی با اشعه ایکس، استخوانها و بافت نرم آسیب دیده را بررسی میکند. اشخاصی که دچار ضربه مغزی شده اند باید فوراً مورد معاینه قرار گیرند و تا زمان دریافت نتیجه نرمال تحت نظر باشند و تا این زمان هر ۵ دقیقه یک بار مورد معاینه قرار بگیرند. معاینات اصلی در هر ۵ دقیقه عبارتند از اندازه گیری هشیاری، تمرکز و حافظه کوتاه مدت فرد مصدوم . علائم دیگر تشخیص صدمه مغزی عبارتند از گیجی، سردرد، تهوع و مشکل بینایی .

شیوه های درمان :

درمان صدمات مختصر بافت نرم معمولاً شامل محکم بستن محل آسیب دیده با نوار کشی، کمپرس یخ و استراحت است. داروهای ضد التهاب خوراکی یا تزریقی برای تورم کیسه های مفصلی تجویز میشوند . برای تاندونهای آسیب دیده داروهای ضد التهاب همراه با ورزش مخصوص تجویز میشود. اگر تاندونی دچار پارگی شده باشد، برای درمان آن به عمل جراحی نیاز است. جراحیهای ارتوپدی برای پیچیدگیها یا ضرب دیدگیهای جدی توصیه میشوند . درمان این صدمات نه تنها شامل برطرف کردن درد و التهاب که شامل برگرداندن ورزشکار به حالت و تواناییهای اولیه او است . معمولاً به ورزشکاران آسیب دیده توصیه میشود که تا بهبود کامل، فعالیتهای خود را محدود نمایند. پزشک آنها شاید تمرینهای خاصی را برای ورزشکاری که دچار آسیبهای متعدد شده است تجویز نماید اما صدمات جدی، ورزشکار را برای مدتی از انجام عملیات ورزشی محروم خواهد کرد .

پیشگیری :

کودکانی که میخواهند در یک فعالیت ورزشی سازمان یافته شرکت کنند باید ابتدا توسط متخصص معاینه شوند و در باره نوع ورزشی که میخواهند انجام دهند با پزشک خود مشورت نمایند. پزشک متخصص باید،

- هر گونه آسیب قبلی را با دقت معاینه کرده و اهمیت آنرا در ورزش مورد نظر بسنجد.
- در صورت لزوم برای جلوگیری از رشد یا عدم رشد نامطلوب عضلات و استخوانهای کودک تمرینهای اضافه تجویز کند
- به سیستم استخوان بندی و دستگاه گردش خون کودک توجه کند و قابلیت بدنی او را تایید یا رد کند

همانطور که میبینید اگر پزشک بدانند که ورزش مورد نظر شما چیست میتواند بگوید که کدام بخش بدن بیشتر در معرض فشار خواهد بود و برای جلوگیری از آسیبهای احتمالی توصیه هایی بکند