|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| |  |  |  | | --- | --- | --- | | |  |  | | --- | --- | | **آسیب های ورزشی** |  | | |  | | |  |  |  | | --- | --- | --- | |  | آسیب دیدگی استخوان از رایج ترین مشکلات ورزشکاران می باشد. |  | |  | | | |  |  |  | | |  | |  | |
|  |
|  |
| |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | |  |  | |  | | --- | |  | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | |  | |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | آسیب های ورزشی |  | |  | | --- | |  | |  | |  | |  | |  |  |  | |  | |  |  | | --- | --- | |  |  | |  |   آسیب دیدگی استخوان از رایج ترین مشکلات ورزشکاران می باشد.  آسیبهای ورزشی در اثر ضربه های شدیدیا کششهای متمادی و بیش از حد در حین انجام حرکات ورزشی به وجود می آیند. صدماتورزشی می توانند استخوانها یا بافت نرم (رباط، ماهیچه و تاندون) و یا هردو را دچارمشکل نمایند. برخلاف تصور بسیاری افراد، کودکان، با عکس العملهایی ناپخته، عدمتوانایی در تشخیص و پرهیز از خطر و توانایی کم در ایجاد هماهنگی در حرکات، بسیاربیشتر از بزرگسالان در معرض آسیبهای ورزشی هستند.  سالانه تعداد افراد بسیاری دچار صدماتورزشی میشوند که نیمی از آنها با انجام معالجات خانگی و یا بدون رسیدگی خاص بهبودیافته 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 متوجهکودکان ۱۴ ۵ سال است. در این آمارها بیشترین تعداد مصدومین را پسران ۱۷ ۱۲ سالهتشکیل میدهند، که میزان این آسیبها از نظر تعداد نفرات صدمه دیده، در ورزشهای جمعیکه 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 ضربدیدگی بافت نرم تشکیل میدهد. کبودی رایج ترین اثر این ضرب دیدگی هاست و دلیل بروزآن زخم های زیر پوست یا آسیب دیدگی موی رگهای سطحی و جمع شدن خون در زیر پوست است.  یک سوم تمام صدمات ورزشی را اصطلاحا رگ به رگ شدن میگویند. این آسیب درواقع پیچیدن یا پارگی قسمتی ازرباط است. رباط رشته محکمی است که پیوند دهندهاستخوانها به یکدیگر بوده و مفاصل را محکم در جای خود نگه میدارد.  ضربدیدگی یا پیچ خوردگی از انواع دیگر آسیبهای شایع در ورزش است. این حالت پیچیدگی وکشش ماهیچه یا تاندون است که گاهی به پارگی آنها می انجامد. تاندونها بافتهای محکمیهستند که پیوند دهنده ماهیچه ها به استخوانها هستند.  التهاب تاندون و یاالتهاب یکی از محفظه های کوچک پر از مایعی که موجب حرکت روان تاندون بر روی استخوانمیشوند در اثر تکرار بیش از حد حرکاتی که موجب وارد شدن فشار بر مفاصل میشوند بهوجود می آید.  ● آسیبهای استخوانی  شکستگی استخوان ۵ تا ۶% کل آسیبهایورزشی 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 ازران تا کف آن بسیار مستعد شکستگی در اثر فشار هستند و زمانی رخ میدهند که ماهیچه هادچار 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 کهاستخوانهای 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 مدام شدتپیدا میکند. این آسیب در اثر حرکات پر فشار یا کوبیدن های مداوم پا بر روی زمین درورزشهایی چون ایروبیک، دو استقامت، بسکتبال و والیبال عارض میشود.  آسیب دیدیگی مغزی خطرناکترین حالت آسیب دیدگی ها می باشد.  ● آسیبهای مغزی  آسیبهای مغزی، دلیل اصلیصدمات منجر به مرگ در حرکات ورزشی است. ضربه مغزی ممکن است حتا با ضربه ای مختصر بهسر 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 بردهشده اند  ▪ سقوط  ▪ برخورد شدید دو بازیکن که بر اثر سرعت زیاد (مثلا در هاکیروی یخ) یا خشونت ذاتی ورزش (مانند راگبی) ایجاد میشود  ▪ آسیب دیدگی سطحی یاپارگی بخشهایی از بدن که به طور مداوم تحت فشار یا کشیدگی قرار گرفتهاند  علائم این آسیبها عبارتند از :  ▪ لقی یا از جا درآمدن یک مفصل  ▪ تورم  ▪ ضعف  ● بررسی آسیب شناسی :  علائمی که به طور مداوم موجب تشدید یاکاهش توانایی ورزشکار در بازی شده و گاهی هم دردناک نبوده و فقط با خستگی غیر معمولهمراه هستند، باید توسط جراح ارتوپد مورد معاینه قرار گیرد. تشخیص به موقع از تبدیلشدن مشکلات کوچک به صدمات جدی و مشکلات طولانی جلوگیری میکند.  یک جراحارتوپد اشخاصی را که،  ▪ از شرکت در ورزش به دلیل درد ناشی از آسیب شدید منع شدهاند  ▪ 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 سوالهایی در رابطه باچگونگی آسیب دیدگی و نوع علائمی که بیمار داشته است و همچنین با گرفتن عکسهایی بااشعه ایکس، استخوانها و بافت نرم آسیب دیده را بررسی میکند. اشخاصی که دچار ضربهمغزی شده اند باید فورا مورد معاینه قرار گیرند و تا زمان دریافت نتیجه نرمال تحتنظر باشند و تا این زمان هر ۵ دقیقه یک بار مورد معاینه قرار بگیرند. معاینات اصلیدر هر ۵ دقیقه عبارتند از اندازه گیری هوشیاری، 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 معمولا شامل محکمبستن محل آسیب دیده با نوار کشی، کمپرس یخ و استراحت است. داروهای ضد التهاب خوراکییا تزریقی برای تورم کیسه های مفصلی تجویز میشوند.  برای تاندونهای آسیبدیده داروهای ضد التهاب همراه با ورزش مخصوص تجویز میشود. اگر تاندونی دچار پارگیشده باشد، برای درمان آن به عمل جراحی نیاز است. جراحیهای ارتوپدی برای پیچیدگیهایا ضرب دیدگیهای جدی توصیه میشوند. درمان این صدمات نه تنها شامل برطرف کردن درد والتهاب که شامل برگرداندن ورزشکار به حالت و تواناییهای اولیه او است.  معمولا به ورزشکاران آسیب دیده توصیه میشود که تا بهبود کامل، فعالیتهایخود را محدود نمایند. پزشک آنها شاید تمرینهای خاصی را برای ورزشکاری که دچارآسیبهای متعدد شده است تجویز نماید اما صدمات جدی،ورزشکار را برای مدتی از انجامعملیات ورزشی محروم خواهد کرد.  ● پیشگیری :  کودکانی که میخواهند در یک فعالیت ورزشی سازمان یافتهشرکت کنند باید ابتدا توسط متخصصمعاینه شوند و در باره نوع ورزشی که میخواهندانجام دهند با پزشک خود مشورت نمایند. پزشک متخصص باید،  ▪ هر گونه آسیبقبلی را با دقت معاینه کرده و اهمیت آنرا در ورزش مورد نظر بسنجد.  ▪ در صورتلزوم برای جلوگیری از رشد یا عدم رشد نامطلوب عضلات و استخوانهای کودک تمرینهایاضافه تجویز کند  ▪ به سیستم استخوان بندی و دستگاه گردش خون کودک توجه کند وقابلیت بدنی او را تایید یا رد کند  همانطور که میبینید اگر پزشک بداند که ورزشمورد نظر شما چیست میتواند بگوید که کدام بخش بدن بیشتر در معرض فشار خواهد بود وبرای جلوگیری از آسیبهای احتمالی توصیه هایی بکند  چند برنامه دیگر برایجلوگیری از آسیبهای ورزشی عبارتند از:  ▪ حفظ فرم صحیح و سلامت بدن  ▪ اطلاع و اطاعت از قوانینی که موجب تنظیم حرکات میشود  ▪ استراحت در هنگام خستگی،بیماری یا درد  ▪ عدم استفاده از نیرو بخشهای مصنوعی. این مواد ممکن است تواناییشما را در لحظه افزایش دهند اما در دراز مدت با خطر مرگ همراه هستند  ▪ مراقبت واستفاده صحیح از لوازم ورزشی  ▪ پوشیدن البسه مناسب و به کار بردن لوازم محافظ (مانند زانو بند و کلاه ایمنی | | | |  |  |  | | --- | --- | --- | | http://www.aftabir.com/images/article/break.gif |  |  | |  |  | | | | |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | باشگاه فرهنگی ورزشی پیام ( www.payamsports.post.ir ) |  |
|  | | | | |