

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

جزوه آموزش

صدمات ورزشی

تدوین و تنظیم:

فاطمه نقی زاده

کارشناس ارشد علوم ورزشی و تربیت بدنی

آسیب ورزشی به صدمه ای گفته میشود که هنگام مسابقه رسمی و یا تمرین ایجاد شده
و سبب شود که بازیکن آسیب دیده نتواند در جلسه تمرین بعدی و یا مسابقه بعدی شرکت کند. از نظر شدت صدمات به سه گروه تقسیم میشوند:

۱- صدمات خفیف:
از تمرینات برای کمتر از یک هفته دور شود.

۲- صدمات متوسط:
از تمرینات برای بیش از یک هفته اما کمتر از یک ماه دور باشد.

۳- صدمات شدید:
از تمرینات برای بیش از یک ماه دور باشد

درصدبندی صدمات ناشی از فعالیت های ورزشی

- ❖ ۴۰٪ کشیدگی
- ❖ ۲۵٪ کوفتگی ها
- ❖ ۱۵٪ در رفتگی ها
- ❖ ۱۰٪ شکستگی ها
- ❖ ۵٪ ضربه های خفیف
- ❖ ۵٪ و سایر موارد

4 برنامه بهبودی بر اثر صدمات

(۱) برنامه بازتوانی : با استراحت ، کمپرس آب سرد و بالا نگه داشتن عضو صورت می گیرد .

(۲) درمان دارویی : هدف کاهش درد و التهاب است که عمدتاً با استفاده از داروهای ضد التهاب غیر استروئیدی صورت می گیرد .

(۳) مداخله جراحی : برای پیچ خوردگی های سطح بالا و ناپایداری مزمن مچ در نظر گرفته می شود .

(۴) سایر مداخلات : شامل استفاده از آتل در موارد شدید پیچ خوردگی و نیز نگهداری های محیطی مفصلی می باشد . می توان سایر درمانها مثل ماساژ را هم در نظر داشت .

فاز بهبودی

فیزیوتراپی : برای بدست آوری مجدد قدرت و حس های عمقی و نیز دامنه حرکات نرمال مفصل صورت می گیرد .

سایر درمانها : ماساژ درمانی ، تزریقات داخل مفصلی و ... را شامل می گردد

اقدامات اولیه درمانی در آسیبهای ورزشی شامل مراحل زیر است : (PRICE)

۱- محافظت و پیشگیری از آسیب بیشتر مثلاً با استفاده از وسایل کمک
ارتوپدی protect

۲- استراحت که بسته به نوع آسیب از فرم مطلق آن تا استراحت نسبی را
شامل می

شود. Rest

۳- استفاده از یخ سبب کاهش درد، تورم و التهاب می شود. Ice

۴- فشار که اگر همراه با یخ استفاده شود سبب محدود شدن تورم خواهد
شد. Compression

۵- بالا نگه داشتن عضو آسیب دیده نسبت به سطح قلب سبب تسهیل تخلیه
وریدی از

ناحیه مربوطه می شود. Elevation

استفاده از اصول فوق در چه زمان و توسط چه کسانی صورت می پذیرد؟

روش های بالا در برخورد اولیه با آسیب های حاد اسکلتی-عضلانی
بکار

می روند.

آشنایی با آنها برای ورزشکار، مربی، پزشک تیم و هر فرد دیگری که
مسئول

درمان و برخورد ابتدایی با آسیب باشد لازم است

چه میزان استراحت کافی است؟ استراحت نسبی در چه مواقعی تجویز می شود؟

طول مدت استراحت وابسته به شدت آسیب است. مشخص است که هر چه شدت

آسیب بیشتر باشد، مدت استراحت هم بیشتر خواهد بود. وقتی یک آسیب چندان شدید

نباشد، استراحت نسبی توصیه می شود. هدف از استراحت نسبی آن است که فرد

ورزشکار علی رغم وجود آسیب بدون علامت باقی بماند، هر چند تا حدودی تحرک خود

را حفظ کرده است

فایده استفاده از یخ در برخورد با آسیبها چیست؟ آیا گرما هم موثر واقع میشود؟

یخ سبب کاهش خونریزی، تورم، التهاب، نیازهای متابولیک ناحیه
مجروح، درد

و نیز اسپاسم عضلانی میشود. اما گرما به نوبه خود دارای فایده نیست و
جز

در مورد کاهش اسپاسم عضلانی، سبب افزایش موارد نامبرده هم خواهد
شد. گاهی توصیه می شود که دوره های متناوب استفاده از گرما و یخ
اعمال شود. یعنی عضو را ۱ تا ۲ دقیقه از یخ استفاده کنند. بر اساس
شدت

تورم عضو این نسبت قابل تغییر است. هر چه آسیب حادثتر باشد، از مدت
گرم کردن کاسته خواهد شد.

برخی از شایعترین آسیبهای ورزشی

□ پیچ خوردگی مچ پا

□ منیسک

□ سائیدگی و دردهای غضروفی

□ کشیدگی ماهیچه های ران

□ درد پایین کمر (دنبالچه)

□ ضربه ی مغزی

□ آسیب دیدگی شانه

پیچ خوردگی مچ پا

مدت زمان (Stance) وزن اندازه روی پای درگیر هنگام راه رفتن در این افراد کوتاه می شود. بیمار ممکن است دچار لنگی شود و حتی برای راه رفتن نیاز به عصا داشته باشد. در ناحیه تورم دیده می شود و حتی گاهی به دلیل اتصال رباط درگیر به کیسه مفصلی مچ در مفصل اطراف هم دیده می شود. محل آسیب در همان روز پیچ خوردگی یا روزهای بعد از آن ممکن است دچار خون مردگی شود. در مرحله حاد پوست ناحیه درگیر دمایش بالاتر است.



درمان

۱. پیشگیری از آسیب های بیشتر : ازخم کردن مچ به پایین و چرخش به داخل پرهیز شود و استفاده از مچ بند ادامه یابد.
۲. گرم و سرد کردن عضو آسیب دیده و بهبود ترمیم بافتی
۳. افزایش دامنه حرکتی و انعطاف پذیری بافت..
۴. پدال زدن روی دوچرخه و آغاز استفاده از تخته تعادل
۵. کنترل نروماسکولار، برگرداندن قدرت و تحمل.
۶. حفظ ظرفیت قلبی وعروقی بدن : راه رفتن و شنا کردن.

مینیسک

مینیسک یک غضروف هلالی شکل است که در مفصل زانو قرار دارد و اتصال دهنده استخوان ران و درشت نی است. سطح مقطع آن مثلثی شکل است و به حاشیه لایه بین مفصل زانو متصل است. در هر زانو دو مینیسک وجود دارد که مینیسک بیرونی آن را مینیسک جانبی و مینیسک داخلی را مینیسک میانی می نامند. از آنجا که

مینیسک سطح مفصل استخوان را می پوشاند باعث استقامت و پایداری زانو می شود. مینیسک نقش بسیار

مهمی در جذب یک سوم ضرباتی که به سطح

غضروف مفصل وارد می اید دارد و برداشتن آن

می تواند سبب تخریب مفصل زانو شود. در واقع هر

چرخش یا حرکت ناگهانی در وضعیت خمیدگی زانو

می تواند باعث پارگی مینیسک شود.



علائم پارگی

درد اولین علامت پارگی منیسک است . البته درد ممکن است خفیف باشد و شخص بتواند به فعالیت روز مره اش

ادامه دهد. مینیسک دارای عروق خونی نیست و در هنگام پارگی خونریزی نمی کند. اما ممکن است عروق اطراف آن

هم دچار پارگی شود در این شرایط تورم به وجود می آید. احساس گرفتگی و قفل شدن یا صدائی مانند تق تق معمولاً از نشانه های آسیب مینیسک است.

درمان

اگر مقدار پارگی جزئی باشد تحت نظر فیزیو تراپ تمرین هائی برای تقویت عضلات انجام می شود . وجود این درمان

گرها باعث می شود بیمار اطمینان حاصل کند تمرینات ورزشی به درستی انجام می شود بدون اینکه خطر وارد شدن صدمه مجدد و یا جدیدی به زانو وجود داشته باشد. بسته به شدت ضایعه سن فرد و شغل او درمان های بسیار

متفاوتی برای پارگی منیسک صورت می گیرد. در صورتی که میزان پارگی منیسک خیلی شدید باشد ممکن است

پزشک انجام عمل جراحی باز یا جراحی ((آرتوسکوپیک)) را برای مشاهده شدت ضایعه یا درمان پارگی آن مورد

استفاده قرار دهد. در صورتی که بیمار جوان باشد پزشک می تواند مینیسک را در جای خودش بخیه بزند . دوران پس از عمل جراحی یا ترمیم مینیسک ممکن است هفته ها طول بکشد و انجام تمرینات ورزشی بعد از عمل نیز در صورت برداشتن مینیسک اندکی متفاوت خواهد بود. در این شرایط هرگز نباید از وزنه استفاده کرد.

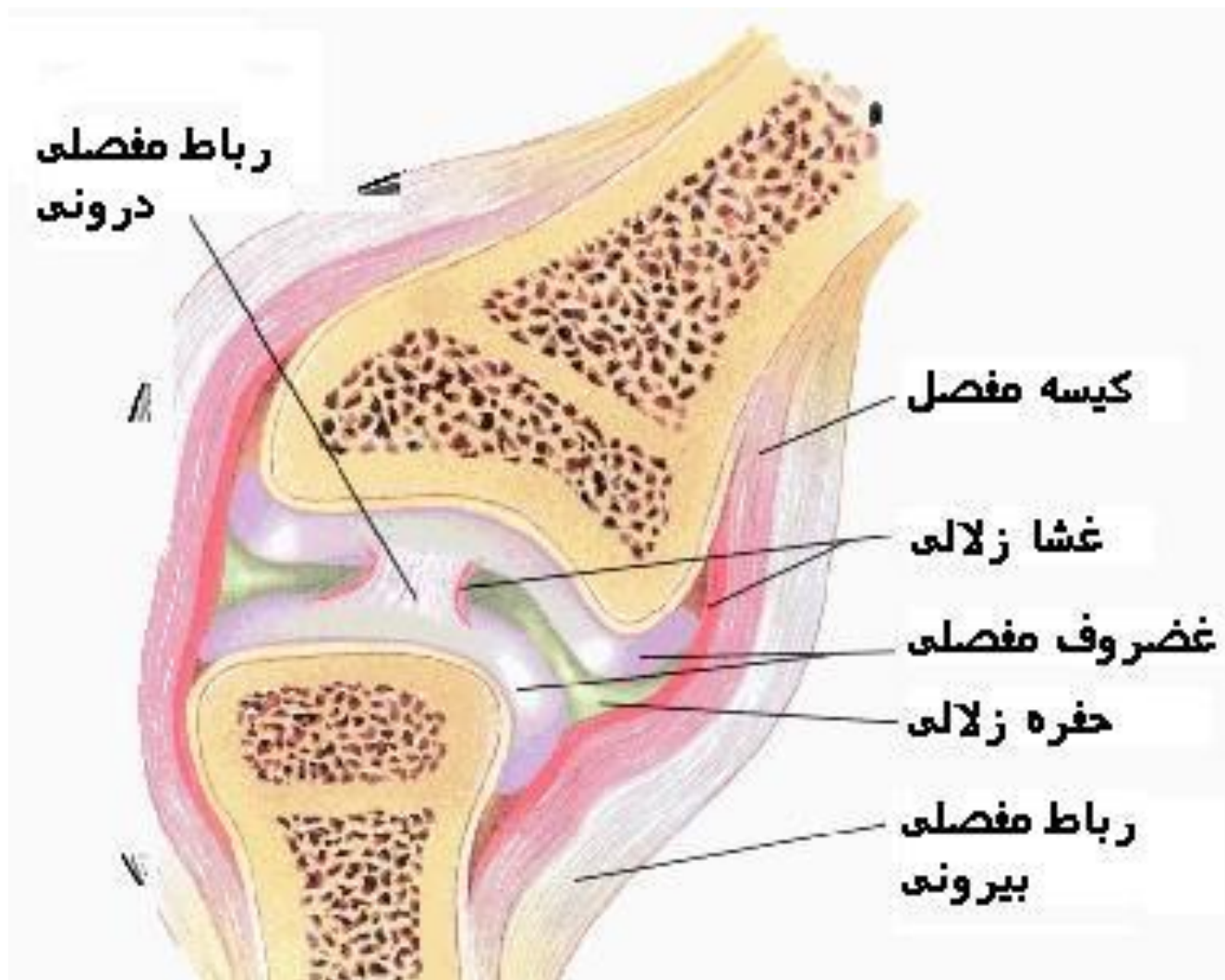
آسیب دیدگی زانو

آسیب دیدگی زانو ۵۵٪ آسیب دیدگی های ورزشی را تشکیل می دهد و تقریباً ¼ این مشکلات توسط پزشک جراح ارتوپد برطرف می شود. البته دوندۀ ها تنها قربانیان این آسیب ورزشی نیستند. دوچرخه سواران، شناگران، افرادی که ایروبیک استپ کار میکنند آنها که فوتبال و بسکتبال و والیبال بازی می کنند نیز ممکن است به این عارضه دچار شوند. در این عارضه، استفاده بیش از حد از زانو باعث ناراحتی و آسیب رسیدن به تاندون زیر کاسه ی زانو و مفاصل می شود.

پیشگیری و درمان

- ۱- وزن را از روی زانویتان بردارید.
- ۲- زانو بند استفاده کنید
- ۳- از پمادهای آرام بخش استفاده کنید.
- ۴- با تمرین ماهیچه ها را تقویت کنید.
- ۵- از کمپرس یخ استفاده کنید.
- ۶- از گرما با احتیاط استفاده کنید.
- ۷- کشش را فراموش نکنید.
- ۸- روی زمین نرم بدوید
- ۹- ناحیه صدمه دیده را ببندید.
- ۱۰- کفشهایتان را نو کنید.
- ۱۱- استراحت کنید.





کشیدگی ماهیچه های ران

این عارضه زمانی اتفاق می افتد که هنگام دویدن در ورزش هایی مثل فوتبال و والیبال، یکدفعه تغییر جهت بدهید یا بر اثر یک کشش ناگهانی صورت گیرد. علائم آن شامل درد عمیق، ورم و گاهی کبودی داخل ران می باشد.

پیشگیری و درمان: بهترین راه پیشگیری از بروز این عارضه، انجام تمرینات کششی قبل از ورزش است. بهتر است که شدت ورزش را تدریجاً بالا ببرید تا احتمال بروز این وضعیت کمتر شود. PRICE و درمان های ضد-تورمی بهترین روش های درمانی برای این آسیب می باشد. از انجام فعالیت های شدید، یک یا دو هفته پس از بروز عارضه جداً خودداری کنید. پس از بروز عارضه، در محل آسیب دیده یخ بگذارید تا التیام یابد، پس از آن می توانید ماهیچه ها را کشیده و تقویت کنید.

درمان کشیدگی عضلات اکتور در کشاله ران

- ▶ بلافاصله فعالیت ورزشی را قطع کرده و ادامه ندهید
- ▶ از سرمای موضعی استفاده کنید. با استفاده از کیسه حاوی خرد شده های یخ محل درد را به آرامی ماساژ داده و سرد کنید.
- ▶ برای مدتی باید از ایستادن اجتناب کنید و بعد از آن هم تا مدتی باید با کمک دو عدد عصای زیر بغل راه بروید
- ▶ برای کاهش درد میتوانید از داروهای ضد درد یا ضد التهاب استفاده کنید
- ▶ بعد از گذشت دو روز محل درد را با استفاده از کیسه اب گرم یا حوله گرم حرارت دهید. گرما شدت درد را کمتر میکند. دقت کنید که در مرحله حاد برای کاهش درد از سرما و در مراحل بعد از گرما استفاده کنید

درد پایین کمر (دنبالچه)

اگرچه این عارضه بیشتر در افراد چاق و کم تحرک اتفاق می افتد، اما ممکن است برای دوندگاران، دوچرخه سواران، گلف و تنیس بازیان نیز پیش بیاید. مهمترین عامل ایجاد این عارضه، انجام غلط و نادرست حرکات کششی است.

پیشگیری و درمان: اگرچه بیشتر انواع این عارضه قابل پیشگیری نیستند، اما انجام صحیح حرکات کششی قبل از ورزش و گرم کردن درست بدن، احتمال وقوع آن را کاهش می دهد. راه های درمانی پیشنهادی PRICE، داروهای ضد-تورمی و کشش عضلات است.

ضربه ی مغزی

این صدمه با خوردن ضربه به سر ایجاد می شود. علائم آن شامل سرگیجه، اختلالات بینایی، سردرد، ضعف حافظه، از دست دادن تعادل، سختی تمرکز، و حالت تهوع میباشد. این صدمه ضرورتاً همراه با بیهوشی نمی باشد. در ورزش های برخوردی مثل فوتبال، بوکس و هاکی این عارضه بیشتر اتفاق می افتد. البته در ورزش هایی مثل اسکی و ژیمناستیک هم زیاد رخ می دهد. با اینکه اکثر افراد پس از چند هفته به حالت عادی برمی گردند، اما ضربه ی مغزی در خیلی افراد به آسیب های جدی می انجامد.

پیشگیری و درمان: بهترین راه پیشگیری از ضربه مغزی، اجتناب از ورزش های برخوردی است. اما برای اکثر افراد این راه حل مناسبی به نظر نمی رسد. برای درمان این عارضه استراحت بهترین روش است. اگر سردرد داشتید، می توانید از قرص های مسکن استامینوفن استفاده کنید. بنابر شدت ضربه ی وارده، باید از چند ساعت گرفته تا چند ماه از انجام دوباره ی ورزش های برخوردی اجتناب کنید و بایستی از سر عکس نیز گرفته شود.

آسیب دیدگی شانه

۲۰٪ آسیب دیدگی های ورزشی مربوط به شانه است که شامل دررفتگی، رگ به رگ شدن و ضرب دیدگی می شود. این آسیب دیدگی در ورزشهایی مثل تنیس، شنا، وزنه برداری، بیسبال و والیبال بیشتر اتفاق می افتد. علائم ای عارضه، بروز درد، کوفتگی عضلانی و احساس ضعف و ناتوانی در شانه می باشد.

پیشگیری و درمان: برای پیشگیری از وقوع این عارضه که بیشتر زمانی اتفاق می افتد که مدتی از شانه خود استفاده نکرده باشید. مثل دوران تعطیلات لیگ، بهتر است قبل از شروع ورزش عضلات آن را با وزنه زدن تقویت کنید. بهترین راه های درمانی برای این عارضه نیز RICE و داروهای ضد-تورمی است

صدمات چند ورزش مختلف:

➤ فوتبال

➤ تنیس

➤ شنا

آسیبها در فوتبال

- ▶ مستقیم
- ▶ غیر مستقیم
- ▶ آسیبهای ناشی از استعمال مفرط

مثال

- آسیبهای نسج نرم
- مرده درد یا درد مبهم در فوتبال Soreness
- گرامپ یا گرفتگی عضلانی: به خاطر کاهش ذخایر انرژی و وضعیت هیدراسیون نامناسب در عضله ، عضله دچار اسپاسم می گردد ولی شل نمی شود
- Shin Splint به معنای: آسیب ناشی از استعمال مفرط
- سیاه شدن زیر ناخن پا در فوتبالیستها و دلیل ایجاد آن
- ضربات مکرر سر در دراز مدت

آسیبهای نسج نرم

کشش بیش از حد یک رباط به پیچ خوردگی یا رگ به رگ شدن (Sprain) و کشش مفرط یک عضله به کشیدگی عضلانی (Strain) منجر می گردند.

پیچ خوردگی

- (۱) تعدادی از رشته های رباط آسیب دیده اند
- (۲) بیشتر رشته ها ،رباط دچار پارگی نسبی
- (۳) پارگی کامل رباط، واز بین رفتن یکپارچگی مفصل

کشیدگی

- (۱) آسیبهای خفیفی ،چند رشته آسیب دیده، غلاف عضله سالم
- (۲) غلاف عضله کماکان سالم ،آسیب به عروق خونی
- (۳) پارگی ناکامل غلاف عضله، خونریزی وسیع ،
- (۴) پارگی کامل بطن عضله ، فاصله قابل لمس بین دو قسمت پاره شده

آرنج تنیس باز tennis elbow

تعجب آور است که این آسیب ۷٪ کل آسیب های ورزشی را تشکیل می دهد. در این آسیب ورزشی، تاندون های آرنج به خاطر ضربات مکرر بک هند در تنیس آسیب دیده و باعث ایجاد درد در قسمت داخلی آرنج می شود. البته گاهی ممکن است قسمت خارجی هم صدمه ببیند.

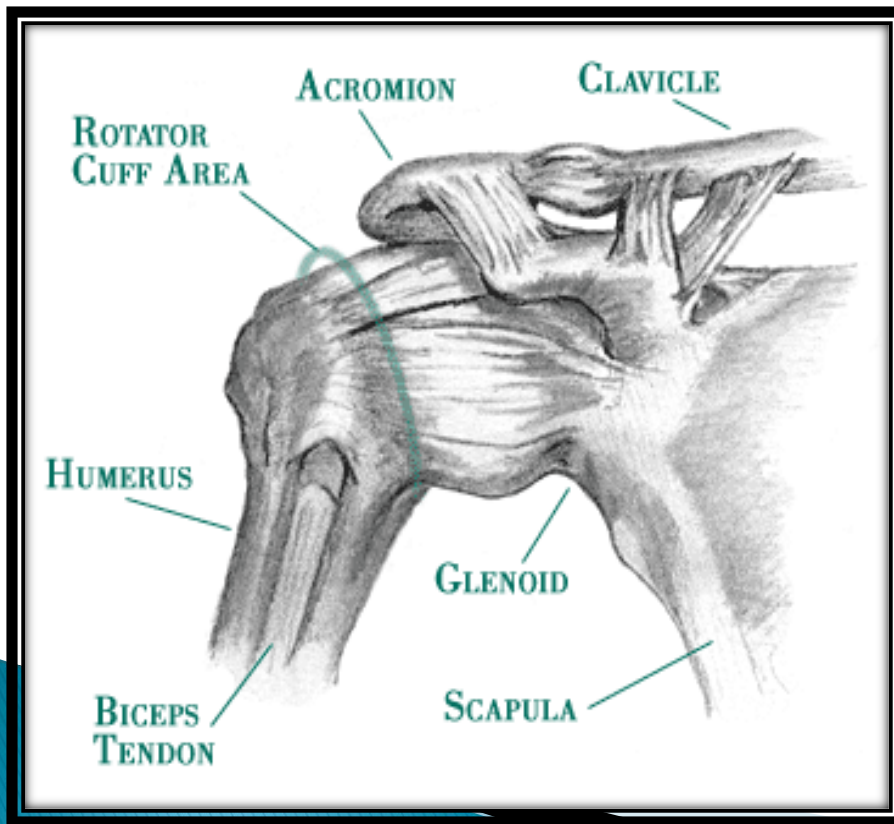


پیشگیری و درمان: بهترین راه جلوگیری از بروز این آسیب، انجام تمرینات تقویتی ساعد و بازو است. همچنین اصلاح کردن طریقه ی ضربه زدن با راکت و استفاده از آرنج بند می تواند کمک کننده باشد. برای درمان این عارضه PRICE و داروهای ضد-تورم مناسب است، اما در بعضی موقعیت ها فیزیوتراپی و ترک ورزش به مدت زیاد ضروری است.

آسیب‌های ورزش شنا

شایعترین نو آسیب در شناگران حرفه ای ، درد شانه به علت حرکات چرخشی مکرر است که در سه شنای کرال سینه کرال پشت و پروانه وجود داشته

انجام بیش از حد و برخورد های مکرر تاندون های عضلات چرخاننده شانه (روتاتور کاف) و سر دراز عضله دو سربازویی با زائده آکرومیون و رباط کور اکرومیال میباشد.



استفاده از یخ بعد از تمرین برای کاهش التهاب و تجویز داروهای ضد درد و ضد التهاب مثل آسپرین و بروفن و در موارد شدیدتر معرفی فیزیوتراپیست . همچنین باید به شناگر توصیه کرد که در هنگام شنا کرال سینه و پشت ، بدن خود را بیشتر بچرخاند تا آرنج ها کمتر از آب بیرون بیایند و در نتیجه فشار کمتری بر روی تاندون های درگیر وارد شود.

بَا تَشْكُر