

به نام خدا

# انواع آسیب‌های ورزشی

مولفان :

عطیه محب زاده بادکوبه

سعیده فلاح شریف

امیر علیزاده

انتشارات ارسطو

( سازمان چاپ و نشر ایران - ۱۴۰۳ )

نسخه الکترونیکی این اثر در سایت سازمان چاپ و نشر ایران و اپلیکیشن کتاب رسان موجود می باشد

chaponashr.ir

سرشناسه : محب زاده بادکوبه، عطیه، ۱۳۶۷  
عنوان و نام پدیدآور: انواع آسیب های ورزشی / مولفان عطیه محب زاده بادکوبه، سعیده فلاح شریف، امیر علیزاده.  
مشخصات نشر: انتشارات ارسطو (سازمان چاپ و نشر ایران)، ۱۴۰۳.  
مشخصات ظاهری: ۳۱۱ ص.  
شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۴۰۸-۰۴۰-۰  
وضعیت فهرست نویسی: فیبا  
موضوع: آسیب های ورزشی  
شناسه افزوده: فلاح شریف، سعیده، ۱۳۶۷  
شناسه افزوده: علیزاده، امیر، ۱۳۶۱  
رده بندی کنگره: PN۲۱۳۴  
رده بندی دیویی: ۸۰۹/۲۵۸  
شماره کتابشناسی ملی: ۹۴۹۳۸۶۶  
اطلاعات رکورد کتابشناسی: فیبا

نام کتاب: انواع آسیب های ورزشی  
مولفان: عطیه محب زاده بادکوبه - سعیده فلاح شریف - امیر علیزاده  
ناشر: انتشارات ارسطو (سازمان چاپ و نشر ایران)  
صفحه آرای، تنظیم و طرح جلد: پروانه مهاجر  
تیراژ: ۱۰۰۰ جلد  
نوبت چاپ: اول - ۱۴۰۳  
چاپ: زیرجد  
قیمت: ۳۱۱۰۰۰ تومان  
فروش نسخه الکترونیکی - کتاب رسان:  
<https://chaponashr.ir/ketabresan>  
شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۴۰۸-۰۴۰-۰  
تلفن مرکز پخش: ۰۹۱۲۰۲۳۹۲۵۵  
[www.chaponashr.ir](http://www.chaponashr.ir)



## فهرست مطالب

صفحه	عنوان
۱۵	چکیده:
۲۳	مقدمه:
۲۹	چه زمانی بیشتر مستعد آسیب ورزشی میشویم
۲۹	شایع ترین آسیب های ورزشی
۲۹	کشیدگی
۲۹	رگ به رگ شدن یا پیچ خوردگی
۳۰	آسیب های ورزشی زانو
۳۰	-شکستگی
۳۰	-دررفتگی
۳۱	آسیب های ورزشی ساق پا
۳۱	آسیب های ورزشی لگن و کمر
۳۲	پیشگیری از آسیب های ورزشی
۳۳	فیزیوتراپی و تمرینات توان بخشی
۳۵	آسیب ورزشی چیست؟
۳۹	نقش ورزش در یادگیری:
۳۹	تأثیر فعالیت بدنی بر سلامت جسم افراد
۴۰	تأثیر فعالیت بدنی بر سلامت روان

- ۴۱..... چه مدت فعالیت بدنی برای افراد مناسب است؟
- ۴۲..... پیاده‌روی یا دویدن
- ۴۲..... شنا کردن
- ۴۲..... دوچرخه سواری
- ۴۳..... ورزش‌های گروهی مانند فوتبال و بسکتبال
- ۴۳..... در نظر گرفتن خستگی کودک و اختصاص دادن روزهای استراحت
- ۴۳..... فعالیت‌های جسمانی و افزایش عملکرد ذهنی
- ۴۴..... نقش ورزش در یادگیری و بالا رفتن قدرت هوشی افراد
- ۴۴..... نقش ورزش در یادگیری و بهبود سه بخش اصلی:
- ۴۵..... ورزش و اثرات آن روی سلامت روحی و روانی افراد
- ۴۶..... ورزش و تأثیر آن روی سلامت جسمی افراد
- ۴۷..... ورزش چه تأثیرات مثبتی روی فرد خواهد گذاشت؟
- ۴۹..... نحوه پیشگیری از آسیب‌های ورزشی
- ۵۰..... ورزش برای درمان آسیب‌های ورزشی
- ۵۱..... اشاره ای به آسیب‌های نقاط مختلف بدن:
- ۵۱..... مچ پا
- ۵۶..... درمان کشیدگی مچ پا
- ۵۷..... توان بخشی مچ آسیب دیده
- ۶۰..... نوار چسب بستن مچ

۶۲	..... سنדרومه‌های گیر کردن
۶۴	..... SUB- TALAR مفصل
۶۴	..... MID- TARSAL مفصل
۶۶	..... پا
۶۶	..... MP اولین مفصل
۶۷	..... TURF TOE
۶۹	..... HALLUS VALGUS
۷۰	..... HALLUX LIMITUS / RIGIDUS
۷۱	..... PLANTAR FASCIITIC
۷۴	..... HEEL PAD
۷۵	..... METATARSALGIA
۷۷	..... CUBOID SYNDROM
۷۸	..... آسیب‌های پوست و ناخن
۷۹	..... ONYCHOCRYPIOS.S
۸۱	..... BLISTERS
۸۱	..... ATHLETE'S FOOT
۸۲	..... کفش ورزشی
۸۴	..... اجزای یک کفش دو و میدانی
۸۷	..... عملکرد کفش

۸۹	..... آیا کفش دو ضروری است؟
۹۱	..... سطوح ورزشی
۹۳	..... ساختار سطوح ورزشی
۹۴	..... فقرات کمری
۹۴	..... دیسک مهره ای
۹۷	..... FACET مفصل
۹۹	..... حرکات فقرات کمری
۹۹	..... تنه مهره
۱۰۰	..... دیسک بین مهره ای
۱۰۳	..... مفصل فاست
۱۰۴	..... EXTENSION & FLEXION
۱۰۷	..... ROTATION & LATERAL FLEXION
۱۰۹	..... آسیب دیسک
۱۱۲	..... لیگامان های فقرات
۱۱۳	..... LOW BACK PAIN
۱۱۴	..... THE STRAIGHT LEG RAISE
۱۱۶	..... SLUMP TEST
۱۱۷	..... MECHANICAL THERAPY
۱۲۳	..... MANUAL THERAPY فقرات کمری :

- ۱۲۴.....MANIPULATIN ,MOBILIZATION مفاهیم کلی
- ۱۲۶.....تکنیکهای برای فقرات کمری
- ۱۲۸.....SACRO- ILIAC مفصل
- ۱۳۳.....SPONDYLOLYSIS
- ۱۳۵.....SPONDYLO LISTHESIS
- ۱۳۶.....SPONDYLOGENIC درمان اختلالات
- ۱۳۷.....: ثبات ستون فقرات
- ۱۴۱.....قفسه سینه و ستون فقرات پشتی
- ۱۴۲.....: مفصل بندی جناغی
- ۱۴۳.....: حرکات دنده‌ای
- ۱۴۴.....حرکات فقرات پشتی
- ۱۴۵.....: معاینه
- ۱۴۷.....تست SLUMP در فقرات پشتی
- ۱۴۷.....: آسیب به قفسه سینه
- ۱۴۹.....: دنده اول
- ۱۵۰.....: درمان دستی
- ۱۵۰.....: موبلیزیشن مفصل
- ۱۵۲.....: عضلات تنه
- ۱۵۴.....: فتق

۱۵۷.....	سندروم THORACIC OUTLET
۱۶۰.....	T4 SYNDROM
۱۶۱.....	تمرین درمانی فقرات پشتی:
۱۶۳.....	فقرات گردنی
۱۶۵.....	شریانهای مهره‌ای
۱۶۷.....	ماهیت آسیب گردنی در ورزش
۱۷۰.....	معاینه بالینی
۱۷۲.....	موبیلیزاسیون مفصلی
۱۷۴.....	درمانهای مکانیکی
۱۷۷.....	تکنیکهای ثبات دهنده برای فقرات گردنی
۱۷۸.....	تقویت گردنی در ورزش:
۱۷۹.....	آسیبهای صورت
۱۷۹.....	آسیبهای چشمی:
۱۸۱.....	محافظت از چشم
۱۸۳.....	آسیبهای دندانی
۱۸۵.....	حفاظت‌های دهانی
۱۸۶.....	آسیب گوش
۱۸۷.....	گوش گل کلمی
۱۸۷.....	آسیب شیرجه در آب



۱۸۹	گوش استخر
۱۹۰	آسیبهای فک و صورت
۱۹۱	درد TMJ
۱۹۱	ساختمان و عملکرد
۱۹۲	آسیب شناسی
۱۹۳	درمان
۱۹۴	آسیب بینی
۱۹۵	آناتومی کاربردی
۱۹۸	بیومکانیک پرتاب
۲۰۰	معاینه مشاهده‌ای کمپلکس شانه
۲۰۳	مفصل استرنوکلاویکولار
۲۰۴	آسیب
۲۰۶	مفصل آکرومیوکلایکولار
۲۰۷	آسیب
۲۰۸	نوار پیچ کردن آکرومیوکلایکولار
۲۱۰	تمرین درمانی خاص
۲۱۱	مداخله جراحی
۲۱۱	تخریب مفصل AC
۲۱۲	شکستگی ترقوه

۲۱۳.....	IMPINGEMENT SYNDROM
۲۱۹.....	آسیب‌های تاندونی
۲۱۹.....	روتاتور کاف
۲۲۲.....	عضله دوسربازویی (BICEPS)
۲۲۷.....	سینه‌ای بزرگ (PECTORALIS MAJOR)
۲۲۹.....	سه سر بازویی (TRICEPS)
۲۳۰.....	التهاب بورس
۲۳۱.....	بی ثباتی شانه
۲۳۴.....	ارزیابی بی ثباتی
۲۳۵.....	تمرین درمانی
۲۳۷.....	نوار چسب کردن، موبیلیزاسیون با حرکت
۲۳۸.....	در رفتگی گلهومرال
۲۴۰.....	توان بخشی پس از در رفتگی قدامی
۲۴۲.....	FROZEN SHOULDER
۲۴۶.....	سندروم‌های گیرافتادگی عصبی
۲۴۸.....	توان بخشی شانه
۲۴۸.....	ثبات گلهو- هومرال
۲۵۰.....	آرنج
۲۵۳.....	معاینه دقیق

۲۵۶	..... علائم کلینیکی
۲۵۷	..... درمان
۲۶۰	..... درد در سمت داخلی آرنج
۲۶۱	..... التهاب اپی کندیل داخلی
۲۶۲	..... لیگامان طرفی داخلی (آرنج پرتاب کننده ها)
۲۶۳	..... درد پشت آرنج
۲۶۳	..... التهاب بورس اولکرانون
۲۶۴	..... محل اتصال TRICEPS
۲۶۵	..... گیرافتادگی خلفی
۲۶۷	..... آسیب عضلانی:
۲۶۷	..... MYOSITIS OSSITICANS
۲۶۸	..... در رفتگی آرنج:
۲۷۰	..... سررادبوس :
۲۷۱	..... در گیری عصبی
۲۷۱	..... عصب اولنار
۲۷۳	..... عصب رادیال
۲۷۴	..... مچ و دست
۲۷۷	..... معاینات دقیق:
۲۷۸	..... شکستگی اسکافوئید:

۲۸۱	..... درد مچ
۲۸۱	..... Sprain
۲۸۱	..... در رفتگی کارپال
۲۸۳	..... درد مچ در ژیمناستها
۲۸۵	..... موبیلیزاسیون مچ
۲۸۷	..... شست :
۲۸۷	..... پارگی لیگامان طرفی اولنار:
۲۹۰	..... آرتروز
۲۹۰	..... شکستگی:
۲۹۱	..... انگشتان
۲۹۱	..... در رفتگی:
۲۹۳	..... آسیب های لیگامان طرفی:
۲۹۴	..... عضلات:
۲۹۵	..... توان بخشی آسیبهای مچ و دست:
۲۹۶	..... تمرینات مچ:
۲۹۸	..... تمرینات انگشت :
۲۹۹	..... ضمیمه:
۲۹۹	..... SERRATUS ANT
۲۹۹	..... TRAPEZIUS

۳۰۱.....	THE RHOMBOIDS
۳۰۱.....	DILTOID
۳۰۱.....	LATISSIMUS DORSI
۳۰۲.....	PECTORALIS MAJOR
۳۰۲.....	: INTERNAL & EXTERNAL ROTATION
۳۰۳.....	ELBOW FLEXORS
۳۰۳.....	TRICEPS
۳۰۳.....	PRATION /SUPINATION
۳۰۴.....	اندام تحتانی:
۳۰۴.....	Iliopsoas
۳۰۴.....	Sartorius
۳۰۴.....	Gluteus maxmus
۳۰۴.....	Hip Abdactors
۳۰۵.....	Hip rotators
۳۰۵.....	Hamstrings
۳۰۶.....	Quadriceps
۳۰۶.....	: popliteus
۳۰۶.....	نتیجه گیری:
۳۰۹.....	منابع:



## چکیده:

آسیب‌های ورزشی به هر نوع صدمه‌ای اطلاق می‌شود که در طی فعالیت‌های ورزشی یا تمرینات بدنی رخ می‌دهد. این آسیب‌ها می‌توانند از نوع حاد (مانند شکستگی‌ها و کشیدگی‌های عضلانی) یا مزمن (مانند آسیب‌های ناشی از استفاده مکرر از یک عضو) باشند. آسیب‌های حاد به طور ناگهانی و بر اثر یک ضربه یا حادثه رخ می‌دهند و معمولاً نیازمند درمان فوری هستند، در حالی که آسیب‌های مزمن به تدریج و به دلیل فشار مداوم و استفاده بیش از حد از یک ناحیه بدن ایجاد می‌شوند.

آسیب‌های ورزشی به هر نوع صدمه‌ای اطلاق می‌شود که در طی فعالیت‌های ورزشی یا تمرینات بدنی رخ می‌دهد. این آسیب‌ها می‌توانند از نوع حاد (مانند شکستگی‌ها و کشیدگی‌های عضلانی) یا مزمن (مانند آسیب‌های ناشی از استفاده مکرر از یک عضو) باشند. در این پاراگراف‌ها به تفصیل درباره انواع، علل، درمان‌ها و پیشگیری از آسیب‌های ورزشی می‌پردازیم.

۱. تعریف و طبقه‌بندی آسیب‌های ورزشی: آسیب‌های ورزشی به دو دسته اصلی حاد و مزمن تقسیم می‌شوند. آسیب‌های حاد به طور ناگهانی و بر اثر یک ضربه یا حادثه رخ می‌دهند، مانند شکستگی‌ها، کشیدگی‌ها و

پیچ خوردگی‌ها. آسیب‌های مزمن به تدریج و به دلیل استفاده مکرر و بلندمدت از یک قسمت از بدن ایجاد می‌شوند، مانند تنوسینوویت و بورسیت.

۲. شکستگی‌ها و دررفتگی‌ها: شکستگی استخوان یکی از شدیدترین انواع آسیب‌های ورزشی است که نیازمند درمان فوری و جدی است. دررفتگی مفاصل نیز نوعی دیگر از آسیب‌های حاد است که در آن استخوان از محل طبیعی خود خارج می‌شود. هر دو این آسیب‌ها به علت فشار زیاد یا ضربه شدید رخ می‌دهند.

۳. کشیدگی‌ها و پیچ خوردگی‌ها: کشیدگی به آسیب عضله یا تاندون اطلاق می‌شود، در حالی که پیچ خوردگی به آسیب رباط‌ها اشاره دارد. این نوع آسیب‌ها معمولاً در اثر حرکات ناگهانی و بیش از حد طبیعی رخ می‌دهند و باعث درد و تورم در محل آسیب می‌شوند.

۴. آسیب‌های زانو: زانو یکی از مفاصل پرخطر در ورزش است و آسیب‌های آن می‌تواند شامل پارگی لیگامان صلیبی قدامی (ACL)، آسیب به مینیسک و تاندونیت باشد. این نوع آسیب‌ها ممکن است به جراحی نیاز داشته باشند و معمولاً به دوره طولانی بازتوانی احتیاج دارند.

۵. آسیب‌های شانه: شانه نیز به دلیل دامنه حرکت وسیع خود مستعد آسیب‌های مختلفی است. پارگی روتاتور کاف و دررفتگی شانه از شایع‌ترین آسیب‌های این ناحیه هستند. این نوع آسیب‌ها اغلب در ورزش‌هایی مانند شنا و والیبال رخ می‌دهند.



۶. آسیب‌های مچ پا: پیچ‌خوردگی مچ پا یکی از شایع‌ترین آسیب‌های ورزشی است که به دلیل حرکت ناگهانی و غیرطبیعی مچ رخ می‌دهد. این آسیب می‌تواند از نوع خفیف تا شدید باشد و ممکن است به دوره‌های طولانی استراحت و درمان نیاز داشته باشد.

۷. آسیب‌های کمر: ورزشکاران به ویژه در ورزش‌هایی که نیاز به چرخش و خم شدن مکرر دارند، مستعد آسیب‌های کمر هستند. فتق دیسک و کشیدگی عضلات کمر از جمله این آسیب‌ها هستند که ممکن است درد شدید و محدودیت حرکتی ایجاد کنند.

۸. آسیب‌های سر و گردن: آسیب‌های سر و گردن می‌توانند بسیار جدی و حتی تهدیدکننده حیات باشند. این نوع آسیب‌ها معمولاً در ورزش‌هایی مانند فوتبال و بوکس رخ می‌دهند و می‌توانند شامل ضربه مغزی و آسیب به نخاع باشند.

۹. آسیب‌های ناشی از استفاده مکرر: این نوع آسیب‌ها به دلیل تکرار مکرر یک حرکت یا فعالیت خاص رخ می‌دهند و می‌توانند شامل التهاب تاندون، بورسیت و سندرم درد پاتلوفمورال باشند. این آسیب‌ها نیازمند تغییر در الگوی تمرین و استراحت کافی هستند.

۱۰. پیشگیری از آسیب‌های ورزشی: پیشگیری از آسیب‌های ورزشی می‌تواند شامل گرم کردن مناسب قبل از فعالیت، استفاده از تجهیزات ایمنی، انجام تمرینات تقویتی و کششی، و رعایت تکنیک‌های صحیح ورزشی باشد. آموزش صحیح به ورزشکاران و نظارت مربیان نیز نقش مهمی در کاهش خطر آسیب‌ها دارد.

۱۱. درمان آسیب‌های ورزشی حاد: درمان اولیه آسیب‌های ورزشی حاد معمولاً شامل روش R.I.C.E (استراحت، یخ‌گذاری، فشار دادن و بالا نگه داشتن عضو) است. این روش به کاهش تورم و درد کمک می‌کند و باید در اولین ساعات پس از آسیب انجام شود. بسته به شدت آسیب، ممکن است نیاز به مراقبت پزشکی بیشتر، مانند فیزیوتراپی یا جراحی نیز باشد.

۱۲. توانبخشی و بازتوانی: پس از مرحله اولیه درمان، بازتوانی برای بازیابی قدرت، انعطاف‌پذیری و کارکرد طبیعی عضو آسیب‌دیده ضروری است. این مرحله شامل تمرینات فیزیوتراپی، ماساژ درمانی و تمرینات تقویتی می‌شود. هدف بازتوانی، بازگشت به فعالیت‌های ورزشی و جلوگیری از بروز مجدد آسیب است.

۱۳. نقش تغذیه در بهبودی آسیب‌ها: تغذیه مناسب نقش مهمی در بهبود و بازسازی بافت‌های آسیب‌دیده دارد. مصرف مواد غذایی حاوی پروتئین، ویتامین‌ها و مواد معدنی می‌تواند فرایند ترمیم را تسریع کند. به ویژه، ویتامین C و زینک برای تقویت سیستم ایمنی و ترمیم بافت‌ها بسیار مفید هستند.

۱۴. استفاده از تجهیزات کمکی: در برخی موارد، استفاده از تجهیزات کمکی مانند بریس‌ها، آتل‌ها و کفش‌های مخصوص می‌تواند به بهبود وضعیت عضو آسیب‌دیده و جلوگیری از بروز مجدد آسیب کمک کند. این تجهیزات نقش مهمی در حمایت از عضو و کاهش فشار بر آن دارند.

۱۵. نقش روان‌شناسی ورزشی: آسیب‌های ورزشی می‌توانند تأثیرات روانی جدی بر ورزشکاران داشته باشند. اضطراب، افسردگی و کاهش اعتماد به

نفس از جمله مشکلات روانی هستند که ممکن است در پی آسیب‌های ورزشی رخ دهند. روان‌شناسان ورزشی می‌توانند با ارائه حمایت‌های روانی و تکنیک‌های مدیریت استرس به ورزشکاران کمک کنند.

۱۶. آموزش تکنیک‌های صحیح ورزشی: یکی از راه‌های مهم پیشگیری از آسیب‌های ورزشی، آموزش تکنیک‌های صحیح به ورزشکاران است. استفاده از تکنیک‌های نادرست می‌تواند فشار اضافی بر عضلات و مفاصل وارد کند و خطر آسیب را افزایش دهد. مربیان باید با دقت به آموزش تکنیک‌های صحیح بپردازند و از انجام تمرینات نادرست جلوگیری کنند.

۱۷. آسیب‌های ورزشی در کودکان و نوجوانان: کودکان و نوجوانان به دلیل رشد سریع و عدم تکامل کامل سیستم عضلانی-اسکلتی، مستعد آسیب‌های ورزشی هستند. اهمیت آموزش صحیح، استفاده از تجهیزات ایمنی و نظارت دقیق بر فعالیت‌های ورزشی در این گروه سنی بسیار بالاست.

۱۸. نقش گرم کردن و سرد کردن: گرم کردن قبل از فعالیت ورزشی باعث افزایش جریان خون به عضلات و آماده‌سازی آنها برای فعالیت می‌شود. سرد کردن پس از تمرین نیز به کاهش تدریجی فعالیت قلبی و تسریع فرایند بازگشت به حالت استراحت کمک می‌کند. این دو مرحله مهم می‌توانند به طور قابل توجهی از خطر آسیب‌های ورزشی بکاهند.

۱۹. مراقبت‌های پیشگیرانه: انجام معاینات دوره‌ای، شناسایی و اصلاح عوامل خطر، و استفاده از برنامه‌های تمرینی متناسب با سطح آمادگی بدنی هر فرد می‌تواند نقش مهمی در پیشگیری از آسیب‌های ورزشی داشته