

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

جزوه تربیت بدنی عمومی
(کاردانی)

پائیز ۱۳۹۶

فصل سوم: آسیب های ورزشی

هر ورزشی می تواند آسیب هایی را به همراه داشته باشد. به طور کلی عواملی وجود دارد که بر آسیب های ورزشی تاثیرگذار است. این عوامل یکی مربوط به خصوصیات فردی خود ورزشکار و دیگری مربوط به عوامل محیطی است.

الف : عوامل فردی

۱- **سن** : مشاهده ها نشان می دهد که رابطه ی بین سن ورزشکار و آسیبهها رابطه ای کاملاً مستقیم نمی باشد به این معنا که یک ورزشکار جوان به علت تجارب کمتر ، آسیب می بیند . در حالی که یک ورزشکار مسن به علت رفلکس های ضعیف تر ، مستعد آسیب های ورزشی است . بنابراین عامل سن بر روی قدرت و مقاومت اثر بیشتری دارد . قدرت عضلانی و خاصیت ارتجاعی رباطها ، پس از ۳۰ سالگی به تدریج تحلیل می رود و استقامت استخوانها پس از ۴۰ سالگی کاهش می یابد .

۲- **وزن** : وزن زیاد باعث افزایش برخورد می شود و امکان آسیب را زیاد می کند . از طرفی دیگر هیپرتروفی (چاقی) عضلانی ، باعث قدرت بیشتر عضله ها و در نتیجه حفاظت در برابر آسیب هایی نظیر پیچیدگی و رگ به رگ شدن می شود . پس این فاکتور نیز ارتباط مستقیمی با میزان آسیب ها ندارد .

۳- **وضعیت** : قرارگیری بدن در وضعیت صحیح ، از آسیب هایی مثل پیچیدگی و رگ به رگ شدن جلوگیری می کند. وضعیت غیر فعال با تونوسیده پایین ، شخص را مستعد آسیب می کند . در حالی که وضعیت صحیح با انقباض عضلانی مناسب ، عامل نگهداری شخص در برابر آسیب است . هرچه بدن انسان آماده ترورفلکسها سریعتر باشد ، توانایی تغییر سریع وضعیت را داراست و در نتیجه آسیب های ورزشی کمتر خواهد شد .

۴- **آمادگی جسمانی** : آمادگی جسمانی رابطه ای کاملاً معکوس با آسیب های ورزشی دارد . هرچه فرد تناسب فیزیکی و بدنی آماده داشته باشد ، میزان آسیب های ورزشی به همان اندازه کمتر خواهد شد .

۵- **تجربه** : مشاهده شده است که آسیب های ورزشی در کسانی که تازه شروع به ورزش می کنند نسبت به با تجربه ها بیشتر است .

۶- **سطح تمرینها** : شیوه نامناسب تمرین ها مثل گرم نکردن قبل مسابقه و افزایش ناگهانی شدت تمرین یا فواصل ناکافی استراحت ها

۷- **تکنیک**: عدم مهارت کافی و عدم اجرای صحیح مهارتها باعث افزایش آسیب ها می شود .

۸- گرم کردن : باعث افزایش قدرت ، سرعت و انعطاف پذیری شده و در نتیجه از آسیبها می کاهد .

۹- رژیم غذایی: برای مثال ویتامین B در کاهش خستگی و ویتامین C در ترمیم بافت ها نقش دارند.

۱۰- عاداتهای بد (مصرف الکل - کشیدن سیگار): میزان آسیب های ورزشی را زیاد می کند .

۱۱- عدم آمادگی روانی: خستگی جسمی و روحی بویژه در اواخر تمرین و مسابقه احتمال آسیب های ورزشی را افزایش می دهد.

ب : عوامل محیطی

۱- تجهیزات ورزشکار : کفش - لباس : به طور مثال کفش نامناسب می تواند آسیب های مثل تاول یا پیچیدگی را ایجاد کند ، یا مثلاً در هوای گرم لباس های روشن از گرما زدگی جلوگیری می کند ، در حالی که لباس های تیره و پلاستیکی باعث کاهش توانائی های ورزشکار می گردد .

۲- نوع ورزش : مثلاً آسیب در ورزش هایی که برخورد بین بازیکنان وجود دارد (مثل فوتبال) به مراتب بیشتر از آسیب ورزشهایی است که حریفان از هم جدا هستند . (والیبال)

۳- نور زمین ورزش : کمبود نور در مسابقه ورزشی ، می تواند باعث دید کم و در نتیجه ایجاد آسیب های ورزشی شود .

۴- دمای هوا (سردی - گرمی) : در هوای گرم و درجه حرارت بالا (امکان گرما زدگی و کم آبی بیشتر است ، در حالی که در هوای سرد مشکل هایی نظیر سرماخوردگی بیشتر می شود .

اصول مراقبت های درمانی در آسیب های ورزشی

نظیر تمامی بخش های پزشکی ، در زمینه آسیب های ورزشی نیز بهترین راه پیشگیری است .
سریعترین ارزیابی بازیکن توجه به مسائل زیر است :

۱. هوشیاری
۲. تنفس
۳. گردش خون
۴. عدم خونریزی واضح
۵. راه های هوایی
۶. عدم وجود شکستگی واضح
۷. بررسی اندام ها

۸. وضعیت و حرکات .

در اولین اقدام مصدوم را از زمین خارج می کنند. پس از آن :

اگر هوشیار نیست :

- ۱- به دنبال آسیب بگردید .
- ۲- سرو گردن را مشاهده و معاینه کنید .
- ۳- راه های هوایی را باز کنید .
- ۴- گردش خون را با نبض بررسی نمایید .

اگر خونریزی دارد :

- ۱- اگر خونریزی خارجی است زخم به خوبی پانسمان شود تا امکان آسیب مجدد آن زخم به حداقل برسد . معمولاً زخم توسط گازاستریل پوشیده و سپس بانداز می شود .
- ۲- اگر خونریزی خارجی مشهود است ، بلافاصله باید بازی را متوقف و بازیکن بایستی جهت مداوا از زمین خارج شود .
- ۳- قبل از ورود مجدد به زمین مسابقه ، بایستی خونریزی به طور کامل متوقف شود و محل آن به خوبی بانداز شود و لباس های خونی تعویض گردد .

اگر شکستگی وجود دارد :

- ۱- در زمین مسابقه ، بخش شکسته ، بی حرکت و ثابت شود (توسط آتل)
- ۲- از هر حرکت اضافی مصدوم جلوگیری شود .
- ۳- محل آسیب از نظر آسیب های عصبی و عروقی معاینه شود.
- ۴- مصدوم از نظر سایر آسیبهها مورد بررسی قرار گیرد .

جدول زیر اعمال اولیه برای آسیب های جدی را به صورت ساده بیان می نماید . (عملیات RICE)

الف : استراحت (R)

- ۱- چگونه : بازیکن مصدوم باید تمام فعالیت هایش را متوقف کند .
- ۲- چرا : ادامه بازی شدت آسیب را بیشتر خواهد کرد .

ب : کمپرس سرد (I)

۱- چگونه : با استفاده از یک قطعه که در یک پارچه یا یک کیسه پلاستیکی قرار دارد موضع را سرد می کنیم می توان استفاده از یخ را به مدت ۲۴ ساعت ادامه داد (هر ۲ ساعت ، ۲۰ دقیقه کمپرس سرد انجام می شود .) چون تماس مستقیم یخ با پوست ایجاد اسپاسم عضلانی می کند ، هیچ گاه یخ را مستقیماً روی پوست قرار ندهید .

۲- چرا : یخ درد تورم و خونریزی را کم می کند (یخ به علت سردی ، انقباض عروقی ایجاد می می کند و از آزاد شدن مواد واسطه التهابی جلوگیری می کند .

ج : بستن موضع (C)

۱- چگونه : یک نوار الاستیکی (باند کشی) بر روی محل آسیب بسته می شود که البته می تواند همراه با استفاده از یخ یا بعد از آن انجام گیرد .

۲- چرا : خونریزی و تورم را کم می کند و یک محافظ برای منطقه آسیب دیده ایجاد می نماید .

د : بالا گرفتن موضع آسیب (E)

۱- چگونه : ناحیه آسیب دیده را بالاتر از سطح قلب قرار دهید .

۲- چرا : درد ، تورم و خونریزی را کاهش می دهد .

توصیه های بهداشتی در ورزش

✓ حتماً بعد از ورزش کردن بدن خود را با آب و صابون بشوئید ، برای افرادی که هر روز بدن خود را شستشو می دهند دوش آب گرم بعد از ورزش به منظور پاک شدن عرق بدن کافی می باشد .

✓ بعد از فعالیت های ورزشی لباس های ورزشی را بشوئید و در زیر نور آفتاب خشک کنید . استفاده مجدد از لباس های ورزشی آغشته به عرق که در جای نمناک نگهداری شده اند موجب ابتلا به بیماری قارچی خواهد شد. ضمناً سعی شود از جوراب های نایلونی یا الیاف مصنوعی کمتر استفاده نمایید .

✓ در خرید کفش ورزشی دقت کافی داشته باشید و سعی کنید نه کوچک باشد و نه بزرگ ، باید بصورتی باشد که پا به راحتی در آن قرار گیرد و دویدن با آن راحت باشد .

✓ در صورت بروز منبع و مراکز چرکی در بدن از ورزش کردن خودداری نمایید زیرا در زمان ورزش کردن گردش خون تسریع پیدا می کند و در صورت وجود منبع چرکی مثلاً دندان یا لوزه ی چرکی این چرک از طریق خون به قلب راه پیدا می کند و باعث صدمات ارگانی و در دراز مدت رماتیسم قلبی برای فرد می شود .

- ✓ سعی شود ورزش در هوای آزاد و بدون آلودگی انجام شود .
- ✓ هنگام ورزش و بازی باید از لباس های مناسب و لازم همان رشته ورزشی که انجام می دهید ، استفاده نمایید .
- ✓ هرگز با لباسهای معمولی و روزانه خود به ورزش نپردازد .
- ✓ پس از ورزش نباید در جریان هوای سرد قرار بگیرید (عدم رعایت این موضوع ممکن است با توجه به خیس بودن باعث سرماخوردگی (نارحتی های کلیه شود)
- ✓ اگر در فصل گرما هستید ورزش ها و حرکات را سبک ، ملایم و با فاصله انجام دهید و اگر فصل سرما هستید حرکات و تمرینات را پی در پی و به تندی انجام دهید .
- ✓ از نوشیدن آب یا آشامیدنی بسیار سرد و یخ به مقدار زیاد خود داری نمایید . در هنگام ورزش با مقدار کمی آب یا آشامیدنی ورزش را ادامه دهید ولی بعد از ورزش بویژه بعد از استحمام نوشیدنی گرم بلامانع است .
- ✓ برای رفع خستگی می توانید از ماساژ دادن ، حمام سونا ، تمرین های کششی ، ایجاد آرامش و آب درمانی استفاده نمائید .