

به نام خداوند بخشنده مهربان

موضوع تحقیق :

ورزش و آسیب های بدنی و کمک های
اولیه مربوط

تهیه کننده:

فاطمه حسین زاده

دبیر ارجمند سرکار خانم وطن دوست

آموزشگاه امام حسین (ع)

آسیب‌های ورزشی :

مشکلات و صدماتی هستند که به عنوان نتیجه‌ای از ورزش‌های فیزیکی و فعالیت‌های بدنی اتفاق می‌افتند. در واقع آسیب‌های ورزشی، شامل آسیب‌ها و صدماتی هستند که حین انجام ورزش ایجاد می‌شود. این آسیب‌ها انواع بسیار مختلفی دارند و در هر ورزشی ممکن است صدمات و مشکلات متنوعی ایجاد شود. روش‌های درمانی که برای هر کدام از آسیب‌های ورزشی در نظر گرفته می‌شود با توجه به وضعیت بیمار و تشخیص پزشک متفاوت است. برای آشنایی بیشتر با انواع و روش‌های درمان آسیب‌های ورزشی آن با ما همراه باشید.

آسیب‌های ورزشی به دو دسته کلی آسیب‌های حاد و مزمن تقسیم می‌شوند. صدمات حاد به طور ناگهانی اتفاق می‌افتد، مانند زمانی که فرد زمین می‌خورد، ضربه می‌خورد یا مفصل را می‌پیچاند، در حالی که آسیب‌های مزمن معمولاً در اثر استفاده بیش از حد از یک ناحیه از بدن ایجاد می‌شوند و به تدریج در طول زمان ایجاد می‌شوند.

شایع‌ترین آسیب‌های ورزشی کدامند؟

آسیب‌های ورزشی انواع مختلفی دارند که شایع‌ترین آن‌ها به شرح زیر است:

۱. شکستگی استخوان که در اثر وارد شدن نیروی ناگهانی به استخوان ایجاد می‌شود.
۲. پارگی یا آسیب دیدگی غضروف مفاصلی مانند زانو که ممکن است نیاز به جراحی تعویض مفصل زانو داشته باشد و شانه که موجب انعطاف پذیری مفصل می‌شود و از آن محافظت می‌کند.
۳. ضربه مغزی که یک آسیب مغزی ناشی از وارد شدن ضربه به مغز است.
۴. دررفتگی که در آن انتهای استخوان از موقعیت طبیعی خود در مفصل خارج می‌شود.

۵. تاندونیت که معمولاً به دلیل انجام حرکات تکراری ایجاد می‌شود و با تورم و التهاب تاندون‌ها که ماهیچه‌ها

را به استخوان‌ها متصل می‌کنند، همراه است.

۶. رگ به رگ شدن که به دلیل کشیده شدن بیش از حد رباط‌ها یا پاره شدن آن‌ها ایجاد می‌شود و به دو

صورت خفیف یا شدید دسته بندی می‌شود.

۷. کشیدگی که به دلیل کشیده شدن یا پاره شدن عضله ایجاد می‌شود، مانند کشیدگی همسترینگ و کشیدگی شکم

علائم

علائمی که با مشاهده آن‌ها در بدن باید به دنبال مراقبت‌های اورژانسی باشید عبارت است از:

- تورم و درد شدید در مفصل
- توده، برجستگی یا دیگر ناهنجاری‌ها در مفصل و اطراف آن
- شنیدن صدای ترکیدن هنگام استفاده از مفصل
- احساس ضعف یا ناتوانی هنگام قرار دادن وزن بر روی مفصل
- بی‌ثباتی در مفصل
- مشکلات تنفسی
- سرگیجه
- تب

چه کسانی ممکن است دچار آسیب ورزشی شوند؟

آسیب‌های ورزشی ممکن است برای هر کسی اتفاق بیوفتد، اما احتمال وقوع این آسیب‌ها در افراد زیر بیش‌تر از دیگران است که باید از درمان آسیب‌های ورزشی پیروی کنند:

- افرادی که بدن آن‌ها دارای فرم مناسبی نیست.
- افرادی که از وسایل حفاظتی مناسب هر ورزش استفاده نمی‌کنند.
- افرادی که بدون گرم و سرد کردن بدن ورزش می‌کنند.

- افرادی که در ورزش‌های تماسی که شامل تکل زدن یا برخورد می‌باشد، شرکت می‌کنند.
- افرادی که در فعالیت‌هایی شرکت می‌کنند که شامل پریدن، دویدن و تغییر جهت سریع است.

رایج‌ترین قسمت‌های بدن که ممکن است هنگام ورزش دچار آسیب دیدگی می‌شوند

آسیب‌های ورزشی ممکن است هر قسمتی از بدن را تحت تاثیر قرار دهد، رایج‌ترین این قسمت‌ها عبارت است از:

تاندون آشیل که یک تاندون بسیار ضخیم است و پشت ساق پا را به پاشنه پا متصل می‌کند. این تاندون به افراد کمک می‌کند تا به راحتی راه بروند و زمانی که تحت فشار قرار بگیرد، با علائمی از جمله تورم، التهاب و سفتی همراه می‌شود.

میچ پا که از سه مفصل، چند استخوان، غضروف، رباط، ماهیچه و تاندون تشکیل می‌شود و هنگام ورزش ممکن است دچار پیچ خوردگی یا شکستگی شود.

آرنج که یک مفصل بسیار مهم است و در اثر انجام حرکات تکراری یا استفاده بیش از حد در ورزش‌هایی از جمله تنیس، ممکن است دچار آسیب دیدگی شود.

سر که شامل صورت، جمجمه و مغز می‌شود و شایع‌ترین آسیب آن وارد شدن ضربه به سر یا ضربه مغزی است.

زانو که شامل استخوان، غضروف، رباط و تاندون است و به عنوان یک مفصل پیچیده، میان ران و ساق پا قرار دارد. از جمله رایج‌ترین آسیب‌های ورزشی زانو که به دلیل پرش، تغییر سرعت یا وارد شدن فشار ناگهانی ایجاد می‌شود، می‌توان به پارگی مینیسک و پارگی رباط صلیبی قدامی اشاره کرد.

شانه که بازو را به قسمت بالاتنه بدن متصل می‌کند و شامل روتاتورکاف، ماهیچه و تاندون می‌شود. از جمله رایج‌ترین آسیب‌های ورزشی شانه می‌توان به تاندونیت روتاتورکاف و پارگی آن اشاره کرد

آسیب‌های ورزشی که تحت عنوان صدمات ورزشی نیز شناخته می‌شوند، جراحاتی هستند که هنگام تمرین یا ورزش کردن رخ می‌دهند. هر چند که کودکان بیش‌تر از سایر افراد در معرض خطر این نوع آسیب‌ها هستند، اما بزرگسالان نیز ممکن است دچار این عارضه شوند.

در صورتی که ویژگی‌های زیر را دارا هستید، بیش‌تر از سایرین در معرض خطر آسیب‌های ورزشی هستید:

- به طور مرتب فعالیت ندارید.
- قبل از آغاز ورزش به طور صحیح بدن‌تان را گرم نمی‌کنید.
- در رشته ورزشی فعالیت می‌کنید که احتمال برخورد با سایر افراد در آن وجود دارد.

انواع آسیب‌های ورزشی:

آسیب‌های ورزشی به دو دسته حاد و مزمن تقسیم می‌شود،

آسیب‌های حاد شامل مواردی است که زمینه آسیب وجود نداشته باشد و یک عضو بدن فرد در سلامت کامل به سر ببرد، اما به علت وارد شدن ضربه‌ای شدید و ناگهانی به آن بخش از بدن، او دچار آسیب شود. به عنوان نمونه پیچ خوردگی مچ پا، در رفتگی‌های شانه یا زانو، خراشیدگی، کبودی‌ها و کشیدگی عضالت یا شکستگی‌ها

آسیب‌های حادی است که می‌تواند برای افراد سالمی ایجاد شود که از قبل هیچ مشکلی نداشته‌اند. در این موارد معمولاً زمینه آسیب از قبل وجود داشته است؛ به این معنا که در قسمتی از سیستم عضلانی، اسکلتی بدن فرد دچار مشکلی بوده که به علت انجام فعالیت جسمی شدید و بیش از حد، آسیب کهنه دوباره بروز کرده و مانند مشکلی جدید نمایان می‌شود.

آسیب های ورزشی بالغین جوان و کودکان بیش تر از سایر افراد دچار آسیب های ورزشی می شوند. طبق اطلاعات به دست آمده یک سوم از آسیب های وارد شده به کودکان مربوط به ورزش است.

شایع ترین آسیب های ورزشی در کودکان، پیچ خوردگی و کشیدگی عضلات است. ورزش های مستلزم تماس افراد با یکدیگر، مانند فوتبال و بسکتبال، به نسبت ورزش های بدون تماس، مانند شنا و دویدن، آسیب های بیشتری را به فرد تحمیل می کند.

در آسیب های ورزشی پایین تنه بیشتر احتمال آسیب دیدگی دارد. به طوری که بخش های بالایی بدن تنها حدود ۳۰،۳ درصد از آسیب ها را در بر می گیرند. آسیب های سر و گردن نیز روی هم ۱۶،۴ درصد از آسیب ها را تشکیل می دهند.

مرگ ناشی از آسیب های ورزشی نیز به ندرت اتفاق می افتد. اما در صورتی که اتفاق بیفتد، بیشتر به دلیل آسیب به سر است.

خطرات ناشی از آسیب های ورزشی

هرکس ممکن است صرف نظر از آخرین باری که خود را آماده بازی در زمین بیسبال کرده یا در پشت خط دفاع فوتبال قرار گرفته ممکن است با آسیب های ورزشی دست و پنجه نرم کرده باشد. اما برخی عوامل شما یا عزیزانتان را در معرض خطر آسیب دیدگی قرار می دهند. در ادامه برخی از مهم ترین این عوامل را برای شما لیست کرده ایم.

کودکان و آسیب های ورزشی

کودکان به دلیل طبیعت فعالی که دارند به طور خاصی در معرض آسیب های ورزشی قرار دارند. کودکان اغلب محدودیت های فیزیکی خود را نمی دانند. این بدان معناست که آنها ممکن است راحت تر از بزرگسالان یا نوجوانان به سمت آسیب دیدگی سوق پیدا کنند.

سن

هرچه بزرگتر می شویم احتمال تجربه کردن آسیب دیدگی نیز بیشتر می شود. همچنین سن شانس آسیب

های ورزشی که بهبودی آن‌ها بسیار طولانی است را افزایش می‌دهد. آسیب‌های جدید نیز ممکن است آسیب‌های قبلی را تشدید کند.

عدم مراقبت

گاهی اوقات آسیب‌های جدی با آسیب‌های کوچک شروع می‌شود. بسیاری از صدمات ناشی از فرسایش، مانند تاندونیت و شکستگی ناشی از استرس، توسط پزشک قابل تشخیص است. اما در صورت عدم درمان یا نادیده گرفتن، می‌توانند به آسیب‌های جدی تبدیل شوند.

داشتن اضافه وزن

تحمل وزن اضافی می‌تواند استرس غیرضروری بر مفاصل از جمله باسن، زانوها و مچ پا تحمیل کند. این فشار با تمرین یا ورزش بیشتر می‌شود. این خطر آسیب‌های ورزشی را افزایش می‌دهد.

با توجه به نکات مطرح شده، می‌توان گفت که معاینه پزشکی توسط پزشک می‌تواند برای کودکان یا بزرگسالانی که می‌خواهند ورزش را شروع کنند مفید باشد.

تشخیص آسیب‌های ورزشی

بسیاری از صدمات ورزشی به سرعت باعث درد یا ناراحتی می‌شوند. برخی دیگر مانند صدمات فرسایشی، فقط پس از آسیب‌های طولانی مدت قابل توجه هستند. این صدمات اغلب در طی معاینات روتین و چکاپ‌ها تشخیص داده می‌شوند. اما اگر احتمال دهید دچار آسیب ورزشی شده‌اید، پزشک از مراحل زیر برای تشخیص استفاده می‌کند.

• معاینه بدنی

پزشک شما ممکن است سعی کند مفصل یا قسمت آسیب دیده را به دقت بررسی کند. این کار به آنها کمک می‌کند تا اگر مسئله، حرکت اندام باشد، متوجه شود که حرکت آن چگونه است.

• تاریخچه پزشکی

بررسی تاریخچه پزشکی شامل سؤال و جواب از شما در مورد چگونگی جراحت، کارهایی که از زمان

جراحت به بعد انجام داده اید و سوالات دیگر است. اگر این اولین بار است که به پزشک مراجعه می

کنید، ممکن است تاریخچه پزشکی دقیق تری نیز از شما بخواهد.

• تست های تصویربرداری

پرتونگاری با اشعه ایکس، MRI، سی تی اسکن و سونوگرافی همه می توانند به پزشک یا ارائه دهنده

خدمات بهداشتی کمک کنند تا داخل بدن شما را ببینند. این به آنها کمک می کند تا تشخیص آسیب

ورزشی را تأیید کنند.

با توجه به این که اسکلت کودک به استحکام اسکلت افراد بالغ نیست، استخوان های آنها ضعیف تر از

بزرگسالان است. از این رو لازم است که در مورد صدمات ورزشی در کودکان احتیاط بیشتری شود. چیزی که

مانند آسیب دیدگی بافت به نظر می رسد، ممکن است یک شکستگی جدی تر باشد.

همچنین هرگز علائم خود را نادیده نگیرید. به یاد داشته باشید که هرچه زودتر مشکل شما تشخیص داده شود

و درمان را پیدا کنید، زودتر بهبود می یابید و دوباره می توانید به ورزش خود بازگردید.

کمردردها از جمله آسیب های مزمن است هر چند آسیب های ورزشی مختلف باعث ایجاد علائم و عوارض

متفاوتی می شوند.

اما شایع ترین انواع آسیب های ورزشی شامل موارد زیر می شود:

۱) پیچ خوردگی

اشتباه نکنید، منظور [پیچ خوردگی مچ پا](#) نیست. بلکه بیش از حد کشیدن یا پاره شدن رباط ها باعث پیچ

خوردن می شود. رباط ها تکه هایی از بافت هستند که دو استخوان را در مفصل به هم متصل می کنند.

۲) کشیدگی عضلانی

کشیدگی بیش از حد یا پارگی عضلات یا تاندون ها نیز گاهی باعث پیچ خوردگی می شود. تاندون ها تارهای

ضخیم و فیبری از بافت هستند که استخوان را به عضله وصل می کنند. کشیدگی عضلات معمولاً با پیچ

خوردگی اشتباه گرفته می شود.

۳) جراحات زانو

هرگونه جراحی که در نحوه حرکت مفصل زانو دخالت داشته باشد می تواند یک آسیب ورزشی باشد. این جراحات می تواند از کشیدگی زیاد تا پارگی در عضلات یا بافت های داخل زانو باشد.

۴) تورم عضلات

تورم یک واکنش طبیعی در برابر آسیب است. تورم ماهیچه ها ممکن است دردناک یا ضعیف باشند.

۵) پارگی تاندون آشیل

تاندون آشیل یک تاندون نازک و قدرتمند در قسمت پشت مچ پا است. در طول ورزش این تاندون ممکن است شکسته یا پاره شود. هنگامی که این اتفاق بیفتد، ممکن است دچار درد ناگهانی و شدید و مشکل در راه رفتن شوید.

۶) ترک برداشتی

ترک های استخوان با عنوان استخوان شکسته هم شناخته می شود. شکستگی انگشت پا یکی از رایج ترین آسیب های ورزشی است.

۷) جابجایی استخوان

آسیب های ورزشی ممکن است استخوانی را در بدن شما جابجا کند. هنگامی که این اتفاق می افتد، استخوان از محل اتصال خود خارج می شود. این عارضه می تواند دردناک باشد و منجر به تورم و ضعف شود.

۸) آسیب به کلاهی گرداننده

۴قطعه از عضله در کنار هم کلاهی گرداننده را تشکیل می دهند. کلاهی گرداننده شانه را از همه جهت حرکت می دهد. پارگی در هر یک از این عضلات می تواند کلاهی گرداننده را تضعیف کند.

درمان آسیب های ورزشی

روش RICE یک روش درمانی معمول برای آسیب های ورزشی است. نام این روش مخفف چهار مورد زیر است:

- استراحت
- یخ
- منقبض ساختن
- بالا بردن

این روش درمانی برای صدمات خفیف ورزشی مفید است. بهترین زمان برای نتیجه گرفتن از این روش به کار

بردن آن طی ۲۴ تا ۳۶ ساعت اول پس از آسیب دیدگی است. روش RICE می تواند به کاهش تورم کمک

کرده و از بروز درد و کبودی بیشتر در روزهای اولیه پس از آسیب ورزشی جلوگیری کند.

برای درمان آسیب های ورزشی بسته به شرایط از داروهای بدون نسخه و تجویزی استفاده می شود. بیشتر این

داروها به کاهش درد و تورم کمک می کنند. اگر احساس می کنید آسیب ورزشی که دیده اید شدید است، بهتر

است از پزشک خود وقت ملاقات بگیرید. در صورتی هم که مفصل آسیب دیده شما این علائم را از خود بروز

می دهد، به دنبال مراقبت های اورژانسی باشید:

- تورم و درد شدید
- شکل گیری توده ها، برآمدگی ها یا سایر ناهنجاری های قابل مشاهده
- شنیده شدن صدای ترکیدن یا تق تق به هنگام استفاده از مفصل
- ضعف یا عدم توانایی در انداختن وزن بر روی مفصل
- بی ثباتی مفصل

در صورتی که بعد از مصدومیت هر یک از موارد زیر را تجربه کردید، باید به دنبال مراقبت های اورژانسی باشید:

- مشکل در تنفس

• سرگیجه

• تب

آسیب های جدی ورزشی ممکن است به جراحی و فیزیوتراپی نیاز داشته باشد. بنابراین اگر جراحی شما در مدت دو هفته بهبود نیافت، بهتر است با پزشک خود مشورت کنید.

پیشگیری از آسیب های ورزشی

بهترین راه برای جلوگیری از آسیب دیدگی ورزشی گرم کردن صحیح و انجام کششی قبل از ورزش است. ماهیچه های سرد مستعد فشار زیاد و پارگی هستند. در حالی که عضلات گرم انعطاف پذیرتر هستند. همچنین قابلیت حرکت سریع، خم شدن و پرش را دارند که باعث می شود احتمال آسیب رسیدن به آنها کمتر شود

چگونه از آسیب های ورزشی پیشگیری کنیم؟

پیشگیری از آسیب های ورزشی به دلیل حفظ سلامتی و ادامه فعالیت های ورزشی اهمیت بسیار زیادی دارد. به منظور پیشگیری از آسیب های ورزشی، انجام اقدامات زیر ضروری است:

- پیش از شروع هر ورزش جدیدی لازم است بدن خود را گرم و آماده کنید تا در حین انجام ورزش، آسیب نبینید و به درمان آسیب های ورزشی نیاز نداشته باشید.
- هنگام انجام تمرینات به راهنمایی های مربی توجه داشته باشید و حرکات را به صورت صحیح آموزش ببینید.
- به بدن خود زمان کافی برای استراحت بدهید و برای اندام هایی که فشار زیادی بر روی آنها قرار دارد، زمانی را برای بهبودی فراهم کنید.
- تمرینات تقویتی انجام دهید زیرا اینگونه تمرینات موجب تقویت عضلات، افزایش استحکام سیستم عضلانی و پیشگیری از آسیب های ورزشی می شوند.
- رژیم غذایی مناسبی داشته باشید زیرا تغذیه متعادل و مناسب به بدن انرژی و مواد غذایی لازم را می رساند و توانایی های بدن را افزایش می دهد.
- از تجهیزات محافظتی در ورزش هایی مانند موتور سواری، دوچرخه سواری، اسب سواری و... استفاده کنید.

- هنگام ورزش همواره به علائمی مانند درد و تورم توجه داشته باشید و در صورت مشاهده علامت مشکوکی در بدن، از پزشک ورزشی کمک بگیرید.
 - در ورزش‌هایی که انجام می‌دهید تنوع ایجاد کنید زیرا این کار موجب پیشگیری از آسیب دیدگی می‌شود.
 - ورزش‌هایی را انجام دهید که با توانایی‌های فیزیکی شما سازگار است.
 - هنگام ورزش سطح فعالیت خود را به تدریج افزایش دهید.
- پیشگیری از آسیب‌های ورزشی به طور کلی به شناخت نیازها و محدودیت‌های بدن افراد و پیروی از اصول ایمنی هنگام ورزش بستگی دارد. به همین دلیل لازم است پیش از انجام ورزش و شروع آن با یک متخصص مشورت کنید.

کمک‌های اولیه و درمانی آسیب‌های ورزشی

- روش RICE یک روش درمان آسیب‌های ورزشی است که مخفف ۴ روش درمانی استراحت، استفاده از کمپرس سرد، فشرده‌سازی و قرار دادن محل آسیب دیده در ارتفاع می‌باشد.
- این روش معمولاً برای آسیب‌های ورزشی خفیف مورد استفاده قرار می‌گیرد و برای گرفتن بهترین نتیجه از آن، لازم است روش RICE را در ۲۴ تا ۳۶ ساعت اولیه پس از آسیب دیدگی ورزشی انجام دهید.
- این روش درمان اولیه می‌تواند موجب کاهش تورم و جلوگیری از درد و کبودی اضافی در روزهای ابتدایی پس از آسیب ورزشی شود. علاوه بر این، می‌توان برای کاهش درد و تورم ناشی از آسیب، از داروهای مسکن بدون نیاز به نسخه پزشک نیز استفاده کرد. اگر آسیب ورزشی شما شدید است و احساس می‌کنید که علائم و شدت آن‌ها بهبود نمی‌یابد، در اسرع وقت به متخصص مراجعه کنید.
- درمان آسیب‌های ورزشی و روش‌هایی که برای این کار مورد استفاده قرار می‌گیرد به نوع و شدت آسیب، ناحیه مورد نظر و شرایط بیمار بستگی دارد و مهم‌ترین آن‌ها به شرح زیر است:
- استراحت و کاهش فعالیت‌های برای مدت چند روز یا چند هفته
 - استفاده از کمپرس یخ بر روی ناحیه آسیب دیده به صورت غیر مستقیم و ۳ تا ۴ بار در روز
 - مصرف داروهای مسکن و ضد التهاب

- انجام تمرینات تقویتی و ترکیبی به منظور تقویت عضلات و بهبود عملکرد آن‌ها زیر نظر پزشک
- فیزیوتراپی زیر نظر فیزیوتراپیست
- استفاده از بانداژ کشی مناسب برای محافظت از ناحیه آسیب دیده
- تزریق کورتیکواستروئید به ناحیه مورد نظر
- انجام عمل جراحی در موارد شدید و بسیار جدی

ازبروز آسیب‌ها پیشگیری کنید

قبل از انجام هر نوع فعالیت ورزشی حتما باید بدن را بدرستی گرم کنید، چراکه گرم کردن بدن از بروز بسیاری از مشکلات پیشگیری می‌کند بنابراین هیچ وقت نباید ورزشی را به صورت ناگهانی و بدون انجام مرحله گرم کردن که شامل ۱۰ دقیقه دویدن آرام و ده دقیقه حرکات کششی است، شروع کنید. همچنین، هیچ وقت به صورت ناگهانی و متناوب نیز ورزش نکنید؛

چون فعالیت‌های ناگهانی و بخصوص پس از مدتی استراحت و بی‌حرکی می‌تواند فرد را مستعد آسیب کند. تکنیک‌های صحیح هر فعالیت را باید بیاموزید و حتما آنها را به درستی اجرا کنید تا بدن تان در معرض آسیب و صدمات ورزشی قرار نگیرد. علاوه بر این، شدت و مدت ورزش هم باید بتدریج افزایش پیدا کند. استفاده از لوازم و تجهیزات مناسب مانند کفش مناسب هم موردی است که نباید آن را نادیده بگیرید. پس از پایان مدت ورزش هم باید بدن را سرد کنید تا به وضع عادی برگردد. نکته مهم دیگر هم استفاده از تجهیزات و لوازم ایمنی مخصوص هر ورزش است؛ به عنوان مثال توصیه میشود افرادی که اسکیت کار می‌کنند حتما از زانوبند، مچ بند و کلاه ایمنی استفاده کنند و بدانند این لوازم تزئینی نیست و حتما باید استفاده کنند.

نتیجه گیری

آسیب‌ها و صدمات بدنی از ساده ترین تا شدیدترین نوع آن و نیز انواع حاد و مزمن آن در اغلب رشته های ورزشی مشکالتی

را برای حضور ورزشکاران در صحنه های ورزشی به وجود می آورد و همواره بر اجرای قهرمانان اثر منفی می گذارد. نمی توان

فضای روانی مسابقات جزء عوامل گفت عدم داشتن مهارت کافی دلیل اصلی آسیب دیدگی است، احتمالاً شرایط حاکم فضای روانی مسابقات جزو عوامل آسیب دیدگی است که باعث برخورد دو بازیکن با همدیگر است. در این خصوص، مربیان بایستی بیشتر روی تمرکز بازیکنان و تمرینات تعادلی و ترکیبی، در هنگام تمرین تأکید کنند. دومین علت آسیب دیدن، گرم نکردن صحیح قبل از شروع مسابقه است و این میتواند عدم کنترل دقیق مربیان در حین گرم کردن و یا کوتاهی خود بازیکن را برساند. کفپوش نامناسب سالن شاید زنگ خطری برای مسؤلین ذیربط باشد که نداشتن کفپوش مناسب در سالن های برگزاری مسابقات می تواند جامعه را از داشتن جوانانی سالم و بانشاط محروم سازد. آگاهی مربیان و ورزشکاران از آسیب های مربوط به رشته مورد علاقه آنان، باعث عملکرد بهتری در اجرای قهرمانی خواهد بود (ابراهیمی عطری، ۱۳۹۰)

انجام مراحل زیر می تواند راهکار مناسبی برای جلوگیری از آسیب های ورزشی باشد:

۱) استفاده از تکنیک های مناسب برای خنثی کردن

برای حفظ سلامت خود و پیشگیری از آسیب های ورزشی بهتر است روش سریع انجام حرکت های خنثی کننده در ورزش یا فعالیت خود را یاد بگیرید. ورزش های مختلف، حالت ها و وضعیت های متفاوتی دارند. به عنوان مثال در برخی از ورزش ها، خم کردن زانوها در زمان مناسب می تواند از آسیب دیدگی ستون فقرات یا باسن پیشگیری کند.

۲) استفاده از تجهیزات مناسب

برای پیشگیری از آسیب های ورزشی بهتر است کفش مناسب بپوشید. همچنین مطمئن شوید که تجهیزات مورد استفاده شما هنگام ورزش، به اندازه کافی از شما محافظت می کند. توجه داشته باشید که استفاده از کفش یا ابزار نامناسب می تواند خطر آسیب دیدگی را افزایش دهد.

۳) زیاده روی نکنید

اگر صدمه دیدید قبل از شروع دوباره فعالیت مطمئن شوید که بهبود یافته اید. سعی نکنید با وجود این که درد دارید، ادامه دهید. پس از بهبودی، وقتی دوباره انجام فعالیت های ورزشی را از سر گرفتید. ممکن است نیاز باشد که با حرکات سبک تر آغاز کنید. زیرا در غیر این صورت ممکن است آسیب ببینید.

۴) بعد از ورزش بدن خود را به آرامی سرد کنید

بخاطر داشته باشید که بعد از فعالیت، بدن خود را با انجام برخی حرکات به آرامی سرد کنید. معمولاً این کار شامل انجام همان حرکات کششی و تمریناتی است که در گرم شدن انجام می شود.

۵) فعالیت خود را به آهستگی از سر بگیرید

در صورت آسیب دیدن به مدت طولانی از فعالیت‌های خود فاصله بگیرید. استراحت بیش از حد ممکن است فرآیند بهبود را به تأخیر بیندازد. پس از ۴۸ ساعت اولیه RICE، می توانید از گرما برای انبساط عضلات گرفته استفاده کنید. به آرامی کارهایتان را انجام دهید و به تدریج به ورزش مورد علاقه خود بازگردید.

اقدامات اولیه درمانی در آسیبهای ورزشی

- ۱- محافظت و پیشگیری از آسیب بیشتر مثلاً با استفاده از وسایل کمک ارتوپدی
- ۲- استراحت که بسته به نوع آسیب از فرم مطلق آن تا استراحت نسبی را شامل می شود.
- ۳- استفاده از یخ سبب کاهش درد، تورم و التهاب می شود.
- ۴- فشار که اگر همراه با یخ استفاده شود سبب محدود شدن تورم خواهد شد.
- ۵- بالا نگه داشتن عضو آسیب دیده نسبت به سطح قلب سبب تسهیل تخلیه وریدی از ناحیه مربوطه می شود.
- ۶- عمل‌های محافظتی که در مواقع آسیب جزیی و بدون علامت ورزشکار استفاده میشود مثلاً استفاده از بانداژ برای پیچ خوردگی مختصر مچ پا.

استفاده از اصول فوق در چه زمان و توسط چه کسانی صورت می پذیرد
روش‌های بالا در برخورد اولیه با آسیب‌های حاد اسکلتی-عضلانی بکار می روند.
آشنایی با آنها برای ورزشکار، مربی، پزشک تیم و هر فرد دیگری که مسوول درمان و برخورد ابتدایی با آسیب باشد لازم است.

اصول اساسی کمک‌های اولیه در تربیت بدنی :

بطور کلی باید به چند اصل اساسی توجه نمود:

- ۱- گذاشتن کیسه یخ یا خود یخ به تنهایی کمک بزرگی برای جلوگیری از ورم در اثر خونریزی می نماید. بهتر است یخ را داخل کیسه نایلون یا با استفاده از یک پوشش در روی عضو قرار دهیم، زیرا ممکن است در اثر یخ گذاشتن به صورت مستقیم روی پوست تحریک و آسیب پوست شود.
- ۲- چون در اثر ضربه و خونریزی ورم ایجاد می گردد، بهتر است عضو مجروح و مصدوم را بالاتر از حد معمول نگاه داشت، تا بدین وسیله از شدت ورم کاسته و در نتیجه درد نیز کمتر می شود.

۳- انجام اقدامات اولیه که مربوط به علائم حیاتی ورزشکار می شود (سیستمهای راههای هوایی، دستگاه تنفس -دستگاه گردش خون)

۴- اگر ورزشکار تنفس نداشت و یا مشکلی در دستگاه قلبی و ریوی داشت بلافاصله او را به مرکز فوریت‌های پزشکی بفرستیم .

۶- در همان زمان که مشغول ارزیابی هستیم ، مراحل (HIT) را که شامل تاریخچه و مشاهده و لمس است انجام دهیم.

۷- وقتی که ما سعی می کنیم که نوع صدمه را معین کنیم در صورت لزوم به انجام کمکهای اولیه نیز پیر دازیم

۸- ورزشکارانی که به صورت جدی آسیب دیده اند نباید هیچ گاه حرکت داده شوند.

۹- تنها در زمانی که ما می توانیم ورزشکاری را که دارای آسیب جدی است حرکت دهیم که وی در موقعیتی باشد که مانع از ارزیابی ABC شده باشد و نتوان کمکهای اولیه ویژه برای نجات جان وی را ارائه کرد.

۱۰- اگر ورزشکاری بی هوش یا مشکوک به آسیبهای سر و گردن و یا پشت سر ، قرار است حرکت داده شود، ابتدا باید سر و ستون فقرات ثابت شده ، بدن وی نیز به صورت واحد حرکت داده شود.

۱۱- ورزشکارانی که دچار شکستگی ، دررفتگی، نیمه دررفتگی یا کشیدگی و پیچ خوردگی و یا پارگی لیگامنتها ی عضلانی شده اند ، تا هنگامی که آسیب های وارده ثابت نشده و بسته نشده اند نباید حرکت داده شوند. مواقعی که ورزشکار نباید به مسابقه ادامه دهد:

۱- مواردی که حرکت کم شده باشد(نتواند بدود- حرکت یاورزش کند - راه برود- بپرد)

۲- زمانی که ورزشکار تب دارد.

۳- زمانی که ورزشکار احساس سردرد، سرگیجه دارد و یا حافظه اش کم شده و هوشیاری او کم می باشد.

۴- موقعی که ورزشکار از درد پاشکایت دارد.

در صورت وجود هر یک از موارد فوق ورزشکار باید توسط پزشک مورد معاینه قرار گرفته و سپس مرخص شود.

اقدامات اولیه درمانی در آسیب ورزشی شامل مراحل زیر است :

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

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

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

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

۵- بالا نگه داشتن عضو آسیب دیده نسبت به سطح قلب که سبب تسهیل تخلیه وریدی از ناحیه مربوطه می شود.

۶- عمل های محافظتی که در مواقع آسیب جزئی و بدون علامت ورزشکار استفاده می شود، مثلاً استفاده از بانداژ برای پیچ خوردگی مختصر مچ پا.

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 به کار می روند.

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

والسلام