

## آسیب دیدگی های متداول در ورزش

در هر ورزشی باید انتظار آسیب ها، جراحات ها و خطرات احتمالی آن را داشته باشید، به خصوص در ورزش های گروهی. هر ورزشی که طبق آمار در هر ۱۰۰۰ ساعت بیش از ۵ آسیب داشته باشد، جزء ورزش های پرخطر با درصد آسیب بالا به شمار می رود. راگبی و لاکروس با ۳۰ صدمه در ۱۰۰۰ ساعت بالاترین حد هستند، درحالیکه بسکتبال و اسکواش هم با آمار ۱۴ صدمه در ۱۰۰۰ ساعت بازی های پرخطری بحساب می آیند. تعجب آور است که بدانید، دو، و ایروبیگ هم با ۱۱ صدمه، زیاد از قافله ورزش های پرخطر عقب نیستند.

آسیب های ورزشی انواع مختلف دارند، اما قسمت های ویژه ای از بدن هستند که بیش از سایر اعضا در خطر صدمه خوردن هستند. در این مقاله متداول ترین صدمات و جراحات های ورزشی را به شما معرفی می کنیم و راه های جلوگیری و درمان آنها را نیز بیان می کنیم.

نکته: RICE مخفف استراحت، یخ گذاشتن، فشار و بالا نگاه داشتن می باشد که یکی از درمان های متداول برای آسیبهای ورزشی است.

### ۱. ورم ناندون آشیل

وقتی از ناندون پشت زانو—ناندون آشیل—زیاد استفاده شود، باعث درد و ورم در آن ناحیه خواهد شد. اگر درمان نشود، صدمه سخت تر شده تا حدی که دویدن را به کلی دشوار و غیرممکن می کند. این آسیب بیشتر در دوندگان ها و ورزشکارانی که با دویدن یا پریدن سروکار دارند اتفاق می افتد.

**پیشگیری و درمان:** دادن تمرین های کششی و قدرتی به عضلات و ماهیچه های ساق پا می تواند از بروز این آسیب جلوگیری کند. RICE و درمان های ضد—تورمی و تقویت ماهیچه های ساق پا بهترین درمان های ممکن برای این عارضه هستند. تا برطرف نشدن کامل عارضه، ورزش را شروع نکنید چون باعث تشدید وضعیت خواهد شد.

### ۲. ضربه 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.

### ۳. کشیدگی ماهیچه های ران

این عارضه زمانی اتفاق می افتد که هنگام دویدن در ورزش هایی مثل فوتبال و والیبال، یکدفعه تغییر جهت بدهید. 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. RICE 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.

#### ۴. درد و ورم ساق پا

این عارضه بیشتر برای افرادی اتفاق می افتد که عادت به تحرک و ورزش ندارند. بالا بردن ناگهانی فشار و شدت تمرینات، پوشیدن کفشهای کهنه و دویدن و پریدن روی زمینهای خیلی سخت نیز ممکن است باعث بروز این عارضه شود.

**پیشگیری و درمان:** پوشیدن کفش مناسب، انجام حرکات کششی قبل از ورزش و بالا نبردن ناگهانی شدت ورزش، بهترین راه های جلوگیری از بروز این وضعیت هستند. یخ گذاشتن، انجام حرکات کششی و درمان های ضد-تورمی، بهترین راه های درمانی می باشند.

#### ۵. درد پایین کمر

اگرچه این عارضه بیشتر در افراد چاق و کم تحرک اتفاق می افتد، اما ممکن است برای دوندگان، دوچرخه سواران، کلف و تنیس بازان 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 RICE، داروهای ضد-تورمی و کشش عضلات است.

#### ۶. کشیدگی عضلات و ماهیچه ها

گرم نکردن صحیح بدن، خستگی، عدم انعطاف پذیری و ناتوانی و ضعف، همه از عوامل کشیده شدن ماهیچه در ورزشکاران می باشد. معمول ترین ماهیچه هایی که کشیده می شوند، عضلات پشت ران (در ورزشهایی همراه با دویدن است مثل دومیدانی، بسکتبال) و ماهیچه ساق پا (در تنیس بازان) می باشد. البته ماهیچه های دیگری نیز باتوجه به ورزش مورد نظر درصدد کشیدگی هستند.

**پیشگیری و درمان:** بهترین راه جلوگیری از بروز چنین عارضه، انجام حرکات کششی صحیح قبل و پس از ورزش کردن و اجتناب از ورزش هنگام خستگی و ضعف است. RICE و داروهای ضد-تورمی مثل سایر آسیب ها، بهترین درمان برای این عارضه می باشد. خوب است که کمی هم به آرامی عضلات را کشی دهید. وقتی عارضه شروع به بهبودی کرد می توانید دوباره ورزش را شروع کنید، اما هر از چند گاهی در میان ورزش مکث کرده و ماهیچه هایتان را بکشید تا به طور کامل بهبود یابید.

#### ۷. آسیب های آرنج در ورزش تنیس و کلف

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 گاهاً 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 RICE و داروهای ضد-تورم مناسب است، اما در بعضی موقعیت ها فیزیوتراپی و ترک ورزش به مدت زیاد ضروری است.

#### ۸. رگ به رگ شدن و پیچ خوردگی مچ پا

این آسیب در میان افرادی که فوتبالیست ها، بسکتبال و والیبالیست ها می کنند، بسیار متداول است. می توان گفت در ورزش هایی که با دویدن و پریدن سر و کار دارد غیر قابل اجتناب است. این حرکات ممکن است باعث پیچ خوردن مچ پا و گاهی پاره شدن یک تاندون یا لیگامنت شود. با عکسبرداری می توان تشخیص داد که عضو دچار شکستگی شده است یا خیر.

**پیشگیری و درمان:** تقویت مچ پا با حرکات نرمشی، بستن مچ یا استفاده از مچ بند می تواند از بروز این اتفاق پیشگیری کند اما ضمانتی در کار نیست که اگر افتادید یا حرکاتی اشتباه دادید صدمه نبینید. پیچ خوردگی مچ پا را می توانید با RICE و داروهای ضد-تورمی مداوا کنید. اما به هیچ وجه بیش از یک روز استراحت نکنید. باید سعی کنید مچ پایتان را به نرمی تکان داده و بچرخانید تا از ورم آن کم شود.

#### ۹. 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 تیس، 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.

#### ۱۰. آسیب دیدگی زانو در دوندگان

آسیب دیدگی زانو ۵۵٪ آسیب دیدگی های ورزشی را تشکیل می دهد و تقریباً ۱/۴ این مشکلات توسط پزشک جراح ارتوپد برطرف می شود. البته دوندگان تنها قربانیان این آسیب ورزشی نیستند. دوچرخه سواران، شناگران، افرادی که ایروبیک استپ کار میکنند، و 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 می شود.

**پیشگیری و درمان:** کفش یا کفی کفش هایتان را مرتباً عوض کرده و از نوع مناسب استفاده کنید. بین تمریناتان مدت بیشتری استراحت کنید. اگر زانویتان آسیب دید حداقل دو روز از انجام دوباره ی ورزش خودداری کرده و از داروهای ضد-تورم استفاده کنید. قبل از شروع دوباره ی ورزش حتماً خود را خوب گرم کرده و در محل آسیب دیده از یخ استفاده کنید.

#### پیشگیری بهترین درمان است

اکثر آسیب دیدگی های ورزشی به خاطر گرم نکردن صحیح و انجام حرکات کششی به طریقی نادرست قبل از ورزش کردن است. بالا بردن ناگهانی شدت ورزش هم می تواند به شما صدمه بزند. از این رو بهترین راه پیشگیری انجام حرکات صحیح کششی قبل و پس از ورزش و افزایش شدت ورزش به تناسب مهارت ها و تجاربانتان در آن ورزش میباشد.