

صدمات ورزشی چیست؟ What is Sport Injury?

صدمات ورزشی آسیب‌هایی هستند که به‌طور معمول در هنگام انجام تمرین در تیم‌های ورزشی، در مسابقات، جلسات تمرین و یا فعالیت‌های بدن‌سازی ایجاد می‌گردد. این نوع صدمات به دلایل گوناگونی مانند تمرین غیر اصولی، بوت نامناسب و رشد سریع در دوران بلوغ و خلاف نمونه انکشافی، در یک فرد ظاهر می‌شود. صدمات ورزشی به دو گروه عمومی تقسیم می‌شوند:

- **گروه اول** صدمات خارجی حاد (Acute Traumatic Injuries) هستند. این دسته از صدمات به دلیل ضربه ناشی از وارد آمدن نیروی مخالف ایجاد می‌شوند. صدمات خارجی حاد شامل موارد ذیل است:
 - **کسراستخوان:** کسرخطی و یا پارچه شدن یک استخوان.
 - **کبودی و کوفتگی:** که از نظر طبی فشرده‌گی نسج بدون پاره‌گی جلد (Contusion) نامیده می‌شود و ناشی از ضربه مستقیم است که تورم و خونریزی در عضلات و دیگر انساج بدن را سبب می‌شود.
 - **Sprain:** هر نوع کشش یا پاره‌گی عضلات و یا تاندون.
 - **Strain:** کشش بیش از حد یا پاره‌گی رباط‌ها.
 - **زخم ناشی از پاره‌گی:** پاره‌گی جلد که معمولاً عمیق است و نیاز به خیاطه و یا Suture دارد.

گروه دوم صدمات ورزشی، صدمات ناشی از استفاده بیش از حد یا مزمن هستند. این نوع صدمات به تدریج و معمولاً از نتیجه تکرار تمرینات مثل دویدن، ضربات در تنیس یا زدن ضربه زدن هنگام سرویس در والیبال و تنیس است و شامل موارد ذیل است:

- **کسرناشی از فشار:** کسرهای کوچک در سطح استخوان که بر اثر تکرار بیش از حد حرکات مثل جمپ زدن بازیکنان بسکتبال به وجود می‌آید.

- التهاب تاندون ناشی از کشش دوامدار

- التهاب بورس: التهاب بورس واقع در شانه، ساعد و زانو.

اغلباً صدمات ناشی از حرکات متکرر، اهمیت کمتری نسبت به صدمات خارجی حاد دارند. ممکن است تشویق شوید که درد مچ دست یا سوزش و التهاب زانوهایتان را نادیده بگیرید اما هیچ‌گاه فراموش نکنید که صدمات غیر جدی به معنی اهمیت کم آنها و یا از بین رفتن و محو شدن آنها نیست. اگر هر نوع صدمه‌ای را بدون تداوی رها کنید - به خصوص صدمات حاد خارجی - به احتمال زیاد و به مرور زمان، حادثه خواهد شد.

صدمات ورزشی و اعضای بدن

احتمالاً شما نیز از آن دسته آدم‌هایی هستید که تصور می‌کنند در هنگام ورزش و بازی تنها دست و پا و پشت صدمه خواهند دید. اما باید این را بدانید که هر عضوی از اعضای بدن می‌تواند مصدوم شود. وجه، گردن، سر، اندام‌های جنسی، دست‌ها و پاها.

صدمات ناحیه سر و گردن

صدمات ناحیه سر شامل ضربه دماغی، کوفتگی و کبودی، شکستگی و لخته شدن خون است. ضربه دماغی، ناشی از وارد آمدن شوک یا تکان شدید بر ناحیه سر است که باعث توقف فعالیت دماغ یا وارد شدن شوک به دماغ می‌شود. اگر شدت ضربه زیاد باشد یا ضربه مکرر وارد شود، ضربه دماغی می‌تواند باعث آسیب دیده‌گی جدی دماغ شود. هماتوم، لخته یا تجمع خون در بین لایه‌های انساج سترکننده دماغ یا انساج داخلی دماغ است. تمامی صدمات بیان شده می‌توانند ناشی از ضربات وارد بر ناحیه سر به دلیل سقوط، شوک‌های شدید ناشی از تکان، ضربه به سر یا شکستگی و یا بی‌جا شده‌گی فقرات در گردن باشد.

خلع و کسرفقرات گردن به دلیل حرکت ناگهانی و خشک‌رأس می‌باشد. همواره استفاده از کلاه ایمنی در ورزش‌هایی که احتمال برخورد فیزیکی در آنها زیاد است و یا هنگام انجام فعالیت‌هایی مانند بایسکل سواری و اسکی سواری می‌تواند به جلوگیری از بروز صدمات ناحیه رأس کمک نماید.

صدمات ناحیه گردن اغلب خطرناک تراند. این نوع صدمات می توانند ناشی از ضربات ناگهانی در ورزش هایی همچون کوهنوردی، اسکی، اسب سواری، جمناسستیک، راننده گی، راگبی، جودو و یا مشت زنی باشند. صدمات ناحیه گردن شامل کشیده گی، کسر، کوفتگی و دور خورده گی است. اگر صدمه جدی است و احتمال صدمه دیدن گردن وجود دارد، بسیار مهم است که فرد صدمه دیده را در وضعیت ثابت قرار داده و سر وی تا رسیدن پرسونل عاجل صحتی مستقیم نگاه داشته شود. اگر شخص مصدوم بر روی زمین دراز کشیده است، برای حرکت دادن او هیچ اقدامی نکنید. هرگز شخصی را که احتمال صدمه دیده گی گردن در او زیاد است را حرکت ندهید. حرکت گردن مصدوم می تواند منجر به فلج شدن دائم و یا حتی مرگ شود. صدمات جدی سر و گردن عموماً در ورزش هایی که برخورد در آنها وجود دارد (مثل فوتبال و راگبی) و یا ورزش هایی که بالقوه با سقوط مواجه هستند (مثل سوار کاری) شایع است.

صدمات ناحیه پا

صدمات پا شامل کشیده گی اربطه، کسر، کوفتگی کوری پا و التهاب بورس است. به دلیل اینکه تمام وزن شما بر روی پاها قرار دارد و مرتباً فشار زیادی بر آنها وارد می شود، لذا شرایط مساعد مصدومیت را دارند. دلیل دیگر اینکه، برخی نوجوانان که از مصدومیت های پا رنج می برند، دارای تفاوت ها و مشکلاتی در ناحیه پا هستند. مثلاً برخی دارای کف پای هموار یا پاهایی با قوس زیاد هستند. این مشکلات دلیلی برای اجتناب از ورزش نیست اما تدابیری همچون استفاده از بوت های مخصوص باید در نظر گرفته شود.

صدمات اندام جنسی

هنگام بروز این گونه صدمات، مردان معمولاً بیش از زنان دچار صدمات می شوند. مردان باید همیشه از پوشش محافظ ورزشی و در برخی ورزش ها از (CUP محافظ استفاده شده در ورزش های رزمی) استفاده کنند تا اندام تناسلی خویش را از صدمات محافظت نمایند. صدمات وارده به رحم و تخمدان به ندرت رخ می دهند، اما صدمات ناحیه سینه از عمده مشکلات شایع در بین دختران نوجوان است. همزمان با رشد سینه که اغلب با درد همراه است، ضربه ای ناچیز مانند ضربه آرنج می تواند رنج آور باشد. دختران نیز می باید در هنگام ورزش یا تمرین از پوشش های ورزشی مناسب ثدیه استفاده کنند.

صدمات ناحیه پشت

این دسته از صدمات که شامل پیچ خوردگی، ترک خوردگی، کوفتگی و کشیدگی هستند، به دلیل پیچیدگی و یا فشار ماهیچه های پشت ناشی از خم شدگی یا جابجایی و بلند کردن اجسام بروز می کنند. این گونه صدمات اغلب در خلال انجام ورزش هایی مثل فوتبال، هاکی، وزن برداری، اسکیت، جمناسستیک و بسکتبال رخ می دهند.

صدمات ناحیه دست

صدمات ناحیه دست شامل کسر خطی، خلع و دور خورده گی است و اغلب در ورزش هایی که برخورد فیزیکی در آنها زیاد است (مثل فوتبال و هاکی) رخ می دهند. این گونه صدمات ناشی از سقوط و وارد شدن نیرو به دست و انگشتان و قات شدن آنها، فشار شدید به دست و یا ضربه مستقیم به دست است.

جلوگیری از بروز آسیب های ورزشی:

راه های ساده ای وجود دارند که می تواند آسیب های ورزشی را دور کنند و یا آن را به حداقل برسانند، اما مردان و زنان بالاتر از ۴۵ سال به این نکته توجه کنند، قبل از هر گونه فعالیت ورزشی، از صحت عمومی خود اطمینان حاصل کنید.

گرم کردن و سرد کردن

هر فعالیت ورزشی باید با گرم کردن بدن شروع و با سرد کردن آن خاتمه یابد. گرم کردن بدن به شما کمک می کند تا آماده گی لازم را برای تمرین بدست آورید، این کار ضربان قلب را تدریجاً افزایش داده و عضلات و مفاصل بدن را آماده حرکات ورزشی می نماید. می توانید از نمونه های تمرینات عمومی گرم کردن بدن استفاده کنید. سرد کردن بدن نیز بعد از تمرین برای پائین آوردن ضربان قلب به حد نورمال مهم است. دویدن آهسته یا پیاده روی حدود ۵ تا ده دقیقه برای سرد کردن بدنتان بعد از تمرین روش مؤثری می باشد.

حرکات کششی

حرکات کششی را قبل و بعد از تمرین انجام دهید. زیرا هم موجب افزایش انعطاف پذیری می شود و هم خطر آسیب عضلات را کاهش می دهد. پس بهتر است بعد از گرم کردن یا سرد کردن حرکات کششی را انجام دهید. در یک برنامه ورزشی باید به این نکته توجه کنید که ورزش را به آرامی شروع کنید، سپس به تدریج شدت، مدت و تناوب را بالا ببرید.

استفاده از عضلات مختلف و حرکات مختلف

استفاده از یک گروه عضلات مانند انجام زیاد حرکات ورزشی که در یک گروه عضلات خلاصه می شود، می تواند منجر به آسیب دیده گی ناشی از استفاده بیش از حد گردد. پس در انجام تمرینات تنوع تمرین و عضله را مد نظر قرار دهید.

گوش دادن به صدای بدن

چیزی که متأسفانه خیلی از ورزشکاران به آن توجه نمی کنند، صدای بدن است. هر وقت در حین تمرین دردی را احساس کردید، سریعاً تمرینات را متوقف کنید و در صورت نیاز به داکتر مراجعه کنید، البته نکاتی که در ادامه به آن اشاره می کنیم را نیز انجام دهید. دقت کنید که بدون رسیدن به نقطه درد هم می توانید از تمرینات نتیجه بگیرید.

آب کافی بنوشید

آب کافی قبل، در حین و بعد از تمرین را فراموش نکنید. در جریان تمرین بر اساس این راهنمایی به بدن آب رسانی کنید. دقت کنید کمبود آب بدن باعث کاهش عملکرد ورزشی شما خواهد شد. ۸ اونس (0.25) لیتر آب، ۲۰ تا ۳۰ دقیقه قبل از تمرین، ۸ اونس (0.25) لیتر آب، ۱۰ تا ۲۰ دقیقه در طول تمرین، ۱۶ اونس (0.5) لیتر آب، بعد از انجام تمرین. بعد از تمرین نیز مصرف مواد غذایی حاوی کاربوهایدریت یا پروتئین برای برگشت انرژی بدنتان نیاز است.

از توصیه های مربی استفاده کنید

در طول تمرینات همیشه به توصیه های مربی توجه کنید و اگر شیوه صحیح انجام یک حرکت را نمی دانید، از او سوال کنید. مشورت می تواند شما را در مسیر یک برنامه تمرینی ایمن قرار دهد.

نکات محافظتی را رعایت کنید

در فضای ورزشی تمرین کنید که از ایمنی لازم برخوردار باشد. همچنین از لباس مناسب استفاده کنید. همیشه از بوت مناسب ورزشی استفاده کنید و در بعضی ورزش ها که ضرورت به استفاده از کلاه ایمنی است آنرا فراموش نکنید.

استراحت در ورزش

اگر یک ورزشکار آماتور هستید، یک روز در میان استراحت کنید، ولی اگر به صورت حرفه ای ورزش می کند، حتماً یک یا دو روز استراحت را مد نظر داشته باشید. استراحت به ریکوری بدن کمک می کند و می تواند از آسیب ورزشی ناشی از تمرینات سخت جلوگیری کند.

برگشت به تمرینات

بعد از بهبودی کامل می توانید دوباره ورزش را به آرامی شروع کنید. البته سعی کنید در شروع تمرین، تمرینات شدت بالای نداشته باشد زیرا نیاز دارید که قدرت و استقامت عضلات را دوباره سازی کنید. سه هفته ورزش منظم برای کسب آمادگی قبل از آسیب نیاز است. اگر خیلی سریع یا پر فشار تمرین کنید دوباره آسیب خواهید دید.

اقدامات اولیه در آسیب های ورزشی

- 1- محافظت و جلوگیری از آسیب بیشتر مثلاً با استفاده از وسایل کمک کننده اورتوپیدی
- 2- استراحت نظر به نوع آسیب بشکل مطلق آن تا استراحت نسبی را شامل می شود.
- 3- استفاده از یخ سبب کاهش درد، تورم و التهاب می شود.
- 4- فشار که اگر همراه با یخ استفاده شود سبب محدود شدن تورم خواهد شد.
- 5- بالا نگه داشتن عضو آسیب دیده نسبت به سطح قلب سبب تسهیل تخلیه و ریدی از ناحیه مربوطه می شود.
- 6- عمل های محافظتی که در مواقع آسیب جزئی و بدون علامت ورزشکار استفاده میشود مثلاً استفاده از بنداژ برای پیچ خورده گی مختصر بند 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-عضلاتی بکار می روند. آشنایی با آنها برای ورزشکار، مربی، داکتر تیم و هر فرد دیگری که مسئول تداوی و برخورد ابتدائی با آسیب باشد لازم است.

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

طول مدت استراحت و 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 آسیبهایی چیست؟ آیا گرما هم موثر واقع میشود؟

یخ سبب کاهش خونریزی، تورم، التهاب، نیازهای میتابولیک ناحیه مجروح، درد و نیز اسپازم عضلی میشود. اما گرما به نوبه خود دارای فایده نیست و جزء در مورد کاهش اسپازم عضلی، سبب افزایش موارد نامبرده هم خواهد شد. گاهی توصیه می شود که دوره های متناوب استفاده از گرما و یخ استفاده شود. یعنی عضو را 1 تا 2 دقیقه از یخ استفاده کنند. بر اساس شدت تورم این نسبت قابل تغییر است. هر چه آسیب حادثتر باشد، از مدت گرم کردن کاسته خواهد شد.

روش صحیح مساز دادن با یخ چگونه است؟ باید چه مدت زمانی طول بکشد؟ آیا روشهای دیگری هم برای استفاده از یخ وجود دارد؟

از نحوه تهیه یخ شروع میکنیم: در یک پیاله یکبار مصرف آب ریخته و میگذاریم یخ بزند. سپس پیاله را از وسط بریده و باقیمانده قالب یخ را برای مدت 60 تا 90 ثانیه بر روی منطقه ای ثابت از عضو آسیب دیده نگه میداریم تا در ناحیه مربوطه و تا 1/5 سانتی متر در اطراف محل احساس کرحتی به شخص دست دهد. حال با توجه به وسعت محدوده ای که بی حس شده و به آرامی یخ را به صورت دایره وار روی جلد مساز میدهیم. این مساز در آسیبهایی با وسعت متوسط، 7 دقیقه و در نواحی بزرگ تا 10 دقیقه طول خواهد کشید. غوطه ور کردن عضو، در آب یخ هم موثر است. اما تحمل آن برای مصدوم سخت است به علاوه نمی توان عضو را بالاتر از سطح قلب نگاه داشت. به عنوان قانونی کلی، در طی یکساعت میتوان 20 تا 30 دقیقه (حداکثر) از یخ استفاده کرد و حداقل 30 دقیقه نیز عضو را به حال خود گذاشت. مسلم است که اگر تحمل مصدوم به سرما کم باشد، باید زمان استفاده از یخ را کاهش داد.

خصوصیت بندهای فشاری چیست؟

این بندها را از قسمت بعیده عضو به سمت قریبه می پیچند، به طوری که در هر دور نصف پهنای دور قبلی را بپوشاند. فشار الاستیکی که اعمال میشود سبب کاهش تورم خواهد شد. البته بندها نباید آنقدر محکم انجام گیرد که در بازگشت خون وریدی به طرف قلب اختلالی ایجاد کند. در مورد بندهای الاستیکی تا توان بالقوه کشش بندها کافی خواهد بود. بندهای الاستیکی برای آسیبهای حاد اندام تحتانی مناسب نیستند، چون قابلیت محافظت اندکی ایجاد میکنند.

اصول برخورد با ورزشکاری که شدیداً آسیب دیده و حالت وخیمی دارد چیست؟

در ابتدا توجه به مجرای تنفسی مصدوم خواهد بود. هر گونه انسداد یا مانعی را باید بر طرف کرد. در هنگام این بررسی ها باید مراقب آسیب ستون فقرات گردن نیز بود.

در مرحله بعد به نحوه تنفس مصدوم دقت میشود. در صورت نیاز میتوان از تنفس مصنوعی و اکسیجن کمکی استفاده کرد تا تنفس خود بخودی و منظم برقرار شود. اینک نوبت بررسی گردش خون فرد است. نبض شریان کاروتید از لحاظ کیفیت، تعداد و ریتم لمس خواهد شد. در صورت فقدان این نبض یا نبض رادیل باید عملیات احیاء قلبی عروقی آغاز گردد. یا همان مرحله ارزیابی مختصر عصبی که سطح هوشیاری، اندازه و واکنش مردمکها به نور، حرکات چشم و پاسخ های حرکتی مصدوم را شامل میشود. به معنی مشاهده اندامها و سایر قسمتهای بدن است تا از وجود هرگونه خونریزی، کسر یا لخته شدن خون آگاه شویم.

مأخذ یا منابع:

<http://www.hawzah.net/fa/Magazine/View/3992/5554/53290/%D8%B5%D8%AF%D9%85%D8%A7%D8>
http://www.hidoctor.ir/41315_%D9%85%D9%88%D8%A7%D8%B1%D8%AF%DB%8C-%D8%A8%D8%
<http://www.irteb.com/sportmedical/sportdamage.htm>

با احترام
عبدالشکور "حق بین"
مسئول فرهنگی انجمن فزیوتراپی افغانستان