

## پیشگفتار ویراست 2

در دوران کنونی، شاهد شکوفایی روزافزون جنبه‌های علمی و عملی تربیت‌بدنی و ورزش هستیم، به گونه‌ای که ارزش و اهمیت این پدیده جهانی بیش از پیش در حال افزایش است. البته، همراه با فواید کم‌نظیر فعالیتهای بدنی و ورزش و آثار سلامت‌بخش آن، وقوع صدمات نیز اجتناب‌ناپذیر است که البته «صدمات ورزشی» بیشتر با «ورزش قهرمانی و حرفه‌ای» ارتباط دارد. آشنایی با این آسیبها و نحوه پیشگیری و درمان آنها از لحاظ نظری و کاربردی اهمیت فراوانی دارد، زیرا فقدان این شناخت ممکن است به هدف اصلی ورزش، یعنی تأمین سلامت جسمانی و نشاط روانی خدشه وارد کند. بنابراین عرضه کتابهای علمی، از جمله کتاب حاضر، برای رشد آگاهیهای دانشجویان، معلمان، مربیان و ورزشکاران لازم به نظر می‌رسد. کتابی که پیش روست عمدتاً ترجمه کتاب پیشگیری و درمان آسیبهای ورزشی، اثر دکتر لارز پترسن و دکتر پر رنستروم است که مطالبی نیز بر آن اضافه شده است. ویراست جدید شامل نه فصل است که در فصلهای اول تا پنجم مباحث اساسی آسیب‌شناسی ورزشی مطرح شده است. در فصل ششم انواع صدمات بخشهای مختلف بدن در رشته‌های گوناگون ورزشی بررسی شده که در ویراست جدید، این فصل با پوشش صدمات بخشهای حساسی از بدن تکمیل شده است. در پی اصلاحات اساسی، دو فصل جدید نیز به کتاب اضافه شده است که فصل هفتم به آسیبهای مربوط به فعالیتهای ویژه و فصل هشتم نیز به آسیب‌دیدگی کودکان و نوجوانان می‌پردازد. اهمیت و ضرورت آگاهی از مطالب اضافه شده بر کسی پوشیده نیست.

مایه خوشحالی است که این کتاب در چند سال گذشته با استقبال گسترده مخاطبان گرانقدر مواجه شده و مزید خوشوقتی اینکه نسخه فعلی با افزودن فصول جدید و رفع اشکالات موجود از جامعیت بیشتری برخوردار است و امید آن می‌رود که کماکان با استقبال دانشجویان، معلمان، مربیان و ورزشکاران عزیز مواجه شود. خاضعانه از ارشادات و تذکرات خوانندگان گرامی، در جهت تکمیل کتاب، استفاده خواهیم کرد.

دکتر رضا قراخانلو

دکتر حسن دانشمندی

دکتر محمدحسین علیزاده

## مقدمه

آسیبهای ورزشی ناشی از فعالیتهای جسمانی است که به منظور گذران اوقات فراغت یا هدفی تخصصی تر انجام می شود. این آسیبها همچنین می تواند حاصل بروز حوادث یا پرکاری (فعالیت بیش از حد) باشد، و الزاماً با آسیبهای ناشی از فعالیتهای غیر ورزشی تفاوتی ندارد.

بسیاری از آسیبهای ورزشی کم اهمیت بوده و مانع انجام فعالیتهای روزانه ورزشکاران معمولی نمی شود، ولی برای افرادی که به طور جدی به ورزش می پردازند، انجام فعالیتهای روزانه دیگر تنها موضوع مورد توجه نیست. آسیبها باید به طور مؤثر، درمان شود تا در اولین فرصت امکان انجام فعالیتهای تفریحی فراهم آید.

ورزشکارانی که در سطح قهرمانی فعالیت می کنند، نه تنها به تشخیص صحیح آسیب نیاز دارند، بلکه باید کاملاً درمان شوند تا با کمترین زمان غیبت اجرای مجدد و مناسب فعالیتهای ورزشی را از سر بگیرند. حتی افراد مشتاقی که به طور اتفاقی جذب ورزش می شوند و فشار زیادی روی آنان نیست، ممکن است در صورت بروز آسیبی جزئی به عوارض جسمی و روانی مبتلا شوند. این امر، می تواند مانع شرکت مؤثر آنان در رشته ورزشی مورد علاقه شان شود که به نوبه خود بر سلامتی و کیفیت زندگی آنان نیز تأثیر می گذارد.

روند تشخیص و درمان آسیبهای ورزشی به سرعت در حال پیشرفت است، لذا به منظور هماهنگی کتاب با پیشرفتهای اخیر آن را به طور مبسوط از چاپ اول به بعد مورد تجدید نظر قرار داده ایم.

امیدواریم مطالب کتاب مورد استفاده ورزشکاران، مربیان و مشاوران پزشکی آنان قرار بگیرد و نیاز دنیای ورزش را مرتفع سازد.

هنگام پرداختن به موضوعی مانند طب ورزشی، استفاده از تصاویر بیشترین اهمیت را دارد. تصاویر کتاب حاضر نیز، مفاهیم مورد نظر را به خوبی به تصویر کشیده است.

برخورداری از اطلاعات پایه بیومکانیک، برای درک مکانیسم بروز آسیبها ضروری است. بخش بیومکانیک این نیاز را مرتفع می سازد.

توان بخشی برنامه ریزی شده و دقیق از مسائل اساسی است که پس از بروز آسیب باید مورد توجه قرار گیرد. لذا در این کتاب، به توصیف و تشریح مجموعه ای از تمرینهای توان بخشی توجه شده است.