

به نام خداوند بخشنده مهربان

آناتومی آسیب‌های ورزشی

راهنمای مصور پیشگیری، تشخیص و درمان

تألیف:

یزدواکر

مترجمان:

پویان ثابت

نرگس ثابت

مسعود حاجیانی

ویراستار علمی:

پویان ثابت

سرشناسه	: واکر، برد، ۱۹۷۱ م. Walker, Brad
عنوان و نام پدیدآور	: آناتومی آسیب‌های ورزش: راهنمای مصور پیشگیری، تشخیص و درمان / تألیف بزد واکر، مترجمان پویان ثابت، نرگس ثابت، مسعود حاجیانی، ویراستار علمی پویان ثابت.
مشخصات نشر	: تهران: علم و حرکت، ۱۴۰۰.
مشخصات ظاهری	: ۴۲۱ ص.: مصور.
شابک	: ISBN: 978-600-5543-44-5
وضعیت فهرست‌نویسی: فیپا.	
یادداشت	: عنوان اصلی: The anatomy of sports injuries, 2nd ed, 2007
یادداشت	: واژه‌نامه.
یادداشت	: کتابنامه: ص. ۴۱۹.
موضوع	: ورزش — زخم‌ها و آسیب‌ها — اطلس‌ها Sports injuries--Atlases
موضوع	: ورزش — زخم‌ها و آسیب‌ها — دستنامه‌ها Sports injuries--Handbooks, manuals, etc.
موضوع	: ورزش — زخم‌ها و آسیب‌ها — درمان — اطلس‌ها Sports injuries--Treatment--Atlases
شناسه افزوده	: ثابت، پویان، ۱۳۴۳ — مترجم
شناسه افزوده	: ثابت، نرگس، ۱۳۷۱ — مترجم
شناسه افزوده	: حاجیانی، مسعود، ۱۳۴۸ — مترجم
شناسه افزوده	: ثابت، پویان، ۱۳۴۳ — ویراستار
رده‌بندی کنگره	: RD ۴۹۷
رده‌بندی دیویی	: ۶۱۷/۱.۰۲۷
شماره کتابشناسی ملی	: ۸۴۹۳۳۷۴



تهران: سه‌راه طالقانی، خیابان خواجه‌نصیر، خیابان شهید مقدم، پلاک ۷۹، طبقه دوم
تلفن: ۷۷۵۲۵۶۸۴ | فاکس: ۷۷۱۳۲۷۰۹

www.elmoharekat.com
ElmoHarekat

info@elmoharekat.com
@ElmoHarekat

آناتومی آسیب‌های ورزشی

بزد واکر

مترجمان: پویان ثابت، نرگس ثابت، مسعود حاجیانی

ویراستار علمی: پویان ثابت

حروف‌نگار و صفحه‌آرا: فیروزه خسروشعار

طراح جلد: افسانه انتظاری

نشر علم و حرکت؛ ناشر همکار: نشر آونگ

چاپ اول، ۱۴۰۰ - تعداد ۱۰۰ نسخه

«همه حقوق برای ناشر محفوظ است»

قیمت ۹۵۰۰۰ تومان

شابک ۹۷۸-۶۰۰-۵۵۴۳-۴۴-۵ ISBN: 978-600-5543-44-5

پیشگفتار مترجم

چه بسیارند آسیب‌ها. جنگ، بی‌سرزمینی، گرسنگی، بی‌آبی، فقر، تبعیض، خرافه و نادانی... آسیب‌های گونه‌گون روانی و تنی... ترجمان این کتاب در روزگاری آسیب‌دیده از بلایی مهیب، دردناک‌ترین آسیب پس از جنگ جهانسوز دوم، به سرانجام رسید. روزهایی خاکستری و تارکه پُر بود از صدای زوزه‌های دردمندانه سگی در همین نزدیکی، کرونا، دوران مرگ خیز کرونا. تاجدار نادیدنی فراوان آسیب رساند بر جان‌ها، جهان‌ها و آدم‌ها. ویروس منحوس ساخته و پرداخته چشم بادامی‌های خفاش‌خوار پنگولین باز، حیات‌مند عقلانی اجتماعی سیاسی ابزارساز را چنان منزوی و بی‌سیاست و خلع ابزار و از هم‌نوعان خود رویگردان کرد که هیچ حیات‌مندی را چنین تاریخچه‌ای بر جبین نیست... فاصله‌ها بیش از همیشه، فاصله‌های در اندیشه حال در میان جمعیت ساری و رها. تکامل یافتگان شکست‌خورده و گریزان به سوی غارها. چشم‌ها و نگرانی‌ها و غریبی‌ها، ضد‌عفونی‌ها و شست‌وشوها. تمامی حالات چهره، این نخستین بهانه دیدار، پنهان پشت ماسک‌ها، نوازندگی هنرمندان در موزه‌های خالی، کنسرت برای صندوق‌های تهی. جولان جهل و جادو در پوشش‌های همه‌ها. لایه و ناله آدمیان در سراسر جهان در بارگاه خدایان. شہسواری و دلاوری نامبرداران، پزشکان و بیماراران، کادر درمان. لشکر آراستن دانشمندان و پژوهشگران در کرانه‌ها. جنگ انداختن به امید، تحفه‌ی پاندورا.

.... دریغا از مردمانی که داس و ویروس آنان را دروید. دردا از هموطنانی که بر خاک افتادند و عزیزانشان حتا نتوانستند آنها را بایسته به خاک بسپارند. آه! از حزن و اندوه بازماندگان...

* * * * *

از افق باختر نسیم دلنشینی وزیدن گرفت، درفش دانش رقضان شد. دانش بر اهرمن چیرگی یافت. دانش، واکسن را پیشکش آورد، نابودی ویروس در سرتاسر گیتی نزدیک است. بادا روزی که عزیز ما، ایران زمین خسته و پیر نیز واکسینه گردد. به امید بهروزی و سده‌ای پرفیروزی برای ایران و ایرانیان.

پویان ثابت - فروردین ۱۴۰۰

فهرست مطالب

۱۲	پیشگفتار ناشر
۱۳	جهت‌های آناتومیکی

فصل ۱: شرحی بر آسیب‌های ورزشی ۱۵

۱۵	آسیب ورزشی چیست؟
۱۵	آسیب‌های ورزشی بر چه بخش‌هایی تأثیر می‌گذارند؟
۲۷	آسیب‌های ورزشی حاد هستند یا مزمن؟
۲۷	طبقه‌بندی آسیب‌های ورزشی چگونه است؟
۲۸	طبقه‌بندی آسیب‌های اسپیوند استرین چگونه است؟

فصل ۲: پیشگیری از آسیب‌های ورزشی ۲۹

۲۹	مقدمه‌ای بر پیشگیری از آسیب‌های ورزشی
۲۹	گرم کردن
۳۳	سرد کردن
۳۶	اصل FITT
۳۸	بیش‌تمرینی
۴۱	توسعه آمادگی جسمانی و مهارت
۵۵	کشش و انعطاف‌پذیری
۶۵	امکانات، قوانین و ابزار محافظتی

فصل ۳: درمان و توانبخشی آسیب‌های ورزشی ۶۷

۶۷	مقدمه‌ای بر مدیریت آسیب‌های ورزشی
۷۳	بازیابی اجزای آمادگی جسمانی

فصل ۴: آسیب‌های ورزشی پوست ۷۹

۷۹	آناتومی و فیزیولوژی
۸۱	۵۰۱: بریدگی‌ها، ساییدگی‌ها، رفتگی‌های پوست
۸۳	۵۰۲: آفتاب‌سوختگی

۸۵	 ۵۰۳: سرمازدگی
۸۷	 ۵۰۴: پای ورزشکار (کچلی یا)
۸۹	 ۵۰۵: ناول‌ها
۹۱	 ۵۰۶: میخچه‌ها، پینه‌ها و زگیل‌های کف‌پایی (زگیل)

فصل ۵: آسیب‌های ورزشی سر و گردن ۹۳

۹۳	 سر
	 حاد
۹۹	 ۵۰۷: ضربه مغزی، کوفتگی، خونریزی و شکستگی سر
۱۰۱	 ۵۰۸: استرین، شکستگی، کوفتگی گردن
۱۰۳	 ۵۰۹: سندرم کشش عصب گردنی
۱۰۵	 ۵۱۰: آسیب شلافی گردن (استرین گردن)
۱۰۷	 ۵۱۱: کج گردنی (تورتیکولی)
۱۰۹	 ۵۱۲: آسیب درنگ گردنی (بیماری حاد دیسک گردنی)
۱۱۱	 ۵۱۳: گیرافتادگی عصب التهاب ریشه‌های عصبی نخاع گردنی
۱۱۳	 ۵۱۴: تشکیل خار (اسپاندیلوما گردنی)
۱۱۵	 ۵۱۵: دندان‌ها
۱۱۷	 ۵۱۶: چشم‌ها
۱۱۹	 ۵۱۷: گوش‌ها
۱۲۱	 ۵۱۸: بینی
۱۰۳	 تمرینات توانبخشی

فصل ۶: آسیب‌های ورزشی دست و انگشتان ۱۲۷

۱۲۷	 آناتومی و فیزیولوژی
	 حاد
۱۲۹	 ۵۱۹: شکستگی‌های استخوان‌های کف دستی
۱۳۱	 ۵۲۰: اسپرین شست (رباط جانبی زیرینی)
۱۳۳	 ۵۲۱: انگشت مالت (وتر بازکننده دراز)
۱۳۵	 ۵۲۲: اسپرین انگشت
۱۳۷	 ۵۲۳: دررفتگی انگشت
	 مزمن
۱۳۹	 ۵۲۴: التهاب وتری دست / انگشت
۱۴۱	 تمرینات توانبخشی

فصل ۷: آسیب‌های ورزشی مچ دست و ساعد ۱۴۳

آناتومی و فیزیولوژی	۱۴۳
حاد	
شکستگی مچ دست و ساعد	۱۴۷
اسپرین مچ دست	۱۴۹
دررفتگی مچ دست	۱۵۱
مزمن	
سندرم تونل مچ دستی	۱۵۲
سندرم تونل زندزیرین	۱۵۴
گره‌ک کیسه‌ای مچ دست (گانگلیون مچ)	۱۵۶
التهاب وتری مچ دست	۱۵۸
تمرینات توانبخشی	۱۶۰

فصل ۸: آسیب‌های ورزشی آرنج ۱۶۵

آناتومی و فیزیولوژی	۱۶۵
حاد	
شکستگی آرنج	۱۶۸
اسپرین آرنج	۱۷۰
دررفتگی آرنج	۱۷۱
پارگی وتر عضله سه سر بازویی	۱۷۳
مزمن	
آرنج تنیس‌باز	۱۷۵
آرنج گلف‌باز	۱۷۷
آرنج پرتابگر	۱۷۹
بورسیت آرنج	۱۸۱
تمرینات توانبخشی	۱۸۳

فصل ۹: آسیب‌های ورزشی شانه و بازو ۱۸۷

آناتومی و فیزیولوژی	۱۸۷
حاد	
شکستگی (استخوان ترقوه، استخوان بازویی)	۱۹۰
دررفتگی شانه	۱۹۱
نیمه دررفتگی شانه	۱۹۳