



آسپ‌شناسی ورزشی

ویرایش جدید

دکتر حمید خدایی

www.ketab.ir



بامداد کتاب



بامداد کتاب

◀ آسیب‌شناسی ورزشی (ویرایش جدید)

◀ دکتر حمید خداداد

◀ نوبت چاپ: سی و پنجم - ۱۴۰۳

◀ شمارگان: ۱۰۰ نسخه

◀ فروست: ۲۰

◀ ناشر همکار: نشر ورزش

◀ شابک: ۶-۰۸۵-۲۰۶-۹۶۴-۹۷۸

◀ کلیه حقوق برای ناشر محفوظ است.

◀ قیمت: ۳۰۰ هزار تومان

تهران، خیابان انقلاب، خیابان ۳۲ وردین، خیابان وحید نظری، پلاک ۱۰۰، طبقه دوم

۰۲۱۶۶۴۸۱۱۶۴۳

خرید آنلاین: www.bamdadketab.com

Bamdadketab1379

۰۹۱۲۹۳۵۹۷۰۷

سرشناسه	خداداد کاشی. حمید ۱۳۳۴ -
عنوان و نام پدیدآور	آسیب‌شناسی ورزشی / تألیف حمید خداداد.
وضعیت ویراست	ویراست ۳
مشخصات نشر	تهران : بامداد کتاب؛ نشر ورزش، ۱۴۰۲
مشخصات ظاهری	۳۵۲ ص. : مصور، جنول، نمودار.
شابک	978-964-206-085-6
وضعیت فهرست‌نویسی	فیا
موضوع	پزشکی ورزشی
موضوع	ورزش — حوادث
ردیف‌بندی کنگره	۱۳۹۴ ج ۵۱۴/۱۲۱: RC
ردیف‌بندی دیویی	۶۱۷/۱۰۲۲
شماره کاتالوگ ملی	۴۱۷۸۷۴۹

فهرست مطالب

۷	 مقدمه
۹	 فصل ۱/ مفاقل
۱۰	 مفاقل
۱۱	 طبقه‌بندی مفاقل
۱۴	 ساختمان مفاقل سینوویال
۱۵	 ساختمان مفصل زانو
۱۹	 حرکت در مفاقل سینوویال
۲۴	 انواع مفاقل سینوویال
۲۸	 التهاب مفصلی (آرتریت)
۳۳	 فصل ۲/ استرین
۳۴	 استرین
۳۵	 استرین مزمن
۴۱	 استرین درجه یک
۴۲	 استرین درجه دو
۴۳	 استرین درجه سه
۴۵	 فصل ۳/ اسپرین
۴۶	 اسپرین
۵۳	 فصل ۴/ دررفتگی
۵۴	 دررفتگی
۵۵	 کبودی
۵۶	 خون‌مردگی
۵۷	 میوزیت اسی‌فیکن
۵۸	 بورسیت
۵۹	 استرس فراكچر
۶۰	 آسیب غضروف مفصلی
۶۲	 کشیدگی زانده‌ای
۶۳	 آسیب صفحه‌ی رشد

۶۵	فصل ۵/ پا.....
۶۶	آناتومی پا.....
۷۲	آسیب‌های پا.....
۸۳	فصل ۶/ مچ پا.....
۸۴	آناتومی مچ پا.....
۹۳	آماده کردن مچ پا بعد از آسیب.....
۹۵	فصل ۷/ ساق پا.....
۹۶	آناتومی ساق پا.....
۹۹	صدمات ساق پا.....
۱۰۶	آماده کردن مجدد ساق پا.....
۱۰۷	فصل ۸/ زانو.....
۱۰۸	آناتومی زانو.....
۱۱۰	آسیب‌های مفصل زانو.....
۱۲۸	آماده کردن مجدد زانو.....
۱۳۱	فصل ۹/ ران.....
۱۳۲	آناتومی ران.....
۱۳۴	صدمات عضلانی.....
۱۴۲	آماده کردن ران بعد از آسیب.....
۱۴۳	فصل ۱۰/ لگن خاصره.....
۱۴۴	آناتومی.....
۱۴۷	آسیب‌های مفصل ران.....
۱۵۲	آماده کردن مجدد مفصل لگن خاصره.....
۱۵۳	فصل ۱۱/ ستون فقرات.....
۱۵۴	ستون فقرات.....
۱۵۸	اختلالات پشت ستون فقرات.....
۱۶۸	آماده کردن مجدد کمر بعد از آسیب.....
۱۶۹	فصل ۱۲/ گردن.....
۱۷۰	آناتومی گردن.....
۱۷۳	پیشگیری از آسیب‌های گردن.....
۱۷۴	صدمات گردن.....
۱۸۱	آماده کردن مجدد گردن.....
۱۸۳	فصل ۱۳/ جمجمه.....
۱۸۴	جمجمه.....
۱۸۵	آسیب‌های سر.....
۱۹۷	فصل ۱۴/ مچ و دست.....
۱۹۸	آناتومی مچ و دست.....
۲۰۱	آسیب‌های مچ.....

۲۰۵.....	صدمات وارد بر دست
۲۰۹.....	آماده کردن مجدد دست و مچ
۲۱۱.....	فصل ۱۵/ ساعد
۲۱۲.....	آناتومی ساعد
۲۱۵.....	ارزشیابی صدمات ساعد
۲۱۵.....	آسیب‌های ساعد
۲۱۹.....	فصل ۱۶/ آرنج
۲۲۰.....	مفصل آرنج
۲۲۳.....	ارزشیابی مفصل آرنج
۲۲۴.....	آسیب‌های آرنج
۲۳۰.....	آماده کردن آرنج
۲۳۱.....	فصل ۱۷/ کمریند شانه
۲۳۲.....	کمریند شانه‌ای
۲۳۸.....	عضلات شانه
۲۴۱.....	حرکات شانه
۲۴۱.....	آسیب‌های شانه
۲۴۷.....	آسیب‌های مفصل شانه
۲۵۰.....	بازو
۲۵۲.....	آماده کردن مجدد شانه
۲۵۳.....	فصل ۱۸/ گرمزدگی، سرمازدگی و سازگاری با محیط
۲۵۴.....	تمرین و محیط
۲۵۵.....	گرمزدگی
۲۵۶.....	کنترل حرارت
۲۵۷.....	اختلافات فردی
۲۵۸.....	تمرین در هوای گرم
۲۵۹.....	عرق کردن
۲۶۰.....	از دست دادن نمک
۲۶۲.....	فهرست فشار گرما یا گرمزدگی
۲۶۳.....	گرمزدگی
۲۶۵.....	سازگاری با گرما
۲۶۷.....	تمرین در هوای سرد
۲۶۷.....	سرمازدگی
۲۶۸.....	تمرین در ارتفاع
۲۷۱.....	سازگاری با ارتفاع
۲۷۳.....	فصل ۱۹/ آب
۲۷۴.....	مقدمه
۲۷۶.....	آب و فعالیت‌های ورزشی

۲۸۵.....	فصل ۲۰/ مکانیک راه رفتن
۲۸۶.....	مراحل گام زدن
۲۹۷.....	فصل ۲۱/ شکستگی‌ها
۲۹۸.....	آسیب‌شناسی
۳۰۵.....	فصل ۲۲/ آسیب‌های رایج در ورزشکاران خردسال
۳۰۶.....	صدمات ورزشی در خردسالان
۳۰۷.....	انواع صدمات
۳۱۳.....	محل‌های صدمه
۳۱۹.....	فصل ۲۳/ بیومکانیک آسیب بافت‌های نرم
۳۲۰.....	اصول مکانیکی Biomechanical Principles
۳۲۵.....	آسیب‌های حاد بافت‌های نرم Acute soft tissue injuries
۳۳۹.....	فصل ۲۴/ پیشگیری از آسیب‌های ورزشی
۳۴۰.....	پیشگیری از آسیب‌های ورزشی
۳۴۰.....	بیش‌ازاندازه تمرین نکنید (Do not over do)
۳۴۱.....	دو روش برای پیش‌بینی آسیب (Two point of prediction)
۳۴۲.....	عوامل روانی (Psychological factors)
۳۴۲.....	ضعف عضلانی (Muscle weakness)
۳۴۲.....	عدم تعادل عضلات (Muscle imbalance)
۳۴۳.....	سختی عضلات (Muscle stiffness)
۳۴۳.....	گره عضلانی (Trigger - point)
۳۴۴.....	زاویه Q (Q angle)
۳۴۵.....	تخصصی عملی کنید (Make it specific)
۳۴۵.....	نکاتی برای پیشگیری از آسیب (prevention points)

مقدمه

در زمانی زندگی می‌کنیم که تغییر و تحول در تمام امور به سرعت رخ می‌دهد و همگام با این تحولات، علوم مختلف، یافته‌ها و شیوه‌های جدیدی را معرفی می‌کنند تا تسهیلاتی را برای بهتر زیستن به وجود آورند.

پیشرفت سریع تکنولوژی و خارج شدن امور مکانیکی و حرکتی از دست بشر و تسلیم انسان در مقابل وسایل و دستگاه‌های صنعتی سبب شده تا قدرت و توانایی انسان به تدریج تحلیل رفته و او در مقابل تحولات و اتفاقات آسیب‌پذیرتر شود.

به همین لحاظ توجه اقشار مردم به انجام فعالیت‌های بدنی و ورزش معطوف شده است. در این رابطه آشنایی با انجام حرکات صحیح و پیشگیری از صدمات احتمالی ناشی از فعالیت‌های ورزشی ضروری به نظر می‌رسد.

کتاب «آسیب‌شناسی ورزشی» نمونه‌ای مطلوب از کتاب‌هایی است که می‌تواند به عنوان یک کتاب راهنما در سطح جامعه مورد استفاده قرار گیرد.

امید است با اتکال به خداوند متعال و با توکل به راهنمایی‌های رهبران علم و دین، گام‌های مفیدتر و مؤثرتری، که مقبول همگان باشد، برداشته شود.

دکتر حجت‌ا... نیکبخت