

به نام خداوند بخشنده مهربان

کمک‌های اولیه در ورزش

ملیندا جی. فلیگل

ترجمه دکتر محسن ثالثی
عضو هیئت علمی دانشگاه شیراز

سرشناسه	: فلیگل، ملیندا، ۱۹۵۸ م. Fleget, Melinda J.
عنوان و نام پدیدآور	: کمک‌های اولیه در ورزش / ملیندا جی. فلیگل؛ ترجمه محسن ثالثی؛ ویراسته روبن شاهوردیان.
وضعیت ویراست	: [ویراست ۲].
مشخصات نشر	: تهران: نشر علم و حرکت، ۱۳۸۶.
مشخصات ظاهری	: [۲۴۶] ص. : مصور، جنول، نمودار.
شابک	: ISBN 978-964-5547-44-6
وضعیت فهرست‌نویسی	: برون‌سپاری.
یادداشت	: عنوان اصلی: Sport First Aid, Updated ed.
یادداشت	: چاپ پنجم ۱۴۰۳ (فیبا).
یادداشت	: واژه‌نامه.
یادداشت	: کتاب‌نامه: ص. [۲۴۵].
موضوع	: کمک‌های اولیه
	: ورزش — حوادث Sports accidents
شناسه افزوده	: ثالثی، محسن، ۱۳۴۵ — مترجم
رده‌بندی کنگره	: ۱۳۸۶ ک۸/ف۹۷ RD
رده‌بندی دیویی	: ۶۱۷/۱۰۲۶۲
شماره کتابشناسی ملی	: ۲۳۰۴۸۰۲



تهران - سه راه طالقانی، خیابان خواجه نصیرالدین طوسی، خیابان شهید محمدعلی مقدم،
پلاک ۷۹ طبقه دوم • تلفن ۷۷۶۰۶۸۱۸ - ۷۷۵۲۵۶۸۲ • فاکس ۷۷۶۳۳۰۹
وبسایت: www.elmoharekat.com • ایمیل: elm.va.harekat@gmail.com

کمک‌های اولیه در ورزش (ویراست دوم)

ملیندا جی. فلیگل

ترجمه دکتر محسن ثالثی

ویراسته روبن شاهوردیان

حروف‌نگار و صفحه‌آرا: رویینا درآوانسیان

طراح جلد: واگرایک شاهوردیان

نشر علم و حرکت

چاپ پنجم ۱۴۰۳ - تعداد ۱۰۰ نسخه

«همه حقوق برای ناشر محفوظ است»

قیمت ۲۲۵۰۰۰ تومان

شابک ۹۷۸-۹۶۴-۵۵۴۷-۴۴-۶ ISBN 978-964-5547-44-6

پیشگفتار نویسنده

مربی موفق علاوه بر دانستن مهارت‌های تکنیکی و تاکتیکی ورزش مورد نظر، مطالب دیگری را نیز باید بداند. توانایی آموزش فنون و تاکتیک‌ها، ایجاد انگیزه در ورزشکار و موارد بسیار دیگر از آن جمله است. همچنین مربی نقش مهم دیگری نیز دارد که اغلب فراموش می‌شود و آن واکنش اولیه در قبال صدمات ورزشکار است.

هر ساله در آمریکا بالغ بر ۵/۲۵ میلیون دانش‌آموز دبیرستانی در فعالیت‌های ورزشی مختلف شرکت می‌کنند. انجمن پزشکیاران ورزشی آمریکا^۱ (NATA) گزارش می‌کند که بیش از یک پنجم این ورزشکاران (حدود ۱/۳ میلیون) بر اثر شرکت در ورزش‌های مختلف آسیب می‌بینند. قسمت اعظم این صدمات (۶۲ درصد) در هنگام تمرین رخ می‌دهد، یعنی زمانی که پرسنل پزشکی مانند پزشکان و پزشکیاران ورزشی معمولاً حضور ندارند. در نتیجه، شما به عنوان مربی، مسئول مستقیم کمک‌رسانی به ورزشکار مصدوم مطرح هستید.

کتاب حاضر مطالب مربوط به کمک‌های اولیه را به طور تئوری آموزش می‌دهد و خوانندگان برای درک بهتر باید در کلاس‌های عملی آموزش کمک‌های اولیه شرکت نمایند.

مرور و اصلاح این کتاب توسط گروهی از متخصصان که هر یک در زمینه‌ای از طب ورزش تخصص دارند انجام شده است. مطالعه دقیق و بازخوردهای علمی ارزشمند آنان تضمین‌کننده مفید بودن این کتاب برای مربیان جوان و تازه‌کار است.

این کتاب اساساً برای کمک به مربیان در انجام اعمال زیر طراحی شده است:

۱. افزایش سطح دانش مرتبط با صدمات ورزشی،
۲. تشخیص آسیب‌های رایج در ورزش، و
۳. انجام کمک‌های اولیه متناسب با نوع صدمه.

نویسنده امیدوار است با یادگیری مهارت‌های پایه کمک‌های اولیه در ورزش، مربیان بهتر بتوانند به ورزشکاران مصدوم کمک کنند. مطالعه این کتاب برای مربیان فرصت خوبی است تا مهارت‌های مربیگری خود را افزایش دهند. به علاوه، این فرصت را نیز به ورزشکاران می‌دهد تا مطمئن‌تر و سالم‌تر به فعالیت‌های ورزشی بپردازند.

مقدمه مترجم

آموزش اصول مهارت‌های ورزشی، یکی از اساسی‌ترین روندهای حرکت ورزش در جامعه است که در این میان نقش مربیان به عنوان تعلیم و پرورش دهندگان قهرمانان آینده برجسته‌تر است. این برجستگی زمانی بیشتر نمود می‌یابد که مربیان ورزشی از علوم روز مرتبط با رشته ورزشی، شیوه‌های مدیریتی کارآمد و اعتقاد به حفظ بقای ورزشکار به عنوان سرمایه ملی برای تداوم قهرمانی در آینده، آگاهی کامل داشته باشند.

کتاب کمک‌های اولیه در ورزش (ویراست دوم) یکی از بهترین و کامل‌ترین مراجعی است که در این زمینه نوشته شده است. انگیزه مترجم از ترجمه این کتاب نیز فقدان منبع معتبری برای جامعه دانشگاهی علوم تربیت‌بدنی و ورزشی و همچنین نبود کتابی کاربردی-آموزشی در این زمینه برای مربیان ورزشی بوده است. بدیهی است انتقادات و پیشنهادات و نقطه‌نظرات سازنده اصحاب اندیشه خصوصاً متخصصان و اساتید محترم تربیت‌بدنی و علوم ورزشی ما را در بهبود آثار یاری رسانده و باعث خواهد شد آثار بهتری از این دست تقدیم علاقه‌مندان فهیم و سخت‌کوش ورزش نماییم.

در زمینه مراحل مختلف آماده‌سازی این کتاب دوستانی یارم بوده‌اند که مساعدت آنان باعث شده بر غنای کتاب افزوده شود و بنابراین شایسته بسی تشکر و قدردانی هستند:

آقای دکتر شهرام فرج‌زاده؛ که ویرایش فنی و یک‌دست کردن اصطلاحات پزشکی را برعهده داشته‌اند؛ آقای روبن شاموردیان؛ که ویرایش متن کتاب را از نظر محتوایی و صوری به‌نحو شایسته‌ای به انجام رسانده‌اند؛ و سرکار خانم روبینا درآوانسیان؛ که زحمت حروفچینی، صفحه‌آرایی و اصلاح چندین باره متن کتاب را برعهده داشته‌اند.

محسن ثالثی

فهرست مطالب

فصل ۴ - ارزیابی آسیب ۵۹ مراحل قبل از ارزیابی ۵۹ ارزیابی ورزشکار مصدوم ۶۱ بررسی اولیه ۶۱ بررسی ثانویه ۶۸ فصل ۵ - زیربنای کمک‌های اولیه ۷۱ حفظ حیات مصدوم ۷۲ کنترل خونریزی شدید ۷۲ به حداقل رساندن صدمات کلی بافت‌های بدن ۷۵ بی‌حرکت کردن (آیلمبندی) صدمات بی‌ثبات ۷۹ کنترل خونریزی آرام و یکنواخت ۸۱ به حداقل رساندن صدمات موضعی بافت ۸۲ فصل ۶ - حمل ورزشکار مصدوم ۸۷ قوانین کلی حرکت دادن ورزشکار مصدوم ۸۷ روش‌های مناسب حرکت دادن ۸۹ بخش سوم کمک‌های اولیه برای صدمات ورزشی ویژه ۹۵ فصل ۷ - وضعیت‌های اضطراری در گردش خون و تنفس ۹۷ کمک‌های اولیه در هنگام انسداد راه هوا ۹۸ کمک‌های اولیه برای ایست تنفسی ۱۰۲ کمک‌های اولیه برای ایست قلبی ۱۰۴ سایر مشکلات تنفسی ۱۰۷	یادگیری کمک‌های اولیه در ورزش ۷ بخش اول مقدمه‌ای بر کمک‌های اولیه در ورزش ۱۰ فصل ۱ - نقش شما به عنوان مربی ۱۱ انتظارات و وظایف ۱۲ نقش شما در گروه طب ورزشی ۱۵ فصل ۲ - طرح برنامه کمک‌های اولیه در ورزش ۲۱ یادگیری فنون کمک‌های اولیه در ورزش ۲۲ نگهداری سوابق پزشکی ورزشکاران ۲۳ کنترل و بازدید منظم امکانات و وسایل ۲۷ آماده نگه داشتن بازیکنان ۲۸ طرح و توسعه برنامه اضطراری ۳۴ بخش دوم مهارت‌های اساسی کمک‌های اولیه در ورزش ۳۹ فصل ۳ - شناخت اصطلاحات کالبدشناسی و آسیب‌های ورزشی ۴۱ دستگاه اسکلتی - عضلانی ۴۱ دستگاه عصبی ۴۴ دستگاه گوارش ۴۵ دستگاه گردش خون و تنفس ۴۵ دستگاه ادراری ۴۸ صدمات ورزشی ۴۸
---	--

برنامه درمان صدمات اسکلتی - عضلانی ۱۵۵	فصل ۸ - صدمات سر و ستون فقرات ۱۱۵
صدمات شانه ۱۵۷	صدمات سر ۱۱۵
صدمات آرنج ۱۶۳	صدمات ستون فقرات ۱۱۸
صدمات ساعد، مچ دست و دست ۱۶۹	فصل ۹ - صدمات اعضای داخلی ۱۲۵
صدمات مفصل ران و ران ۱۷۲	صدمات جدی اعضای داخلی ۱۲۶
صدمات زانو ۱۷۹	صدمات جزئی اعضای داخلی ۱۲۹
صدمات ساق، مچ پا و پا ۱۸۷	فصل ۱۰ - بیماری‌های ناگهانی ۱۳۳
فصل ۱۳ - صدمات بافت نرم سرو صورت ۱۹۹	بیماری قند ۱۳۳
از بریدگی‌های ناحیه صورت تا شکستگی دندان‌ها ۱۹۹	مصرف بیش از حد دارو ۱۳۵
فصل ۱۴ - مشکلات پوستی ۲۰۹	سایر بیماری‌های حاد ۱۳۸
ضمیمه الف - تمرین‌های کششی برای ۲۱۶	فصل ۱۱ - مشکلات مرتبط با درجه حرارت ۱۴۳
پیشگیری از صدمات ۲۱۶	تنظیم درجه حرارت ۱۴۳
واژه‌نامه ۲۱۹	بیماری‌های ناشی از گرما ۱۴۵
فهرست منابع ۲۲۵	تشخیص و درمان بیماری‌های ناشی از گرما ۱۴۷
درباره نویسنده ۲۲۶	بیماری‌های ناشی از سرما ۱۵۰
	تشخیص و درمان بیماری‌های ناشی از سرما ۱۵۱
	فصل ۱۲ - صدمات اسکلتی - عضلانی ۱۵۵

یادگیری کمک‌های اولیه در ورزش

مربی مایک اندرسن در روزی سرد و مه‌آلود ماه اکتبر در حال هدایت جلسه تمرین نیم فصل فوتبال است. ناگهان، پس از حرکت شدیدی، فریادهای گروهی از بازیکنان را می‌شنود. هنگامی که به جمعیت می‌رسد کوبین گرین را می‌یابد که نقش زمین شده و ناله می‌کند. وقتی می‌پرسد چه اتفاقی افتاده است؟ بازیکن ناله‌کنان به پشتش اشاره می‌کند. آقای اندرسن شدت آسیب را نمی‌داند، زیرا کوبین در گذشته هم به‌طور مکرر از آسیب دیدگی شکایت داشته، حتی گاهی اوقات برای انجام ندادن تمرین به دروغ وانمود به آسیب دیدگی می‌کرده است. مربی نمی‌داند چه باید بکند، بنابراین هیچ کاری نمی‌کند و عاقبت کوبین هم با تلاش بسیار سر پا می‌ایستد و حرکت می‌کند. کوبین پس از تمرین به پزشک مراجعه می‌کند و او هم پیچ خوردگی شدید کمر را تشخیص می‌دهد. کوبین برای مابقی فصل مجبور می‌شود روی نیمکت ذخیره‌ها بنشیند.

مربیانی که درک ناقصی از کمک‌های اولیه دارند غالباً معتقدند تا وقتی که اجبار در کار نباشد، نباید دست به اقدام بزنند. چرا؟ بیشتر به دلیل آن‌که خود را در ارائه کمک‌های اولیه صاحب مهارت کافی نمی‌بینند. متأسفانه، این نمایشنامه خیلی رایج است. مطالعات نشان می‌دهد که فقط نیمی از مربیان ملی آمریکا در مورد کمک‌های اولیه یا احیای قلبی-ریوی آموزش دیده‌اند (راو و رابرتسون ۱۹۸۶؛ ویدنر ۱۹۸۹).

اما نگرانی عمده در چه موردی است؟ هرگونه تأخیری در ارائه کمک‌های اولیه می‌تواند آسیب را بیشتر کند و یا زمان لازم برای بهبود ورزشکار را طولانی‌تر نماید. لگولند (۱۹۸۳) گزارش نمود در ورزشکارانی که مدارسشان از پزشکیار ورزشی تأیید شده سود نمی‌برند، میزان بروز آسیب مجدداً ۷۱ درصد بوده است، درحالی‌که در مدارس دارای پزشکیار تأیید شده ورزشی این میزان فقط ۳ درصد است. پس چرا برای تأمین کمک‌های اولیه برای ورزشکاران فقط به وجود این پزشکیاران بسنده نکنیم؟ نخست آن‌که فقط ۱۹ درصد دبیرستان‌های ملی از حضور چنین پزشکیارانی سود می‌جویند (کیرتیس، ۱۹۹۶). ثانیاً، برای پزشکیار ورزشی تقریباً ناممکن است که در هر مسابقه یا تمرین ورزشی مدرسه حضور داشته باشد.

واقع‌بینانه آن است که مربیان نقش پاسخ‌گر اولیه را در مواجهه با صدمات ورزشکار برعهده بگیرند. این مسئولیت‌پذیری نیازمند برخورداری از دانش و مهارت‌های کمک‌های اولیه است. برنامه آموزش ورزشی آمریکا (ASEP) بر این باور است که تمام مربیان باید در هر دو دوره احیای

قلبی - ریوی، و کمک‌های اولیه در ورزش آموزش کافی ببینند. چرا؟ به دلیل آنکه اگر یک مربی آموزش ندیده از پس این اقدامات بر نیاید، ورزشکار باید به بخش اورژانس اعزام شود. مؤلف معتقد است که کتاب حاضر در مورد «کمک‌های اولیه در ورزش» است و نه یک راهنمای کلی در مورد موضوعات تشریحی و مباحث پزشکی. کلمه «ورزش» در روی جلد مؤید این مطلب است که مطالب کتاب در زمینه ورزش عنوان شده است. واژه «اولیه» به نقش مربی به عنوان اولین مسئول و جوابگوی اصلی صدمات ورزشی اشاره می‌کند و کلمه «کمک» توصیف‌کننده یاری و مدد مربی آموزش دیده به ورزشکار مصدوم است. به بیان دیگر، کمک‌های اولیه در ورزش شامل دانش پایه و مهارت‌های مورد نیاز در جهت تشخیص صدمات مرتبط با ورزش، فراهم نمودن درمان‌های اضطراری مناسب و اطمینان از درمان‌ها و پیگیری درمانی شایسته است. بنابراین کمک‌های اولیه در ورزش اختصاصاً شامل تشخیص و درمان‌های اولیه صدمات ورزشی در زمین ورزش است. در واقع، کتاب بازگوکننده این مطلب است که هنگام بروز مصدومیت باید بدانید چه اعمالی انجام دهید و از انجام چه اعمالی پرهیز نمایید.

کمک‌های اولیه در ورزش مستلزم ادامه تشخیص و درمان توسط مربی نیست، بلکه مربی باید مطمئن شود ورزشکار مصدوم قبل از بازگشت به تمرین توسط پزشک معاینه و درمان شده است. همچنین مربی این وظایف را نیز در هنگام بروز حادثه دارد:

تماس با والدین ورزشکار و مطلع نمودن آنان از چگونگی صدمه، در صورت لزوم تماس با اورژانس برای حمل مصدوم به بیمارستان و ارتباط با پزشک در مورد زمان شروع مجدد فعالیت ورزشکار.

بخش اول این کتاب شما را با کارگروهی و تمهیدات لازم برای تأثیرگذاری برنامه کمک‌های اولیه در ورزش آشنا می‌کند. در فصل ۱ کتاب، در مورد نقش مربی در گروه طب ورزشی مطالبی را می‌آموزید. همچنین از سطح توقع دیگران در مورد نحوه ایفای نقش مربی، آگاه می‌شوید. به ویژه این کتاب، انتظارات والدین و موارد قانونی را توضیح می‌دهد. همچنین با پزشکان، متخصصان فوریت‌های پزشکی^۱، ورزش‌درمان‌ها^۲ (فیزیوتراپ‌ها) و پزشکیاران ورزشی آشنا خواهید شد. در کنار شما آنان نیز عضو گروه طب ورزشی هستند.

در فصل ۲، نحوه کمک در صدمات ورزشی و موارد پیشگیری را می‌آموزید. مربی با تمرین فنون کمک‌های اولیه و احیای قلبی - ریوی، بالا بردن آمادگی جسمانی ورزشکاران برای مسابقه، تجهیز ورزشکاران با وسایل حفاظتی مناسب، تأکید بر اجرای تکنیک‌های صحیح ورزشی و اعمال قوانین ایمنی در هنگام تمرین و مسابقه، و با کاهش خطرات زمین‌های ورزش می‌تواند ایمن‌ترین محیط را برای ورزشکار فراهم نماید.

در بخش دوم، اصول بنیادی کمک‌های اولیه در ورزش را می‌آموزید. که شامل آناتومی پایه و اصطلاحات کمک‌های اولیه در فصل ۳ می‌باشد. فصل ۴، چگونگی اجرای سریع و دقیق ارزیابی صدمات ورزشی را شرح می‌دهد. با این راهنمایی‌ها در مورد روش‌های انجام مراقبت‌های اولیه و اضطراری مندرج در فصل ۵ آماده می‌شوید. فصل ۶ نشان می‌دهد که در صورت لزوم چگونه ورزشکار مصدوم را با بیشترین ایمنی حرکت دهید. این مفاهیم بنیادی شالوده‌ای است که می‌توانید مهارت‌های خود را به عنوان کمک‌کننده اولیه بر روی آن بنا کنید.

در بخش سوم، نحوه کمک به صدمات مختلف ورزشی را می‌آموزید. اگرچه فصل‌های ۷ تا ۱۱ بیماری‌ها و صدماتی را معرفی می‌کنند که کمتر جنبه عمومی دارد، با این حال، مطالعه آنها مهم است. صدمات جدی و شدید مانند مشکلات گردش خون و تنفس، آسیب‌های سر و ستون فقرات، صدمات اندام داخلی، بیماری‌های ناگهانی و بیماری‌های مرتبط با درجه حرارت محیط در این فصول مورد بررسی قرار می‌گیرند. این صدمات رایج نیستند اما هنگامی که رخ می‌دهند، باید آماده باشید تا کمک‌های اولیه مناسب را به سرعت انجام دهید. در فصل‌های ۱۱ تا ۱۴ در مورد تشخیص و انجام کمک‌های اولیه برای صدمات شایع‌تر ورزشی مانند صدمات اسکلتی، عضلانی و آسیب‌های صورت و پوست مطالبی را می‌آموزید. این دانسته‌ها دائماً مورد استفاده قرار می‌گیرند. یادگیری و مجهز شدن به اطلاعات این کتاب و گذراندن دوره عملی مربوط به آن شما را قادر خواهد ساخت با اطمینان و به نحو مناسب به ورزشکاران کمک کنید، چون سلامتی و موفقیت ورزشکار بستگی به کمک‌هایی دارد که شما انجام می‌دهید.