

به نام خدا

# پزشکی ورزشی برای کودکان و نوجوانان

تألیف و گردآوری:

دکتر بهنام ثبوتی

دستیار فوق تخصصی بیماریهای عفونی کودکان (دانشگاه علوم پزشکی ایران)

عضو قدراسیون پزشکی ورزشی جمهوری اسلامی ایران (SMFIRI)

عضو انجمن پزشکان ورزشی ایران

دکتر شهروزاد فلاح

دستیار تخصصی بیماریهای کودکان

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی شهید بهشتی



بامداد کتاب



## پزشکی ورزشی برای کودکان و نوجوانان

✻ تألیف و گردآوری: دکتر بهنام ثبوتی - دکتر شهرزاد فلاح

✻ نوبت چاپ: سوم، زمستان ۱۳۸۹

✻ شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

✻ قطع: وزیری - ۱۰۴ صفحه

✻ تایپ و صفحه‌آرایی: شهیر

✻ ناظر چاپ: مهدی صادقی

✻ قیمت: ۳۰۰۰ تومان

✻ شابک: ۱ - ۷۳ - ۲۵۸۵ - ۹۶۴ - ۹۷۸

✻ فروست: ۱۲۵

✻ کلیه حقوق برای ناشر محفوظ است.

سرشناسه: ثبوتی، بهنام، ۱۳۵۴ -

عنوان و نام پدیدآور: پزشکی ورزشی برای کودکان و نوجوانان / تألیف و گردآوری بهنام ثبوتی، شهرزاد فلاح.

مشخصات نشر: تهران: بامداد کتاب، ۱۳۸۶.

مشخصات ظاهری: ۱۰۴ ص.؛ مصور، جدول

شابک: ۱ - ۷۳ - ۲۵۸۵ - ۹۶۴ - ۹۷۸

وضعیت فهرست‌نویسی: فیا

موضوع: تربیت‌بدنی کودکان

شناسه افزوده: فلاح، شهرزاد

رده‌بندی کنگره: ۴ پ ۲ ث / GV ۴۴۳

رده‌بندی دیویی: ۶۱۳ / ۷۰۴۲

شماره کتابشناسی ملی: ۱۱۲۵۶۰۴

مرکز توزیع و فروش:

تهران، خیابان انقلاب، خیابان ۱۲ فروردین، خیابان شهید نظری شرقی، شماره ۱۰۰

تلفن: ۵ - ۶۶۴۸۱۲۴۳ - نمابر: ۶۶۹۷۵۶۹۷

## فهرست مطالب

۵	مقدمه مؤلفان
۷	فصل ۱ - معاینات پزشکی
۷	معاینات پزشکی کودکان و نوجوانان ورزشکار
۹	توصیه‌های فدراسیون جهانی طب ورزشی
۱۱	فصل ۲ - آسیب‌های ورزشی
۱۳	وظایف نه‌گانه قانون مربیگری
۱۳	نقش تیم طب ورزشی
۱۴	آسیب‌های ورزشی و عوامل مؤثر در آن
۱۶	کمک‌های اولیه در ورزش
۲۲	آسیب‌های سر و گردن در ورزش
۲۹	آسیب‌های ستون فقرات در ورزش
۳۱	آسیب‌های قفسه سینه، شکم و لگن در ورزش
۳۴	آسیب‌های صفحات رشد در کودکان ورزشکار
۳۶	آسیب‌های اندام فوقانی در ورزش
۴۰	آسیب‌های اندام تحتانی در ورزش
۴۸	آسیب‌های ورزشی در رشته ژیمناستیک
۵۱	کاربرد لیزر در ورزش
۵۲	کاربرد فنوفورزیس (phonophoresis) در آسیب ورزشی
۵۳	مشخصات کفش ورزشی مناسب
۵۴	آشنایی با بانداژ و Taping در آسیب‌های ورزشی

۵۷	فصل ۳- تغذیه ورزشی
۶۱	مکمل‌های غذایی در کودکان ورزشکار
۶۹	فصل ۴- دوپینگ
۶۹	دلایل ممنوعیت دوپینگ
۷۰	داروهای غیرمجاز در کودکان ورزشکار
۷۲	روش‌های غیرمجاز
۷۹	فصل ۵- گرم‌زدگی و سرمازدگی
۷۹	گرم‌زدگی (Heat Stroke)
۸۱	سرمازدگی (Frost Bite)
۸۳	فصل ۶- ورزش و بیماری‌ها
۸۳	ورزش و دیابت
۸۴	ورزش و پرولاپس دریچه میترال
۸۶	ورزش و مرگ ناگهانی
۸۷	ورزش و آسم
۹۱	ورزش و هموفیلی
۹۳	ورزش و صرع
۹۳	ورزش و افسردگی
۹۳	خطرات و مزایای ورزش در کودکان مبتلا به بیماری‌های مزمن
۹۹	پیوست
۱۰۴	منابع (References)

## مقدمه مؤلفان

فعالیت فیزیکی و ورزش برای کودکان و نوجوانان یک ضرورت بوده و جز، برنامه ملی سلامت محسوب می‌شود زیرا ورزش تأثیر مثبتی جهت کنترل چاقی، دیابت، فشار خون و سطح چربی‌های خون دارد. پزشکان به ویژه متخصصین بیماری‌های کودکان نقش مهمی در تشویق و ترغیب کودکان و خانواده‌های آنها داشته و برحسب توانایی‌های کودک می‌توانند برنامه ورزشی را تنظیم نمایند. برنامه ورزشی باید به صورتی طراحی شود که به کودکان مهارت‌هایی برای زندگی نیز آموزش داده شود. به عنوان مثال فعالیت ورزشی باید بتواند علاوه بر بهبود وضعیت فیزیکی و رشد کودک، اعتماد به نفس، نظم و رفتار کودک را تحت تأثیر قرار دهد.

آثار مطلوب ورزش در زمینه یادگیری، افزایش ضریب هوشی (I.Q)، کنترل هیجانات و فاکتورهای روانی نیز روشن است. البته پزشکان، والدین و به ویژه مربیان باتجربه باید برنامه‌های تمرینی کودک ورزشکار را بازبینی نموده و در صورت بروز افت عملکرد ورزشی، خستگی زودرس، دردهای عضلانی اسکلتی به مسائل زمینه‌ای شامل دریافت ناکافی کالری (رژیم غذایی)، اختلالات جسمی (کم‌خونی فقر آهن، کمبود کلسیم و ویتامین D، افسردگی و اضطراب) و تمرین بیش از حد (over training) توجه و دقت لازم داشته باشند.

امید است با تألیف این کتاب گامی مهم و مؤثر در راستای توسعه و گسترش علوم ورزشی به ویژه پزشکی ورزشی برای کودکان و نوجوانان برداشته باشیم. مطالعه این کتاب به تمام پزشکان، مربیان، دانشجویان تربیت بدنی و والدین محترم توصیه می‌شود.

مسئولان محترم وزارت آموزش و پرورش، سازمان تربیت بدنی، کمیته ملی المپیک، فدراسیون پزشکی ورزشی و سایر نهادهای مربوطه باید توجه خاصی نسبت به آموزش پزشکی ورزشی در کودکان و نوجوانان در حد پایه برای پزشکان تیم، مربیان و دانشجویان

رشته تربیت بدنی در دانشگاه‌ها داشته باشند. بدیهی است نتایج مثبت و سازنده این حرکت علمی به نفع جامعه ورزشی خواهد بود و به ایجاد زمینه‌های صحیح ورزش همگانی و تحقق جامعه سالم منجر خواهد شد.

در پایان ضمن تشکر از مساعدت‌ها و حمایت‌های ارزشمند مدیران محترم نشر و پخش انتشارات بامداد کتاب آقایان مهدی صادقی و امیر صادقی، از تمامی همکاران ارجمند استدعا دارد نظرات و پیشنهادات سازنده خویش را به نشانی ناشر ارسال نمایند.

با تقدیم احترام

دکتر بهنام ثبوتی - دکتر شهرزاد فلاح

پاییز ۱۳۸۶