###### 28

###### azad

###### **دانشگاه آزاد اسلامي**

######  **واحد تهران مرکز**

**موضوع:**

**اصول عمومی آسیب‌های ورزشی**

**استاد راهنما:**

**دانشجو:**

فهرست مطالب:

اصول عمومی آسیب‌های ورزشی

شکستگی‌ها

اسپرین

دررفتگی

استرین

بیومکانیک آسیب‌های ورزشی

قواعد پیشگیری «آمادگی جسمانی، آمادگی روانی، لوازم کار، بهداشت و مراقبت‌های شخصی»

روش‌های درمانی:

بررسی آسیب‌دیدگی‌های بخش‌های مختلف بدن

1- آسیب‌های جمجمه

2- آسیب‌های شانه

3- آسیب‌های بازو

4- آسیب‌های آرنج

5- آسیب‌های ساعد

6- آسیب‌های مچ دست

7- آسیب‌های دست و انگشت

8- آسیب‌های پشت

9- آسیب‌های کشاله و مفصل ران

10- آسیب‌های ران

11- آسیب‌های زانو

12- آسیب‌های پایین ساق پا

13- آسیب‌های مفصل مچ پا

14- آسیب‌های پا

آسیب‌های اسکلتی (شکستگی‌ها) سه استاد.

اصولاً باید شکستگی را یک آسیب بالقوه جدی تلقی کرد چون نه تنها اسکلت بلکه بافت‌های نرم مجاور آن مانند عروق، اعصاب، تاندونها، رباطها، عضله‌ها و پوست دچار آسیب می‌شود.

شکستگی ممکن است نتیجه‌ی یک ضربه مستقیم باشد مثل ضربه به ساق پا

یا غیرمستقیم باشد مثل از دست دادن تعادل و خوردن به زمین

«شکستگی‌ها را می‌توان به انواع طولی، عرضی، مایل، مارپیچی، فشرده، خرد شده، کمانی، ترکه‌ای تقسیم کرد (جزوه‌ی دکتر براتی)

هنگامی‌که دو سر استخوان شکسته پوست را بشکافد شکستگی باز یا مرکب و زمانی‌که پوست صدمه نبیند بسته یا ساده است.

اگر شکستگی سطح مفصل مجاور را نیز دربرگیرد شکستگی را مفصلی گویند.

شکستگی مفصلی:

داخل مفصلی: به داخل مفصل راه یافته است.

خارج مفصلی: به داخل مفصل راه نیافته است.

شکستگی ؟؟: نوع دیگری از شکستگی که در آن بخشی از استخوان که به ماهیچه یا رباط متصل است کنده می‌شود.

انواع مختلف جابه‌جایی استخوان در اثر شکستگی عبارت است از: زاویه‌دار شدن، چرخیدن و کوتاه شدن.

آسیب‌های مربوط به بافت‌های نرم:

معمولاً لبه‌های تیز استخوان شکسته به بافت‌های نرم مجاور آسیب می‌رساند در مواردی نادر ممکن است عروق و اعصاب اصلی بر اثر شکستگی صدمه ببیند.

شکستگی‌ها: آسیب‌شناسی خداداد.

انواع شکستگی

شکستگی جزئی، کامل، ساده، باز

شکستگی کامینوت (Comminute) استخوان جدا شده و قطعه‌های کوچک استخوان بین دو قسمت اصلی یافت می‌شود.

شکستگی ترکه‌ای (Green Stick) یک شکستگی ناقص است که در آن یک طرف استخوان جدا می‌شود.

شکستگی درهم فرورفته یا فشرده (Impact) یک قسمت استخوان به داخل قسمت دیگر رانده می‌شود.

شکستگی پاتس(Putts) در ناحیه دیستال استخوان نازک‌نی، همراه با آن آسیب شدید به مفصل پائینی درشت‌نی و یا پارگی رباط جانب خارجی اتفاق می‌افتد.

شکستگی کالیس (Calls's) در ناحیه دیستال استخوان زنداعلی، تغییر مکان در جهت خلفی

شکستگی مایل (Obligue): مکانیزم آن مانند مارپیچی عبارت است از چرخش یک انتهای استخوانی وقتی که انتهای دیگر ثابت باشد.

شکستگی فشرده (Depressed): اغلب در استخوان‌های پهن مانند جمجمه اتفاق می‌افتد.