



# پیشگیری و درمان آسیب‌های ورزشی

با تأکید بر  
آسیب‌های فوتبال

ترجمه و تألیف

دکتر محمدرضا سیدی - دکتر بهزاد نجفی - دکتر مجتبی ابراهیمی و رکیانی



طنین دانش  
ناشر تخصصی تربیت‌مندی و علوم ورزشی

سرشناسه	: سیدی، محمدرضا، ۱۳۶۵ -
عنوان و نام پدیدآور	: پیشگیری و درمان آسیب‌های ورزشی: با تاکید بر آسیب‌های فوتبال / ترجمه و تألیف محمدرضا سیدی، بهزاد نجفی، مجتبی ابراهیمی.
مشخصات نشر	: تبریز: طنین دانش، ۱۳۹۶.
مشخصات ظاهری	: ۳۰۰ ص.: مصور، جدول.
شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۸۳۱۹-۸۹-۴ : ۳۹۰۰۰۰ ریال
وضعیت فهرست نویسی	: فیپا
یادداشت	: یازده فصل از این کتاب ترجمه کتاب "Soccer injury prevention and treatment : a guide to optimal performance for players, parents and coaches (۲۰۱۴) تألیف جان گالوچی است.."
موضوع	: فوتبال -- زخم‌ها و آسیب‌ها -- پیشگیری
موضوع	: Soccer injuries -- Prevention
موضوع	: فوتبال -- زخم‌ها و آسیب‌ها -- درمان
موضوع	: Soccer injuries-- Treatment
شناسه افزوده	: نجفی، بهزاد، ۱۳۶۶ -
شناسه افزوده	: ابراهیمی و رکیانی، مجتبی، ۱۳۶۶ -
شناسه افزوده	: گالوچی، جان، ۱۹۶۷ - م.
شناسه افزوده	: Gallucci, John.
رده بندی کنگره	: RC۱۲۲۰ / ف۹س۹ ۱۳۹۷
رده بندی دیویی	: ۶۱۷/۱۰۲۷۶۳۳۴
شماره کتابشناسی ملی	: ۵۳۴۸۸۳۳

## برای دریافت آخرین اطلاعات کتب منتشره

عضو کانال تلگرامی انتشارات شوید: [T.me/TaninDanesh](https://t.me/TaninDanesh)

از سایت اینترنتی انتشارات بازدید کنید: [www.TaninDanesh.ir](http://www.TaninDanesh.ir)

ما را در اینستاگرام دنبال کنید: [www.instagram.com/TaninDanesh](https://www.instagram.com/TaninDanesh)

نام و نام خانوادگی و گرایش تحصیلی خود را به سامانه ۵۰۰۵۳۵۲۷۲۹ اس ام اس نمایید.

## تبریز - چهارراه آبرسان

## پیشگیری و درمان آسیب‌های ورزشی

ترجمه و تألیف دکتر محمدرضا سیدی - دکتر بهزاد نجفی - دکتر مجتبی ابراهیمی

ناشر: طنین دانش (ناشر تخصصی تربیت بدنی و علوم ورزشی)

نوبت چاپ: اول - ۱۳۹۷

تعداد صفحات: ۳۰۰

قطع: وزیری

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۸۳۱۹-۸۹-۴

قیمت: ۳۹۰۰۰۰ ریال

تیراژ: ۲۰۰ نسخه



# فهرست مطالب

۷	مقدمه مترجمین
۸	مقدمه نویسندگان

## فصل ۱

۱۳	آسیب‌های مربوط به نوجوانان
۱۴	التهاب آپوفیز پاشنه یا آسیب سیور
۲۰	آسیب از گود-اشلاتر
۲۳	سندروم کشککی-رانی

## فصل ۲

۲۷	آسیب‌های استفاده بیش از حد
۲۸	التهاب تاندون آشیل
۳۳	التهاب تاندون کشککی
۳۷	سندرم نوار ایلوتیبیال
۴۲	واکنش‌های فشاری درشت‌نی (استرس فراکچر و شین اسپلینت)
۴۷	التهاب کیسه زلالی یا بورسیت

## فصل ۳

۵۱	آسیب‌های پا و مچ پا
۵۱	ساختار آناتومیکی مفصل مچ پا
۵۳	مچ پای پیچ‌خورده
۶۰	سیندسموتیک یا پیچ‌خوردگی بالای مچ پا
۶۴	التهاب نیام کف پا
۶۹	التهاب استخوان‌های کف‌پایی
۷۱	شکستگی لیس‌فرانس
۷۳	شکستگی جونز

## فصل ۴

### آسیب‌های زانو

۷۷	
۷۸	آسیب‌های رباط جانبی داخلی (MCL)
۸۲	کشیدگی و پارگی رباط جانبی خارجی زانو
۸۴	آسیب رباط متقاطع قدامی یا ACL
۹۴	آسیب‌های مینیسک
۹۹	دردرفتگی کشکک

## فصل ۵

### آسیب‌های لگن و ران

۱۰۳	
۱۰۵	تحلیل بیومکانیکی شوت زدن
۱۱۷	کبودی عضله چهار سر رانی
۱۱۸	پوبالژیای ورزشی یا آسیب کشاله ران
۱۱۹	سندرم اسپینینگ درونی ران
۱۲۰	پارگی لایبروم

## فصل ۶

### آسیب‌های ستون فقرات

۱۲۵	
۱۲۶	بیومکانیک حرکت هتد زدن
۱۳۰	فتق دیسک در ستون فقرات گردنی
۱۳۴	احساس سوزش و سوزن سوزن شدن در مجموعه اعصاب بازویی
۱۳۷	آسیب‌های ستون فقرات کمری
۱۴۲	فتق دیسک در ستون فقرات کمری

## فصل ۷

### آسیب‌های اندام فوقانی

۱۴۵	
۱۴۶	مفصل آخرمی ترقوه‌ای (AC)
۱۵۳	شکستگی استخوان ترقوه
۱۵۴	عضلات روتیتورکاف
۱۵۸	رباط جانب خارجی زند زیرینی (اولنار)
۱۶۵	شکستگی‌های اندام فوقانی

## فصل ۸

### ضربه‌های مغزی

۱۶۷	مکانیزم آسیب
۱۶۸	پیشگیری از ضربه مغزی
۱۶۹	علائم و نشانه‌های ضربه مغزی
۱۷۰	درمان
۱۷۲	برنامه تمرینی بازگشت به بازی پس از ضربه مغزی
۱۷۳	تکرار ضربه مغزی
۱۷۷	آسیب مغزی ناشی از ضربه مزمن (انسفالوپاتی مزمن) چیست؟

## فصل ۹

### تمرینات آماده‌سازی و مقاومتی

۱۷۹	سیستم‌های انرژی
۱۸۰	نیازهای جسمانی ورزش فوتبال
۱۸۳	محدوده مطلوب برنامه تمرینی

## فصل ۱۰

### تغذیه و مصرف آب

۱۹۱	مصرف آب
۱۹۳	چگونگی آبرسانی به بدن
۱۹۳	«محیط پرخطر» چیست؟
۱۹۴	عوامل خطرزای درونی در بیماری‌های ناشی از گرما
۱۹۵	عوامل خطرزای بیرونی در بیماری‌های ناشی از گرما
۱۹۶	علائم و نشانه‌های بیماری‌های ناشی از گرما
۱۹۸	تغذیه
۱۹۹	مواد غذایی اصلی
۲۰۲	کالری دریافتی
۲۰۳	استفاده‌ی غلط از مکمل و استروئید در بازیکنان فوتبال

## فصل ۱۱

### برنامه پیشگیری از آسیب JAG

۲۰۷

## فصل ۱۲

۲۲۱	<b>آسیب ACL و برنامه FIFA 11+</b>
۲۲۲	مکانیسم آسیب رباط متقاطع قدامی
۲۲۴	عوامل مؤثر بر آسیب رباط متقاطع قدامی
۲۳۰	روش‌های پیشگیری از آسیب ACL
۲۳۱	برنامه جامع پیشگیری از آسیب فیفا ۱۱+
۲۳۹	منابع فصل

## فصل ۱۳

۲۴۵	<b>پیش‌بینی بروز آسیب‌های ورزشی (FMS)</b>
۲۴۶	ورزش و آسیب‌های ورزشی
۲۴۶	پیشگیری از آسیب
۲۴۷	غریبالگری
۲۴۸	غریبالگری پیش از فصل
۲۶۵	منابع فصل

## فصل ۱۴

۲۶۹	<b>همه‌گیرشناسی آسیب‌های ورزشی</b>
۲۶۹	تعریف واژه‌ی همه‌گیرشناسی
۲۶۹	تعریف و خصوصیات همه‌گیرشناسی آسیب‌های ورزشی
۲۷۴	شیوع آسیب‌های ورزشی
۲۷۶	نرخ بروز آسیب‌های ورزشی
۲۷۷	آسیب در کجا رخ می‌دهد؟
۲۷۹	چه زمانی آسیب رخ می‌دهد؟
۲۸۰	نتیجه‌ی آسیب چیست؟
۲۸۴	عوامل خطرزای آسیب کدامند؟
۲۹۵	منابع فصل

## مقدمه مترجمین

فوتبال یکی از محبوب‌ترین رشته‌های ورزشی در ایران و جهان به شمار می‌رود و بر اساس آمار منتشر شده از سوی فدراسیون جهانی فوتبال (فیفا) بیش از ۲۷۰ میلیون نفر در سرتاسر جهان فوتبال بازی می‌کنند. محبوبیت این رشته ورزشی در ایران نیز روز به روز رو به افزایش است و هر روز بر تعداد افراد شرکت‌کننده در این ورزش افزوده می‌شود. علی‌رغم فواید و مزایای بسیار زیادی که انجام این رشته ورزشی در بر دارد، همانند هر ورزش دیگری، خالی از خطر آسیب‌دیدگی نیست. میزان بروز آسیب‌دیدگی در میان بازیکنان فوتبال در حدود ۱۰ تا ۳۵ آسیب در هر ۱۰۰۰ ساعت مسابقه و در ایران معادل ۶۵ آسیب تخمین زده شده است. لذا می‌بینیم که رشته فوتبال علاوه بر هیجان و زیبایی فراوانی که برای شرکت‌کنندگان آن دارد، می‌تواند آنان را با خطرات زیادی نیز تهدید کند.

پزشکان پس از وقوع آسیب همواره کوشیده‌اند که شرایط مصدوم را به حالت اول بازگردانند ولی در اغلب اوقات به دلیل ماهیت آسیب و جنبه‌های مختلف مالی و روانی آن، در تحقق این هدف با مشکلات فراوانی روبرو بوده‌اند. اما در مقابل، اهالی رشته تربیت‌بدنی و به‌طور ویژه سکان‌داران رشته آسیب‌شناسی ورزشی راه بهتری را در پیش گرفته‌اند. سعی آن‌ها پیشگیری از آسیب‌ها قبل از بروز مشکل است. کتاب پیش روی شما با رویکردی کاملاً ورزشی و تمرین محور سعی کرده روش‌هایی بدون خطر و بدون هزینه را برای پیشگیری و درمان آسیب‌های رایج در رشته فوتبال ارائه دهد تا از این طریق به دوستداران و ورزشکاران این رشته کمک کرده باشد.

لازم به ذکر است، سه فصل انتهایی کتاب حاضر بر اساس پیشنهاد داوران محترم انتشارات طنین دانش و به منظور تکمیل کردن مباحث مربوط به آسیب‌شناسی ورزشی به بدنه اصلی کتاب اضافه گردیده است.

امید است مطالب آورده شده، مورد توجه و استفاده مربیان فوتبال و بازیکنان آن در هر سطح و رده‌ای قرار گیرد. هر گونه نظر، انتقاد، سؤال و یا نیاز به اصلاح علمی و ادبی از سوی شما دوست عزیز را ارج می‌نهیم و با کمال افتخار از شنیدن آن خرسند خواهیم شد.<sup>۱</sup> در پایان این کتاب را به همه اساتید و دانشجویانی تقدیم می‌کنیم که روزها و شب‌های با ارزش عمر خود را صرف تحقیق و علم‌آموزی در رشته تربیت‌بدنی و علوم ورزشی می‌نمایند.

## مقدمه نویسنده

وقتی در حال نوشتن این کتاب بودم، نگاهی به رشد چشمگیر بازی فوتبال در طول ۲۵ سال گذشته انداختم. بنا بر اعلام فیفا (فدراسیون بین‌المللی فوتبال) ۲۶۵ میلیون فوتبالیست مرد و زن همراه با ۵ میلیون داور و مقامات به‌طور فعال در بازی‌های فوتبال سراسر جهان نقش ایفا می‌کنند. این میزان معادل ۴ درصد از جمعیت کل جهان است.

همچنین مبنی بر داده‌های فیفا از سال ۲۰۰۶ بیش از ۲۴ میلیون آمریکایی در بازی فوتبال شرکت داشته و ۳۰ درصد از خانواده‌های آمریکایی حداقل یک عضو به‌عنوان بازیکن فوتبال دارند. این آمار و ارقام نشان می‌دهد رشته فوتبال بعد از بیس‌بال (که همواره با عنوان بازی اصلی آمریکا مطرح است)، دومین رشته پرطرفدار آمریکا به حساب می‌آید. با افزایش مهاجرت از آمریکای لاتین به ایالات‌متحده محبوبیت فوتبال نیز بیشتر شده است. عوامل دیگری مثل جهانی‌شدن بازی، حضور مداوم تیم‌های ایالات‌متحده در مسابقات بین‌المللی و ساخت استادیوم‌های مختص فوتبال در این کشور نیز به محبوبیت هر چه بیشتر این رشته در آمریکا کمک کرده است.

طبق نتایج نظرسنجی ESPN در سال ۲۰۱۲، ورزش فوتبال به‌عنوان دومین ورزش محبوب در افراد ۱۲ تا ۲۴ ساله آمریکایی شناخته شده است. تعداد تماشاگران فوتبال نیز رشد زیادی داشته است. آمریکایی‌های زیادی که در جوانی خود به بازی فوتبال می‌پرداخته‌اند در حال حاضر جزو طرفداران مشتاق این بازی هستند.

با افزایش محبوبیت رشته فوتبال شاهد افزایش میزان بروز آسیب‌های اتفاق افتاده در بازیکنان فوتبال در تمام سنین هستیم. بنده به‌عنوان پزشک هم‌هنگ‌کننده لیگ برتر فوتبال آمریکا<sup>۱</sup> (MLS) و کسی که برنامه درمانی JAG را به وجود آورده است، آمار آسیب‌های رشته فوتبال را تحت نظارت مستقیم دارم. این آمار نه‌تنها از لیگ برتر آمریکا بلکه از لیگ جوانان، لیگ حرفه‌ای بین‌المللی و مسابقات ملی دانشجویان آمریکا<sup>۲</sup> NCAA به من می‌رسد. مسئولیت شغلی من شامل نظارت بر مراقبت‌های پزشکی لیگ برتر فوتبال آمریکا و کمک به اجرا و توسعه روندهای پزشکی و مراقبتی در آن نیز هست. هدف غایی ما پیشگیری و درمان هر چه بهتر آسیب‌های فوتبال از طریق منابع و مراقبت‌های پزشکی است.

1. Major League Soccer

2. National Collegiate Athletic Association