

اصول مدیریت آسیب‌های ورزشی

تالیف و ترجمه:

دکتر مهدی قیطاسی
دانشیار دانشگاه شهید بهشتی

بهناز پورجعفری جرجاکی
دانشجوی دکتری آسیب‌شناسی و حرکات اصلاحی

سارا دادگر
کارشناس ارشد آسیب‌شناسی و حرکات اصلاحی

فهرست

بخش ۱ اصول پیشگیری از آسیب.....	۵
فصل ۱ مقدمه‌ای بر اصول مراقبت از آسیب.....	۶
فصل ۲ مسائل حقوقی.....	۱۴
فصل ۳ پیشگیری از آسیب.....	۲۶
بخش ۲ شناسایی، ارزیابی و مدیریت آسیب.....	۵۰
فصل ۴ مکانیسم آسیب و دسته بندی آسیب.....	۵۱
فصل ۵ روند بهبودی.....	۷۶
فصل ۶ مدیریت آسیب.....	۸۴
فصل ۷ ارزیابی آسیب‌ها.....	۱۰۰
فصل ۸ شرایط اضطراری.....	۱۱۷
بخش ۳ شرایط خاص.....	۱۲۶
فصل ۹ شرایط جمجمه و صورت.....	۱۲۷
فصل ۱۰ وضعیت ستون فقرات.....	۱۵۸
فصل ۱۱ گلو، سینه و شرایط بصری.....	۱۸۳
فصل ۱۲ ناحیه شانه.....	۲۰۴
فصل ۱۳ وضعیت آرنج، مچ و دست.....	۲۳۱
فصل ۱۴ ناحیه لگن و ران.....	۲۶۰
فصل ۱۵ ناحیه زانو.....	۲۸۸
فصل ۱۶ ناحیه پا، مچ و ساق پا.....	۳۲۱
بخش ۴ ملاحظات خاص.....	۳۶۴
فصل ۱۷ شرایط و بیماری‌های محیطی.....	۳۶۵
فصل ۱۸ شرایط و بیماری‌های بدنی.....	۳۸۴

بخش ۱

اصول پیشگیری از آسیب



فصل ۱: مقدمه‌ای بر اصول مراقبت از آسیب

فصل ۲: مسائل قانونی

فصل ۳: پیشگیری از آسیب



فصل ۱

مقدمه‌ای بر اصول مراقبت از آسیب

واژگان کلیدی

- امدادگر ورزشی
- تشخیص
- پزشکی ورزشی

اهداف آموزشی

۱. بین پزشکی ورزشی و امدادگری ورزشی تفاوت قائل شوید.
۲. حوزه‌های کاری امدادگر ورزشی را شناسایی و توضیح دهید.
۳. رویکرد تیمی در ارائه خدمات درمانی به شرکت کنندگان در برنامه‌های ورزشی و فعالیت‌های جسمانی را شرح دهید.
۴. وظایف پزشک در مراقبت‌های اولیه، پزشک تیم و امدادگر ورزشی در ارائه خدمات مراقبتی به شرکت کنندگان در فعالیت‌های جسمانی را مشخص نمایید.
۵. وظایف مربی، مربی بدنساز، متخصص تناسب اندام و سرپرست را در پیشگیری و مدیریت آسیب مشخص کنید.
۶. وظایف فرد شرکت کننده در فعالیت‌های جسمانی در پیشگیری و مدیریت آسیب را بیان نمایید.

ورزش، با خطرات ذاتی همراه بوده و ممکن است در هر لحظه شرکت کنندگان را در معرض آسیب قرار دهد. در محیط‌های ورزشی سازمان یافته، مانند سطوح بین مدرسه‌ای و بین دانشگاهی و سطح حرفه‌ای، پزشکان تیم و امدادگرهای ورزشی مسئولیت سلامت و ایمنی افراد شرکت کننده در فعالیت‌های جسمانی را بر عهده دارند. به علاوه متخصصین حوزه‌های مختلف به عنوان منابع با ارزشی جهت آموزش و ارائه مشاوره به ورزشکاران با هدف پیشگیری از آسیب‌های مزمن تخریبی^۱ و بیماری مزمن دژنراتیو با استفاده از تمرینات جسمانی مرتبط با تناسب اندام در طول زندگی محسوب می‌شوند. اگرچه در برخی موارد ممکن است این متخصصین در تمام عرصه‌ها و فضاهایی که احتمال بروز آسیب به شرکت کنندگان در فعالیت‌های جسمانی وجود دارد، در دسترس نباشند، بنابراین، سایر متخصصین، مانند مربیان بدنساز^۲، سرپرست‌های تیم‌های ورزشی و متخصصین تناسب اندام^۳، خود را در موقعیت‌هایی بیابند که از آن‌ها خواسته شود تا در زمینه کاهش آسیب و ارائه مراقبت‌های فوری در فرد آسیب دیده اقدامات لازم را انجام دهند.

این کتاب اطلاعاتی را در اختیار مربیان بدنساز، مربیان، سرپرست‌ها و متخصصین تناسب اندام قرار می‌دهد که ضروری است هنگام مراقبت از فرد آسیب دیده مدنظر داشته باشند. در ادامه کتاب از این حرفه‌ها به اختصار



به عنوان مربی یاد می‌شود.

در این فصل ابتدا حرفه امدادگر ورزشی^۱ / آسیب‌شناس ورزشی مورد بررسی قرار خواهد گرفت. در غیاب امدادگر ورزشی / آسیب‌شناس ورزشی، مربی باید نقش فعال تری در ارائه خدمات درمانی به شرکت‌کنندگان در فعالیت‌های جسمانی داشته باشد. به این ترتیب، ضروری است که مربی وظایف امدادگر ورزشی را به طور کامل درک نماید تا در زمان وقوع آسیب، اقدامات لازم را انجام دهد. رویکرد کار تیمی در زمینه ارائه خدمات درمانی با اشاره به مسئولیت‌های مربی، پزشک تیم، پزشک مراقبت‌های اولیه و فرد شرکت‌کننده در فعالیت‌های جسمانی ارائه خواهد شد.

پزشکی ورزشی

پزشکی ورزشی شاخه‌ای گسترده و پیچیده از خدمات بهداشتی و درمانی است و شامل چندین رشته می‌باشد. در حقیقت، پزشکی ورزشی حوزه‌ی ویژه‌ای از خدمات بهداشتی و درمانی است که از منظر بالینی و علمی دارای کاربردهایی در زمینه پیشگیری^۲، تشخیص^۳، ارزیابی^۴، مدیریت^۵، بازتوانی^۶ آسیب‌ها و درمان بیماری‌های مرتبط با ورزش، تمرین یا فعالیت‌های تفریحی است و که بر سلامتی، تندرستی و عملکرد افراد شرکت‌کننده در فعالیت‌های ورزشی را مورد توجه قرار می‌دهد.

هیچ حرفه‌ی واحدی نمی‌تواند تخصص لازم برای انجام این مسئولیت عظیم را فراهم کند. در مقابل، متخصصین چندین رشته در ارائه خدمات درمانی به افراد شرکت‌کننده در فعالیت‌های جسمانی نقش مهمی دارند. این متخصصین شامل امدادگرهای ورزشی، پزشکان تیم و یا پزشکان مراقبت‌های اولیه، پزشکان ارتوپدی، فیزیوتراپ‌ها، تکنیسین‌های فوریت‌های پزشکی، رادیولوژیست‌ها، دندانپزشکان، متخصصان تغذیه، فیزیولوژیست‌های ورزشی، بیومکانیست‌ها، روانشناس‌های ورزشی و ماسورها می‌شوند.

امدادگر ورزشی

انجمن ملی امدادگرهای ورزشی^۷ (NATA) دارای بیش از ۳۰۰۰۰ عضو است. ماموریت "ناتا" ارتقاء کیفیت خدمات درمانی توسط امدادگرهای ورزشی حرفه‌ای می‌باشد. طبق گفته ناتا، امدادگری ورزشی تحت نظر امدادگران ورزشی انجام می‌شود. امدادگرهای ورزشی متخصصین خدمات درمانی هستند و با همکاری پزشکان جهت "بهبود سازی فعالیت و مشارکت مراجعین" فعالیت می‌کنند. همانطور که کارشناسان پزشکی در زمینه پیشگیری، ارزیابی، تشخیص و مداخله در شرایط بالینی اضطراری، حاد یا مزمن از جمله اختلالات^۸، محدودیت‌های عملکردی^۹ و معلولیت‌ها فعالیت دارند امدادگرهای ورزشی به صورت فردی در ارائه خدمات درمانی به ورزشکاران و شرکت‌کنندگان در فعالیت‌های جسمانی فعالیت دارند. در حالی که امدادگرهای ورزشی به صورت سازمان یافته‌ای در محیط‌هایی از قبیل دبیرستان، دانشگاه و ورزش‌های حرفه‌ای حضور پررنگی دارند، امدادگرهای ورزشی تخصص خود را گسترش داده و فعالیت در کلینیک‌ها (به عنوان مثال؛ مراکز پزشکی ورزشی و فیزیوتراپی)، درمانگاه‌ها (به عنوان مثال؛ بیمارستان‌ها)، صنعت و مشاغل ارائه خدمت می‌کنند. شورای صدور گواهینامه امدادگری ورزشی سازمانی حرفه‌ای است و مسئول صدور گواهینامه امدادگرهای ورزشی و تعریف حوزه‌های اصلی فعالیت است. این دامنه‌ها شامل موارد زیر است؛

1. athletic training

2. prevention

3. diagnosis

4. Assessment

5. Management

6. rehabilitation

7. National Athletic Trainers' Association (NATA)

8. Disorders

9. Functional limitations

پیشگیری

حوزه پیشگیری طیف وسیعی از دانش و مهارت را در بر می‌گیرد که خطرات مرتبط با شرکت در ورزش و فعالیت‌های جسمانی را مرتفع می‌سازد. این خطرات شامل آسیب‌های خفیف تا آسیب‌های بالقوه یا بیماری‌های فاجعه بار است. استراتژی‌های مورد استفاده برای به حداقل رساندن چنین خطراتی می‌تواند از نسبتاً ساده تا پیچیده متفاوت باشند. برای نمونه پیشگیری از آسیب و بیماری می‌تواند شامل معاینات جسمانی^۱ فرد، پیش از شرکت در ورزش / فعالیت جسمانی باشد. بررسی منظم تجهیزات ایمنی، امکانات و محیط، طراحی و اجرای برنامه‌هایی در طول سال برای توسعه و حفظ فاکتورهای آمادگی جسمانی از قبیل قدرت، انعطاف پذیری، چابکی و استقامت، بهبود تکنیک‌های مناسب بلند کردن و ایمنی در تمرینات با وزنه، رعایت اقدامات احتیاطی جهت پیشگیری از شیوع بیماری‌های عفونی، استفاده از تیپینگ مناسب، بانداژ، وسایل محافظتی یا بریس‌ها و نظارت بر شرایط محیطی، مانند دما، رطوبت یا صاعقه و دستورالعمل‌هایی برای مشارکتی ایمن در شرایط آب و هوایی نامساعد انجام می‌شود.

ارزیابی بالینی و تشخیص

دامنه ارزیابی بالینی و تشخیص مسئولیت امدادگر ورزشی را در استفاده از روش‌های استاندارد بالینی برای تصمیم‌گیری در مورد ماهیت و شدت یک آسیب یا بیماری مورد بررسی قرار می‌دهد. سنجش، یا ارزیابی شامل چندین حوزه است و شامل ارزیابی‌های اولیه در محل، ارزیابی‌های اولیه خارج از محل و ارزیابی‌های مجدد می‌باشد. (شکل ۱. ۱). در شرایط مختلف فرایند ارزیابی از یک قالب منظم پیروی می‌نماید و مشتمل است؛ تاریخچه^۲ (سابقه) آسیب یا بیماری، مشاهده^۳ و معاینه^۴ ناحیه، لمس^۵ بافت‌های نرم و ساختارهای استخوانی و انواع تست‌ها (به عنوان مثال؛ دامنه حرکتی^۶، قدرت عضلانی^۷، عملکرد عصبی حسی^۸ و حرکتی^۹، یکپارچگی لیگامنت (رباط)^{۱۰} / کپسول^{۱۱} و وضعیت‌های عملکردی^{۱۲}) است. این اطلاعات در تعیین میزان (شدت) و جدی بودن یک آسیب یا بیماری و در نهایت تصمیم‌گیری برای مدیریت مناسب شرایط، ضروری است.

شکل ۱-۱.



مراقبت فوری

دامنه مراقبت فوری پس از تعیین ماهیت و شدت آسیب یا بیماری، نقش امدادگر ورزشی را مشخص می‌کند. امدادگر ورزشی همواره باید آمادگی لازم جهت پیشگیری و مراقب از آسیب‌ها در شرایط مختلف را داشته باشد. بنابراین، مراقبت فوری می‌تواند دامنه‌ای از مراقبت‌های اورژانسی استاندارد در شرایط تهدید کننده زندگی (به عنوان مثال؛ بکارگیری برنامه فوریت‌های پزشکی) تا ارائه مراقبت‌های فوری استاندارد در مورد آسیب‌های اسکلتی عضلانی به عنوان مثال؛ بی حرکتی شکستگی احتمالی و اعمال سرما و فشار در اسپرین یا استرین را شامل شود.

1. Physical examinations
4. examination
7. Muscle strength
10. ligament integrity

2. History
5. Touch
8. sensory neurologic function
11. Capsule

3. view
6. Range of motion
9. movement
12. Functional situations