

# ورزش و سلامتی

انجمن علمی تربیت بدنی (مدیریت و بیومکانیک ورزشی)

شماره هفتم، بهار ۱۴۰۰







# شناسنامه



عنوان: ورزش و سلامتی

زمینه انتشار: علمی

ترتیب انتشار: گاهنامه

شماره انتشار: شماره هفتم

تاریخ انتشار: بهار ۱۴۰۰

صاحب امتیاز: انجمن علمی تربیت بدنی (مدیریت و بیومکانیک ورزشی)

مدیرمسئول: حامد خیرالهی میدانی

سردبیر: اکرم هژبری زرگر

ناظر علمی: دکتر محسن برغمندی

کارشناس نشریات: مهندس سعید بوداقلی

هیأت تحریریه: حامد خیرالهی میدانی، اکرم هژبری، نیلوفر رجایی، حسن مهرزاد،

نگین شاکر، کیمیا حسین پور

تاریخ و شماره مجوز: ۹۴/۱۲/۲۲ | ۱۷۸۸/ف/م

تاریخ و شماره آخرین تغییرات: ۱۴۰۰/۰۳/۲۵ | ۳۸۲۱/ف/م

طراح جلد و صفحه آرایبی: رضا رسولزاده



# فهرست مطالب

|    |  |
|----|--|
| ۶  | سخن سردبیر   |
| ۷  | مکمل زنجبیل (zingibereofficinale)  |
| ۹  | خودتنظیمی (Self regulation)  |
| ۱۱ | گردشگردی ورزشی   |
| ۱۵ | کینماتیک مفصل زانو   |
| ۱۷ | کاتسو  |
| ۱۹ | ورزش ماجراجویانه اسکی روی شن   |
| ۲۴ | دیسک گردن (cervical disc)  |
| ۲۷ | پارگی مینیسک زانو  |
| ۳۰ | مصاحبه   معرفی: جناب آقای اکبر خوب (مدیر و مربی زورخانه ی پوریای ولی اردبیل) |

# ارکان و همکاران نشریه



**دکتر محسن برغمدی**  
استاد مشاور انجمن



**حامد خیرالهی میدانی**  
مدیر مسئول نشریه



**اکرم هژبری**  
سرمدیر نشریه



**کیمیا حسین پور**  
همکار نشریه



**نگین شاکر**  
همکار نشریه



**حسن مهرزاد**  
همکار نشریه



**نوید خلیلی**  
همکار نشریه



**نیلوفر رجایی**  
همکار نشریه

# سخن سردبیر



به نام خداوند جان و خرد

کزین برتر اندیشه برنگذرد

تربیت بدنی با هدف سالم سازی و تربیت انسان سالم، شاداب و در نهایت جامعه ای پویا و سالم و عاری از ناهنجاری های جسمی و اخلاقی مهم ترین شاخص جهت توسعه جوامع می باشد. بر همین اساس امروزه کشورهای دنیا در تلاشند تا با توسعه فعالیت های بدنی و مهیا کردن بستر لازم برای آن، میزان امید به زندگی، ایجاد رفاقت و مودت در جامعه و سلامتی و استحکام بنیان خانواده ها را تضمین نمایند. در این میان کشور عزیز ما ایران که به سرعت به سوی جامعه میانسالی در حرکت می باشد به شدت این موضوع را احساس می کند. امید است مطالبی که در این نشریه که با کمک اعضای هیئت تحریر گردآوری شده مفید واقع شود.

به راه بادیه رفتن به از نشستن باطل

که گر مراد نیابم، به قدر وسع بکوشم

با تشکر

اکرم هزبری زرگر



# مکمل زنجبیل (zingiberofficinale)



Zingiberaceae زنجبیل یک گیاه خوراکی، ادویه یا گیاه دارویی است و از خانواده است.

مطالعات نشان داده است که عصاره زنجبیل دارای خواص آنتی اکسیدانی، ضد التهابی، ضد باکتریایی، ضد قارچی، تحریک سیستم ایمنی و ضد میکروبی می باشد. به طور کلی موارد مصرف این گیاه شامل: درمان سوء هاضمه، نفخ، کولیت یا درد شکم، استفراغ، اسهال، اسپاسم معده و همچنین در درمان سرماخوردگی و آنفولانزا و نیز تحریک اشتها و به عنوان ماده ضد التهابی در درمان سردرد میگرنی، روماتیسم و اختلالات عضلانی به کار می رود.

## ارزش غذایی زنجبیل

مواد مغذی موجود در ۱۰۰ گرم ریشه تازه زنجبیل به صورت زیر است:

انرژی: ۷۹ کالری

کربوهیدرات: ۱۷/۸۶ گرم

فیبر: ۳/۶ گرم

پروتئین: ۳/۵۷ گرم

شکر: ۰

زنجبیل همچنین حاوی انواع مختلف ویتامین همچون فولات، ریبو فلاوین، نیاسین، ویتامین B6، ویتامین C و مواد معدنی همچون منیزیم، فسفر، زینک، آهن و غیره می باشد. با این حال مصرف بیش از حد زنجبیل ممکن است عوارض جانبی جدی مانند کاهش بیش از حد فشار خون، اسهال و مشکلات قلبی را در پی داشته باشد.

از جمله ترکیبات ضد التهابی و آنتی اکسیدانی موجود در زنجبیل می توان به جینجرول، بتاکارتن، کپسایسین، اسید کافیک، کورکومین و سالیسیلات اشاره کرد.



## مکمل زنجبیل در تمرینات قدرتی

اجرای تمرینات قدرتی جدای از اینکه اثرات سودمند انکار ناپذیری بر قدرت دستگاه عضلانی اسکلتی دارد. همواره نگرانی هایی را در خصوص آسیب های احتمالی بر این دستگاه ها ایجاد نموده که پیامد آن آسیب سارکومری و کسترش پاسخ های استرسی و التهابی بوده است. در همین راستا برخی از محققان اظهار داشتند استرس های فیزیولوژیک و آسیب بافتی ناشی از اعمال برونگرایی عضلات منجر به افزایش دسته ای از عوامل موسوم پروتئین شوک گرمایی (HSP) که بعنوان پروتئین های استرسی و نگهدارنده سلولی معروفند و نقش مهمی در سلولهای طبیعی و تحت استرس - هردو - ایفا می کنند و باعث نگهداری و حفاظت سلول در برابر انواع استرس و آسیب بافتی می شوند.

تاکنون این موضوع مشخص شده که صدمات عضلانی اسکلتی ناشی از تمرینات مقاومتی منجر به آسیب دیدگی غشای سلولی شده و در نتیجه پاسخ های التهابی را در پی دارد و اینگونه مشکلات اغلب با داروهای ضد التهاب و ضد درد مانند استامینوفن و ایبوپروفن درمان می شود که استفاده ی مکرر از این داروها منجر به تخریب دیواره ی معده و روده شده و به همین جهت برگشت به طب سنتی و استفاده از مکمل های گیاهی مورد توجه محققان قرار گرفته است. گیاه زنجبیل و عصاره آن یکی از پر سابقه ترین گیاهان دارویی در علم پزشکی می باشد و به عنوان گیاه ضد التهاب و ضد آماس معرفی شده است.





## خود تنظیمی (Self regulation)



خود لگامی یا کنترل نفس یا کنترل خود، توانایی کنترل احساسات و رفتارها و خواسته ها است که انسان به منظور به دست آوردن برخی پاداش ها یا جلوگیری از برخی مجازات ها انجام می دهد.

خود تنظیمی شامل ایجاد یک وقفه بین احساس و عمل است تا فرد تفکر بیشتری روی آن داشته باشد و برنامه ریزی بهتر کند.

گولمن و همکارانش براساس تحقیقاتی که انجام دادند دریافتند که افراد خود تنظیم می توانند خودشان را در شرایط ناراحتی و عصبانیت آرام کنند، و براحتی در شرایط ناراحتی خودشان را شاد کنند. معتقدند چنین افرادی انعطاف پذیر هستند و سبک خودشان را با کارشان و همکارهایشان منطبق (مهم نیست آنان چه شخصیتی دارند)، و در زمان لزوم از شرایط استفاده می کنند.

با توجه به اینکه هوش هیجانی یکی از حیاتی ترین توانایی های مدیریت است، چرا که به شما آگاهی از احساسات خودتان، و نیز احساسات و نیاز های دیگران می دهد. خود تنظیمی نیز بسیار حیاتی است، چرا که بدین معناست که شما می توانید چگونگی برخوردتان با شرایط را مدیریت کرده و خودتان را همیشه به نحوه ی درست ابراز کنید.

## ویژگی افراد خود تنظیم

- افراد خود تنظیم تلاش می کنند، کنترل آگاهانه‌ای بر رفتار، انگیزه و شناخت خود داشته باشند.
- این افراد توسط دیگران، افراد و عوامل بیرونی کنترل نمی شوند بلکه خود، تنظیم کننده اعمال خود هستند .

## فرآیند های خود تنظیمی

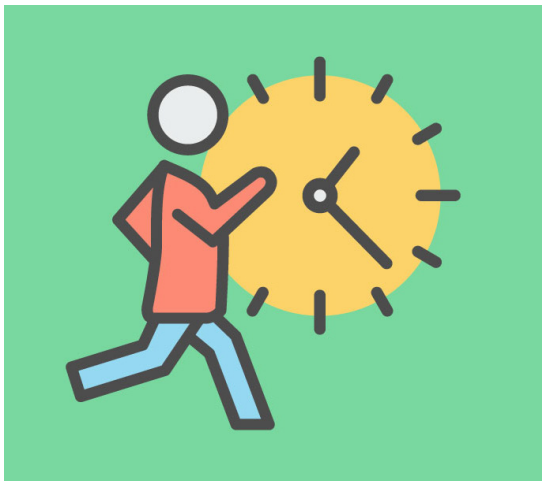
بندورا در سال ۱۹۷۸ الگوی از فرآیند های خود گردانی را ارائه کرد. در این الگو سه فرآیند کلیدی در یادگیری برای تنظیم رفتار خود پیشنهاد می شود :

۱) عملکردها را زیر نظر می گیریم پس از آن رفتارمان را با توجه به کمیت، کیفیت، ابتکاری بودن، سرعت و ویژگی های دیگر آن مورد بررسی قرار می دهیم.

۲) درباره عملکردها به قضاوت می نشینیم و به ارزشیابی این مساله می پردازیم که تا چه حد آنچه انجام داده ایم با معیار های شخصی مان همخوانی دارد.

۳) درباره پیامدهایی که آن رفتار، ممکن است برایمان داشته باشد، می اندیشیم که براساس قضاوت از رفتارمان، ممکن است احساس خوشنودی یا ناخوشنودی کنیم.

## اهمیت خود تنظیمی :



در واقع زمانی که ما بدانیم چگونه احساسات و برافروختگی مان را مدیریت کنیم، می توان گفت که ما به بهترین نحو عمل خواهیم کرد. خود تنظیمی همچنین ما را از رفتاردر طریقی باز می دارد که می تواند به ما، گروهمان یا سازمان مان لطمه بزند. خود تنظیمی به ما کمک می کند حس خوشنودیمان را طولانی تر و برافروختگی های مان را به میزان طولانی سرکوب کنیم تا بتوانیم به نتایج احتمالی واکنش هایمان به خوبی فکر کنیم. خود تنظیمی یعنی ما قادریم از بازخورد های منفی بازگردیم. و در نتیجه وقتی افراد دیگر ما را می بینند که قادر به کنترل خودمان در شرایط پر فشار هستیم و می توانیم بدون ناراحتی بازخورد ها را بپذیریم، بیشتر به ما اعتماد می کنند.

## مزایای توسعه خود تنظیمی

- ۱) دیدن نقاط قوت و خوبی دیگران
- ۲) دیدن فرصت های جدید
- ۳) حفظ ارتباط با دیگران
- ۴) تلاش کردن در سختی ها
- ۵) انعطاف پذیری بیشتر و سازگاری با موقعیت ها
- ۶) کنترل شرایط در صورت لزوم
- ۷) آرام کردن خود در زمان ناراحتی و خشم



# گردشگری ورزشی



گردشگری به عنوان بزرگترین صنعت خدماتی جهان و ورزش به عنوان یکی از صنایع بزرگ و با اهمیت دزدنیای کنونی مطرح می شود که از تلفیق آنها یکی از شگفت انگیزترین صنایع خدماتی مدرن به نام صنعت گردشگری ورزشی به وجود آمده است. این شاخه از گردشگری در چند دهه اخیر رشد فراوانی داشته است. و بسیاری از کشورها در این زمینه اقدام به پژوهش، برنامه ریزی، سرمایه گذاری و بازاریابی کرده و از این محل توانسته اند گردشگری را در کشور خود توسعه داده و از فواید زیاد آن در زمینه های اقتصادی بهرمنند گردند. در کشورهای صنعتی، گردشگری به عنوان یک مجموعه ی کل بین ۴ تا ۶ درصد تولید ناخالص داخلی (GDP) را تولید میکند. و گردشگری ورزشی تقریباً ۳ درصد از تولید ناخالص داخلی را شامل می شود.

## دسته بندی گردشگری ورزشی

### ۱) گردشگری رویدادهای ورزشی

این بخش از گردشگری شامل رویداد های ورزشی بزرگ مثل بازی های المپیک یا مسابقات جام جهانی فوتبال است. این دو رویداد بزرگ ورزشی از مشهورترین و پرطرفدارترین مقاصد گردشگری ورزشی دنیا هستند. که هر چهار سال یکبار و هر بار در شهر و کشور متفاوتی به وقوع می پیوندد.

## ۲) گردشگری ورزشی فعال

افرادی که برای انجام یک ورزش و در واقع شرکت در رویداد ورزشی سفر می کنند گردشگران گردشگری ورزشی هستند.



## ۳) گردشگری ورزشی نوستالوژیک و مشاهیر

این زیر مجموعه از گردشگری ورزشی به سفرهایی گفته می شود که بازدید از جاذبه های گردشگری ورزشی را در می گیرند. به عنوان مثال تالار مشاهیر ورزشی، موزه های ورزشی، ورزشگاه های بزرگ و مشهور دنیا و حتی ملاقات با مشاهیر ورزشی نیز در این دسته جای می گیرند.

ورزش یکی از فعالیت های مهم گردشگران در حین گردشگری است و گردشگری و مسافرت نیز با انواع مختلف ورزش همراه است. به طور کلی گردشگران ورزشی دو دسته ی عمده را شامل می شوند که عبارتند از:

### ۱) تماشاگران ورزشی (۲) مشارکت کنندگان ورزشی

تماشاگران ورزشی افرادی هستند که به تماشای رویداد های ورزشی همچون مسابقات المپیک، جام جهانی و مسابقات بین المللی که گردشگری ورزشی رویداد نامیده می شود، علاقه مندند. دور نمای گردشگری ورزشی بسیار گسترده است و از رویداد های شاخص مانند بازی های المپیک گرفته تا مسابقات بسکتبال جوانان دانشگاهی را شامل می شود. مشارکت کنندگان ورزشی عاشقان ورزش بوده و علاقه مندند خود به ورزش بپردازند. آنها بیشتر تمایل دارند در ورزشهایی که بیشتر جنبه ی غیر رقابتی دارند شرکت داشته باشند.

گردشگر ورزشی به عنوان مشارکت کننده، در فعالیت هایی مانند تنیس، گلف، اسکی، موج سواری، کوهنوردی، اسب سواری، شکار، ماهیگیری، قایقرانی رانی، غواصی زیر آب، پارو زنی و بسیاری از فعالیت های دیگر شرکت می کنند

## اهمیت توریسم ورزشی

صنعت توریسم در تمامی کشورهای دنیا تاثیرات شگفت انگیزی به همراه داشته یکی از مهم ترین آنها اشتغال زایی



و کسب درآمد است. با توجه به اینکه رویدادهای ورزشی امروزه محبوبیت زیادی دارند. از طرق میزبانی ها می توان در آمد کسب کرد و تبادلات فرهنگی نیز انجام داد. علاوه بر آنچه گفته شد، توریسم ورزشی باعث پر کردن اوقات فراغت و ایجاد شادی و نشاط نیز می شود که در نتیجه سرزندگی و بهبود سلامت جوامع را به همراه دارد. با توجه به مزیت هایی که توریسم ورزشی دارد، بسیاری از کشورهای پیشرفته در این شاخه از گردشگری سرمایه گذاری های جدی و پیوسته ای انجام داده اند و از آن حمایت می کنند. از جمله کشورهایی که مبدا گردشگری ورزشی هستند می توان به آلمان، ایتالیا، اسپانیا، سوئد، دانمارک، فنلاند و انگلستان اشاره کرد. در برخی کشور ها درآمد حاصل از توریسم ورزش از ۲۵ درصد درآمد کل عبور کرده و حتی در استرالیا به رکورد ۵۵ درصد رسیده است. با توجه به جذابیت هایی که مقاصد گردشگری دارا هستند، تقریباً از هر چهار نفر ایتالیایی یک نفر مقصد تعطیلات خود را مقصد گردشگری ورزشی انتخاب می کند .

## توریسم ایران



با توجه به پتانسیل های کشور ما و همچنین شرایط آب و هوایی مساعدی که در مقایسه با کشورهای عربی و اروپایی دارد، از موقعیت جغرافیایی خوبی برخوردار است. به طور مثال با توجه به تنوع شرایط جغرافیایی که ما در ایران داریم می توانیم در فصول گرم سال تورنمنت ها و رویدادهای ورزشی را در شمال غربی کشور و شهر های خنک برگزار کنیم و در فصول سرد سال از امکان پیاده سازی رویدادها و میزبانی از گردشگران ورزشی در جنوب کشور در جزیره هایی مانند قشم و کیش فراهم خواهد بود.

جاذبه های طبیعی ورزشی موجود در ایران به طور کلی به هفت دسته تقسیم بندی شده است. این هفت دسته هر کدام در برگیرنده ی فعالیت های مختلف ورزشی و تفریحی است. این هفت دسته عبارتند از: (۱) دامنه نوردی (۲) شکار، صید و ماهیگیری (۳) ورزش های زمستانی (۴) ورزش های ساحلی (۵) بیابانگردی (۶) طبیعت درمانی (۷) کوهنوردی و غارنوردی.

باتوجه به این نکته که هفت مورد قبلی در جذب گردشگر یکسان نبوده لذا برای این منظور اهمیت دادن و سرمایه گذاری در جاذبه هایی که از نظر کارشناسان اهمیت بیشتری در جذب گردشگران ورزشی دارند، ضروری است.

## سفیر توریسم ورزشی ایران

تنها فردی که در ایران در زمینه ی توریسم ورزشی کمی فعالیت دارد. علی دایی است که در زمان سرمربیگری تیم ملی، به جای اینکه در تابستان تیم خود را به خارج از کشور ببرد، برای آماده سازی به اردبیل می برد، تا بتواند گامی در زمینه رونق گردشگری ورزشی بردارد و به همین دلیل لقب سفیر توریسم ورزشی به وی اعطا شده است .



## ظرفیت و پتانسیل های نادیده گرفته شده در گردشگری ورزشی ایران

۱) کمپ هایی که وجود ندارد و تورهایی که گذاشته نمی شوند : منهای امسال که شیوع کرونا، تنگناهای اقتصادی و دشواری سفر باعث شد تقریباً هیچ تیمی در لیگ برتر فوتبال راهی اردوی آماده سازی خارج از کشور نشود، طی سال های گذشته همیشه از این دست اردوها وجود داشته است. بطوریکه اعزام تیم ها به خارج از کشور پیش از شروع هر فصل و بعضاً حتی بین دو نیم فصل تبدیل به یک سنت رایج شده بود. البته باشگاه ها برای برگزاری این اردوها استدلال های خاص خودشان را دارند. آنها ترجیح می دهند در تابستان به مناطق خنک تر و در زمستان به مقاصد گرم تر سفر کنند تا رنج تمرینات بدنسازی برای بازیکنان کاهش بیابد. حفظ آرامش تیم، دوری از هیاهو و افزایش تمرکز بازیکنان و کادر فنی هم از دیگر توجیهات نسبتاً معقولی است که برای برگزاری این قبیل اردوها مطرح می شود.

در فوتبال ایران با یک اقتصاد کدر و غیر شفاف مواجه است، طبیعتاً اعداد و ارقام رسمی در مورد هزینه برپایی اردو های خارجی مطرح نمی شود، اما به طور مثال در تیرماه سال ۹۳ هزینه اردوی ۱۱ روزه تیم استقلال در ترکیه از سوی مدیران این باشگاه حدود ۴۵ هزار دلار عنوان شده که به نظر می رسد کمی دست پایین تخمین زده شده. در مثالی دیگر همزمان با برپایی اردوی تدارکاتی پرسپولیس در وارژدین کرواسی، یک سایت محلی مدعی شد کمپ وارژدین و بقیه کسب و کارهای مرتبط با این اردو صد هزار یورو بابت حضور سرخپوشان درآمد داشته اند که این مبلغ غیر از هزینه هواپیما و جا به جایی بوده است. همه ی این ها در حالیست که اگر در ایران چند کمپ مجهز و استاندارد برای آماده سازی تیم های فوتبال وجود داشت، از بسیاری از این سفرها و هزینه ها جلوگیری به عمل می آمد.

۲) حسرت تورهای هواداری : جنبه دوم از ظرفیت های مغفول مانده و معضلات گردشگری ورزشی، سامان دهی هواداران برای سفر همراه با تیم های محبوب آنهاست. به عنوان نمونه اگر پرسپولیس در اصفهان بازی داشته باشد، میتواند با چند شرکت هواپیمایی و هتل در شهر میزبان قرارداد ببندد و به هواداران خدمات با تخفیف ارائه دهد. در این صورت هواداران برای تشویق راهی اصفهان می شوند، لذت می برند، فوتبال می بینند، شهر مقصد را می گردند و به گردش چرخ های صنعت گردشگری کمک می کنند.

# کینماتیک مفصل زانو



یکی از سازو کارهای آسیب اندام تحتانی فرود است. این حرکت می تواند نیرویی به بزرگی ۲ تا ۱۲ برابر وزن بدن ایجاد کند که سیستم اسکلتی می بایست این ضربه مکانیکی را تعدیل کند. افزایش نیرو های برخوردی در ضمن فرود و تکرار این نیرو ها زمینه را برای آسیب ساختاری بافت نرم اطراف مفصل فراهم می کند. عوامل زیادی بر مکانیک فرود بازیکنان فوتبال اثر گذارند که برخی از این عوامل عبارتند از: جنسیت، سن، سطح آمادگی بازیکنان و برخی عوامل فیزیولوژیک مانند: خستگی، افزایش زاویه و الگوس زانو و کاهش فلکشن زانو حین فرود از مهم ترین عوامل آسیب های جدی زانوست. پای برتر قدرت بیشتری نسبت به پای غیر برتر دارد، اما آسیب رباط صلیبی قدامی در این پا بیشتر از پای غیر برتر است. بازه های زمانی فوتبال می تواند عملکرد بازیکنان را در مهارت های مختلف دستخوش تغییر کند.

پس از بررسی دمای عضلات بازیکنان طی ۱۵ دقیقه از بازی فوتبال مشخص شد پس از گذشت ۱۵ دقیقه از بازی دمای بازیکنان افزایش یافته و باعث بهبود عملکرد آنان می شود. در همین راستا یک بار دیگر دمای عضلات بازیکنان را در طی ۹۰ دقیقه بررسی کردند که نهایتاً مشخص شد مکانیک فرود بازیکنان تغییر کرده که می تواند منجر به آسیب بازیکنان شود.



آسیب ACL، غالباً در نتیجه اعمال نیروهای شدیدی است که باعث می شوند لیگامنت تا حد پارگی، تحت فشار قرار گیرد. در همین راستا بیشترین شیوع آسیب های زانو، در ورزش هایی که در آنها حرکات برشی و پرشی مشاهده میشود، وجود دارد.

تحقیقات نشان داده که هنگام فرود با زاویه فلکشن کمتر تنه و زانو، نیروی برشی قدامی تیبیای بیشتری وجود دارد و پیشنهاد می شود که ورزشکاران هنگام فرود مفاصل تنه و زانوی خود را بیشتر خم کنند.

در برخی پژوهشگران گزارش کردند که پس از خستگی، افزایش زاویه والگوس زانو و کاهش زاویه فلکشن زانو به هنگام فرود رخ می دهد. همچنین افراد با محدودیت حرکات در صفحه ساجیتال احتمال آسیب ACL بیشتری داشته و به همین دلیل با افزایش زاویه والگوس زانو، افزایش ادکتور زانو، افزایش فعالیت EMG عضله پهن خارجی و همچنین کاهش انرژی جذب شده در زانو و ران رو به رو هستند و سختی عضله همسترینگ از پارگی رباط صلیبی قدامی حین فرود پیشگیری می کند.

خستگی شکمی می تواند احتمال آسیب ACL را به وسیله تغییر متغیرهای بیو مکانیک افزایش دهد.



## کاتسو



پروفسور یوشیاکی مبدع و معرفی کننده تمرین به همراه محدودیت جریان خون می باشد و در پاییز ۱۹۶۶ در حالی که تحصیل در سال پایان دبیرستان بود نخستین الهامات برای تمرین به شیوهی کاتسو به او الهام شد. درحالی که در یک مراسم گرامیداشت بودا شرکت کرده بود. ساتو این ماجرا را به این شکل تعریف کرده است: درحالی که به حرفهای راهب بودایی گوش می کردم روی زمین نشسته بودم و پاهایم خواب رفته بودند، من شروع به ماساژ دادن آن ها کردم و به یک احساس آشنا پی بردم. من برای ۶ سال بدن سازی کارکردم و احساس سفتی در ناحیه ساق بعد از نشستن مشابه حسی بود که بعد از تمرین بالا آوردن ساق پا داشتم. گمان کردم که قرار گرفتن فشار روی عضله دوقلو باعث ضخیم تر شدن عضله می شود. این جرقه باعث شد تا پروفسور ساتو استفاده از فشار را روی نقاط گوناگونی از بدن آزمایش نماید و بعد از سال ها موفق به تهیه راهنمایی برای تمرین به شیوه کاتسو شد.

## مروری بر کاتسو

تمرین ورزشی با محدود کردن جریان خون (BFR) برای اولین بار در کشور ژاپن، به عنوان «تمرین کاتسو» معروف به یک تمرین ورزشی متداول در اختیار عموم مردم قرار گرفت.

در این روش تمرین جریان خون ورودی به عضله فعال در حین تمرین از طریق بستن یک کاف یا کش (تورنیکت) لاستیکی انعطاف پذیر، به دور قسمت پروگزیمال بازو یا ران، محدود یا متوقف می شود. این عمل سبب ایجاد یک حوضچه خونی موقت در عضو مورد تمرین شده و به سبب آن تجمع مواد متابولیکی به ویژه اسیدلاکتیک به طور موضعی در عضو افزایش می یابد. شرایط ایسکمی ایجاد شده بر اثر این وضعیت، پاسخ های هورمونی و سازگاری های عضلانی را سبب می شود. شدت این تمرینات به طور معمول بین ۲۰ تا ۳۰ درصد یک تکرار بیشینه (تقریباً معادل شدت فعالیت روزانه افراد) در نظر گرفته می شود، بنابراین افراد با ویژگی های جسمانی متفاوت می توانند آن را تحمل کنند.



## وقایع فیزیولوژیکی حین و بعد از انجام این نوع از تمرین

- ✓ در تمرینات ورزشی BFR، کاهش جریان خون منجر به کاهش جریان اکسیژن می شود؛ بنابراین در این تمرین ها نیروی تولید شده توسط تارهای عضلانی تند انقباض، نقش مهمی در افزایش قدرت و هایپرتروفی عضلانی دارد.
- ✓ در تمرین های با محدودیت جریان خون، تارهایی که پتانسیل بیشتری برای افزایش رشد عضله دارند (تارهای تند انقباض (و منبع اصلی توان و قدرت عضلانی به حساب می آیند، فراخوانده می شوند
- ✓ هورمون های آنابولیک، نظیر هورمون رشد که در رشد و شکل گیری مجدد بافت بسیار مهم و حیاتی است، حین و بعد از این تمرین ها افزایش می یابند.
- ✓ لاکتات خون، لاکتات سلول عضلانی و لاکتات پلازما همگی در پی تمرین به شیوه BFR افزایش می یابند.
- ✓ می گردد باعث راه اندازی بازتاب فشاری که منجر به بالا رفتن ضربان قلب و افزایش فشارخون می شود و این موضوع اصل قرار داده شده است که می تواند افزایش هورمون رشد در پی تمرین را تسهیل نماید.

## اهمیت اجرای این گونه تمرینات

۱. استفاده از این شیوه تمرینی برای افرادی که از تمرین با شدت های بالا منع شده اند کاربردی می باشد.
۲. این شیوه تمرینی برای جلوگیری از آتروفی عضلانی و تحلیل عضلات در طی یک دوره طولانی مدت بستری مناسب می باشد.
۳. از این شیوه تمرینی می توان در شرایط بی وزنی (مانند شرایطی که در سفرهای فضایی رخ می دهد) استفاده کرد.
۴. از این شیوه تمرینی می توان برای افراد سالمند بهره گرفت

# ورزش ماجراجویانه اسکی روی شن



امروزه شاهد رواج ورزش های جدیدی هستیم ، ورزش هایی که تا چند سال پیش اسمی از آنها شنیده نمی شد. اما امروزه در گوشه و کنار دنیا به عنوان ورزش های محبوب در حال گسترش هستند . یکی از عجیب ترین آنها ورزش اسکی روی شن است . این ورزش درست همانند اسکی روی برف صورت می گیرد . با این تفاوت که اسکی بازان برای تمرینات خود ملزم هستند که به دنبال زمین ها و تپه های شنی باشند

کشور هایی مانند پرو ، ژاپن ، نیکاراگوئه ، آلمان توانسته اند در بین کشورهای دیگر برای علاقه مندان این رشته زمین های فوق العاده ای فراهم کنند و در جذب گردشگر عملکرد خوبی را از خود نشان دهند. نا گفته نماند کشور ما با داشتن پتانسیل های فوق العاده می تواند در این زمینه نقش آفرینی کند و از این طریق گردشگر جذب نماید، و در نهایت موجب رونق آن منطقه گردد.

# دیسک گردن (cervical disc)



دیسک گردن زمانی به وجود می آید که مواد داخل یکی از دیسک های گردن به سمت بیرون هدایت شود و مسیر خود را به سمت لایه خارجی و محافظ دیسک پیدا کند که این امر باعث می شود به اعصاب ناحیه گردن فشار وارد شود و به ترتیب شما دچار علائم و نشانه های درد خواهید شد.

## علل شایع دیسک گردن

۱) معمولا نامناسب بودن حالت گردن و بد شکلی آن و به عبارتی قوز کمر که تحت عنوان خم شدن سر به سمت جلو و گرد شدن و گرد شدن شانه ها توصیف می شود در بروز دیسک گردن نقش دارد.

۲) ضرب دیدگی گردن و وارد شدن فشار بسیار زیاد به ستون فقرات یکی دیگر از عوامل بروز دیسک گردن است. برخی از فعالیت های جسمانی از قبیل ورزش هایی که تماس جسمانی در آنها بالا است، آسیب دیدگی ناشی از ضربه مداوم به گردن نقش دارند. این نوع فعالیت های جسمانی سنگین می توانند باعث از بین رفتن پوسته خارجی دیسک شوند و در نهایت دچار فتق ناگهانی دیسک گردن خواهد شد.

۳) استعمال بیش از حد دخانیات

۴) چاقی

## علائم و نشانه های دیسک ناحیه گردن

- فشرده شدن عصب در ناحیه گردن

- درد یا سفتی گردن که معمولا باعث ناتوانی بیمار برای تکان دادن گردن در جهات مختلف از قبیل چرخاندن سر، خم کردن آن به یک طرف یا کشش آن می شود .

- تغییرات حسی از قبیل سوزن سوزن شدن ، بی حسی و احساس فرو رفتن سوزن در بدن

- فلج یا ضعف عضلانی ، در صورتی که دیسک فتق یافته بدتر شود و فشار زیادی را به اعصاب ناحیه گردن وارد کند این اختلال باعث ضعف شدید عضلات یا ناتوانی در استفاده از آنها به طور صحیح خواهد شد.

## درمان



**درمان با گردنبند طبی :** این گردنبند ها حرکات گردن را قدری محدود می کنند و به عضلات گردن اجازه می دهند مدتی استراحت کنند و این موجب می شود فشار به ریشه های عصبی کمتر وارد شود.

لازم به ذکر است که این گردنبند ها نباید به مدت طولانی بسته شوند چون موجب ضعیف شدن عضلات گردن و بدتر شدن وضعیت بیمار می شود.

**درمان با فیزیوتراپی :** فیزیوتراپی شامل برخی از روش های درمانی برای کاهش درد و گرفتگی عضلات است تا از طریق آن بتوان یک برنامه ورزشی برای تقویت و کشش عضلات گردن استفاده کرد . در فیزیوتراپی از روش ها و تمرینات ورزشی خاصی استفاده می شود . و لازم به ذکر است که طول درمان برای همه ی افراد یکسان نیست و ممکن است طول درمان فردی کوتاه تر از فرد دیگری باشد.

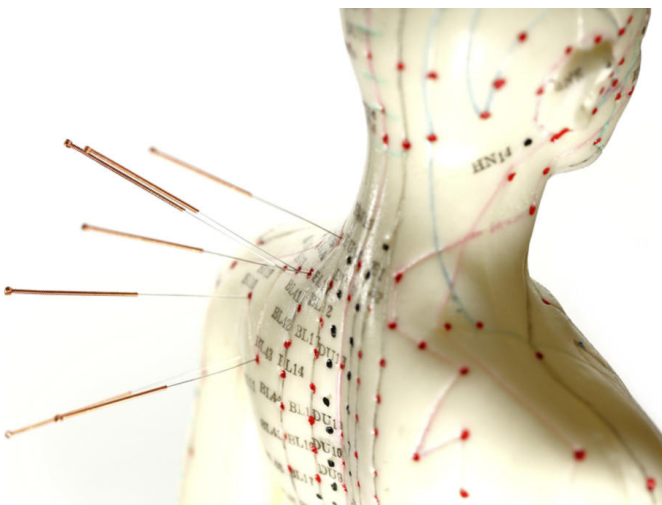
هدف از فیزیوتراپی کاهش درد و سفتی عضلات گردن ، بهبود دامنه حرکات سر و گردن ، تقویت حرکات گردن و عضلات اطراف آن و استفاده از برخی روش ها برای جلوگیری از عود درد است . برخی از مدالیته هایی که در فیزیوتراپی دیسک گردن استفاده میشه عبارتند از :

**شاک ویو:** شاک ویو یک دستگاه است که در ارتوپدی ، فیزیوتراپی ، پزشکی ورزشی ، اورولوژی و دامپزشکی و در مان خار پاشنه مورد استفاده قرار می گیرد. مزایای اصلی این روش ، کاهش سریع درد و بازیابی تحرک بدن می باشد . این موارد و همچنین غیر جراحی بودن این روش و عدم نیاز به مسکن ، باعث شده است که شاک ویو تراپی به روش

درمانی ایده آلی برای تسریع بهبودی و درمان عوارض مختلفی که درد مزمن و حاد ایجاد می کنند ، تبدیل شود. **لیزر:** می توان به کمک لیزر درمانی ، اندازه ی دیسک گردن را کاهش داد و حتی آن را از بین برد و بدین ترتیب فشار وارده بر روی ریشه های عصبی را برداشت.



**تحریک الکتریکی:** الکترو تراپی به گروهی از مدالیته های درمانی در فیزیوتراپی گفته می شود که با استفاده از جریان الکتریکی انجام می گیرد. این روش تنها قسمتی از بدن که دچار درد است را هدف قرار داده و از این طریق به کاهش درد کمک می کند. در دستگاه های الکتروتراپی از امواج صوتی ، امواج الکترومغناطیسی و جریان الکتریکی برای تحریک اعصاب و عضلات و کمک به درمان و تسکین درد استفاده می شود . الکتروتراپی راهکاری موثر در تسکین دردهای مزمن اسکلتی - عضلانی و عصبی است.



**طب سوزنی:** طب سوزنی عملکرد بدن را بهبود می بخشد و با تحریک مکان های آناتومیک خاص ( که معمولا با نام نقاط طب سوزنی شناخته می شوند ) ، فرایند طبیعی خود درمانی بدن را ارتقاء می دهد. رایج ترین روش تحریک نقاط طب سوزنی ، استفاده از سوزن های ظریف و استریل و قرار دادن آنها در داخل پوست است. ممکن است استفاده از فشار ، گرما ، و یا تحریک الکتریکی اثرات درمان را افزایش دهد. تکنیک های دیگری که برای تحریک نقاط طب سوزنی مورد استفاده قرار می گیرند عبارتند از : ماساژ دستی ، استفاده از فیتیله داغ یا گرما درمانی ، حجامت و استفاده از داروهای گیاهی موضعی و پمادها. گاهی اوقات از کشش سر و گردن هم برای کاهش علائم دیسک گردن استفاده می شود.

## درمان با دارو

متخصص درمان دیسک گردن از داروهای ضد التهابی مثل پروفن ، دارو های شل کننده عضلات و گاهی اوقات از تزریق مستقیم کورتیکو استروئید در اطراف ریشه های عصبی برای کاهش مشکلات مبتلایان به دیسک گردن استفاده می کند.

## درمان با تزریق کورتیکو استروئید

در صورتی که اقدامات فوق نتواند موجب کاهش مشکلات بیمار مبتلا به دیسک گردن شود تزریق کورتیکو استروئید در فضای اپیدورال روش بعدی درمان است.

## درمان با اوزون تراپی

بهبود آسیب دیدگی در بافت های بدن به وجود جریان خون در این بافت ها بستگی دارد. بافت های بدن برای بازسازی و احیا به ویتامین ، مواد معدنی و اکسیژن نیاز دارند که باید توسط خون به این بافت ها منتقل شود. اکسیژن مهم ترین ماده برای ترمیم بافت ها است . وجود تورم و التهاب در ناحیه آسیب دیده موجب کاهش جریان خون ، اکسیژن و مواد مغذی در این ناحیه می شود . عدم حضور اکسیژن موجب تجمع اسید لاکتیک و منجر به بروز درد می شود. در روش اوزون تراپی ، اوزون ، داروهای ضد التهابی و ویتامین ها را به ناحیه آسیب دیده تزریق می کند. در این روش به ترتیب زیر عمل می شود :

- با استفاده از بی حسی موضعی عصب ها بی حس می شوند.
  - مواد ضد التهابی موجب کاهش درد، تورم و التهاب و در نتیجه افزایش جریان خون می شود.
  - با استفاده از ویتامین و مواد معدنی ، بافت ها تغذیه شده و به بازسازی آنها کمک می شود.
  - اوزون که یک اکسیژن غیر فعال است پس از تزریق به بافت به صورت فعال در آمده و موجب اکسیژن رسانی به ناحیه آسیب دیده می شود .
- تاثیر درمان یک تا سه روز پس از انجام تزریق آغاز می شود و تا زمان دستیابی به بهبودی کامل ، هریک تا دو هفته تکرار می شود . روند بهبودی در بیماران تنها به سه تا پنج جلسه درمان نیاز دارند. برخلاف دیگر روش های تزریقی ، تزریق اوزون هیچ عوارض جانبی را برای بیماران به همراه ندارد و نتایج آن دائمی است .



## درمان با جراحی

در صورت عدم پاسخ درمانی مناسب به روش های ذکر شده در قسمت بالا و یا در مواردی که بیمار دچار فلج شده باشد از روش های جراحی برای درمان دیسک گردن استفاده می شود.

# تأثیر ورزش بر بیماری آسم



در میان خیل عظیم بیماریهای مزمن، آسم از شایعترین اختلالات مزمن دستگاه تنفسی می باشد که شیوع و بروز چشمگیری دارد. یافته ها نشان داده اند که، انجام تمرینات ورزشی در افزایش میانگین امتیاز وضعیت تنفسی موثر است. با توجه به اثر بخش بودن تمرینات ورزشی در بهبود علائم و نشانه ها و شاخص های اسپیرومتری و بهبودی عملکرد ریوی بیماران مبتلا به آسم پیشنهاد می گردد ورزش به عنوان مکمل درمان دارویی و جهت ارتقاء و پیشرفت درمان مبتلایان به آسم استفاده شود. امروزه یکی از روشهای شناخته شده برای درمان بیماران آسمی بازتوانی میباشد. برنامه بازتوانی ارزش مکمل درمان دارویی برای بیماران آسمی داشته و باعث بهبودی قابل توجهی در بیماران آسمی میشود. تمرینات ورزشی یکی از اجزاء اساسی و مهم بازتوانی ریوی می باشند، اما متأسفانه بیماران مبتلا به آسم به علت احتمال ایجاد آسم ناشی از ورزش و ترس از ایجاد تنگی نفس در طی فعالیتهای ورزشی، دچار محدودیت در فعالیتهای ورزشی شده و نگرشی منفی نسبت به ورزش در مبتلایان به آسم وجود دارد. در نتیجه این افراد حتی آنهایی که به ندرت دچار تنگی راه هوایی می شوند اغلب سبک زندگی بی تحرکی دارند و نسبت به همسالان خود از آمادگی جسمانی و آمادگی قلبی-تنفسی کمتری برخوردارند.



تحقیقات متعدد نشان می‌دهد انجام تمرینات ورزشی منظم به واسطه کاهش علائم تنفسی آسم و کاهش احساس تنگی نفس توسط مکانیسم‌هایی نظیر تقویت عضلات تنفسی، و کاهش بستری شدن در بیمارستان و کاهش مصرف برونکودیلاتورها و بالاخره طبق مطالعات اسپرومتری با بهبود عملکرد ریه‌ها می‌تواند سهم بسزایی در سلامتی بیماران آسمی داشته باشد.

طبق یکی از آخرین تحقیقات انجام شده در این زمینه، تمرینات ورزشی اثرات سودمندی روی تحمل، ظرفیت و کارایی تهویه ای و عملکرد ریه‌ها دارند، همچنین تمرینات ورزشی باعث کاهش تعداد تنفس در طول ورزش می‌شود و همچنین تحقیقات متعدد نشان می‌دهد انجام تمرینات به مدت ۳۰ دقیقه و ۲ بار در هفته به مدت ۴ هفته می‌تواند باعث بهبود عملکرد ریه‌ها شود.

از آنجایی که فعالیت جسمانی از نیازهای اساسی زندگی روزمره انسان می‌باشد و پژوهشگر طی تجربیات بالینی خود در بیمارستانها، درمانگاه‌ها و نیز هنگام مواجه با بیماران مبتلا به آسم دریافته است که آسم بر بسیاری از فعالیتهای جسمانی این بیماران تاثیر گذاشته است و این افراد از اجرای اقداماتی مطلوب جهت پیشگیری از بروز علائم و حملات آسم بی‌اطلاع بوده و ضمناً از انجام هرگونه فعالیت ورزشی و شرکت در مسابقات و انجام تمرینات جسمانی به علت ترس از ایجاد حمله جدید خودداری می‌نمایند.



پژوهشگران معتقدند که تمرینات ورزشی برونکواسپاسم راه‌هوایی را کاهش داده و موجب کاهش التهاب راه‌هوایی شده و در نتیجه باعث بهبود علائم ریوی و تنگی نفس و کاهش تعداد تنفس مبتلایان به آسم می‌شود.

تحقیقات نشان داده‌اند، انجام ۸ هفته بازتوانی ریوی با تاکید بر تمرینات جسمانی باعث کاهش علائم و تعداد و بهبود تنگی نفس این بیماران حملات آسم می‌شود.

آلفا رو و رام و رابینسون در نتایج پژوهش خود بر روی پسران مبتلا به آسم خفیف تا متوسط نشان دادند که انجام تمرینات اندام فوقانی و تحتانی به مدت ۴ هفته، باعث می‌شود مبتلایان به آسم خفیف بهبودی بارزی را در عارضه خود نشان دهند.

تمرینات ورزشی می‌تواند علاوه بر تظاهرات بالینی عملکرد ریه بیماران آسمی را نیز بهبود بخشد. بنابراین با توجه

به اثر بخش بودن تمرینات ورزشی در بهبود علائم و نشانه های بیماران مبتلا به آسم و بهبودی عملکرد ریوی ایشان پیشنهاد می شود که ترتیبی اتخاذ شود تا در درمانگاه هایی که بیماران آسمی مراجعه می کنند این تمرینات ورزشی به بیماران مذکور آموزش داده شود، همچنین به مسئولین وزارت بهداشت و درمان و آموزش پزشکی پیشنهاد می شود که با فراهم نمودن امکانات بیشتر در محیط های بالینی امکان انجام تمرینات ورزشی را برای بیماران آسمی فراهم نموده، همچنین پیشنهاد می شود این تمرینات به عنوان مکمل درمان دارویی و جهت ارتقاء و پیشرفت درمان مبتلایان به آسم استفاده شود. از سوی دیگر چون این تمرینات ورزشی باعث کاهش علائم و تعداد حملات آسم می شود پس می تواند منجر به کاهش مصرف اسپری های استنشاقی و کورتیکواستروئیدهای خوراکی در بیماران آسمی گردد که این امر نیز باعث کاهش هزینه های درمانی و از همه مهمتر عوارض دارویی می شود، به علاوه انتظار می رود با ارائه نتایج حاصل از این پژوهش به بیماران آسمی و خانواده ایشان اهمیت انجام ورزش برای آنان روشن شود تا در اجراء و عمل کردن به آن اهتمام ورزیده و پذیرش کامل نشان دهند.

### توصیه هایی برای جلوگیری از بروز مشکلات آسم

جیلن مارشال، رئیس مرکز آلرژی و ایمنی شناسی دانشگاه تگزاس میگوید اگر آسم دارید، توجه داشته باشید که ورزش، زحمت شما را برای نفس کشیدن کم می کند، استرس را کاهش می دهد، و روی هم رفته، خطر حمله را کاهش داده و ایمنی بدن تان را در مقابل حملات احتمالی بالا می برد. اما خسرخس کردن سینه، تنگی یا گرفتگی قفسه سینه، یا نفس کم آوردن، ورزش کردن شما را سخت می کند. برای اینکه بتوانید با خیال راحت و بدون هیچ مشکلی ورزش کنید نکات زیر را امتحان کنید:

\* راحت تر ورزش کنید: از آنجا که تغییرات ناگهانی در فعالیت هایتان باعث بروز علائم آسم می شود، ورزشتان را با اختصاص دادن ۱۰ دقیقه به گرم کردن اولیه، توقف و استراحت انجام دهید.

\* هیچ وقت بدنتان را کم آب نگه ندارید: کم آبی بدن باعث بروز مشکلاتی در نفس کشیدن می شود. بنابراین، قبل از ورزش، در حین ورزش و بعد از آن مقدار زیادی آب بنوشید.

\* مصرف نمک را کاهش دهید: در مطالعات اخیر، رابرت گاتشل، استاد دانشگاه کلورادو به این نتیجه رسید که یک رژیم کم سدیم، قدرت تنفس را بهبود بخشیده و علائم آسم ناشی از ورزش را نیز کاهش داده است. منظور مصرف روزانه کمتر از ۲۰۰۰ میلی گرم است.

\* ویتامین C بیشتری مصرف کنید: محققان دریافتند که ۸۰ درصد از مبتلایان به آسم ناشی از ورزش که مقدار زیادی (۲۰۰۰ میلی گرم) ویتامین C قبل از ورزش مصرف می کنند، هیچ علائمی از آسم در آنها دیده نمی شود. البته فراموش نکنید که برای پیشگیری از ابتلا به این نوع آسم، روزانه بیشتر از ۲۰۰۰ میلی گرم ویتامین سی، در غذا یا به صورت مکمل استفاده کنید.

\* خودتان را بیوشانید: در هوای سرد، پیچاندن یک شالگردن دور دهان و بینی، رطوبت همراه هوای تنفسی را افزایش داده، و نفس کشیدن را راحت تر میکند.

\* به ورزشهای آبی روی بیاورید: شنا و ورزشهای آبی بهترین انتخاب های ورزشی هستند چرا که هوای گرم بالای سطح آب، تنفس را افزایش داده و به شما این اجازه را میدهد که بیشتر فعالیت بکنید.

\* وضعیت هوا را در نظر بگیرید: در فصلهای تحریک کننده آلرژی، هوای بسیار گرم یا سرد، یا و قتیکه وضعیتها مساعد نیست، در محیطهای سر بسته ورزش کنید.

\* از اسپری های مخصوص آسم استفاده کنید: به محض بروز اولین نشانه آسم، از اسپری مخصوص تان استفاده کنید.

\* دو نفری ورزش کنید: بهتر است که با یک نفر دیگر ورزش کنید تا به موقع بروز حمله به شما کمک کند.

## پارگی مینیسک زانو



مینیسک زانو بافتی از جنس غضروف است که مانند بالش بین استخوان ران و استخوان ساق پا قرار دارد و امکان آسیب آن در حین فعالیت مفصل زانو که با فشار یا چرخش همراه است وجود دارد. مینیسک ها سبب پایداری مفصل زانو شده و چرخش خارجی و داخلی مفصل زانو و نیز خم و باز شدن آن را محدود می کنند.

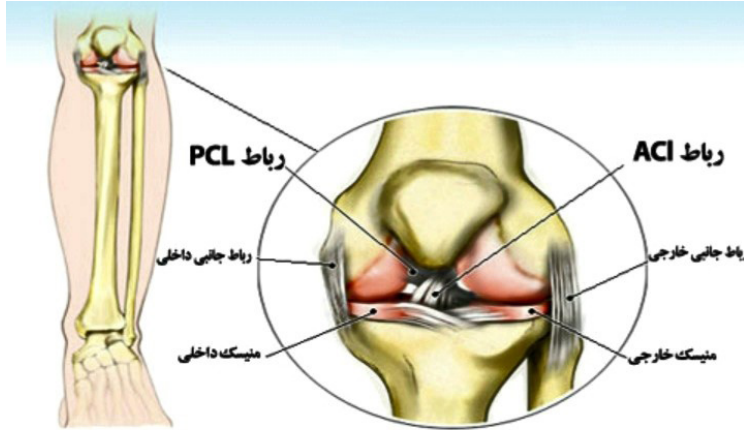
مینیسک مفصل زانو وظیفه جذب شوک های وارده به مفصل زانو و لغزنده کردن مفصل زانو را نیز به عهده دارند. پاره شدن بافت غضروفی که در قسمت داخلی زانو قرار دارد در طی این عارضه رخ می دهد .

آسیب های مینیسک داخلی از آسیب های خارجی شیوع بیشتری دارند و حتی ممکن است با سایر آسیب های زانو نیز همراه باشند.

از آنجایی که زانو از پرتحرک ترین مفاصل بدن است و فشار ناشی از وزن نیز بر آن وارد می شود احتمال آسیب پذیری هر یک از اجزای آن بالا است. آسیب های رایج زانو هستند که اغلب ورزشکاران و پرتحرک رخ می دهد. پارگی مینیسک در افراد میانسال و سالمند که تحرک کمتری دارند ممکن است حین فعالیت های عادی مانند خم کردن زیاد مفصل زانو رخ دهد.

معاینه فیزیکی توسط پزشک و استفاده از روش هایی مانند تصویر برداری اشعه ایکس و ام آر آی برای تشخیص این عارضه مورد استفاده قرار می گیرند.

### علائم پارگی مینیسک زانو



- درد شدید و ناگهانی زانو
- درد شدید هنگام باز شدن بیش از حد مفصل زانو
- بی ثباتی زانو
- شنیده شدن صدا از زانو
- شنیده شدن صدا از زانو حین حرکت دادن آن
- عدم توانایی در تحمل وزن و انجام حرکت
- تشدید درد با حرکت دادن زانو
- تورم و التهاب زانو
- حساسیت به لمس فشار
- قفل کردن زانو
- کاهش دامنه حرکتی زانو
- لنگیدن حین راه رفتن
- آتروفی و ضعف عضلات چهار سر ران

### عوامل خطر پارگی مینیسک زانو

- وارد شدن نیروهای چرخشی مانند چرخش بیش از حد پنجه و ساق پا به ران
- اضافه وزن بیش از حد
- خم و باز شدن بیش از اندازه مفصل زانو
- کاهش قدرت عضلانی
- وارد شدن ضربه مستقیم به مینیسک
- تغییر مسرهای ناگهانی حین دویدن و راه رفتن سریع
- استفاده بیش از حد از مفصل زانو

پارگی مینیسک زانو



### درمان پارگی مینیسک زانو

درمان پارگی مینیسک زانو بسته به شدت آسیب دیدگی و شرایط بیمار از جمله سن و میزان فعالیت وی متفاوت است . دراکثر موارد پارگی مینیسک زانو با روش های غیر جراحی مانند فیزیو تراپی درمان می شود و تنها درصد کمی از موارد با جراحی درمان می گیرد.

تمرینات مخصوص عضله های چهارسر ران تحت نظر فیزیوتراپیست از جمله تمرینات موثر در بهبودی پس از آسیب و بهبود ضعف عضلانی چهار سر ران است .

فیزیوتراپیست ها از روش های و مدالیته های مختلفی همچون ماساژدرمانی ، تحریک الکتریکی ، درمان دستی ، سوزن خشک و تمرین درمانی برای کمک به بهبود وضعیت بیمار استفاده می کنند.

انجام فیزیوتراپی پس از جراحی نیز برای تسریع بهبودی و بازگشت هرچه سریع تر فرد به سطح آمادگی قبل از آسیب دیدگی ضروری است.

تمرینات ورزشی مخصوص زانو به بهبود قدرت و تعادل زانو و افزایش انعطاف پذیری زانو کمک می کند.

انجام تمرینات کششی و تقویتی زانو تحت نظر متخصص فیزیوتراپی نقش مهمی در بهبودی پس از آسیب دارد.

انجام فیزیوتراپی پس از پارگی مینیسک زانو احتمال آسیب دیدگی مجدد زانو را تا حد زیادی کاهش می دهد.

پارگی مینیسک زانو میتواند مشکلات زیادی را در راه رفتن طبیعی و حفظ تعادل فرد ایجاد کند که این امر سبب می شود فرد بیمار برای مراجعه به کلینیک فیزیوتراپی دچار مشکل شود .



## درمان عمومی

-استراحت و کاهش سطح فعالیت و همچنین اجتناب از انجام فعالیت هایی که سبب وارد شدن فشار زیادی به زانو می شوند. (برای کاهش فشار به زانو می توان هنگام راه رفتن از عصا و یا چوب زیر بغل استفاده کرد)

-قرار دادن کمپرس یخ در محل آسیب می تواند درد و تورم را کاهش دهد.

-استفاده از زانو بند طبی یا بستن پا با باند کشی راهکاری موثر در تسکین علائم این آسیب است.



# مصاحبه

## معرفی: جناب آقای اکبر خوب

مدیر و مربی زورخانه‌ی پوریای ولی اردبیل



سر مربی تیم ملی کشتی سنتی جمهوری اسلامی ایران

رئیس ورزش های زورخانه‌ای و کشتی پهلوانی

رئیس کمیته ورزش های زورخانه‌ای و کشتی پهلوانی ایرانیان خارج از کشور

مسئول کشتی پهلوانی شمالغرب کشور

### سوال اول: نقش ورزش پهلوانی را در اجتماع چگونه ارزیابی می کنید؟

با توجه به این که ورزش های زور خانه ای و کشتی پهلوانی جزو ورزش های باستانی است و باید آن را حفظ کرد اما عدم تبلیغ و ترویج آن باعث شده بود تا افراد کمی وارد این ورزش شوند. البته طی چند سال اخیر به همت صدا و سیما تبلیغ و حمایت های خوبی صورت گرفته است.

### سوال دوم: آیا ورزش زورخانه‌ای و کشتی پهلوانی در کارهای انسان دوستانه تاثیر دارد؟

ورزش زورخانه‌ای و کشتی پهلوانی عجین شده با مرام و دست بگیری پهلوانی و همچنین با فتوت پهلوانی و این با فرهنگ ما ایرانی ها عجین شده و به نوعی فرهنگ ایرانی، فرهنگ پهلوانی است. و نیز دست بگیری از دیرباز جزو مراسمات و آیین های ورزش زورخانه‌ای و کشتی پهلوانی است.

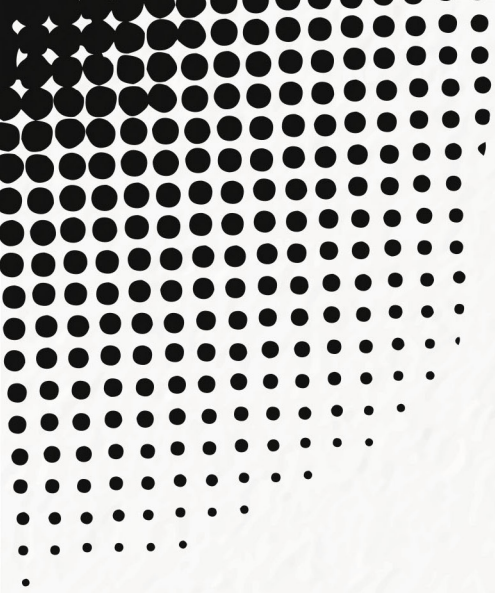
### سوال سوم: ورزش زورخانه‌ای و کشتی پهلوانی را در استان چگونه ارزیابی می کنید؟

متأسفانه قبلا در ورزش زورخانه‌ای و کشتی پهلوانی در سطح کشور، استان اردبیل آنچنان فروغ و فعالیت نداشت ولی حدود ۵-۶ سال است، که با انتصاب جناب آقای مهندس محمد شهباز علیزاده به عنوان رئیس هیات ورزش های زورخانه‌ای و کشتی پهلوانی، ورزش زورخانه‌ای و کشتی پهلوانی استان جانی دوباره گرفته است و شاهد موفقیت های رده های سنی مختلفی هستیم.

### سوال چهارم: چه تعداد قهرمان ورزشی در سطح استان داریم و چه حمایت و ارزشی از جانب مسئولین و مردم صورت گرفته؟

ما قهرمانان زیادی در رده های امید و بزرگسالان داریم و خدا روشکر به نتایج چشم گیری دست یافته ایم. از جمله این نتایج، قهرمانی تیمی و انفرادی کشتی پهلوانی امید در سطح کشور و نایب قهرمانی در رده ی بزرگسالان در سطح کشور و همچنین عضویت چندین ورزشکار و مربی در سطح تیم ملی میتوان اشاره کرد. از بابت حمایت الحمدالله با روی کار آمدن جناب آقای دکتر انوشیروانی بهایی برای ورزشکاران قائل می باشند. و همچنین مردم خوب که همیشه از لحاظ معنوی در کنار ورزشکاران هستند.





گاهنامه

# ورزش و سلامتی<sup>۷</sup>

انجمن علمی تربیت بدنی (مدیریت و بیومکانیک ورزشی)

شماره هفتم، بهار ۱۴۰۰