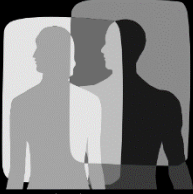


راهنمای



نوجوانان

# کنار آمدن با آسیب‌های ورزشی

## فهرست مطالب

فهرست مطالب.....	۵
پیش‌گفتار مترجم.....	۷
۱ خلاصه‌ای از مفاهیم آسیب‌های ورزشی.....	۹
۲ از ضربه مغزی تا کشیدگی قوزک: انواع آسیب‌های ورزشی.....	۳۳
۳ آسیب‌های سر و گردن.....	۵۳
۴ آسیب‌های شانه.....	۷۳
۵ آسیب‌های آرنج.....	۹۵
۶ آسیب‌های دست و مچ دست.....	۱۱۹
۷ آسیب‌های کمر و قفسه سینه.....	۱۴۱
۸ آسیب‌های لگن.....	۱۵۹
۹ آسیب‌های زانو و ساق پا.....	۱۷۹
۱۰ آسیب‌های قوزک و مچ پا.....	۲۰۵
۱۱ آسیب‌های غیرعضلانی - اسکلتی و وضعیت‌های پزشکی‌ای که ممکن است برای شما محدودیت ایجاد کنند.....	۲۲۷
۱۲ آسیب‌های مختص به ورزش‌های گوناگون.....	۲۴۱
۱۳ کمک دوستان و خانواده در رویارویی با آسیب‌های ورزشی.....	۲۵۷
۱۴ پرداخت هزینه‌های درمان.....	۲۶۳
واژه‌نامه.....	۲۷۳

تقدیم به همسر مهربان و پدر و مادر عزیزم  
و دختران زیبایم آن‌دیا و رونیا

## پیش‌گفتار مترجم

با توجه به ویژگی‌های دوره نوجوانی مانند: هیجان خواهی، خطرجویی، برتری‌جویی، تمایل به خودنمایی و تغییرات ایجاد شده ناشی از بلوغ و از طرفی پایین آمدن سن قهرمانی در بسیاری از ورزش‌ها و همچنین کمبود فضاهای ورزشی استاندارد در مدارس، خطر بروز آسیب‌های ورزشی در نوجوانان افزایش می‌یابد. لذا، وجود منبعی که موجب افزایش آگاهی در این زمینه شود، از اهمیت بالایی برخوردار است. کتاب "کنار آمدن با آسیب‌های ورزشی. راهنمای نوجوانان" به معرفی انواع آسیب‌های ورزشی رایج در نوجوانان، چگونگی حادث شدن آن‌ها، مکان رخ دادن در بدن، و چگونگی پیش‌گیری و درمان آن‌ها پرداخته و راه‌کارهایی کاربردی جهت چگونگی برخورد و تعامل با این آسیب‌ها را به زبان ساده ارائه می‌دهد.

اساتید و دانشجویان رشته تربیت بدنی، مربیان و معلمان تربیت بدنی، فیزیوتراپیست‌ها، پزشکان، ورزشکاران نوجوان و سایر افرادی که با ورزش نوجوانان سروکار دارند، باید در زمینه تشخیص، پیش‌گیری و درمان آسیب‌های ورزشی اطلاعات و دانش کافی داشته باشند. این کتاب از دیدگاه مترجم، کتابی کاربردی و مفید می‌باشد و مطالعه آن به این عزیزان توصیه می‌شود.

کتاب توسط دکتر "کلیفورد دی استارک" تألیف شده است. ایشان در زمینه‌های طب ورزشی و پزشکی خانواده دارای مدرک تخصصی از دانشگاه علوم بهداشتی/ دانشکده پزشکی شیکاگو هستند و در سال ۱۹۹۶ فارغ‌التحصیل شدند. در حال حاضر، دکتر استارک در نیویورک آمریکا زندگی می‌کند و ۲۲ سال در زمینه طبابت تجربه دارد. ویراستاری کتاب توسط خانم "الیزابت شایمر باورز" انجام شده است. ایشان در زمینه سلامت می‌نویسند و در امور ویرایش، نگارش، کپی‌رایت و ... نیز فعالیت دارند. خانم باورز با انتشارات مشهور فراوانی همکاری داشته است.

کتاب در ۱۴ فصل تهیه شده است. در دو فصل ابتدایی کلیاتی درباره پیش‌گیری و درمان آسیب‌های ورزشی، نحوه تعامل با مربی، پیش‌آزمون‌های پزشکی و خلاصه‌ای از آسیب‌های ورزشی ذکر شده است. فصول بعدی به صورت ویژه به آسیب‌های رایجی که نوجوانان ورزشکار را تحت تأثیر قرار می‌دهند، می‌پردازد و نحوه تعامل با این

آسیب‌ها را با راه‌کارهای عملی نشان می‌دهد. این آسیب‌ها به تفکیک محل رخ دادن در اندام‌های مختلف بدن، در فصول جداگانه‌ای بررسی شده‌اند. در فصل دوازدهم، آسیب‌های رایجی که مختص رشته‌های ورزشی پرتعداد هستند، به تفکیک آورده شده است. فصل سیزدهم کتاب به این مبحث می‌پردازد که اطرافیان فرد آسیب‌دیده چگونه می‌توانند به او در پشت سر گذاشتن دوران آسیب‌دیدگی کمک کنند. در فصل پایانی نیز راهنمایی‌هایی به نوجوانان ورزشکار درباره نحوه استفاده از پوشش‌های بیمه‌ای و خدمات درمانی ارائه شده است.

برخی اصطلاحات و مباحث کتاب که از دید مترجم نیاز به توضیح بیش‌تر داشتند نیز با استفاده از پاورقی توضیح داده شده‌اند تا فهم بهتری از این مطالب در ذهن مخاطب ایجاد شود.

در پایان از تمامی عزیزانی که به هر طریقی مرا در امر ترجمه این کتاب یاری نمودند، به‌ویژه خانواده و همسر عزیز و مهربانم که در مدت ترجمه کتاب یار و یاورم بودند، مخلصانه تقدیر و تشکر می‌نمایم.

**سامان نصیری**



## خلاصه‌ای از مفاهیم آسیب‌های ورزشی

"آرون" ۱۶ ساله دومین دوندۀ تیم دو صحرانوردی مدرسه‌اش بود، تا این‌که دردی آزاردهنده در پای او شکل گرفت. پس از مراجعه به پزشک، دریافت که این درد بر خلاف چیزی که فکر می‌کرد ناشی از شین اسپلینت نیست. بلکه دچار شکستگی ناشی از فشار (استرس فراکچر) شده است. پزشک به او توصیه کرد تا شش هفته از دویدن خودداری کند، اما مربی به او اصرار کرد تا در مسابقۀ پیش رو بدود و پس از آن دورۀ استراحت را آغاز کند. آرون به دلایل زیر ناراحت و مضطرب بود: او درباره آسیبش مأیوس شد، زیرا فهمید که در اوج فصل مسابقات باید شرکت در رقابت‌ها را کنار بگذارد، به خاطر این‌که هم‌تیمی‌ها و مربی‌اش را ناامید کرده بود، عصبی بود و از این‌که با درخواست مربی‌اش مبنی بر ادامه دادن رقابت (بر خلاف توصیه پزشک) مخالفت کند، می‌ترسید.

متأسفانه شرایط آرون، وضعیتی بسیار رایج است. آسیب‌های ورزشی ورزشکاران دبیرستانی بسیار شایع و رایج است؛ در ایالات متحده آمریکا، هر سال تقریباً ۳۰ میلیون دانش‌آموز در ورزش‌های سازمان‌یافته شرکت دارند و حدوداً ۲۰ درصد از آنان آسیب‌های عضلانی-اسکلتی را تجربه می‌کنند. و به دلیل این‌که آرون در سن بلوغ بود، نسبت به یک ورزشکار بالغ، بیش‌تر در معرض خطر آسیب‌های ورزشی قرار داشت. نوجوانان در سنین بلوغ به سرعت رشد می‌کنند، به همین دلیل بیش‌تر در معرض خطر آسیب‌های ورزشی قرار دارند.

اگرچه اکثر مربیان با دوره‌های استراحت لازم و ضروری پس از آسیب موافق می‌باشند، اما تعداد انگشت‌شماری - مانند مربی آرون - به این اصل توجه نمی‌کنند. آگاهی از بهترین راه تعامل با این نوع مربیان، می‌تواند به سرعت بهبودی و جلوگیری از آسیب‌دیدگی‌های آینده ورزشکار کمک کند. این کتاب می‌تواند در این زمینه مفید باشد.

### معرفی آسیب‌های ورزشی

به‌عنوان یک نوجوان، شرکت در ورزش و فعالیت‌های بدنی راهی فوق‌العاده جهت سپری کردن اوقات فراغت محسوب می‌شود. زیرا با این کار، نه تنها بدن را در فرم و شکل مناسبی نگه می‌دارید، هماهنگی اتان را نیز بهبود می‌بخشید و خود را درگیر رقابت‌های سالم می‌کنید، هم‌چنین، روابط با هم‌تیمی‌ها و مربی اتان را هم توسعه می‌دهید. با این حال، به دلیل شرکت در فعالیت‌های ورزشی، خود را در معرض خطر آسیب‌دیدگی نیز قرار می‌دهید.

این فصل چشم‌اندازی کلی از آسیب‌های ورزشی، چگونگی حادث شدن آن‌ها، مکان رخ دادن در بدن، و چگونگی پیش‌گیری و درمان آن‌ها در نوجوانان را فراهم می‌کند. آسیب‌های ورزشی موجب ایجاد ضعف عضلانی و لیگامنتی می‌شوند و اگر به خوبی درمان نشوند، نوجوانان را به سمت آسیب مجدد سوق می‌دهند، این فصل در این باره نیز بحث می‌کند. هم‌چنین راه‌هایی را به نوجوانانی مانند آرون پیشنهاد می‌کند که بتوانند در مورد آسیب شان با مربیان صحبت کنند و زمانی که تصمیم مربی و پزشک برای شرکت در رقابت متفاوت است، با میانه‌روی، حد وسط را بین تصمیمات آن دو رعایت کنند.

آسیب‌های ورزشی در شکل‌های مختلف و متنوعی رخ می‌دهند، اما به‌طور کلی در دو بخش اصلی دسته‌بندی می‌شوند: *آسیب‌های ناشی از پرکاری (آسیب‌های مزمن)* و *آسیب‌های حاد*.

آسیب‌های ناشی از پرکاری زمانی رخ می‌دهند که عضلات، تاندون‌ها، صفحات رشد یا استخوان‌ها نتوانند فشار وارد شده را تحمل کنند، بنابراین آسیب می‌بینند و

موجب ایجاد درد می‌شوند. این نوع از آسیب‌ها در ورزش‌هایی مانند: ژیمناستیک، دوومیدانی، تنیس، فوتبال، رقص و بیس‌بال که دارای حرکات تکراری هستند، رخ می‌دهند. اگر در تمام مدت سال یک ورزش را انجام می‌دهید یا چندین رشته ورزشی مختلف را در طول یک فصل انجام می‌دهید، بیش‌تر در معرض خطر ابتلا به آسیب‌های ناشی از پرکاری قرار دارید. خطر بروز آسیب‌های مزمن، به ویژه در ورزشکاران نوجوانی که بیش از ۱۰ تا ۱۲ جلسه در هفته تمرین می‌کنند، یا بیش از سه بار در هفته در رقابت‌ها شرکت می‌کنند یا اخیراً با افزایش شدت، مدت و تکرار تمرینات روبرو بوده‌اند، افزایش می‌یابد.

در ابتدا، درد ناشی از آسیب‌های مزمن تنها هنگام انجام فعالیتی که سبب بروز آن است رخ می‌دهد، اما بعدها، حتی زمانی که مشغول انجام فعالیت نیستید (در زمان انجام کارهای روزمره و یا حتی استراحت و خواب) نیز این درد به سراغ شما می‌آید. از طرفی، آسیب‌های حاد ورزشی معمولاً پس از یک ضربه ناگهانی رخ می‌دهند. به عنوان مثال، می‌توانند در نتیجه پیچ خوردن قوزک پا در زمین فوتبال، فرود پس از انجام دفاع در والیبال، یا برخورد با بازیکن دیگر در زمین بسکتبال رخ دهند. معمولاً آسیب‌های حاد در نوجوانان شامل خون‌مردگی (کبودی)، پیچ خوردگی (پارگی جزئی یا کامل لیگامنت)، رگ به رگ شدن (پارگی جزئی یا کامل عضلات یا تاندون‌ها)، و شکستگی‌ها می‌شوند.

### پیش‌گیری از آسیب‌های ورزشی

شاید خیلی از نوجوانان این جمله را شنیده باشند که " ورزش را صرفاً برای رسیدن به فرم ایده آل بدنی انجام ندهید؛ بلکه به فرم ایده آل برسید تا بتوانید ورزش کنید ". مسلماً ورزش‌هایی مانند: فوتبال، بسکتبال و دو صحرانوردی اشکال متعددی از تمرین هستند، اما این مسأله برای ورزشکاران جوان حیاتی است که در فرم بدنی مناسبی قرار داشته باشند و به شیوه صحیحی تمرین کنند تا عملکرد مناسبی داشته باشند و هم‌زمان از آسیب‌ها نیز پیش‌گیری کنند.

در وهله اول، یکی از بهترین شیوه‌های تعامل با آسیب‌های ورزشی، جلوگیری از



رخ دادن آن‌هاست و راه مؤثر برای جلوگیری از آسیب، دارا بودن آمادگی کامل بدنی است. حتی اگر فعالیتی کم شدت مانند گلف انجام می‌دهید، وضعیت بدنی خوب می‌تواند از بروز آسیب‌دیدگی جلوگیری کند.

وضعیت ایده آل بدنی خصوصاً می‌تواند به قدرت قلب، ریه‌ها و سیستم عضلانی-اسکلتی شما کمک کند و سبب کاهش چربی بدن، بهبود تعادل و افزایش هماهنگی و انعطاف‌پذیری اتان شود. برای رسیدن به وضعیت ایده آل بدنی باید تمرینات کششی، استقامتی و قدرتی انجام دهید.

عموماً فعالیت‌های بدنی به دو بخش تقسیم می‌شوند: *فعالیت‌های هوازی و فعالیت‌های بی‌هوازی*.

### فعالیت‌های هوازی

واژه *هوازی* به معنی "همراه با اکسیژن" است. وضعیت هوازی شامل فعالیت‌هایی است که ضربان قلب را بالا می‌برند و در نهایت موجب قوی‌تر شدن سیستم قلبی-عروقی شما می‌شوند. به دلیل این‌که سلول‌ها برای سوزاندن چربی نیازمند اکسیژن هستند، فعالیت‌های هوازی مانند: شنا، دوچرخه‌سواری و جاگینگ به عضلات اتان کمک می‌کنند تا جهت تولید انرژی، چربی بسوزانند. فعالیت‌های هوازی هم‌زمان با تقویت سیستم قلبی-عروقی، به قلب شما کمک می‌کنند خون را با ضربان کمتری پمپاژ کند و ریه‌ها هوا را آسان‌تر به جریان بیندازند، هر دوی این فرآیندها سبب می‌شوند خون بیش تری به عضلات و اندام‌های بدن برسد و بروز آسیب‌ها را به حداقل برساند. علاوه بر این، فعالیت‌های هوازی سطح انرژی بدن را بالا می‌برند و به شما اجازه می‌دهند در ورزش دلخواهتان بدون احساس خستگی، مدت طولانی‌تری به فعالیت بپردازید، هم‌چنین تونیسیتۀ عضلات اتان را بهبود می‌بخشند، به کنترل وزن کمک می‌کنند، استرس را کاهش داده و کیفیت خوابتان را ارتقاء می‌دهند و در نهایت، همه موارد ذکرشده، از شما در برابر بروز آسیب‌های ورزشی محافظت می‌کنند.

برای برخورداری از سود بیش‌تر، برخی حرفه‌ای‌ها انجام فعالیت‌های متوسط هوازی مانند: جاگینگ، شنا، موتورسواری، دوچرخه‌سواری و پیاده‌روی تند به مدت ۳۰

تا ۶۰ دقیقه در بیش‌تر روزهای هفته را با شدت ۷۰ تا ۸۵ درصد حداکثر ضربان قلب پیشنهاد می‌کنند. با این‌حال، بسیاری از تحقیقات نشان می‌دهند که ورزش در شدت‌های پایین‌تر نیز اثرات مشابهی دارد. مسأله بسیار مهم این است که فعالیت‌های هوازی باید به‌صورت منظم حداقل چند نوبت در هفته و حداقل ۲۰ دقیقه در هر نوبت انجام شوند. بر حسب ضربان قلب، تمرین در سطوح پایین‌تر از "ضربان قلب هدف" تأثیر چندانی ندارد و از طرفی تمرین در سطوح بالاتر از ضربان قلب هدف نیز ممکن است شما را در معرض خطر بروز آسیب قرار دهد.

جهت محاسبه ضربان قلب بیشینه، سن خود را از عدد ۲۲۰ کم کنید. به عنوان مثال، اگر ۱۷ سال دارید، ضربان قلب بیشینه شما، ۲۰۳ ضربه در دقیقه (BPM) می‌باشد. سپس، برای محاسبه ضربان قلب هدف، ۷۰ تا ۸۵ درصد ضربان قلب بیشینه را محاسبه کنید. اگر حداکثر ضربان قلب ۲۰۳ باشد، ضربان قلب هدف بین ۱۴۲ تا ۱۷۲ ضربه در دقیقه می‌باشد.

برای بررسی ضربان قلب می‌توانید یک شمارش‌گر ضربان قلب خریداری کنید یا به‌سادگی ضربان قلب خود را به روش سنتی شمارش کنید.

جهت اندازه‌گیری ضربان قلب، انگشتان اشاره و وسط را روی بخش پایینی ساعد (روی شریان زند اعلائی) یا کنار گردن و در مجاورت نای (روی شریان سباتی) قرار دهید. ضربان را به مدت ۱۵ ثانیه شمرده و در ۴ ضرب کنید تا تعداد ضربان در دقیقه به دست آید. اگر ضربان قلب در محدوده ضربان قلب هدف بود، تمرین را در همین شدت ادامه دهید. البته به یاد داشته باشید که محدوده ضربان قلب هدف، تنها یک ایده کلی جهت تعیین میزان شدت تمرین به شما می‌دهد، بنابراین در صورت بروز احساس سرگیجه، ضعف، یا درد، باید شدت تمرین را کاهش دهید.

## فعالیت‌های بی‌هوازی

فعالیت‌های بی‌هوازی مانند: وزنه‌برداری و دوی سرعت، بدون استفاده از اکسیژن انجام می‌شوند. جهت تأمین انرژی بدن حین فعالیت‌های بی‌هوازی، از کربوهیدرات‌ها به جای چربی استفاده می‌شود. در این فعالیت‌ها سوزاندن چربی‌ها به‌صورت غیرمستقیم

انجام می‌شود، به عبارت دیگر، به دلیل این که این فعالیت‌ها سوخت‌وساز کلی بدن را بالا می‌برند، در طولانی مدت در سوزاندن چربی‌ها نیز مشارکت می‌کنند. به علاوه برای رسیدن به فرم بدنی ایده آل، در این جا برخی روش‌ها پیشنهاد شده است که می‌توانند جهت پیش‌گیری از آسیب‌ها به شما کمک کنند:

**گرم کردن قبل از تمرین و مسابقه.** به مدت ۳ تا ۵ دقیقه، عضلات را با انجام فعالیت‌هایی مانند: جاگینگ، دوچرخه ثابت یا طناب زدن گرم کنید. زمانی که قبل از تمرین اصلی، با انجام فعالیت‌های کم شدت بدن را گرم می‌کنید، دمای بدن به تدریج افزایش می‌یابد و همین امر به گرم شدن تارهای عضلانی کمک می‌کند. عضلات گرم شده مرتجع‌تر و قوی‌تر هستند و کم‌تر در معرض کشیدگی یا پارگی قرار می‌گیرند. گرم کردن، مفاصل را نیز روان‌تر می‌کند که این امر برای حرکت آزادانه با صرف حداقل انرژی به آن‌ها کمک کرده و از آن‌ها در برابر سائیدگی بیش‌ازحد محافظت می‌کند. تعریق نشانه این است که بدن را به خوبی گرم کرده‌اید، زیرا زمانی که بدن شروع به تعریق می‌کند، به این معنی است که دمای بدن دو درجه افزایش یافته است.

**پس از اتمام تمرین، بدن را سرد کنید.** به محض این‌که فعالیت اصلی یا تمرین روزانه به اتمام رسید، باید حرکات را با آهنگی آهسته‌تر همراه با جاگینگ ادامه دهید. سرد کردن، به انتقال خون دارای اکسیژن به مغز و سایر اندام‌ها کمک می‌کند و از کرامپ و گرفتگی عضلانی، تهوع و سرگیجه که گاهی اوقات پس از اتمام تمرین بروز می‌کنند، جلوگیری می‌کند. سرد کردن، روند پاک‌سازی اسیدلاکتیک عضلات را بالا برده و از بروز کوفتگی‌های عضلانی پیش‌گیری می‌کند.

**کشش و باز هم کشش.** تفاوتی نمی‌کند که دهنده، شناگر، رقصنده یا تیسور هستید، در هر صورت اجرای حرکات کششی بسیار مهم است. جهت رسیدن به بهترین نتایج، غالباً باید پس از گرم کردن و پس از اتمام تمرین یا مسابقه و پس از سرد کردن، حرکات کششی را انجام دهید. اجرای تمرینات کششی در زمان صحیح (قبل و بعد از تمرین اصلی که بدن گرم شده است) بسیار مهم است. یک دهنده صحرانوردی که

صبح از رختخواب برمی‌خیزد و بلافاصله تمرینات کششی را آغاز می‌کند، خطر پارگی بافت‌های عضلانی خود را افزایش می‌دهد، اما اگر پس از چند دقیقه گرم کردن حرکات کششی را انجام دهد به طویل شدن بافت‌های عضلانی و افزایش دامنه حرکتی عضلات و مفاصل خود کمک شایانی می‌کند. کشش باید به صورت تدریجی و ملایم باشد. کشش را با تمرینات کششی ایستا آغاز کنید (برای هر عضله، کشش را به مدت ۱۰ تا ۲۰ ثانیه نگه دارید). هنگامی که حرکات کششی را انجام می‌دهید، عضلات نرم و بسیار انعطاف‌پذیر می‌شوند. از انجام حرکات کششی پویا و همراه با ضربه، که در آن الیاف عضلانی کوتاه و طویل می‌شوند، خودداری کنید. زیرا این شیوه گرم کردن سبب صدمه دیدن عضلات می‌شود و انجام ندادن این نوع تمرینات از انجام دادن آن‌ها مفیدتر است! برای رسیدن به نتیجه مطلوب، باید به مدت ۱۰ تا ۲۰ دقیقه تمرینات کششی را پس از گرم کردن و سرد کردن انجام دهید. با این حال ممکن است وسوسه شوید که این تمرینات را زمانی که عجله دارید انجام ندهید یا ناقص انجام دهید، اما به خاطر داشته باشید مدت زمانی که صرف تمرینات کششی می‌شود، بخش مهمی از تمرینات شما را تشکیل می‌دهد، زیرا این تمرینات ابزار قدرتمندی در برابر بروز آسیب‌ها، کوفتگی‌ها و سفتی عضلات است.

**تمرین قدرتی.** اگر دونده یا شناگر هستید شاید این فکر به ذهنتان برسد که "چرا به تمرینات با وزنه نیاز دارید؟". اما حقیقت این است که تمرینات قدرتی بخش بسیار مهمی برای رسیدن به فرم بدنی ایده آل محسوب می‌شوند و می‌توانند قابلیت هر ورزشکاری را (چه مدافع یک تیم فوتبال باشد، چه یک تشویق‌کننده تیم) بهبود بخشند. برای این که تمرینات قدرتی بیش‌ترین تأثیر را داشته باشند، باید با نیازهای ورزش موردنظر هماهنگ باشند. به‌عنوان مثال، اگر مدافع کناری فوتبال آمریکایی هستید، جهت انجام تکل‌های مناسب و مؤثر نیاز دارید قدرت بالاتنه و پایین‌تنه خود را افزایش دهید. اگر مهاجم فوتبال آمریکایی هستید (که وظیفه اصلی اتان، حمل سریع توپ به سمت دروازه حریف است) باید تمرینات قدرتی اتان روی پایین‌تنه متمرکز باشد تا پاهای قوی‌ای برای دویدن داشته باشید. انجام تمرینات قدرتی برای زنان و

مردان به یک اندازه اهمیت دارد، به‌ویژه زمانی که ورزش موردنظر نیازمند قدرت بالاتنه باشد. دربارهٔ طراحی یک برنامهٔ تمرین قدرتی که با ورزش موردنظر یا حتی المقدور با پست و ویژهٔ شما در تیم متناسب باشد، با مربی یا معلم ورزش خود مشورت کنید.

**با خوردن میزان مناسب آب یا مایعات ورزشی از کم‌آبی جلوگیری کنید.** اگر دچار کم‌آبی شوید، احساس خستگی می‌کنید و هماهنگی اتان کاهش می‌یابد، ترکیبی از این دو عامل، شما را در معرض خطر بروز آسیب‌دیدگی قرار می‌دهد. علائم هشداردهندهٔ کم‌آبی عبارت‌اند از: عطش و تشنگی (احساس تشنگی نشان‌دهندهٔ کمبود آب بدن می‌باشد)، سردرد، رنگ تیرهٔ ادرار و ضعف. اگر هر کدام از این علائم را حین تمرین احساس کردید، سریعاً تمرین را متوقف کرده، مایعات بنوشید و مقدار کمی خوراکی سبک میل کنید. در اولین گام، برای جلوگیری از بروز کم‌آبی، باید حداقل ۸ تا ۱۰ لیوان آب یا نوشیدنی‌های ورزشی بنوشید. این مقدار در روزهایی که به تمرین یا رقابت می‌پردازید، باید بیش‌تر باشد. اگر بیش‌ازحد عرق می‌کنید، به ازای هر ساعت تمرین شدید و طاقت‌فرسا، حداقل ۱ تا ۱/۵ لیتر مایعات بنوشید. جهت جلوگیری از دردهای شکمی که ناشی از خوردن زیاد مایعات در یک نوبت می‌باشد، هر ۱۵ تا ۲۰ دقیقه یک فنجان آب یا مایع ورزشی بنوشید. قبل و بعد از زمان تمرین نیز باید مقداری مایعات بنوشید. زمانی که رقابت یا تمرین در محیطی گرم انجام می‌شود، نوشیدن مقدار مناسبی از مایعات بسیار مهم است، زمانی که بدن مقدار زیادی از آب خود را از دست می‌دهد، در معرض خطر بروز کم‌آبی قرار می‌گیرد. باید از نوشیدن مایعات حاوی الکل و کافئین حین تمرین خودداری کنید، زیرا می‌توانند سبب افزایش از دست دادن مایعات شوند و شما را در معرض خطر کم‌آبی مفرط قرار دهند.

**تمرین هم‌زمان یک ورزش دیگر در کنار ورزش اصلی ۱ (تمرینات تکمیلی).** تمرین هم‌زمان یک ورزش دیگر (شرکت در فعالیت‌های هوازی متفاوت با ورزش موردنظر)

روش مؤثری است تا بتوانید گروه‌های مختلف عضلانی را تمرین دهید و از عضلاتی استفاده کنید که در ورزش اصلی از آنان استفاده نمی‌شود. استفاده از این روش، به‌ویژه در ورزش‌هایی با حرکات تکراری مانند: دوومیدانی یا ژیمناستیک، در کاهش ریسک بروز آسیب مؤثرتر است. ورزش‌های دیگری که می‌توان در کنار ورزش اصلی انجام داد شامل اشکال کم شدتی از تمرینات هوازی مانند: دوچرخه‌سواری، شنا، تمرین با وزنه و تمرینات ورزشی انعطافی مانند یوگا و پیلاتز می‌باشد. این فعالیت‌ها می‌توانند در فصل استراحت و یا هم‌زمان در فصل مسابقات، در مکانی که ورزش اصلی انجام می‌شود، اجرا شوند.

**ایجاد تنوع.** اگر در طول سال تنها به یک ورزش بپردازید، خود را در معرض بروز آسیب‌های ناشی از پرکاری قرار می‌دهید. جهت توسعه و تقویت عضلات و یادگیری مهارت‌های مختلف در فصول متنوع، به ورزش‌های متنوع بپردازید. این امر نه تنها شما را به فرد نیرومندتری تبدیل می‌کند، بلکه از شما ورزشکاری قوی خواهد ساخت. به‌عنوان مثال: فصل پاییز فوتبال بازی کنید، زمستان به اسکی بپردازید و فصل بهار بسکتبال بازی کنید. هم‌چنین، حتی‌المقدور از انجام بیش از یک ورزش در طول یک فصل اجتناب کنید، زیرا شرکت در چند ورزش مختلف در طول یک فصل، خطر وقوع آسیب‌های ورزشی را بیش‌تر می‌کند.

**تجهیزات ایمنی متناسب با ورزش‌تان را حتماً مورد استفاده قرار دهید.** تجهیزات ایمنی در ورزش‌های مختلف، متفاوت هستند. برخی از آن‌ها شامل: عینک‌های محافظ، محافظ دهان، آرنج‌بند، زانوبند، ساق‌بند و کلاه ایمنی می‌باشند. به‌عنوان مثال، اگر فوتبال آمریکایی بازی می‌کنید از ساق‌بند و کلاه ایمنی استفاده کنید تا از شما به‌خوبی محافظت کنند. اگر بیس‌بال بازی می‌کنید باید از کلاه ایمنی و دستکش‌های مخصوص استفاده کنید. اگر دوندۀ هستید، باید مطمئن باشید کفش شما دارای کفۀ مناسب و انعطاف‌پذیر است. مهم نیست از چه نوع تجهیزات ایمنی استفاده می‌کنید، بلکه باید مطمئن شوید که آن‌ها به‌خوبی از شما حمایت می‌کنند.

اگر به آسیب‌دیدگی خود مشکوک شدید، فوراً نزد پزشک بروید.

## درمان آسیب‌های ورزشی

مهم نیست که یک آسیب ورزشی چگونه و در کجای بدن اتفاق می‌افتد، بلکه مهم‌تر از آن، این است که هرچه زودتر جهت درمان آن اقدام کنید. با توجه به شدت آسیب، می‌توانید با استراحت کافی و درمان مناسب، به شرکت در ورزش‌تان در طول فصل ادامه دهید. اگر از درد چشم‌پوشی کنید، یک آسیب خفیف می‌تواند مشکلات عدیده‌ای برای شما به وجود آورد و تا انتهای فصل و یا حتی فصل بعدی، سبب دور ماندن شما از فعالیت‌ها شود.

درمان مناسب آسیب به محل بروز آن در بدن، شدت و چگونگی بروز آن بستگی دارد. درمان‌های ویژه برای آسیب‌های مختلف، در فصل مربوط توضیح داده می‌شوند، اما دستورالعمل‌های کلی و عمومی‌ای وجود دارند که عموماً در همه آسیب‌ها می‌توانید از آن‌ها پیروی کنید.

در ابتدا و قبل از هر چیز باید به وجود درد توجه کنید. درد راهی است که از طریق آن بدن به شما می‌گوید که مشکلی وجود دارد. بنابراین اگر در ناحیه‌ای احساس درد کردید، به آن استراحت دهید. سپس با توجه به شدت آسیب، از یخ‌درمانی جهت کاهش تورم و التهاب استفاده کنید.

در برخی موارد، جهت درمان آسیب‌دیدگی نیازمند مراجعه به مراکز درمانی هستید. موارد زیر شاخص‌هایی هستند که اگر وجود داشته باشند باید به پزشک مراجعه کنید:

- درد و حساسیت شدید
- دردی که با فعالیت شدیدتر می‌شود
- درد دائمی و مزمن
- لنگیدن
- تورم
- سفیدی و خشکی
- کاهش دامنه حرکتی

زمانی که آسیب شما تشخیص داده شد، قبل از این‌که به رقابت‌ها برگردید، باید