

مجموعه پزشکی خانواده

طب ورزشی



# طب ورزشی

مؤلف

گری مک لاجی

مترجم

رشاد مردوخی



---

سرشناسه: مک لاجی، گرگ رابرتسن، Greg Robertson McLatchie  
عنوان و نام پدیدآور: طب ورزشی / مؤلف گرگ مک لاجی  
ترجمه رشاد مردوخی.  
مشخصات نشر: تهران: کتاب ارجمند: ارجمند: نسل فردا، ۱۳۹۰.  
مشخصات ظاهری: ۱۴۴ ص.  
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۲۰۰-۰۳۸-۵  
وضعیت فهرست نویسی: فیبا  
یادداشت: کتاب حاضر از سری کتب "انجمن پزشکی بریتانیا" است.  
عنوان اصلی: Understanding sport and exercise medicine, c2003.  
عنوان دیگر: آشنایی با ورزش و طب ورزشی.  
موضوع: پزشکی ورزشی، تمرین (ورزش) - اثر فیزیولوژیکی  
۱۳۳۲ - مترجم، انجمن پزشکی بریتانیا، British Medical Association  
رده بندی کنگره: ۱۳۸۹ RC۱۲۱۰/م۷۱۵  
رده بندی دیویی: ۶۱۷/۱۰۲۷  
شماره کتابشناسی ملی: ۲۲۴۷۳۷۳

---



کتاب ارجمند

مک لاجی، گرگ رابرتسن

### طب ورزشی

مترجم: رشاد مردوخی

ناشر: کتاب ارجمند (با همکاری ارجمند و نسل فردا)

چاپ اول، ۲۲۰۰ نسخه ۱۳۹۰

صفحه آرای: فاطمه نویدی، طراح جلد: احسان ارجمند

چاپ: سامان، صحافی: دیدآور، بها: ۲۵۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۲۰۰-۰۳۸-۵

www.arjmandpub.com

این اثر، مشمول قانون حمایت مؤلفان و مصنفان و هنرمندان مصوب ۱۳۴۸ است، هر کس تمام یا قسمتی از این اثر را بدون اجازه مؤلف، ناشر، نشر یا پخش یا عرضه کند مورد پیگرد قانونی قرار خواهد گرفت.

### مرکز پخش: انتشارات ارجمند

دفتر مرکزی: تهران بلوار کشاورز، بین خ کارگر و ۱۶ آذر، پلاک ۲۹۲، تلفن ۸۸۹۷۷۰۰۲

شعبه اصفهان: خ چهارباغ بالا، پاساژ هزارجریب، تلفن ۶۲۸۱۵۷۴-۰۳۱۱

شعبه مشهد: خ تقی آباد، خ احمدآباد، پاساژ امیر، کتاب دانشجوی، تلفن ۸۴۴۱۰۱۶-۰۵۱۱

شعبه بابل: خ گنج افروز، پاساژ گنج افروز، تلفن ۲۲۲۷۷۶۴-۰۱۱۱

شعبه رشت: خ نامجو، روبروی ورزشگاه عضدی، تلفن ۳۲۳۲۸۷۶-۰۱۳۱

شعبه ساری: خ دریا، مجتمع علوم پزشکی - کتب پزشکی ارجمند تلفن: ۹۱۱۲۱۷۴۰۰۹

«ع»

## درباره‌ی نویسنده

### پروفسور گرگ مک‌لاچی

جراح مشاور «مرکز خدمات بهداشتی ملی» هارتلیپول و استاد طب ورزشی دانشگاه ساندرلاند. مدت ۵ سال مدیر «مؤسسه‌ی ملی طب ورزشی» بود و چندین کتاب و مقالات علمی در این زمینه نوشته است. در سال ۲۰۱۰ ریاست کنفرانس بین‌المللی علوم ورزش و طب ورزشی در نیوکاسل آپن تاین را بر عهده داشت.

## فهرست

۵	پیشگفتار.....
۵	فهرست.....
۷	مقدمه.....
۱۱	بدن و ورزش.....
۳۱	تمرین و تربیت بدنی.....
۵۹	نیاز به مراقبت بیشتر.....
۶۶	رژیم غذایی در ورزش.....
۸۱	نکاتی در مورد مواد مخدر و شیوه‌ی زندگی.....
۹۴	انواع مختلف آسیب‌دیدگی‌ها.....
۱۳۷	آسیب‌دیدگی‌های جدی و فوریت‌ها.....

## مقدمه

گرچه افزایش مجلات، مقالات روزنامه، و برنامه‌های تلویزیونی در مورد تندرستی ممکن است این تصور را ایجاد کند که افراد بیشتری ورزش می‌کنند، ولی واقعیت چنین نیست. بسیاری اصلاً ورزش نمی‌کنند، با اتومبیل یا وسایل نقلیه‌ی عمومی به جایی می‌روند، و هیچ‌گاه به جای استفاده از آسانسور یا پله برقی از پلکان بالا نمی‌روند. در واقع، تعداد بسیار زیادی از مردم به جای انجام ورزش به تماشای آن می‌نشینند.

کارشناسان ورزشی و کمیته‌های راهنمایی دولتی به طور مرتب ما را به انجام ورزش بیشتر ترغیب می‌کنند، ولی واقعاً شواهد کافی در مورد مفید بودن آن برای سلامت وجود دارد؟ پاسخ قطعاً مثبت است. تحقیقات زیاد نشان داده‌اند زنان و مردانی که ورزش منظم می‌کنند احساس بهتری دارند و به طور کلی کمتر مستعد ابتلا به بیماری‌های مختلف، از بیماری قلبی گرفته تا پوکی استخوان، هستند. چهل سال پیش، یک تحقیق در لندن نشان داد که کمک‌راننده‌های اتوبوس‌ها که در طی روز مرتب از پله‌های آن بالا و پایین می‌رفتند کمتر از راننده‌ها

که همیشه نشسته و فقط اتوبوس را می‌رانند دچار حملات قلبی می‌شدند. از آن زمان، بسیاری تحقیقات دیگر تأیید کرده‌اند که ورزش منظم خطر مرگ ناشی از بیماری‌های قلبی را کاهش می‌دهد. کسانی که به طور منظم ورزش می‌کنند نه تنها سالم‌ترند، بلکه لاغرتر و خوش‌اندام‌تر هم هستند.

در مقابل، غیرفعال بودن از نظر جسمانی باعث می‌شود هر نوع کار بدنی دردناک شده و صرف نظر از سن و سال، به سادگی احساس خستگی کنید. بالاتر از آن، ماهیچه‌ها به تدریج ضعیف‌تر شده و تراکم استخوان‌ها کمتر می‌شود. مثلاً اگر شروع به دویدن آرام یا بازی تنیس کنید، ظرف چند دقیقه از پا می‌افتید.

هر چه بیشتر غیرفعال بمانید، وضعیت تندرستی‌تان بدتر می‌شود. ولی ورزش منظم می‌تواند آن را در هر سنی تصحیح کند.

### مزایای ورزش

- قلب قوی‌تر شده و کارایی آن بالاتر می‌رود.
- اگر ورزش را با برنامه‌ی غذایی سالم همراه کنید، وزن هم کم می‌کنید.
- احساس بهتری نسبت به خود پیدا می‌کنید.
- کمتر دچار اضطراب یا افسردگی شده و احساس بهتر بودن می‌کنید.
- ممکن است فشار خون کمی بالا رفته به حد طبیعی بازگردد.
- میزان کلسترول و دیگر چربی‌های خون به حد طبیعی باز می‌گردد.
- کمتر تمایل به مصرف الکل پیدا می‌کنید و کشیدن سیگار را کم کرده یا آن را کنار می‌گذارید.



- زنان حاملگی سالم‌تری خواهند داشت.
- کمتر دچار کمردرد می‌شوید.
- اگر گرفتاری جسمانی خاصی مثل بیماری ریوی، دیابت، التهاب مفاصل، یا بیماری کلیوی دارید، یا پیوند عضو شده‌اید، منافع زیاد ورزش را هم احساس خواهید کرد.
- ورزش به توان‌بخشی بیماران سرطانی یا کسانی که دچار عوارض ناشی از درمان سرطان هستند کمک می‌کند.
- غیبت از کار کمتر شده و کارایی بالاتر می‌رود.

این کتاب دو بخش دارد. بخش اول برای توضیح تغییرات بدن در طی ورزش، پاسخ دستگاه‌های مختلف بدن به ورزش، و چرایی مفید بودن این تغییرات است. فصل مربوط به تمرین و تربیت بدنی به توضیح درباره‌ی آن، و چگونگی انتخاب برنامه‌ی مطابق با نیازهای شخصی می‌پردازد. ورزش فقط بخشی از زندگی سالم است، و اجزاء دیگر آن – تغذیه، استراحت، مکمل‌های غذایی خاص، و مصرف الکل و مواد مخدر – هم توضیح داده می‌شود.

بخش دوم کتاب درباره‌ی ورزش‌های معمول و مشکلات و آسیب‌های ورزشی، و چگونگی پرهیز از آسیب‌دیدگی است. آسیب‌های خاص شایع در بسیاری از ورزش‌ها همراه با درمان مناسب آن‌ها هم شرح داده می‌شوند.

هر کسی باید ورزش کند، و گرچه افراد مبتدی و دوندگان ماراتن در دو انتهای طیف ورزش هستند، مشکلات و نگرانی‌های آن‌ها از برخی جنبه‌ها شبیه به هم است. امیدواریم این کتاب برای مبتدیان ورزش، ورزشکاران منظم آخر هفته، یا کسانی که ورزش چیزی بیش از سرگرمی سلامتی برای آن‌هاست، راهنمای مفیدی باشد

### نکات کلیدی

- ✓ بسیاری مردم اصلاً ورزش نمی‌کنند.
- ✓ مردان و زنانی که فعالیت جسمانی منظم در برنامه‌ی زندگی آنان است احساس بهتر بودن کرده و کمتر در معرض ابتلا به بیماری‌های مختلف هستند.

## بدن و ورزش

ورزش منظم باعث کارآمدتر شدن قلب می‌گردد. حجم خونی که با ضربان از قلب تلمبه می‌شود افزایش می‌یابد، و تعداد ضربان‌ها کمتر می‌شوند، در نتیجه، در هنگام ورزش قادر به سرعت گرفتن بیشتر می‌شود. این را «اثر تمرین» می‌گویند. ورزشکاران مشهوری بوده‌اند که تعداد ضربان آن‌ها در هنگام استراحت کمتر از ۴۰ بار در دقیقه بوده‌است (متوسط تعداد ضربان در یک فرد بدون ورزش ۷۲ بار در دقیقه است).

اثر تمرین یک وجه کلی تندرستی است، که دستگاه قلب و عروق و شش‌ها را قادر به تأمین بهتر و کارآتر خون و اکسیژن مورد نیاز ماهیچه‌ها می‌کند. این تغییرات در تندرستی را می‌توان از نظر علمی بررسی کرد. ماهیچه‌ها بنیه‌ی بیشتری نشان می‌دهند، قوی‌تر می‌شوند، و محکم‌تر منقبض می‌گردند، و به این ترتیب، ظرفیت کار و فعالیت خود را بالا می‌برند. وترهای اطراف مفاصل قوی‌تر شده و مفاصل پایدارتر و کمتر مستعد آسیب‌دیدگی می‌شوند — این مخصوصاً در افراد سالمند مهم است. خود مفاصل قادر به انجام دامنه‌ی بزرگ‌تری