



ترجمه‌ی:  
محمود عیوضی  
دانشگاه شهید رجایی لویزان



# آسیب‌های پرکاری اندام‌ها در ورزشکاران جوان

پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی

به حالت اولیه است. تعادل بین افزایش بار تمرین و بازگشت به حالت اولیه، عامل مهمی محسوب می‌شود که باید به آن توجه ویژه‌ای داشت.

## عوامل وابسته به رشد

در ورزشکاران جوان با سیستم اسکلتی تکامل نیافته، رشد غضروف در بخش‌های گوناگونی بدن وجود دارد. بر اساس بررسی‌های علمی صورت گرفته و مشاهدات بالینی از الگوهای آسیب، به نظر می‌آید که غضروف در حالت رشد به آسیب حساس‌تر است. هم‌چنین به نظر

برای این ورزشکاران جوان رخ می‌دهد، آن‌ها را مستعد آسیب‌های پرکاری (کار بیش از حد) اندام‌ها می‌کند. مطالعه‌ای که به تازگی انجام گرفته است نشان می‌دهد، ۵۰ درصد از آسیب‌هایی که در کودکان رخ می‌دهد و موجب می‌شود به کلینیک طب ورزشی مراجعه کنند، در زمره‌ی آسیب‌های پرکاری مفرط اندام‌ها طبقه‌بندی شده‌اند. معمولاً علت‌های آسیب، تکرار بیش از حد بارهای تمرین و تأثیر آن بر ساختار آناتومیکی اندام‌هایی نظیر: استخوان‌ها، تاندون‌ها یا اعصاب، بدون بازگشت

طبق ارزیابی‌های به عمل آمده، ۳۰ میلیون کودک ۵ تا ۱۷ ساله در برنامه‌های ورزشی شرکت می‌کنند. تعداد بی‌شماری از این کودکان، نه تنها با برنامه‌های ورزشی رایج، بلکه با برنامه‌های باشگاه‌های ورزشی، اردوهای تابستانی و تمرینات شخصی نیز سرگرم هستند. همه‌ی این برنامه‌ها، تعداد کودکانی را که در سال در تمرین و مسابقه شرکت می‌کنند، افزایش می‌دهند که در این میان، کودکان، در ورزش‌های انفرادی بیش از سایر ورزش‌ها فعال هستند. حوادث پیش‌پا افتاده‌ای که اغلب

احتمالاً استراحت کامل لازم نیست. اصولاً میزان استراحت به شدت آسیب دیدگی بستگی دارد. به کارگیری یخ و داروهای ضد تورم، در کاهش میزان درد و به حداقل رساندن ورم به وجود آمده، مؤثر است. برنامه‌ی جامع و بسیط‌نوعی عبارت است، از به کارگیری تمرینات تقویتی پیشرفته، تمرینات انعطاف‌پذیری و تمرینات تحریک‌پذیری که اساس و پایه‌ی درمان محسوب می‌شوند و سرانجام، پرهیز از آسیب دیدگی مجدد ضروری است. در این رابطه، یک برنامه‌ریزی پیشرفته باید به گونه‌ای باشد که عوامل درونی و بیرونی مؤثر در آسیب دیدگی را کنترل کند.

### پیشگیری

کالج آمریکایی طب ورزشی تخمین زده است که ۵۰ درصد از آسیب‌های یاد شده قابل پیشگیری هستند. پیشنهادات زیر آسیب دیدگی را کاهش می‌دهند:

- قبل از شرکت در تمرینات و مسابقات از شرکت‌کنندگان، آزمایش‌های پزشکی به عمل آید.
- بزرگ‌ترها و مربیان بر تمرینات نوجوانان نظارت کنند.
- تأکید بر برنامه‌های تمرینی باید بر آمادگی عمومی جسمانی باشد و از افزایش بیش از حد تمرین‌ها پرهیز شود.
- تمرینات ورزشی تخصصی به تأخیر انداخته شوند.
- تمرین‌های کودکانی که در سن بلوغ هستند، به دقت زیر نظر گرفته شوند.

### عوامل خطرزای اصلی

عوامل خطرزای اصلی برای نوجوانان عبارت‌اند از: پیشرفت نامناسب تمرین، بازگشت به حالت اولیه‌ی ناکافی، مشکلات لوازم و تجهیزات ورزشی، و تکنیک ضعیف.

### درمان

آسیب‌های پرکاری اندام‌ها را می‌توان به طرق گوناگون و به طور موفقیت‌آمیزی درمان کرد. گام نخست، کاستن از بار تمرین است. فرایند پرکاری باید متوقف شود تا فشار وارد بر بافت آسیب دیده کاهش یابد.

می‌رسد، دوران بلوغ با افزایش خطر آسیب دیدگی غضروف‌ها همبستگی دارد. این دوران، تغییرات سریع در اندازه‌ی اندام‌ها، باعث افزایش فشار بر محل‌های اتصال تاندون به عضله، تاندون به استخوان، رباط‌ها و رشد غضروف‌ها می‌شود. با پیشرفت سطوح ناهموار که احتمالاً در بافت‌های گوناگون رخ می‌دهد، بر مشکلات نیز افزوده می‌شود. این تغییرات غیر هم‌زمان، با تکرار فشار تمرین، مجموعاً عوامل خطرزای منحصر به فردی را در نوجوانان به وجود می‌آورند.



پی‌نویس

1. Overuse Injury

منبع

By John Difiori, MD, Athletic therapy.

November 2002

دوره‌ی هفتم ■ شماره‌ی ۳  
بهار ۱۳۸۶