

نگاهی به انواع و اقسام آسیب های ورزشی بدنی ورزشکاران در حین ورزش

(تاریخ ارسال ۱۴۰۱/۰۵/۲۵ تاریخ پذیرش ۱۴۰۱/۰۸/۲۰)

محمد گرجی^{۱*}

شاهرخ صداقتی زاده

چکیده

آسیب های ورزشی و پیشگیری از آن از مقولات مهم طب ورزش می باشد. آسیب های ورزشی خوشبختانه اغلب به طور موثر درمان می شوند و اغلب افرادی که دچار صدمه دیدگی ورزشی می شوند به نحو رضایت بخشی دوباره به ورزش باز می گردند. از سویی بسیاری از صدمات ورزشی و عوارض ناشی از آن را می توان پیشگیری نمود. به طور کلی صدمات ورزشی یا به صورت حاد ایجاد می شوند و یا مزمن هستند. صدمات وارد به اندام های مختلف ورزشکاران ممکن است بر اثر انجام حرکات نامتناسب با وضعیت جسمی و روحی ورزشکار باشد یا حتی اغلب در اثر اشتباه انجام دادن حرکات کششی، آسیب های رخ می دهد. برخی از انواع این آسیب ها به مرور زمان و با استراحت کافی درمان می شود، اما پاره ای دیگر نیاز به مراقبت های ویژه و درمان های تخصصی دارد. در این مقاله قصد داریم به بررسی انواع و اقسام آسیب های ورزشی بدنی ورزشکاران در حین ورزش بپردازیم و صدمات وارده به ورزشکاران را در برخی از رایج ترین ورزش ها همچون ورزش فوتبال، کشتی و بسکتبال می پردازیم.

واژگان کلیدی: آسیب های ورزشی، صدمه بدنی، ورزشکار، فوتبال، بسکتبال، کشتی

^۱ نویسنده مسئول