

بررسی اثر بخشی زانوبندهای پیشگیری کننده در کاهش آسیب های کششی لیگامنت جانبی داخلی زانو در فوتبالست ها

دکتر علیرضا یآوری کیا*، دکتر غلامرضا قربانی امجد*، دکتر محمود خوانساری ورکانه**

دریافت: ۸۷/۱۰/۱۶، پذیرش: ۸۸/۵/۷

چکیده:

مقدمه و هدف: در بین آسیب های مختلف بدن در ورزشهای مختلف، زانو در بسیاری از آنها بخصوص در ورزشهایی که برخورد فیزیکی سنگین دارند، در معرض خطر قرار دارد و شایعترین محلی است که در ورزش فوتبال آسیب می بیند. این مطالعه در نظر دارد اثربخشی زانوبندهای پیشگیری کننده را در کاهش آسیب های کششی لیگامنت جانبی داخلی (MCL) زانو را مورد بررسی قرار دهد.

روش کار: در این مطالعه تحلیلی آینده نگر همگروهی تعداد ۱۱۴۸۰ مواجهه فوتبالست (A-E) در یک فصل ورزشی که حداقل به مدت ۳۰ دقیقه به طول انجامیده باشد مورد بررسی قرار گرفت. زانوبندهای پیشگیری کننده در اختیار ورزشکاران شرکت کننده در لیگ قرار گرفت. دو پرسشنامه تهیه شده که یکی توسط ورزشکار و دیگری توسط مربی باید پر می شد در بین آنها توزیع گردید. اطلاعات جمع آوری شده توسط نرم افزار SPSS و آزمونهای آماری مجذور کای و دقیق فیشر مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت.

نتایج: در این مطالعه تعداد ۱۴۹ مورد آسیب دیدگی جسمانی اتفاق افتاد. از کل آنها ۲۸ مورد آسیب به زانو وجود داشت که از این میان ۲۱ مورد در گروه بدون استفاده از زانو بند و ۷ مورد در گروه استفاده کننده از زانوبند قرار داشتند ($P\text{-value}=0.21$). از ۲۸ مورد آسیب وارد شده به زانو ۲۳ مورد آسیب لیگامنتی زانو بود که ۱۶ مورد از آن در گروه بدون زانوبند و ۷ مورد در گروه دارای زانوبند قرار داشتند ($P\text{-value}=0.662$). به طور کلی تعداد موارد آسیب به لیگامنت MCL در این مطالعه ۱۶ مورد بود که ۱۱ مورد از آن در گروه بدون زانوبند و ۵ مورد در گروه دارای زانوبند قرار داشت. پس از انجام محاسبات، مقدار خطر نسبی برای افرادی که دچار آسیب لیگامنت MCL شده بودند در میان کل مواجهه - فوتبالست مقدار 0.454 به دست آمد. در خصوص میزان شدت آسیب به لیگامنت MCL نتایج بدست آمده بین دو گروه تفاوت معنی داری را نشان نداد ($P\text{-value}=0.5$).

نتیجه نهایی: با توجه به نتایج این مطالعه شواهدی از تأثیر مثبت زانوبندهای پیشگیری کننده در جلوگیری از آسیب به لیگامنت MCL در میان فوتبالست ها به دست نیامد.

کلید واژه ها: رباط کنار داخلی زانو - آسیب ها/ صدمه های زانو - پیشگیری و کنترل/ صدمه های ورزشی

مقدمه:

محلی است که در ورزش فوتبال آسیب می بیند و این بخاطر موقعیت زانو در اندام تحتانی و ساختمان آن به عنوان یک مفصل لولائی ساده است (۱،۲). شایعترین آسیب زانو در این گونه ورزش ها آسیب به لیگامنت داخلی زانو (MCL) Media Collateral Ligament

در بین آسیب های مختلف بدن در ورزشهای مختلف، زانو در بسیاری از آنها بخصوص در ورزشهایی که برخوردهای فیزیکی سنگینی دارند، نظیر فوتبال، بسکتبال و راگبی در معرض خطر قرار دارد و شایعترین

* استادیار گروه ارتوپدی دانشکده پزشکی دانشگاه علوم پزشکی همدان (yavarikia@umsha.ac.ir)

** دکتری حرفه ای پزشکی دانشگاه علوم پزشکی همدان