

# ایمینی در ورزش



# وظایف اصلی مربی

- مربی باید حافظ جان ورزشکار باشد
- از بروز آسیب دیدگی جلوگیری کند
- در صورت بروز آسیب دیدگی اقداماتی اولیه را انجام دهد
- در صورت لزوم مصدوم را با متد صحیح به نزدیکترین مرکز درمانی منتقل یا با مراکز اورژانس(115) جهت انتقال مصدوم هماهنگی کند.

مهمترین عواملی که باعث آسیب دیدگی می شوند

- بی دقتی
- تکنیک ضعیف
- اتفاقاتی که در ورزش می افتد یا سوانح
- محیط فیزیکی نا مناسب ورزشی

➤ از ورزشکار انتظار بیش از حدی داشته باشیم.

➤ خستگی

➤ بیشترین اتفاقات در زمانهای آخر تمرین رخ می دهد.

➤ عدم آمادگی جسمانی

➤ تجهیزات نا مناسب

- نداشتن آمادگی روانی مناسب یا داشتن مشکلات بیرونی
- ساختار یا بافت ورزشی که در بعضی از آنها برخورداری فیزیکی وجود دارد.
- سابقه آسیب دیدگی

# خطراتی که ورزشکاران را تهدید می کند.

➤ سوابق بیماری فرد

➤ سوانح ورزشی

➤ حوادث ورزشی:

1. اضطرابی

2. غیر اضطرابی

- حوادث اضطراری: شامل ضربه به سر، خونریزیها، آسیبهای ستون فقرات
- حوادث غیر اضطراری: بقیه موارد.

بیشترین علت فوت در مصدومینی که ضربه به سر آنها وارد شده است خفگی می باشد. که به علت ورود خون، ترشحات دهان، استفراغ های احتمالی، اجسام شکسته شده در دهان مانند دندانها و غیره می باشد.



مربی وظیفه دارد که راههای  
تنفسی ورزشکاران را که ضربه به  
سر خورده اند را چک کنند.

# خونریزیها

به دو نوع با توجه به محل خونریزی تقسیم می

شوند:

داخلی

خارجی

خونریزی داخلی

مشهود نیست ولی علائمی دال بر آن وجود دارد.

این علائم عبارتند از:

➤ تعریق ➤ رنگ پریدگی

➤ ضربان قلب بالا ➤ تنفس سطحی

➤ سردی ➤ فشار خون پایین

# خونریزی خارجی

عضو خونریزی دهنده باید بالاتر از  
سر قرار بگیرد و جلو خونریزی  
گرفته شود.

# آسیب دیدگی ستون فقرات

در این گونه آسیب دیدگی خیلی مهم  
است که راه های هوایی باز باشد.

# آسیب‌های غیر اضطراری

تعداد این نوع آسیب دیدگی زیاد است که به چند دسته تقسیم می شوند. که بعضی از آنها عبارتند از:

درفتگی ها	پارگی ها
کشیدگی ها	کوفتگی ها
و غیره ....	شکستگی ها

## روند کلی برای اقدامات اولیه آسیب‌های اضطراری

- ارزیابی مناسب داشته باشیم.
- رشته ورزشی را خوب بشناسیم.
- برای تشخیص آسیب دیدگی عجله نکنیم.
- جای آسیب دیده را بشناسیم.
- علایم خاص آن نوع آسیب دیدگی را بدانیم.

# مهمترین علائم در آسیبهای غیر اضطراری

➤ درد در محل آسیب دیدگی

➤ تورم محل آسیب دیدگی

➤ عدم پایداری عضو یا مفصل آسیب دیده

➤ فقدان عملکرد عضو آسیب دیده



# علائم هشدار دهنده آسیبهای جدی

➤ شروع درد ناگهانی و شدید

➤ تداوم درد ناگهانی

➤ تورم ناگهانی که ناشی از خونریزیهای داخلی است.

➤ ناپایداری مفصل آسیب دیده

➤ محدودیت حرکتی عضو یا مفصل آسیب دیده

# اقدامات اولیه آسیبهای غیر اضطراری

**در 24 ساعت تا 48 ساعت اولیه نوع اقدام خیلی مهم است.**

اقدامات اولیه در آسیب دیدگی ها غیر اضطراری عبارتند از:

RICE ➤

که از حروف اول استراحت ،کمپرس سرد، فشار بر محل ضایعه ، و بالا نگه داشتن اندام آسیب دیده گرفته شده است.

# RICE

Rest (استراحت):

Ice (سرما درمانی):

24 تا 48 ساعت باید سرما درمانی بسته به شدت آسیب و به صورت هر 1-2 ساعت مدت 10-15 دقیقه از سرما درمانی استفاده کنیم.

Compress (فشار): نباید به حدی باشد که خونرسانی به عضو آسیب دیده قطع شود.

Elevation (بالا بردن): بالا نگه داشتن عضو آسیب دیده

# آسیب‌های غیر اضطراری

کشیدگی‌ها:

کشیدگی عضله همراه با پارگی بعضی از تارهای عضلانی است.

پیچ خوردگی‌ها:

مفصل از دامنه حرکتی خارج و دوباره به حالت اولیه بر می‌گردد بعضی تاندون‌ها و عروق دچار آسیب دیدگی می‌شوند.

کوفتگی ها:

بیشتر بر اثر ضربه ایجاد می شود بخصوص در ورزشهای رزمی که برخورد فیزیکی بیشتری دارند اتفاق می افتد.

دررفتگیها:

در ورزش شایع است در عملکرد مفصل اختلال وارد می کند. به احتمال زیاد همراه با دررفتگی پارگی بافت نرم اطراف مفصل را داریم و باید مفصل را بی حرکت کرده و مصدوم را به مرکز پزشکی ارجاع دهیم.

## آسیب‌های داندانها و بینی

دندان در رفته را می شود کاشت ولی حداکثر 60 دقیقه بعد از حادثه . دندان را با شیر یا محلول شستشو، شستشو داده و بلافاصله به نزدیکترین کلینیک دندان پزشکی ارجاع داده شود.

**نکته:** با آب معمولی دندان کنده شده را نمی توان شست مگر کمتر از 5 ثانیه باشد.

خونریزی بینی

از پنبه و باند استریل برای تامپون می شود استفاده کرد. ضمناً باید مراقب برگشت خون به داخل حلق باشید.

از کمپرس یخ می توان برای جلوگیری از خونریزی استفاده کرد.

# پیشگیری از آسیبهای ورزشی

- گرم کردن و سرد کردن بطور مناسب انجام شود.
- آمادگی مناسب جسمانی ورزشکار
- در اجرای تکنیکهای ورزشی مهارت لازم را داشته باشیم.
- استفاده از تجهیزات استاندارد و مناسب رشته ورزشی



➤ استفاده از وسایل ایمنی ضروری

➤ آمادگی روانی مناسب ورزشکار

➤ تغذیه مناسب

➤ استراحت کافی

➤ انجام تمرینات ورزشی در سالنها و مکانهای استاندارد

➤ آموزش قوانین و مقررات به ورزشکاران

➤ آشنایی با سوابق آسیبهای قبلی ورزشکاران