

راه‌های تسکین آسیب‌های ورزشی



آیا شما هم با کسانی که از ترس صدمه دیدن، ورزش را کنار می‌گذارند، برخورد داشته‌اید؟ همان‌هایی که فکر می‌کنند نباید تکان بخورند، مبادا که دست و پایشان خراش بردارد، رگ به رگ شود یا بدتر از آن استخوان‌شان بشکند!

سلامت نیوز: آیا شما هم با کسانی که از ترس صدمه دیدن، ورزش را کنار می‌گذارند، برخورد داشته‌اید؟ همان‌هایی که فکر می‌کنند نباید تکان بخورند، مبادا که دست و پایشان خراش بردارد، رگ به رگ شود یا بدتر از آن استخوان‌شان بشکند!

به گزارش سلامت نیوز به نقل از جام جم؛ اگر خودتان هم این‌طور فکر می‌کنید و از ترس چنین آسیب‌هایی، ورزش را از برنامه روزانه‌تان حذف کرده‌اید، خوب است در این مورد تجدیدنظر کنید؛ چرا که شاید بتوان از بروز این مشکلات پیشگیری کرد یا شاید روش‌های درمان ساده‌تر از آن چیزی باشد که شما فکر می‌کنید.

ورزشکاران و کسانی که مشغول انجام ورزش‌های سنگین و حرفه‌ای هستند، بیشتر در معرض آسیب‌های ورزشی قرار دارند یا افرادی که بندرت ورزش می‌کنند و عادت به فعالیت‌های جسمی مداوم ندارند؟ شاید این یکی از مهم‌ترین سوالاتی باشد که برای من و شما مطرح می‌شود؛ پرسشی که باید پاسخش را بدانیم تا بتوانیم از بروز این آسیب‌ها پیشگیری کنیم.

دکتر شهرزاد خسروی، متخصص پزشکی ورزشی و عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی در گفت‌وگو با جام‌جم به این سوال چنین پاسخ می‌دهد: احتمال ایجاد آسیب‌های ورزشی هم برای افرادی وجود دارد که به صورت حرفه‌ای فعالیت ورزشی انجام می‌دهند و هم کسانی که به صورت مقطعی ورزش می‌کنند. به این معنا که اگر شدت فعالیت و سطح تمرینات ورزشکاران حرفه‌ای بسیار زیاد باشد و همچنین به دلیل تمرینات مکرر ممکن است در معرض آسیب‌های ورزشی قرار بگیرند. از طرف دیگر، افرادی که به صورت غیرحرفه‌ای و تفریحی فعالیت جسمی انجام می‌دهند نیز به دلیل آماده نبودن سیستم اسکلتی، عضلانی و نداشتن آمادگی جسمانی لازم ممکن است دچار این آسیب‌ها شوند.

اما به گفته این عضو هیات علمی دانشگاه، نکته مهم این است که اغلب آسیب‌های ورزشی، به شیوه‌های خاصی قابل پیشگیری است و همچنین در صورتی که در سطح خفیف ایجاد شود، به طور موثر قابل درمان خواهد بود.

دکتر خسروی ضمن بیان این مطلب که آسیب‌های ورزشی به دو دسته حاد و مزمن تقسیم می‌شود، توضیح می‌دهد: آسیب‌های حاد شامل مواردی است که زمینه آسیب وجود نداشته باشد و یک عضو بدن فرد در سلامت کامل به سر ببرد، اما به علت وارد شدن ضربه ای شدید و ناگهانی به آن بخش از بدن، او دچار آسیب شود. به عنوان نمونه پیچ‌خوردگی مچ‌پا، در رفتگی‌های شانه یا زانو، خراشیدگی، کبودی‌ها و کشیدگی عضلات یا شکستگی‌ها آسیب‌های حادی است که می‌تواند برای افراد سالمی ایجاد شود که از قبل هیچ مشکلی نداشته‌اند.

او در مورد آسیب‌های مزمن می‌گوید: در این موارد معمولاً زمینه آسیب از قبل وجود داشته است؛ به این معنا که در قسمتی از سیستم عضلانی، اسکلتی بدن فرد دچار مشکلی بوده که به علت انجام فعالیت جسمی شدید و بیش از حد، آسیب کهنه دوباره بروز کرده و مانند مشکلی جدید نمایان می‌شود. کمردردها از جمله آسیب‌های مزمن است.

کدام آسیب؛ کدام ورزش

هر قست از دستگاه عضلانی اسکلتی ممکن است دچار آسیب شود، اما بعضی آسیب‌ها بر اثر فعالیت‌هایی خاص بروز می‌کند یا در کل شایع‌تر است که با شناخت آنها می‌توانیم در زمان مناسب از بروزشان پیشگیری کنیم. البته به گفته دکتر خسروی معمولاً در تمام فعالیت‌های ورزشی برخی از آسیب‌ها مانند گرفتگی، خراشیدگی و کشیدگی به صورت مشترک مشاهده می‌شود، ولی برخی از ورزش‌ها هم به دلیل شرایط و ویژگی‌های خاص می‌تواند موجب بروز آسیب‌های بخصوصی شود.

به عنوان مثال آسیب‌هایی که در دست بسکتبالیست‌ها ایجاد می‌شود معمولاً در فوتبال دیده نمی‌شود، اما پیچ خوردگی مچ پا صدمه‌ای است که هم میان فوتبالیست‌ها و هم بسکتبالیست‌ها، شایع است. صدماتی که در ناحیه شانه ایجاد می‌شود نیز مشکلی شایع میان شناگران بوده و آسیب مهره‌های کمری نیز اغلب با ژیمناستیک در ارتباط است.

اقداماتی که باید انجام دهیم

وقتی مچ پای کسی پیچ می‌خورد، خیلی‌ها دوست دارند نقش پزشک را بازی کنند و دردش را تسکین دهند؛ یکی برایش کیسه یخ می‌آورد و دیگری کیسه آب جوش، یکی توصیه می‌کند پایش را با زردچوبه بمالد و ببندد و شخصی دیگر می‌گوید نباید تکان بخورد، اما این که چه کسی درست می‌گوید و حرف کدام یک اشتباه است، معمولاً نادیده گرفته می‌شود.

همه این شیوه‌های خوددرمانی هم در حالی است که متخصصان برای تسکین بخشیدن صدمات ورزشی یا اتفاقاتی که به صورت ناگهانی در سیستم اسکلتی - عضلانی افراد رخ می‌دهد، اقدامات ویژه‌ای را توصیه می‌کنند. انجام این کارها بلافاصله پس از آسیب و قبل از مراجعه به پزشک می‌تواند در روند ترمیم و بهبود به فرد کمک زیادی کند. دکتر خسروی با اشاره به این نکته، یادآور می‌شود: استراحت اولین موردی است که باید آن را مدنظر قرار دهید.

به این معنا که پس از ایجاد آسیب، فرد نباید عضو آسیب‌دیده را خیلی حرکت دهد. مثلاً هنگامی که مچ پای کسی پیچ می‌خورد، درد و تورم مختصری در این قسمت ایجاد خواهد شد و به همین دلیل توصیه می‌شود حداقل 48 ساعت به پایش استراحت داده و خیلی روی آن راه نرود. البته با توجه به شدت آسیب شرایط متفاوت خواهد بود و حتی ممکن است از فرد بخواهیم تا یک هفته آن پا را استراحت دهد.

او می‌گوید: دومین کاری که توصیه می‌شود افراد انجام دهند، استفاده از یخ است. البته نباید یخ را به صورت مستقیم روی پوست عضو آسیب‌دیده بگذارید. به جای این کار باید مقداری یخ را داخل کیسه پلاستیکی بریزید و حوله‌ای را هم مرطوب کنید و روی محل آسیب‌دیدگی قرار دهید. سپس کیسه یخ را روی حوله بگذارید تا التهاب آن قسمت از بدن کاهش یابد. پس از گذشت حدود 10 دقیقه باید یخ را بردارید، اما در ساعت‌هایی که فرد بیدار است، این کار باید تکرار شود.

استفاده از یک باند کشی در قسمت آسیب‌دیده نیز سومین کاری است که می‌توانید انجام دهید. این متخصص پزشکی- ورزشی در این مورد یادآور می‌شود: می‌توانید به کمک باند کشی ناحیه آسیب‌دیده را ببندید تا تورم آن کمتر شود. البته توصیه می‌شود باند را خیلی محکم نبندید تا خونرسانی مختل نشود.

چهارمین اقدامی که می‌توانید برای بهبود شرایط فرد آسیب‌دیده انجام دهید نیز آن طور که این پزشک متخصص می‌گوید بالا نگه داشتن عضو صدمه‌دیده است. با این کار تورم آن قسمت از بدن کمتر می‌شود. در چنین مواردی استفاده از یک بالش که کمک می‌کند تا دست یا پای فرد کمی بالاتر قرار گیرد نیز راه‌حل مناسبی است.

دکتر خسروی می‌گوید: اگر آسیب وارد شده به بدن خیلی شدید نباشد، خود فرد هم می‌تواند با اقدامات اولیه شرایط را بهبود بخشد یا به کمک مسکن‌های معمول درد را کاهش دهد، اما اگر شرایط حادتر باشد حتماً باید در اولین فرصت به پزشک مراجعه کند. در مورد خراشیدگی‌ها هم توصیه می‌شود محل خراشیدگی را با آب و صابون تمیز کنید و شستشو دهید و پس از خشک شدن، آن را پانسمان کنید.

از بروز آسیب‌ها پیشگیری کنید

دکتر خسروی با تأکید بر اهمیت پیشگیری از بروز آسیب‌های ورزشی، در این مورد توضیح می‌دهد: قبل از انجام هر نوع فعالیت ورزشی حتماً باید بدن را بدرستی گرم کنید، چراکه گرم کردن بدن از بروز بسیاری از مشکلات پیشگیری می‌کند بنابراین هیچ وقت نباید ورزشی را به صورت ناگهانی و بدون انجام مرحله گرم کردن که شامل 10 دقیقه دویدن آرام و ده دقیقه حرکات کششی است، شروع کنید.

همچنین، هیچ وقت به صورت ناگهانی و متناوب نیز ورزش نکنید؛ چون فعالیت‌های ناگهانی و بخصوص پس از مدتی استراحت و بی‌حرکی می‌تواند فرد را مستعد آسیب کند. او می‌افزاید: تکنیک‌های صحیح هر فعالیت را باید بیاموزید و حتماً آنها را به درستی اجرا کنید تا بدن‌تان در معرض آسیب و صدمات ورزشی قرار نگیرد. علاوه بر این، شدت و مدت ورزش هم باید بتدریج افزایش پیدا کند. استفاده از لوازم و تجهیزات مناسب مانند کفش مناسب هم موردی است که نباید آن را نادیده بگیرید.

پس از پایان مدت ورزش هم باید بدن را سرد کنید تا به وضع عادی برگردد. نکته مهم دیگر هم استفاده از تجهیزات و لوازم ایمنی مخصوص هر ورزش است؛ به عنوان مثال توصیه می شود افرادی که اسکیت کار می کنند حتما از زانوبند، مچ بند و کلاه ایمنی استفاده کنند و بدانند این لوازم تزئینی نیست و حتما باید استفاده شود.