

## کفش‌ها و زمین بازی برای سلامت زانو مهم است

ظاهرا پوشیدن کفش میخ‌دار بر روی زمین بازی که از علف طبیعی پوشیده شده است، ممکن است ورزشکاران را از آسیب رباط صلیبی قدامی در پیچش‌های سریع محافظت کند ...



ظاهرا پوشیدن کفش میخ‌دار بر روی زمین بازی که از علف طبیعی پوشیده شده است، ممکن است ورزشکاران را از آسیب رباط صلیبی قدامی در پیچش‌های سریع محافظت کند .

به گزارش خبرگزاری فرانسه دکتر مارک دارکوس، یکی از این پژوهشگران، متخصص پزشکی ورزشی در بیمارستان جراحی‌های اختصاصی در نیویورک گفت: "این آسیب‌ها در جایی رخ می‌دهد که ورزشکاران پای خود را روی زمین می‌گذارد، در حالیکه پیچشی ناگهانی به زانو وارد می‌آید."

او گفت: "ما همه دانش مربوط به آسیب‌های رباط صلیبی قدامی را که ممکن است در بر روی چمن مصنوعی شایع‌تر از چمن طبیعی باشد، را در اختیار نداریم. ما برای کاهش آسیب این رباط باید برخی از عوامل محیطی را اصلاح کنیم."

پژوهشگران برای رسیدن به این هدف، از اندام‌های تحتانی-زانو، قوزک پا و پا-از جنازه‌ها استفاده کردند تا فشار وارد آمده بر رباط صلیبی قدامی-یکی از چهار رباط اصلی زانو-را بررسی کنند. آنها چهار ترکیب متفاوت از کفش و سطح زمین بازی را روی این اعضا امتحان کردند: کفش‌های عاج‌دار و چمن مصنوعی اتریشی، کفش عاج‌دار و چمن مصنوعی مدرن بازی، کفش میخ‌دار و چمن مصنوعی مدرن، و کفش میخ‌دار و چمن طبیعی.

در مقایسه با ترکیب کفش میخ‌دار و چمن طبیعی، میزان فشار وارد آمده بر رباط صلیبی قدامی در ترکیب کفش عاج‌دار و چمن مصنوعی اتریشی 80 درصد بیشتر، در ترکیب کفش عاج‌دار و چمن مصنوعی مدرن بازی 48 درصد بیشتر، و در ترکیب کفش میخ‌دار و چمن مصنوعی مدرن 45 درصد بیشتر بود.

دارکوس گفت: "هنگامی که پیچشی سریع بر روی زانو بر روی این چهار سطح متفاوت وارد می‌آید، بهترین ترکیب از لحاظ کاهش فشار روی زانو ترکیب چمن طبیعی و کفش میخ‌دار است."

این یافته‌ها در شماره ژانویه ژورنال مهندسی بیومکانیک منتشر شده است. آسیب رباط صلیبی قدامی (ACL) یکی از شایع‌ترین آسیب‌های ورزشی زانو است .