

آیا جزوه را از سایت ما دانلود کرده اید؟

کتابخانه الکترونیکی **PNUEB**

پیام نوری ها بشتابید

مزایای عضویت در کتابخانه **PNUEB**:

دانلود رایگان و نامحدود خلاصه درس و جزوه

دانلود رایگان و نامحدود حل المسائل و راهنما

دانلود کتابچه نمونه سوالات دروس مختلف پیام نور با جواب

WWW.PNUEB.COM

کتابچه نمونه سوالات چیست:

سایت ما **افتخار** دارد برای اولین بار در ایران توانسته است کتابچه نمونه سوالات تمام دروس پیام نور که هر یک حاوی تمامی آزمون های برگزار شده پیام نور (تمامی نیمسالهای موجود **فتی الامکان** با **جواب**) را در یک فایل به نام کتابچه جمع آوری کند و هر ترم نیز آن را آپدیت نماید.

مراحل ساخت یک کتابچه نمونه سوال

(برای آشنایی با زحمت بسیار زیاد تولید آن در هر ترم):

دسته بندی فایلها - سرچ بر اساس کد درس - پسابندن سوال و جواب - پیدا کردن یک درس در نیمسالهای مختلف و پسابندن به کتابچه همان درس - پسابندن نیمسالهای مختلف یک درس به یکدیگر - وارد کردن اطلاعات تک تک نیمسالها در سایت - آپلود کتابچه و فیلدی موارد دیگر..

همچنین با توجه به تغییرات کدهای درسی دانشگاه استثنائات زیادی در ساخت کتابچه بوجود می آید که کار ساخت کتابچه را بسیار پیچیده می کند.

WWW.PNUEB.COM



کتابخانه الکترونیکی **PNUEB**
WWW.PNUEB.COM

آسیب شناسی ورزشی

دکتر سید رضا رفیع
دکتر ابوالفضل فراهانی
آذر آقاییاری

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

آسیب شناسی ورزشی جلد 2 و 1

ناشر دانشگاه پیام نور

2 واحد درسی

تالیف دکتر سید رضا رفیع دکتر ابوالفضل فراهانی آذر آقایی

تهیه اسلاید: دکتر ابوالفضل فراهانی

فصل اول

آسیبهای وارده به سیستم عضلانی - وتری

آسیبهای عضلانی

عضله قدرت لازم برای حرکت بدن را فراهم می‌کند. عضله با استحکام زیادی توسط تاندون خود به استخوان چسبیده و به واسطه انقباض عضلانی، استخوانهای بدن حرکت می‌کنند. کار عضلانی در هنگام فعالیت ورزشی چندین برابر می‌شود. به عنوان مثال در هنگام شوت زدن عضلات پا با نیرویی چندین برابر بیشتر از راه رفتن منقبض می‌شوند و در طی چندین ساعت راه رفتن یا دویدن این عضله است که وضعیت بدن را حفظ می‌کند.

انقباض عضلانی پاسخی است که به یک رفلکس نخاعی مربوط می‌شود. به این معنی که در صورت نیاز به انقباض یا حرکت بدن، نخاع خود به تنهایی و یا با دستوراتی که از قشر مغز دریافت می‌کند پیامی ارسال می‌دارد که طی آن عضله را وادار به انقباض می‌کند.

گاهی نیز پیامهایی از سمت عضله به نخاع و مغز می‌رسد به این شکل که گیرنده‌های حسی موجود در عضله تحریک شده و پیام خود را به سطوح کنترل بالا می‌رسانند که در پاسخ به صورت رفلکس عضله منقبض می‌شود و این دلیل اصلی انقباض و پس کشیدن دست یا پا در هنگام تماس با یک جسم تیز و برنده یا یک جسم داغ می‌باشد.

عضله از عروق خونی نسبتاً زیادی برخوردار است. این عروق وضعیت تغذیه و ترمیم در مقابل ضایعات عضله را بهبود می‌بخشد. و به دنبال تمرین، عروقی که در حالت عادی نقشی در جریان خون ایفا نمی‌کنند از حالت غیرفعال خارج شده و نهایتاً با تسریع پدیده خون‌رسانی قدرت عضله تشدید می‌شود و در طولانی مدت حجم عضله هم افزایش می‌یابد.

عضلات معمولاً به دنبال ضربات مستقیم دچار ضایعه می‌شوند و این ضربات اثراتی همچون کبودی و پارگی در عضله به جا می‌گذارند.

به این ترتیب ضایعات و آسیبهای عضلانی را به دو گروه کلی پارگی عضله و هماتوم عضله مورد بررسی قرار می‌دهیم.

در شکل ۱-۱ نحوه کار یک عضله نشان داده شده است.
شکل سمت چپ، یک عضله راست کننده (**Extensor**)
شکل سمت راست، یک عضله خم کننده (**Flexor**)
پیکانهای کوچک موجود در عکس نشان می دهند که چطور وقتی یک دسته از عضلات
در حال انقباض و کوتاه شدن هستند دسته دیگر طویل می شوند.



پارگی عضله

پارگی عضله به دنبال دو مکانیسم و نیرو انجام می‌شود ابتدا نیرویی که ناشی از کشش بیش از حد عضله می‌باشد و این نیرو از قدرت و ظرفیت عضله در مقابل کشش بیشتر است .

از این نیرو تحت عنوان **کشش** یاد می‌کنیم. و نیروی دیگری که باعث پارگی عضله می‌شود **نیروی تراکمی (فشاری)** نامیده می‌شود. که به دنبال یک ضربه مستقیم با قدرت زیاد عضله حایل بین نیرو و تکیه‌گاهی قرار گرفته و نیرو باعث پارگی در الیاف عضلانی می‌شود. به زبان ساده پارگی نوع اول به دنبال کشش بیش از حد و پارگی نوع دوم در اثر ضربه ایجاد می‌شود.