

از آسیب‌های ورزش به مفاصل چه می‌دانید؟

متخصص بیماری‌های استخوان و آسیب‌های ورزشی گفت: نمی‌توان از بروز آسیب‌های ورزشی پیشگیری کرد. اما نوع مواجهه ورزشکاران با این گونه آسیب‌ها بسیار مهم است و تاثیر زیادی بر میزان این آسیب‌ها دارد. یعنی بی‌توجهی بعضی ورزشکاران بعد از آسیب‌های جزئی منجر به جدی شدن و پیشرفت بیشتر آنها خواهد شد.

به گزارش سایت خبری پرسون، اصطلاح آسیب‌های ورزشی به آسیب‌هایی که بیشتر در طول ورزش یا تمرینات مربوط به آن رخ می‌دهد اطلاق می‌شود. البته بعضی از این آسیب‌ها غیرقابل اجتناب هستند که اغلب نیز متوجه ورزشکاران حرفه‌ای خواهند شد. اما موضوع مهم آن است که اگر به هر علتی هنگام ورزش یا فعالیت خاصی، احساس درد می‌کنیم، حتما باید ادامه فعالیت را متوقف کنیم چون این کار فقط باعث آسیب بیشتر در آن ناحیه خواهد شد.

آسیب زانو

دکتر ایمان محمدپور، جراح و متخصص بیماری‌های استخوان و مفاصل و تعویض مفصل و آسیب‌های ورزشی در مورد این‌گونه آسیب‌ها می‌گوید: «زانو از جمله اعضای بدن است که هنگام ورزش کردن، آسیب‌های زیادی متوجه آن خواهد بود یعنی معمولا شخص هنگام ورزش با انجام حرکات اشتباه؛ متوجه آن خواهد شد؛ به گونه‌ای که ادامه فعالیت برای او مقدور نخواهد بود.

زمانی این اتفاق می‌افتد که پایین تنه روی زمین فیکس و ثابت است، اما بالا تنه می‌چرخد که می‌تواند هنگام انجام ورزش‌هایی مانند تنیس اتفاق بیفتد. به این ترتیب در این گونه مواقع، بیمار مستعد ابتلا به آسیب‌هایی در ناحیه منیسک زانو خواهد شد.»

به گفته محمدپور همچنین اگر هنگام انجام حرکات ورزشی، هر گونه اتفاقی بیفتد که شخص احساس درد داشته باشد یا نتواند به ورزش کردن ادامه دهد، حتما باید برای بررسی بیشتر و جلوگیری از پیشرفت آسیب وارد شده به پزشک متخصص مراجعه کند.

معمولا در ورزش‌های پربرخورد مانند فوتبال، بسکتبال و والیبال احتمال آسیب بیشتری وجود دارد. ضمن آنکه این گونه اتفاقات در ورزش‌های انفرادی مانند تنیس هم می‌تواند رخ دهد.

توقف ورزش هنگام حادثه و کمپرس سرد

دکتر محمدپور می‌گوید توجه داشته باشیم تورم زانو هنگام ورزش، نشان‌دهنده خونریزی در این ناحیه است. بنابراین نخستین کاری که باید در این گونه مواقع انجام داد متوقف کردن ورزش و کمپرس سرد در ناحیه آسیب دیده است.

هنگام کمپرس سرد نیز پوست نباید به طور مستقیم با آن در تماس باشد و بهتر است هنگام انجام این کار، پارچه یا لباس نازکی روی منطقه آسیب دیده قرار بگیرد. هر یک ساعت یک بار هم می‌توان به مدت ۲۰ دقیقه از این کمپرس استفاده. پس از آن عضو آسیب دیده باید استراحت داشته باشد. در واقع بین ۲۴ ساعت تا ۴۸ ساعت اولیه که احتمال خونریزی وجود دارد کمپرس سرد می‌تواند مؤثر واقع شود. اما پس از این مدت نمی‌تواند تاثیر زیادی داشته باشد.

به گفته محمدپور، البته کمپرس سرد تاثیر زیادی بر کاهش شدت آسیب ندارد؛ اما علاوه بر آنکه باعث کاهش خونریزی می‌شود، درد را کمتر می‌کند و به روند بهبود و ریکاوری بیمار نیز سرعت می‌بخشد. البته با انجام همه این کارها در لحظه حادثه؛ حتما باید به پزشک متخصص هم مراجعه شود.

پیشگیری از اتفاقات و آسیب‌های ورزشی غیرقابل اجتناب است

به گفته این جراح و متخصص بیماری‌های استخوان و مفاصل، گاهی اوقات اتفاقات و حوادث هنگام ورزش مربوط به زمانی است که فرد آسیب جدی نمی‌بیند. مثلا فقط قسمت‌هایی از زانو دچار مشکل می‌شوند که نیازی به جراحی ندارد و با استراحت ترمیم خواهند شد.

اما آسیب‌های ورزشی گاهی مربوط به منیسک، رباط صلیبی یا غضروف هستند که باعث ایجاد مشکلات جدی‌تری در این نواحی خواهند شد که ممکن است نیز نیاز به عمل جراحی داشته باشند.

محمدپور می‌گوید هنگام ورزش، پیشگیری از اتفاقات و آسیب‌های ناشی از آن چندان میسر نیست و می‌توان گفت این‌گونه حوادث و آسیب‌ها در واقع بخشی از ورزش‌های سخت و حرفه‌ای به حساب می‌آیند.

چون نمی‌توان از ورزشکاری درخواست کرد به گونه‌ای ورزش کند که هیچ آسیبی در زمینه ورزشی متوجه او نباشد؛ همان‌گونه که کمتر ورزشکار حرفه‌ای را سراغ داریم که در طول تاریخ ورزش خود دچار هیچ گونه صدمه‌ای نشده باشد.

بی‌توجهی به درمان آسیب‌های ورزشی

متخصص بیماری‌های استخوان و آسیب‌های ورزشی می‌گوید درست است که نمی‌توان از بروز آسیب‌های ورزشی پیشگیری کرد. اما نوع مواجهه ورزشکاران با این گونه آسیب‌ها بسیار مهم است و تاثیر زیادی بر میزان این آسیب‌ها دارد. یعنی بی‌توجهی بعضی ورزشکاران بعد از آسیب‌های جزئی منجر به جدی شدن و پیشرفت بیشتر آنها خواهد شد.

در واقع، خود درمانی در این مواقع به هیچ وجه مناسب نیست. چون باعث آسیب‌های مکرر خواهد شد. مثلاً بی‌توجهی بسیاری افراد بعد از آسیب جزئی در ناحیه رباط صلیبی باعث شدت بخشیده شدن این آسیب می‌شود، یعنی اگر چند ماه از زانوی آسیب دیده کار بکشیم معمولاً باعث پاره شدن منیسک خواهیم شد.

تعویض مفصل زانو

متخصص بیماری‌های استخوان و تعویض مفصل می‌گوید توجه داشته باشیم مثلاً زانوی جوانی که ۱۰ سال از آسیب به رباط صلیبی او می‌گذرد می‌تواند تا ۲۰ سال از خود او پیرتر شده باشد. یعنی وقتی اتفاقی در عضوی مانند زانو می‌افتد که توجه و درمان آن به موقع و به اندازه کافی نباشد؛ آن را تبدیل به آسیب مداوم و طولانی مدت خواهد کرد. ضمن آنکه این افراد در سنین بالاتر نیز مستعد عمل تعویض مفصل زانو خواهند بود.

به گفته محمدپور، بسیاری از افرادی که نیاز به تعویض مفصل دارند جزء افرادی هستند که با بی‌توجهی به آسیب‌های دوران جوانی بر اثر تصادف یا انجام حرکات ورزشی؛ متحمل مشکلات سخت‌تری شده‌اند.

توجه و درمان به موقع

به گفته دکتر محمدپور، تشخیص اولیه و تعیین درصد میزان آسیب و درمان به موقع بسیار مهم است. گاهی حتی هنگام راه رفتن، یک پیچ خوردگی ساده نیز می‌تواند فرد را دچار آسیب جدی کند. بنابراین انجام هرگونه فعالیتی می‌تواند حادثه‌ای را با خود به دنبال داشته باشد. اما علاوه بر توجه کافی هنگام آسیب‌های ورزشی، ورزشکاران نباید تا زمانی که پزشک به آنها اجازه ورزش کردن بدهد، به انجام فعالیت‌های ورزشی بپردازند.

البته بعضی ورزش‌ها مانند دو، شنا یا دوچرخه‌سواری معمولاً احتمال آسیب کمتری را متوجه ورزشکار می‌کند. اما در هر صورت احتمال آسیب‌های ورزشی نباید نادیده گرفته شوند.

آسیب‌های لیگامانی

محمدپور، آسیب‌های لیگامانی (رباطی) را هم از جمله آسیب‌های ورزشی می‌داند. یعنی وقتی رباط‌های مچ پا و زانو کشیده می‌شوند که طیف وسیعی را شامل می‌شوند و می‌توانند حتی با کشیدگی‌های ساده هنگام ورزش هم اتفاق بیفتند تا پارگی‌هایی که نیاز به جراحی و انجام درمان‌های جدی‌تر دارند.

آسیب‌های لیگامانی می‌توانند باعث شکستگی در زانو، مچ پا یا آسیب‌های غضروفی و استخوانی شوند. حتی می‌توانند باعث شوند مفصل از محل خود خارج شود. گاهی نیز افتادن روی شانه یا آرنج باعث در رفتگی خواهد شد و همچنین باعث پارگی عضله یا تاندون می‌شود که دامنه وسیعی از آسیب‌ها را شامل خواهد شد.

آشنایی با پارگی رباط صلیبی قدامی

التهاب عمقی غضروف در کشکک زانو (کندرومالاسی)

محمدپور می‌گوید گاهی در تشخیص نوع جراحت وارد شده هنگام ورزش اشتباهاتی می‌شود. مثلاً در مورد «نرم شدن غضروف» باید گفت توجه داشته باشیم چیزی به نام نرمی غضروف وجود ندارد و این اصطلاحی است که به اشتباه بین مردم رایج شده است.

به گفته این جراح و متخصص بیماری‌های استخوان، آنچه در مورد کندرومالاسی اشتباه می‌شود معنای آن است، یعنی کندرومالاسی به معنای التهاب در غضروف است و چیزی به نام نرم شدن غضروف وجود ندارد.

ضمن آنکه این اتفاق بیشتر در بین جوانان و به ویژه زنان شایع است. یعنی التهابی در کشکک زانو به وجود می‌آید. اما مشکلی در غضروف مشاهده نمی‌شود؛ بلکه التهاب عمقی ایجاد می‌شود که در درجات بالا به ناحیه سطح غضروف نیز منتقل خواهد شد؛ اما به معنای نرمی غضروف نیست؛ چیزی که اغلب در تشخیص آن اشتباه می‌شود.

عوامل مؤثر در بروز کندرومالاسی

دکتر محمدپور می‌گوید هر کاری که کشکک زانو را بیشتر با خود زانو درگیر کند می‌تواند باعث بروز مشکل التهاب در کشکک زانو شود. یعنی افرادی که زیاد می‌نشینند، بیش از اندازه از پله پایین و بالا می‌روند یا کارهایی انجام می‌دهند که نیاز به نشست و بر خاست زیادی دارد و همچنین خم و راست شدن زیاد باعث التهاب عمقی زانو خواهند شد.

به گفته جراح و متخصص بیماری‌های استخوان، این مشکل با حذف عوامل و فاکتورهای ایجاد این بیماری، قابل درمان است. همچنین از آنجایی که این مشکل معمولاً در جوانان مشاهده می‌شود؛ متفاوت از بیماری آرتروز است.

مثلاً فرد جوانی که زیاد از پله استفاده می‌کند با حذف این عامل، نشستن روی زمین، استفاده از سرویس بهداشتی فرنگی و همچنین غذا خوردن پشت میز و با تقویت عضلات چهار سر زانو؛ این مشکل نیز به صورت کامل برطرف خواهد شد.

افزایش دامنه حرکتی مفاصل

محمدپور می‌گوید همچنین چیزی به نام نرمی مادرزادی غضروف هم وجود ندارد و در واقع مشکل به دامنه حرکتی مفاصل فرد که بیشتر از حد طبیعی و نرمال است بر می‌گردد. یعنی ظاهر پا نرمال است اما هنگام ایستادن، می‌توان ظاهر کف پای صاف را در این افراد مشاهده کرد. یا هنگامی به وجود می‌آید که مثلاً دامنه حرکت آرنج فرد بیشتر از حد طبیعی است.

به گفته این متخصص بیماری‌های استخوان، در واقع این موارد بیماری به حساب نمی‌آیند و هیچ کدام نیز به معنای نرمی غضروف نیستند؛ موضوعی که از اشتباهات مصطلح در این خصوص به حساب می‌آید.

دکتر محمدپور می‌گوید البته مشکلی به نام استئومالاسی که ناشی از کمبود کلسیم است نیز وجود دارد. اما جزء موارد نادر به حساب می‌آید که البته با اصلاحاتی در سبک زندگی و تقویت عضلات، این بیماری هم کاهش خواهند یافت.

منبع: همشهری آنلاین