

اشاره

## بیشترین آسیب‌های ورزشی بچه‌ها چه هستند؟

رگ‌به‌رگ شدن، دررفتگی، کوفتگی، خراشیدگی و پارگی بیش از ۶۰ درصد صدمات ورزشی کودکان را شامل می‌شوند. جای تعجب است که سهم شکستگی استخوان در میان این صدمات کمتر از ۱۵ درصد است. معمولاً هم کودکان کم‌سن‌وسال‌تر کمتر به سختی دچار آسیب می‌شوند. این نیز درست است که کودکان دارای رشد سریع‌تر، در ناحیه‌های رشد استخوان (زانو، پاشنه، شانه، آرنج، مفصل ران و پشت) بیشتر مستعد صدمه دیدن هستند. رشد در بالاترین و پایین‌ترین انتهای طولی استخوان‌های اسکلت رخ می‌دهد. از حدود یک‌ونیم تا دوونیم سانتی‌متر پایین‌تر از انتهای استخوان‌ها، مرکز رشد استخوان است؛ جایی که سلول‌های غضروف‌مانند سخت‌تر می‌شوند و در نهایت توده استخوانی را می‌سازند. این ناحیه آسیب‌پذیر و ضعیف‌ترین قسمت اسکلت است و بیشترین آمادگی را برای صدمه دیدن دارد؛ به‌خصوص در کودکانی که در سن بلوغ هستند.

اگر ناحیه صدمه دیده به‌طور صحیح شناخته و درمان نشود، آسیب‌دیدگی ممکن است به دردهای مزمن، دردها و ورم‌های مفصلی، و در بدترین حالت به بدشکلی استخوان و رشد ناصحیح و کوتاه ماندن آن بینجامد.

## علت صدمه‌دیدگی‌های ورزشی کودکان چیست؟

به‌خاطر طبیعت خاص کودکان که سبب رفتارهای خودبه‌خودی و غیر ارادی آن‌ها می‌شود، حتی با محدود

اگر کودک شما دانش آموز است، احتمال دارد که هنگام ورزش دسته‌جمعی سازمان یافته آسیب ببیند. هر ساله چهار میلیون کودک زیر ۱۵ سال در زمین‌های بازی در تیم‌های ورزشی، از لیگ‌های کوچک گرفته تا مدرسه‌های حرفه‌ای ورزشی آسیب می‌بینند.

در ورزش‌های مشارکتی خطرات حتمی و مسلمی وجود دارد اما چون محیط‌های ورزشی متعادل و دارای مدیریت خوب، زمینه مناسبی برای رشد طبیعی بچه‌ها و رشد توسعه فیزیکی، احساسی و اجتماعی آن‌ها فراهم می‌آورد، نمی‌توان از این ورزش‌ها چشم پوشید. لذا والدین، مربیان و ناظران برنامه‌های ورزشی وظیفه دارند تا حد امکان جوئی سالم و ایمن برای بازی کودکان ایجاد کنند. البته در مطمئن‌ترین حالت‌ها هم اتفاق‌هایی می‌افتد و بچه‌ها ممکن است آسیب ببینند. آگاهی از انواع آسیب‌های متداول و اینکه چرا و چگونه کودکان صدمه می‌بینند، به والدین، مربیان و دیگر گروه‌های مسئول کمک می‌کند که به‌طور سنجیده‌ای از صدمه‌دیدگی‌ها پیشگیری کنند.

# بچه‌ها و آسیب‌های ورزشی

آموزشی

ترجمه: الهه نظری

دبیر تربیت‌بدنی سبزوار



**آگاهی از انواع آسیب‌های  
متداول و اینکه چرا و چگونه  
کودکان صدمه می‌بینند، به  
والدین، مربیان و دیگر گروه‌های  
مسئول کمک می‌کند که به‌طور  
سنجیده‌ای از صدمه‌دیدگی‌ها  
پیشگیری کنند**

### **چگونه می‌توانیم از کودکان در برابر صدمه‌های ورزشی محافظت کنیم؟**

اگرچه والدین ممکن است قادر نباشند از صدمه ورزشی جلوگیری کنند، اما می‌توانند صدمات جدی را با پیشگیری‌های مقدماتی و سنجیده به حداقل برسانند.

- انتخاب ورزش متناسب با کودک: هنگام انتخاب یک

رشته ورزشی برای کودکان، سطح بلوغ فیزیکی و رشد جسمی او را در نظر بگیرید. معمولاً ورزش‌های رقابتی کودکان را مطابق با سن آن‌ها و نه مطابق با مهارت جسمی آن‌ها سازمان‌دهی می‌کنند. کودکانی که رشد جسمی کمتری دارند، در خطر آسیب دیدن هستند، زیرا آن‌ها باید

- اهمیت ندادن به بردن مسابقه: کودکان باید درک کنند که در مرحله اول برای سرگرمی بازی می‌کنند و در مرحله دوم ممکن است نتیجه مسابقه اهمیت داشته باشد.

والدینی که به بردو باخت اهمیت می‌دهند، به کودکان فشار روحی وارد می‌کنند و شادی و لذتی را که آن‌ها می‌توانند در جریان یک بازی اشتراکی داشته باشند، از آن‌ها می‌گیرند. کودکی که زیر فشار روحی است، نسبت به کودکی که با اطمینان ناشی از برخورد مثبت و دلگرم کننده بزرگ‌ترها وارد میدان بازی می‌شود، بیشتر در معرض صدمه و آسیب قرار می‌گیرد.

کردن میزان جنب‌وجوش و کنترل آسفتگی بازی آن‌ها، جای تعجب نیست که باز هم زمین بخورند، به هم برخورد کنند یا دچار پیچش عضو شوند. بدیهی است که این موارد موجب در رفتگی، رگ‌به‌رگ شدن، کوفتگی و خراشیدگی می‌شود. اما بعضی ورزش‌ها صدمه‌های مخصوص به خود را دارند.

فوتبال محبوب‌ترین ورزش در جهان است. و بیشترین رشد ورزش تیمی را در آمریکا دارد. آسیب‌دیدگی‌های شایع در میان بازیکنان فوتبال که اغلب در اثر برخورد توپ، افتادن، یا برخورد با بازیکنان دیگر پیش می‌آید، غالباً شامل کوفتگی زانو، قوزک‌پا، و صدمات ساق‌پاست.

ژیمناستیک ورزشی روبه رشد در آمریکاست و با یک برنامه سلسله‌وار از سه سالگی آغاز می‌شود. در این ورزش خطر صدمه دیدن متناسب است با مهارت ورزشکار و بیشترین آسیب‌دیدگی‌ها در جریان حرکت‌های زمینی و چرخشی به‌وجود می‌آید. آسیب‌های دیگر در کار با میله بارفیکس و یا میله‌های پارالل ایجاد می‌شوند. بیشترین صدمه‌های معمول در ژیمناستیک دردهای ستون فقرات هستند.

از سوی دیگر، تجهیزات زمین بازی به‌طور تخمینی سبب ۱۲۵ هزار صدمه ورزشی در سال می‌شوند. سه چهارم همه صدمه‌های زمین بازی در اثر حرکات چرخشی اتفاق می‌افتند. صدمات لغزشی و پرشی (آکالنگی) یک چهارم باقی‌مانده را شامل می‌شوند.

منبع  
[www.hands-on-healing.com/children.htm](http://www.hands-on-healing.com/children.htm)