

مصدومیت های البوی شمشیربازی و زانو

(پیش گیری و معالجه)

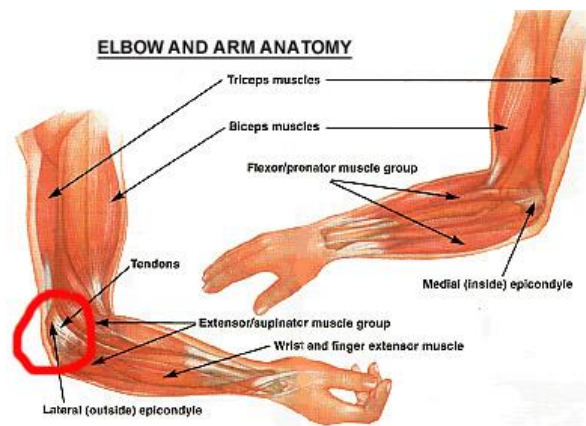
لورنزو کیسرتانو

ترجمه: عباسعلی فاریابی (۱۳۹۷/۱۱/۱۳)

بسیاری از شمشیربازها، چه خودشان و چه یکی از هم تیمی های خود، اثرات ویران کننده ای که مصدومیت می تواند بر روی تمرین داشته باشد را تجربه کرده اند. در حالی که در شمشیربازی جراحات کمتر رایج است، اما به سبب عدم تقارن فیزیکی ذاتی این ورزش، و با توجه به تکرار فراوان مورد نیاز برای تسلط بر بسیاری از تکنیک ها، و همچنین بعضی وضعیت های ناهنجاری که برای اجرای این تکنیک ها لازم است، باعث می شود که شمشیربازها بیشتر در معرض انواع آسیب های بیش از حد قرار گیرند.

در این مقاله چند مورد از متداول ترین مصدومیت های قابل پیشگیری، برخی درمان های احتمالی/ عوامل تسکین دهنده، و در وهله اول نحوه اجتناب از آنها، توصیف می شود. این مقاله صرفاً به عنوان یک منبع اطلاعات و آموزش است، و هر آسیب باید به طور ویژه توسط پزشک یا فیزیوتراپیست مورد بررسی قرار گیرد، و این مقاله نباید به هیچ وجه جایگزینی برای ویزیت یک متخصص بهداشت و درمان باشد.

البوی شمشیربازی



من ابتدا از "البوی شمشیربازی" متداول شروع می کنم. این آسیب بیش از حد بسیار شبیه به مصدومیت تنیس البو است، با برخی تفاوت های آناتومی احتمالی. این آسیب در شمشیربازهای فلوره شایع تر است. و احتمالاً به این دلیل که فلوره تنها سلاحی است که در آن مچ دست بیشترین تحرک را دارد، به ویژه از زمانی که ضربه های شلاقی موثرترین روش برای امتیاز گرفتن شده است. شاید کسی بپرسد، چرا؟ آیا من مچ دست را به عنوان بخشی از آسیب های مربوط به "آرنج" قلمداد کرده ام؟

ماهیچه هایی که حرکت مچ دست را کنترل می کنند، همه یا در بخش میانی (نزدیک به بدن) یا جانبی (به سمت خارج از بدن) بدن و در انتهای استخوان بازو مشاهده می شوند. یک سر عضلات تا کننده (flexion) مچ دست (جمع کننده انگشتان دست و خم کننده مچ دست به سمت بدن) در بخش میانی قرار دارند و برعکس، مبدأ عضلات باز کننده (extension) (گسترش انگشتان و مچ دست) در بخش جانبی (دایره قرمز) قرار دارد. اپیکندیلیت (Epicondylitis) جانبی، که اصطلاح فنی مرتبط به "تنیس البو" است، به معنای التهاب عضلات کنترل کننده مچ دست است که آن را باز و گسترش می دهد.

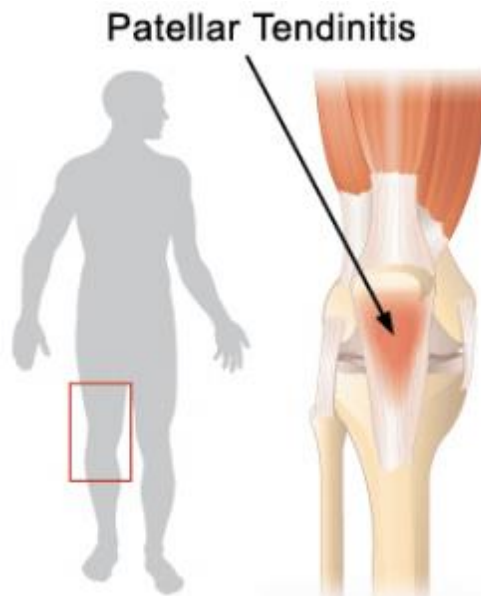
عضلات بازکنندهٔ مچ دست بیشتر به یک دلیل ساده در معرض آسیب شدید است، و آن هم به سبب بیش از حد محکم گرفتن قبضه شمشیر در حالی که مچ دست آزاد نیست، بلکه کمی باز و منبسط شده است. شما می توانید این را به سادگی امتحان کنید به طوری که شییی را تا جایی که می توانید محکم بگیرید، آنگاه موقعیت طبیعی مچ دست خود را مشاهده کنید که به کدام سمت تمایل دارد.

در شمشیربازی، بیش از حد محکم گرفتن شمشیر اشتباه است. به خصوص در فلوره، که شمشیربازها تمایل به استفاده از بسیاری از حرکات تکراری مچ دست برای گرفتن تیغه و زدن بتمان دارند. اما در اِپه، که بتمان کمتر رایج است، این عمل کمی متفاوت است، و بازو بیشتر به عنوان یک واحد کل، و در محدودهٔ کوچکتری، حرکت می کند.

این استفادهٔ بیش از حد می تواند چالش بسیاری به عضلات بازکننده وارد کند، و می تواند منجر به التهاب مزمن منطقهٔ مرکزی آنها شود. به همین دلیل است که حرکت شدید مچ دست هنگام گرفتن شمشیر، و به طور کلی تقریباً هر حرکت کنترل کنندهٔ شمشیر، باعث ایجاد درد می شود.

تاندون کشک زانو

حالت بعدی که در مورد آن می پردازم معمولاً به نام مصدومیت "کشک زانو" معروف است. من همچنین دربارهٔ یک نوع جداگانه از درد زانو به نام سندرم درد پاتلوفمورال صحبت خواهم کرد. تاندونیت پاتلا یک حالت پاتولوژیک است که دربرگیرندهٔ التهاب تاندون کشک زانو می باشد.



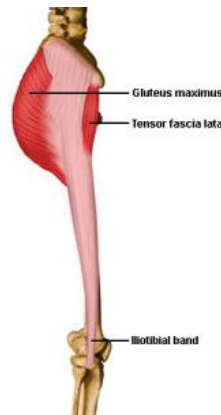
البته این تاندون با حرکت عضلات چهار سر ران، فعال می شود، که برای اجرای وضعیت "بجا" (گارد) و برای شروع و بازگشت تقریباً تمام حرکات پا، بسیار مهم است.

هر قدر بیشتر روی گارد بنشینیم، این تاندون بیشتر دچار استرس می شود، و سخت تر می تواند عمل کند. اگر یک شمشیرباز نرمش های گارد بیش از حد نشسته یا تمرین های جمیاته زبانی را انجام دهد، مخصوصاً که زانوی پا عمود بر نوک پا (به جای مچ پا) و خیلی جلو قرار گیرد، باعث خواهد شد که فشار زیادی روی این تاندون وارد و سبب التهاب آن می شود.

این وضعیت می تواند تقریباً هر گونه حرکت پا را به شدت دردناک کند، و ممکن است فرم شمشیرباز را از حالت صحیح خارج کند.

سندرم درد پاتلوفمورال

این مصدومیت به طور کلی ناشی از اختلالات عضلانی است که باعث می شود کاسه زانو به درستی عمل نکند و یا باعث سایش مفصل زانو می شود. عامل اصلی این درد ضعیف شدن ماهیچه کشنده نیام پهن (tensor fascia latae) است که به درشت نی (Iliotibial) وصل می شود.



درمان این آسیب ها

برخی از درمان های معمولی وجود دارد که می تواند علائم همه این آسیب ها کاهش دهد. معمولاً اولین و ساده ترین راه حل یک دوره کوتاه استراحت است.

به لحاظ منطقی، شدت آسیب های بیش از حد می تواند از طریق کاهش فشار تمرین، کمتر شوند و بهبود یابند. با این حال، اکثر ورزشکاران قادر نیستند و یا تمایلی به استراحت ندارند، به ویژه در اواسط فصل. ضمن اینکه این مسئله کاملاً قابل درک است، اما من توصیه می کنم که مزایای کمک به درمان آسیب های بیش از حد مهم تر از دست دادن یک دوره کوتاه تمرین است.

با این وجود، درمان های کلی دیگری نیز وجود دارد.

استفاده از یخ پس از یک تمرین شدید یا یک جلسه تمرین سنگین، برای کاهش علائم درد بلا مانع است. یخ نه تنها درد را کاهش می دهد، بلکه باعث می شود که از تورم مناطق تحریک شده جلوگیری شود و حتی جلوی تحریک بیشتر آن نیز گرفته شود. کمپرس یخ معمولاً باید از ۱۰ تا ۲۰ دقیقه، و بدون تماس مستقیم یخ با سطح پوست انجام شود. درمان با یخ به هیچ وجه نباید بعنوان راه حل دائمی در نظر گرفته شود. اما می تواند به مدیریت آسیب بیشتر کمک کند.

سونوگرافی اغلب اوقات برای البوی شمشیربازی/ تنیس البو تجویز می شود. در حالی که این امر به طور کامل برای کمک به این شرایط ثابت نشده است، اما قطعاً می تواند در بهبود بافت و بهبود جریان خون و متابولیسم آن کمک کند. تقویت ساعد و دست ها می تواند تضمین کند که عضلات می توانند در مقابله با استرس بالای وارده در هنگام گرفتن شمشیر، مقابله کنند. تمرینات تقویتی مناسب، و همچنین حجم مناسب، باید توسط یک متخصص بهداشت حرفه ای تجویز شود.

برای تاندون کشکک زانو، بعضی از ورزشکاران از یک باند حمایتی کوچک که مستقیماً در زیر زانو قرار می گیرد، کمک می گیرند. در حالی اثر پذیری این درمان بر مکانیزم مفصلی به اثبات نرسیده است، اما اگر بتواند علائم درد را کاهش دهد، استفاده از آن بلامانع است.

با این حال، تقویت زانو تحت نظارت یک فیزیوتراپ ورزشی بهترین راه حل طولانی مدت درمان این آسیب است، و صد البته که نیاز به زمان دارد. استراحت هنوز بهترین درمان است، ضمن اینکه باید مراقب باشیم تا از ابتلا به این آسیب جلوگیری کنیم.



درمان سندرم درد پاتلوفومورال نیز باید تحت نظارت یک فیزیوتراپ ورزشی انجام شود، زیرا ممکن است علل متعددی داشته باشد. با این حال، رعایت همترازی مستقیم زانو در نرمش و شمشیربازی می تواند تضمین کند که کاسه زانو به مرور زمان کشیده یا به دو طرف جا به جا نشود.

اگر شمشیرباز بخواهد زانوی خود را در حین شمشیربازی به داخل بچرخاند، چرخاندن و یا کشش درشت نی ممکن است شروع خوبی برای حل مشکل باشد. درست مانند سایر آسیب ها، تقویت مناسب و بدن سازی تحت نظارت، راه حل مناسبی برای کمک به منطقه درگیر در مقابله با استرس هایی که در طول فعالیت های ورزشی به وجود می آید، می تواند باشد.

جلوگیری از این آسیب ها

البته بهترین درمان برای تمام این صدمات، پیشگیری است. برای تنیس البو، تمرین باید با بررسی دقیق تکنیک شروع شود. گرفتن محکم شمشیر، به خصوص در یک زاویه فوق العاده باز مچ، باعث می شود که شخص به این درد مبتلا شود. دسته باید بررسی شود تا اطمینان حاصل شود که تمام انگشتان به طور مناسب پشتیبانی می شوند. در نهایت، به خصوص هنگام گرفتن دفاع شش (سیکس)، باید توجه داشته باشید که حرکت های تکراری غیر مستقیمی که اغلب شمشیربازها انجام می دهند را، اجرا نکنیم.

تعداد حرکات سریع متناوب مچ دست باید تا حد ممکن کاهش یابد تا از تحریک موضع جلوگیری شود. هنگام تعویض دسته باید مراقبت های ویژه داشته باشید تا به تدریج و خیلی آرام با دسته جدید فعالیت کنید. برخی دسته ها فشار بر روی تنها یک انگشت خاص می آورند، یا حرکات خاصی را به دست و مچ دست تحمیل می کنند. اگر عضلات شمشیرباز به این تنش ها عادت نداشته باشند، آنها می توانند به راحتی تحریک شوند.

در مورد پاها، یکی از رایج ترین اشتباهات در نرمش های جوانان، تمرینات شدید تکراری در حالت جمبایه (نشسته) است. این نوع تمرین ها به ویژه برای خردسالان ایده خوبی نیست، زیرا که آنها به احتمال زیاد قدرت (به ویژه با توجه به رشد مداوم آنها) اجرای این نوع از تمرینات را ندارند. مراقبت های زیادی نیز باید در مورد بررسی صحیح کارپای آنها بشود (همان طور که در بالا ذکر شد).

تمرینات پلیمتریک نباید آغاز شود تا زمانی که شمشیربازی زیربنای پایدار خوبی برای کار کردن داشته باشد، و باید به طور مداوم نظارت شود تا اطمینان حاصل شود که او با هماهنگی مناسب و با کنترل خوب فرود می آید.

در نهایت، در صورت شناسایی زود هنگام مصدومیت درمان آن راحت تر خواهد بود. به ورزشکاران جوان باید تفاوت بین درد عضلانی و سوزش یا التهاب واقعی را آموزش داد، و باید تشویق شوند که در صورت داشتن درد آن را عنوان کنند.

ورزشکاران اغلب سعی می کنند در تمرین "سر سخت" باشند، و در بسیاری از این موارد، به یک فرآیند توانبخشی بسیار طولانی تر منجر می شود. این به همان اندازه که مسئولیت مربی است مسئولیت ورزشکار نیز هست. اگر مربی احساس کند که به اندازه کافی مهارت نظارت بر برنامه های بدن سازی را ندارد و یا متوجه می شود که بسیاری از شاگردان او مصدوم می شوند، باید از یک متخصص حرفه ای برای این کار استفاده کند. مربیان و والدین باید همیشه به دنبال علائم هشدار دهنده (لنگیدن، شکایت از درد، و غیره) باشند، و هر گونه درد و آسیب باید در اسرع وقت مورد بررسی قرار گیرد تا شانس بهبودی را افزایش دهد.