

پنج مصدومیت متعارف شمشیربازی و نحوه جلوگیری!

ترجمه: عباسعلی فاریابی (۱۳۹۷/۱۱/۵)

در کنار تمام مخالفت های فکری پیرامون شمشیربازی، قطعاً یک عنصر خشونت فیزیکی همیشه همراه این ورزش نیز بوده است. اگرچه ما به شدت بر این باوریم که **شمشیربازی یکی از امن ترین ورزش های** موجود است (و تحقیقات فراوانی در این زمینه وجود دارد)، اما همچنین قبول داریم که هر ورزش آسیب های خاص و معمول خود را داراست. و دلیل آن این است که اگرچه ورزش شمشیربازی واقعا دربرگیرنده کل بدن است، اما شما همچنان مجبور هستید در حرکت و تمرین برخی از اعضای بدن خود را به صورت مکرر استفاده کنید. و این قسمت های خاص از بدن به طور طبیعی بیشتر در معرض آسیب قرار می گیرند.

خبر خوب این است که شمشیربازان منابع زیادی برای کمک به آمادگی جسمانی خود دارند تا در طول فرآیند شمشیربازی خود آماده، قوی و فعال بمانند.

اولین و مهم ترین مطلب – کبودی مسئله آنچنان مهمی نیست!

به نظر بسیاری از افرادی که جدیداً وارد شمشیربازی شده اند، خراش و زخم های عمیق جزو مصدومیت های معمول این ورزش نیستند. حتی اگر شمشیربازها برای سرگرمی در حال بازی یا تمرین باشند، چنین نگرانی ندارند. زیرا سلاح های ما تیز نیستند، و در اوایل آموزش یاد می گیریم که چگونه با ملاحظه با آنها کار کنیم. از طرف دیگر، سلاح های شمشیربازی هم کند و هم انعطاف پذیر هستند. هنگام وارد شدن ضربه، آنها خم می شوند و نیرو و فشار ضربه را جذب می کنند. علاوه بر این، شمشیربازها لایه های زیادی از لباس های محافظ بر تن دارند و این لایه ها حجم قابل توجهی از نیروی ضربه را جذب خود می کنند. بنابراین ممکن است در حین بازی اندکی کبودی ایجاد شود، و ما بیشتر آنها را در حقیقت در رختکن متوجه می شویم. در ورزش ما به ندرت اتفاق می افتد که یک ضربه دردناک و نیاز به کمپرس یخ داشته باشد، و شمشیربازها معمولاً در گرماگرم بازی متوجه آنها نمی شوند. من همیشه **پماد آرنیکا** (همیشه بهار کوهی) با خود دارم که واقعا معجزه می کند!



یک مثال آسان برای مقایسه صدمات ضربه های شمشیربازی، آسیب دیدگی با ضربه چوب بیس بال است. آیا شما تا به حال چیزی درباره مصدومیت بازیکنان بیس بال در حین برخورد با چوب بیس بال شنیده اید؟ اگرچه چنین ضربه ای تعادل آنها را به هم می زند و آنها را بر روی زمین می اندازد، اما برخورد با یک چوب بیس بال بسیار نادر است. آسیب دیدگی واقعی با شمشیر هم همین طور است. این اتفاق یا نمی افتد، و اگر بیافتد آنقدر سخت نیست که باعث آسیب بشود، آن هم از روی آن همه لباس محافظ که ما می پوشیم. و درست مانند یک بازیکن بیس بال که برای محافظت خود در برابر برخورد با توپ، سر خود را با کلاه ایمنی می پوشاند، شمشیربازها نیز ماسک، دستکش و چند جلیقه برای محافظت از بدن خود در برابر آسیب های احتمالی می پوشند.

نتیجه گیری: آسیب های متداول شمشیربازی هیچ ارتباطی به شمشیر ندارد. حتی اگر این گونه به نظر می رسد!

آسیب های متداول شمشیربازی و نحوه جلوگیری از آنها

اکنون به پنج نوع مصدومیت متداول در شمشیربازی، جلوگیری و چگونگی برخورد با آنها می پردازیم.

۱. کبودی (کوفتگی)

هرچند که در شمشیربازی بدن ورزشکارها با هم برخورد نمی کند، اما گاهی اوقات کبودی حاصل می شود، مخصوصا برای مبتدیان. اما محل این کبودی بستگی به نوع سلاح متفاوت است. در اسلحه سابر آن می تواند بر روی بازو و شانه باشد، و به سبب شلاقی بودن ضربه های سابر می تواند کمی بزرگتر هم باشد. از آنجایی که در دو اسلحه ایه و فلوره ضربه با نوک شمشیر زده می شود، کبودی کوچک و گرد است. دوباره تاکید می کنم که فرد به طور جدی با شمشیر مجروح نمی شود، اما کبودی اتفاق می افتد. از آنجایی که شمشیر ایه دارای تیغه سفت تر از فلوره و سابر است، بسیاری از شمشیربازها معتقدند که کبودی آن سوزش بیشتری دارد، اما با توجه به تجربیات ما نمی تواند زیاد مهم باشد.

انگشتان دست، پای جلو و دست ها بیشترین ضربه را می خورند. بدون توجه به اسلحه، شمشیربازها معمولا از کبودی بند انگشت، دست، و مچ دست رنج می برند. دست غیر مسلح که از حریف دورتر است، دچار کوفتگی کمتری می شود. بنابراین اگر از دستکش استفاده نشود زیاد مهم نیست. آسیب دیدگی دست غیر مسلح بیشتر در مبتدیان متداول است زیرا که آنها بطور غریزی برای محافظت از سینه خود از دست غیر مسلح استفاده می کنند. اما در مورد بازیکنان با تجربه این مورد به ندرت اتفاق می افتد، شاید هم بشود گفت هرگز. یکی از مواردی که بسیاری از شمشیربازها را آزار می دهد ضربه های روی نقطه های حساس دست یا آرنج می باشد. آن می تواند کل قسمت پایینی بازو را بی حس کند تا جایی که شمشیر از دست بازیکن می افتد! این مصدومیت در شمشیربازی رایج است و واقعا جای هیچ گونه نگرانی نیست. دست کمی سوزن سوزن می شود و پس از مدتی حس دست بر می گردد و همه چیز دوباره درست می شود.

چیزی که در مورد کبودی ها باید گفته شود این است که هیچ راهی برای جلوگیری و درمان سریع آن وجود ندارد. البته برای یک شمشیرباز زیاد مهم نیست، یکی از چیزهایی که ما به عنوان شمشیرباز یاد می گیریم این است که تا جایی که می توانیم این موارد را، و حتی بدتر از آنها، را تحمل کنیم. در حالی که ما قطعاً برای آسیب رساندن به یکدیگر وارد کارزار نمی شویم، اما کبودی ناشی از یک ضربه معمولی شمشیربازی نمی تواند باعث آسیب طولانی مدت شود. بسیاری از ضربه ها از خود علامت به جا نمی گذارند و هنگام اصابت تنها اندکی سوزش دارند.

پیشگیری از کبودی

بهترین روش برای جلوگیری از کبودی شمشیربازی، تمرین است! هر قدر آمادگی شما بهتر شود، دفاع های تان بهتر می شود و در نتیجه کبودی های کمتری پیدا خواهید کرد. شما همچنین به حریف های خود آسیب بسیار کمتری می رسانید زیرا کنترل و قدرت نوک شما بسیار بهتر خواهد شد. بازیکنان مبتدی در مقایسه با شمشیربازهای با تجربه باعث ایجاد و دچار کبودی بیشتری می شوند.

معالجه کبودی



کبودی های کوچک لزوماً نیاز به درمان زیادی ندارند. با این حال اگر کبودی دارید که باعث ناراحتی شما شده است، همیشه می توانید از پماد آرام بخش Tiger Balm که برای درمان کبودی هاست استفاده کنید. این درمانی است که بازیکنان سایر ورزش های رزمی سراسر جهان از آن بهره می گیرند. دقت کنید که به جای رنگ نارنجی نوع سفید آن را تهیه کنید، تا لباس های تان رنگی نشود. آن را به سادگی روی کبودی بمالید تا درد ناشی از کبودی شمشیربازی را کاهش دهد. همان طور که قبلاً گفتیم، عملکرد **پماد یا ژل آرنیکا** هم خوب است و من همیشه آن را در ساک شمشیربازی بچه ام دارم.

۲. تاول و پینه

یکی دیگر از آسیب های جزئی معمولی که اغلب شمشیربازها به آن مبتلا می شوند، تاول و پینه است. اینها ممکن است مشکل بزرگی به نظر نرسد، منظوری این است که هر ورزش دارای نوعی تاول و یا پینه مخصوص به خود است که با آن همراه است. با این حال اگر دقت نکنید آنها واقعا می تواند صدمه بزنند و مانع عملکرد خوب تان می شوند. دست مسلح شمشیربازها به سبب به دست گرفتن شمشیر و پاهای آنها به دلیل حرکت بسیار زیاد دچار تاول و پینه می شوند.



گاهی اوقات پینه می تواند ناگوارتر از یک آسیب واقعی در شمشیربازی باشد. برای درمان آن باید از سنگ پا استفاده شود تا بتواند آنها را از بین ببرد به خصوص اگر زخم شود. یکی از درمان های دیگر این است که شما می توانید آن را در نمک Epsom خیس کنید تا نرم شوند و ناراحتی آنها کم تر شود. از جهت دیگر، پینه شمشیربازی در واقع می تواند یک برکت باشد، زیرا آن می تواند به طور بالقوه از ایجاد تاول جلوگیری کند! زیرا که پوست سخت در مکان های سخت دوام می آورد!

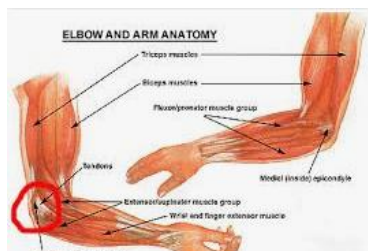
پیشگیری از تاول

بهترین راه برای جلوگیری از این عارضه این است که مطمئن شوید همه چیز خشک باشد! هرگز نباید کفش های خیس از عرق یا بعد از شستشو را بپوشید. احتمال به وجود آمدن تاول بیشتر در پاها است. با این حال گاهی اوقات ممکن است دست های شما نیز تاول بزنند. دوباره تاکید می کنم، از پوشیدن دستکش های مرطوب از عرق و یا پس از شستشو خودداری کنید، زیرا آنها عامل اولیه ایجاد تاول هستند. بنابراین اطمینان از خشک بودن وسایل خود بسیار مهم است! استفاده از برچسب یا پودر مخصوص تاول برای جلوگیری و درمان آن بسیار موثر است!

درمان تاول

بهترین درمان تاول این است که این کار را در مراحل اولیه آن انجام دهید. هر چه عمر آنها بیشتر شود، بدتر می شوند! هنگامی که متوجه آن شدید، آن را با یک باند بیچسب و از باز شدن آن جلوگیری کنید. تاول را زیر آب نگیرید، حتی اگر شما را وسوسه کرد، زیرا خطر عفونت خواهد داشت. آن را پوشانده و تمیز نگهدارید و منتظر بمانید تا ناپدید شود. سپس سعی کنید از به وجود آمدن دوباره آن در آینده جلوگیری کنید!

۳. البوی شمشیربازی "Fencer's Elbow"



شاید دقیقا چیزی به نام "البوی شمشیربازی" وجود نداشته باشد، اما آسیب بیش از حد در تمام ورزش ها شایع است. حرکت تکراری بازوی دست مسلح می تواند باعث آسیب هایی شود که درمان آن نیاز به زمان طولانی دارد. تاندونیت یک از آسیب های جدی شمشیربازها است.

تاندونیت زمانی رخ می دهد که تاندون های یک قسمت از بدن ملتهب، و دچار پارگی میکروسکوپی، یا اینکه فقط تحریک می شوند. این عارضه دردناک است، و می تواند بر عملکرد بازیکنان رقابتی تاثیر

بگذارد. علت تاندونیت در شمشیربازها استفاده بیش از حد از عضو است، و این می تواند یک مشکل جدی برای شمشیرباز ایجاد کند زیرا پیدا

کردن زمان مناسب در طول فصل برای التیام این تاندون ها سخت است. بنابراین پیشگیری بهترین درمان است، و آن یکی از سخت ترین عارضه هایی است که بتوان از آن جلوگیری کرد.

درد تاندونیت می تواند در خارج از آرنج، داخل آرنج، نزدیک پایه شست و یا در تاندون آشیل باشد. با این حال برای شمشیربازها، شایع ترین آن قطعاً آرنج است. این می تواند از چند روز تا چند هفته طول بکشد، و برای تشخیص آن نیاز به یک دکتر دارید.

پیشگیری از تاندونیت

راه های زیادی برای پیشگیری از تاندونیت وجود دارد. در اینجا به چندتا از آنها می پردازیم:

- همیشه خود را بطور کامل گرم کنید.
- یاد بگیرید که فرق بین درد هایی مربوط به رشد عضلات و آسیب های واقعی را تشخیص دهند. این کار سختی است، اما با تمرین می توانید این بخش مهم از فرآیند را بیاموزید.
- تکنیک ها را خوب یاد بگیرید.
- مواظب تمرینات غیر مرتبط خود باشید و به تدریج آنها را بیافزایید.



درمان تاندونیت

درمان تاندونیت معمولاً با مراقبت پزشک مطرح می شود. با این وجود، در صورتی که فکر می کنید التهابی را تجربه می کنید، استفاده از کمپرس یخ ایده بدی نیست. استفاده از داروهای ضد التهاب (آسپرین، ایبوپروفن و غیره) می تواند به شدت به کاهش درد کمک کند، اما درست مانند



سایر مصدومیت ها با پزشک مشورت کنید. تاندونیت شدید ممکن است نیاز به آتل داشته باشد. اگر از قبل آن را پیشگیری کنید هرگز اتفاق بدی رخ نخواهد داد!

در اینجا به تجربه شخصی من دقت کنید. چندین سال پیش مبتلا به تاندونیت آرنج دست راست شدم و آن را نادیده گرفتم تا اینکه شدید شد. من تمرین را متوقف کردم و چند هفته با میله های انعطاف پذیر TheraBar Flex Bar تمرین کردم و نتیجه کار بی نظیر بود. برای آشنایی بیشتر با چگونگی درمان "البوی شمشیربازی" منتظر پست بعدی ما باشید!

۴. کشیدگی عضلات و رباط ها

یکی از عارضه های بسیار متداول شمشیربازی کشیدگی عضلات و لگامنت ها است. این چیزی است که می تواند در پا، پشت، دست، گردن اتفاق بیفتد، یعنی واقعا در هر کجای بدن ما! دلیل آن این است که شما هنگام شمشیربازی از عضلات سراسر بدن خود استفاده می کنید. شمشیربازی واقعا ورزش کل بدن است، و برای کسب یک امتیاز شما باید دست به انجام هر کاری بزنید، و برای رسیدن به هدف تان از شما انتظار می رود که همه نوع حرکتی را انجام دهید.

شایع ترین کشیدگی عضلات و رباط ها در بدن شمشیربازها، کشیدگی عضلات ران (همسترینگ) است. این عضلات بزرگ پشت پاها به طور مداوم در حین شمشیربازی در حال انقباض و انبساط هستند. شانه ها و گردن مکان های دیگری هستند که شما به عنوان یک شمشیرباز باید توجه ویژه ای به آنها داشته باشید. به طور کلی دقت در پیشگیری از ایجاد کشیدگی عضلات و رباط ها برای شمشیربازها بسیار مهم است. حتماً شما دوست ندارید خود را در وضعیت بدی ببینید، زیرا این آسیب ها نه تنها واقعا دردناک است، بلکه می توانند شما را برای مدت زمان طولانی از پیست دور نگه دارند.

پیشگیری از کشیدگی عضلات و رباط ها

بزرگترین دلیل کشیدگی عضلات و رباط ها تمرینات کششی نامناسب یا بیش از حد کوتاه است. شمشیربازها نیاز فراوان به عضلات انعطاف پذیر دارند! یکی از کارهایی که می توانید انجام دهید این است که قبل از شروع تمرینات کششی آن **عضلات را گرم کنید**. این به شما امکان می دهد که کشش عضلات را بیشتر از حد معمول بالا ببرید. شما می توانید چند دور بدوید یا برخی نرمش های پرشی را اجرا کنید. سعی کنید از نرمش های ساده استفاده کنید و در عین حال خود را گرم کنید!



نرمش های کششی فوق العاده مهم هستند. تمرین های فتح پا یکی از کشش های عالی برای شمشیربازها است، زیرا به شما اجازه می دهد تا حمله های خود انعطاف پذیرتر بشوند. انعطاف پذیری یکی از فاکتورهای بسیار، بسیار مهم آمادگی جسمانی شمشیربازها است. کشش مناسب می تواند مانع کشیدگی عضلات و رباط ها شود. در واقع، آن بهترین دفاع شما در برابر این آسیب است!

درمان کشیدگی عضلات و رباط ها

درمان و التیام کشیدگی عضله طول می کشد. این واقعیت این نوع آسیب است. بهترین درمان برای کشیدگی عضله **زمان** است. این یکی از آن عارضه های تاسف بار اما کاملا واقعی است. شما مطمئنا برای کاهش التهاب عضله می توانید از کمپرس یخ یا از داروهای ضد التهابی استفاده کنید. اما برای این بیماری به جز صبر، هیچ درمان دیگری وجود ندارد. برای درمان عضله یا رباط زمان لازم باید داده شود. اگر نگران هستید، باید به دکتر خود مراجعه کنید.

در صورت عدم مراقبت و درمان مناسب و به موقع کشیدگی عضلات و رباط ها چیز دیگری که می تواند اتفاق بیفتد این است که ممکن است منجر به پارگی عضله بشود. این قطعاً چیزی نیست که شما دوست داشته باشید، زیرا که پارگی عضله یا رباط به مداخلات پزشکی بیشتری نیاز خواهد داشت. طبق معمول، از فاکتور زمان برای بهبود آسیب دیدگی های خود بهره بگیرید! راه های فراوانی برای ادامه تمرین خود، بدون درگیر کردن عضلات یا رباط های کشیده شده، وجود دارد بدون اینکه به آنها آسیب بیشتری وارد شود.

۵. پیچ خوردگی زانو و مچ پا

این جزو آسیب های معمول در شمشیربازی نیست، اما ارزش پرداختن را دارد. در شمشیربازی حرکت های جابجایی، جنبشی و پرشی زیادی، هم در طول بازی و هم در طول تمرین، انجام می شود. و در نتیجه گاهی اوقات عارضه پیچیدگی زانو یا مچ پا به وجود می آید. این آسیب به خصوص زمانی اتفاق می افتد که بدن به درستی گرم و کشش داده نشده است. هیچ شکی نیست که بدن ما در شمشیربازی باید در وضعیت های قطعاً غیر معمول، در واقع بهتر است بگوییم غیر طبیعی، قرار گیرد. یادگیری این حرکات زمان و تمرین بی پایان نیاز دارد، ضمن اینکه مبتدیان دوست دارند این حرکت ها را بیش از حد بلند پروازانه به اجرا بگذارند و حرکت های پا را با فشار بیشتری اجرا کنند.

در حالی که شما نمی توانید از پیچ خوردگی زانو و دررفتگی مچ پا جلوگیری کنید (حادثه خبر نمی دهد)، شما می توانید آنها را کاملا کاهش داده و احتمال ایجاد آنها را کم کنید.

پیشگیری از پیچ خوردگی زانو و مچ پا

در اینجا به سه راه برای کاهش چشمگیر خطر ابتلا به پیچ خوردگی زانو یا مچ پا می پردازیم.

۱. در باشگاه روی تمرینات آمادگی بیشتر کار کنید.
۲. روی آمادگی خود با مربی تان کار کنید.
۳. آمادگی خود را با تمرین های غیر مرتبط بهبود بخشید.

بله، خطر متداول از آمادگی بازیکن نشأت می گیرد! داشتن فرم مناسب موثر ترین راه برای حفظ خود در برابر پیچیدگی مچ پا و زانوها می باشد. هنگامی که حرکت پاهای تان صحیح باشد و بدن خود را به نحوی که مربی از شما می خواهد، حرکت دهید، به خودی خود جلوی بیشتر این آسیب ها گرفته خواهد شد. این چیزی است که شما می توانید بر روی آن حساب باز کنید، زیرا آن تنها راه جامع برای جلوگیری از انواع مصدومیت هاست.

درمان پیچ خوردگی زانو و مچ پا

دادن زمان مورد نیاز برای بهبودی، بهترین روش برای درمان پیچیدگی مچ پا و زانو است. لازم نیست که در خانه و دور از باشگاه بمانید، اما قطعاً باید به منطقه مصدومیت استراحت بدهید. راه های زیادی برای ادامه دادن شمشیربازی خود بدون آنکه آسیب بیشتر به خودتان برسانید، وجود دارد. با مربی خود در مورد آن صحبت کنید.

هنگام پیچ خوردگی مچ پا یا زانو به این سه دستورالعمل توجه کنید:

- کمپرس یخ برای کاهش تورم.
- بانداژ با باند کشی.
- بالا گرفتن عضو مصدوم.



به محض آسیب دیدگی این چیزها باید اتفاق بیافتد. منتظر نمانید! هرچه سریع تر این کار را انجام دهید، بهتر است!

البته، اگر متوجه شوید آسیب به توجه بیشتر و مناسب تر از کمپرس یخ نیاز دارد، به پزشک خود مراجعه کنید.

بازیابی سلامت و بهبودی مناسب

مهم ترین چیز که باید از آن مطمئن شوید این است که مقداری زمان مناسب برای درمان آسیب در نظر بگیرید. هیچ راه میانبری وجود ندارد! بعضی افراد تمایل دارند خیلی زود بر روی پیست بروند. حتی اگر آسیب شما جدی نباشد، با این کار مشکلات جدی برای خودتان ایجاد خواهید کرد. تصور نکنید که آسیب مورد نظر به خودی خود بهتر خواهد شد. این گونه نیست! و این زود شروع کردن در دراز مدت به نفع شما نخواهد بود. بسیاری از بازیکن ها با این اندیشه که ادامه دادن تمرین خود برای آماده شدن برای مسابقات خیلی مهم است، از سرویس دهی لازم برای

درمان مصدومیت خود غافل می شوند. پس از مشورت با پزشکان خود متوجه خواهید شد که نسبت به منافع کوتاه مدت فعلی، آسیب شما چقدر در بلند مدت بیشتر و به ضرر شما خواهد شد.

یک حد فاصل بسیار ظریفی بین فشار روی خود و فداکاری برای گرفتن نتیجه بهتر در مسابقات و آسیب واقعی زدن به خود وجود دارد. با این وجود، اگر شما برای مسابقه سخت در تلاش باشید این خط می تواند کمی مبهم باشد. دادن زمان برای التیام مصدومیت خود به طور کامل به معنی متوقف کردن تمرینات خود نیست. در واقع شما می توانید تمرین های زیادی را انجام دهید که بدون فشار و یا بدون استفاده از عضو مصدوم باشد. برای مثال، اگر شما "البوی شمشیربازی" داشته باشید، می توانید تمرینات کار پا را انجام دهید، و غیره. در واقع شما می توانید از این "فرصت" به نفع خود برای تمرکز بر روی برخی زمینه های آموزش خود استفاده کنید، فرصت هایی که در گذشته وقت زیادی صرف آنها نکردید. به این مدت به عنوان فرصتی برای بهبود و تفکر در مورد شمشیربازی و تمرینات خود نگاه کنید.

همیشه به یاد داشته باشید که شمشیربازی مانند شطرنج است! و به اندازه تاکتیک جنبه فیزیکی نیز در آن مهم است. و بدون توجه به میزان آسیب تان و یا هر اتفاق دیگری، شما همیشه کارهای فراوانی برای انجام دادن دارید! یک آسیب دیدگی هرگز نباید شما را از کار بیاندازد، اما نباید بیش از حد به خود فشار آورید. به خاطر داشته باشید که شما نیازی به این کار ندارید! شما می توانید تمرینات خود را بدون افزایش میزان آسیب خود ادامه دهید.

مصدومیت های شمشیربازی هست، اما ما سعی می کنیم تا جلوی آنها را بگیریم

باز هم دوباره تاکید کنم که شمشیربازی ورزشی است که آسیب زیادی ندارد. با این حال ما همچنین می دانیم که شمشیربازها باید آمادگی داشته باشند تا در صورت بروز جنین مشکلاتی، همیشه برای درمان آن آماده باشند، ضمن اینکه تا جایی که می توانند مانع به وجود آمدن آنها بشوند.



همیشه وقتی که تمرین می کنید، هوشیار باشید. روی گرم کردن و کشش مناسب خود کار کنید. تاکید بیشتر بر انعطاف پذیری و تمرین های غیر مرتبط داشته باشید. اگرچه شمشیربازی سرگرم کننده است، اما ما همیشه دوست داریم آسیب های احتمالی آن به حد اقل برسانیم.

هوشیار بودن بر روی پیست برای جلوگیری از آسیب دیدگی از اهمیت حیاتی برخوردار است. تمرکز و کنترل از نشانه های رعایت موارد ایمنی است. اگر یک راه حل جادویی برای جلوگیری از صدمات وجود داشته باشد، قطعاً همین است. آگاه باشید و شمشیرباز سالمی باقی بمانید!

Igor Chirashnya

[Academy of Fencing Masters Blog](#)