

تاندونیت (البوی شمشیربازی) چیست و چگونه از شر آن خلاص شویم؟

ترجمه: عباسعلی فاریابی

۱۴۰۱/۱/۲۸

یکی از شایع‌ترین آسیب‌هایی که شمشیربازان دچار آن می‌شوند، «البوی شمشیربازی» یا تاندونیت نامیده می‌شود.

چیزی که در این آسیب معمولاً تجربه می‌شود حس کردن یک درد شدید و آزار دهنده در انحنای مفصل آرنج است، آن مانند یک نیشگون محکم می‌ماند که یک درد آتشین و تپش دار ایجاد می‌کند، که بدون مراقبت و اعمال اقدامات احتیاطی مناسب، روز به روز بدتر می‌شود.



این آسیب به تنیس البو یا گلف البو شباهت دارد، البته با این تفاوت که در این دو ورزش به دلیل در دست گرفتن راکت تنیس یا چوب گلف به وجود می‌آید. در واقع، هر حرکت یکسان یا فعالیت طولانی مکرر و با فشار زیاد که در آن از دست استفاده می‌شود، می‌تواند این آسیب را ایجاد کند. آن ممکن است برای آرایشگران، لوله کش‌ها، نجارها یا موزیسین‌ها، و هر کسی که از دست خود با یک حرکت بطور مکرر و زیاد استفاده می‌کند، نیز اتفاق بیفتد. اصطلاح پزشکی آن **اپی کندیلیت جانبی یا خارجی** است.

تاندونیت چیست؟

البوی شمشیربازی معمولاً یک آسیب ناگهانی مانند رگ به رگ شدن یا کبودی نیست، بلکه چیزی است که در طول زمان ایجاد می‌شود. آسیب در دست مسلح اتفاق می‌افتد و از محکم نگه داشتن شمشیر برای مدت طولانی ناشی می‌شود. با اینکه به نظر می‌رسد که این اتفاق در یک لحظه رخ داده است، اما آن لحظه نقطه اوج آن آسیب است که گاهی غیر قابل تحمل می‌شود.

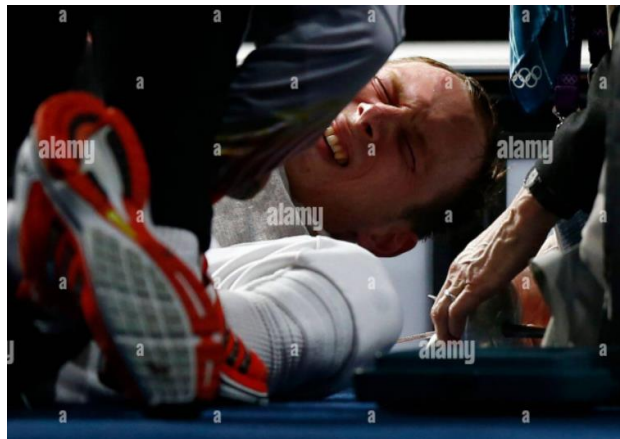
تاندون‌ها قطعاتی از بافت‌های فیبری هستند که یک ماهیچه را به استخوان یا ساختار دیگری متصل می‌کنند. آنها برخلاف رباط‌ها هستند که استخوان را به استخوان دیگر متصل می‌کنند. هر عضله‌ای که بدن شما را به حرکت در می‌آورد یک تاندون دارد. روش عملکرد عضله‌ها به این صورت است که ما نیرویی به یک استخوان وارد می‌کنیم، که منجر به حرکت دادن آن استخوان شده و به تبع آن بقیه اعضای بدنی که به آن متصل است حرکت می‌دهد. تاندونیت می‌تواند در همه مفاصل بدن، و از نظر تئوری هر جایی که عضله‌ای در حال حرکت است، اتفاق بیفتد. شناگران آن را در شانه‌ها و دوندگان پرش ارتفاع در زانو‌ها به این آسیب مبتلا می‌شوند.

در البوی شمشیربازی، مشکل در عضله‌های ساعد که به استخوان ساعد یا استخوان بازو متصل می‌شوند، به وجود می‌آید. آن تاندونی که عضله‌های ساعد را به برآمدگی استخوان آرنج متصل می‌کند، دچار این تاندونیت شدید و ملتهب می‌شود.

درد شدید در قسمت بیرونی آرنج احساس می شود. البته ابتدا بصورت یک درد خفیف و مبهم شروع می شود که با گذشت زمان بدتر می شود. بافت اطراف مفصل آرنج در موقع زدن ضربه شروع به گرم شدن، سوزش و درد کردن می کند. با بدتر شدن تاندونیت، درد تنها در آرنج باقی نمی ماند، و به مچ دست و عضلات ساعد نیز کشیده می شود.

تاندونیت همراه با درد و ضعف در دست می باشد. ممکن است در انجام کارهایی مانند گرفتن یک استکان چای، چرخاندن دستگیره در و صد البته بدست گرفتن شمشیر با مشکل مواجه شوید. ضمن اینکه علاوه بر درد مشخص تاندونیت، از حال رفتن و افت ناگهانی دست نیز از علائم بارز این بیماری است. تقریباً مثل این است که دست از کار می افتد - یعنی اینکه این التهاب باعث می شود که دست ناگهان لمس، بی حس و سست شود.

اگر این مشکل درمان نشود، به تدریج بدتر خواهد شد، ضمن اینکه درمان می تواند در اوایل تجربه تاندونیت بسیار ساده باشد. تاندونیت می تواند بروز کند و از بین برود، اما به مرور زمان بدتر می شود. هنگامی که دچار البوی شمشیربازی شدید، احتمال بازگشت آن زیاد است. به همین دلیل است که پیشگیری و درمان آن بسیار مهم است.



پیشگیری از مبتلا شدن به آسیب البوی شمشیربازی

راه های زیادی برای جلوگیری از این آسیب شمشیربازی وجود دارد، و برخی از آنها برای سلامت کلی و مهارت شمشیربازی شما نیز مفید هستند.

همه چیز با فرم (استیل) دست در وضعیت گارد شروع می شود. **بهبود فرم دست مسلح** شمشیربازی اولین قدم و بهترین راه برای پیشگیری از التهاب تاندونیت است. فرم مناسبی که فشار زیادی به تاندون وارد نکند عضلات شما را می سازد. یک مربی خوب شمشیربازی می تواند به دست مسلح شما نگاه کند و شما را راهنمایی کند تا تغییراتی در فرم دستتان در جهت درست و به دور از التهاب تاندون ایجاد کنید.

شمشیربازان باید از هر نوع پیچ و تاب در دست خودداری کنند و همچنین باید موقع راست کردن دست از وارد کردن فشار اضافی به ساعد جلوگیری کنند. اغلب، شمشیربازها سعی می کنند با راست کردن بیش از حد دست، اشکال موجود در شکل ستون فقرات یا سرعت کم پاها را جبران کنند، و در نتیجه به دلیل کشیدگی زیاد ساعد باعث کشیدگی تاندون آرنج می شود.

با توجه به اینکه تاندونیت در مفصل آرنج ایجاد می شود، بنابراین تقویت عضله های پایین بازو و ساعد نیز می تواند از این آسیب پیشگیری کند. **تمرینات تقویتی جنبی** می تواند به جلوگیری از عارضه البوی شمشیربازی کمک کند. وقتی عضله ها قوی هستند، تاندون ها مجبور نیستند کار زیادی انجام دهند و احتمال ملتهب شدن آنها کمتر می شود.

در دهه گذشته، من این آسیب را بیشتر در بزرگسالان دیده ام تا در جوانان و کودکان. این در حالی است که تمرینات شمشیربازان جوان تر نسبت به بزرگسالان سخت تر و طولانی تر می باشد. من این را به رژیم آموزشی متفاوت شمشیربازان جوانان و بزرگسالان نسبت می دهم. جایی که

شمشیربازهای دانش آموز روی تمرینات جنبی یا متقابل، تمرینات نظارت شده، **درس‌های خصوصی انفرادی** همراه با اصلاح فرم، و تمرین‌های مختلف فراوان دیگری تمرکز دارند، در حالی که بزرگسالان عمدتاً پس از یک گرم کردن کوتاه، بلافاصله شروع به بازی می‌کنند و از توسعه و تقویت سیستم پشتیبانی عضلانی، که به جلوگیری از آسیب کمک می‌کند، غفلت می‌کنند.

درمان و رفع تاندونیت در شمشیربازان

اگر هنگام تمرین شمشیربازی یک درد گذرا احساس کردید، باید در اسرع وقت به پزشک مراجعه کنید. اگرچه مریبان شمشیربازی ممکن است تجربه زیادی در مورد بیماری‌های عادی ناشی از این ورزش داشته باشند، اما هیچ چیز نمی‌تواند جای نظر پزشک را بگیرد.

اخیراً چند مورد تاندونیت شدید را در بین شمشیربازان بزرگسال خود دیده‌ایم، و باید صادقانه بگوییم که این یکی از سخت‌ترین آسیب‌های شمشیربازی است که باید با آن مقابله کرد. تاندونیت کم کم به وجود می‌آید، و متوقف کردن چرخه این آسیب رسانی به آرنج دشوار است.

چند راه برای مبارزه با این آسیب وجود دارد، برخی از آنها پیشگیرانه است و کارهایی هستند که می‌توانید در خانه انجام دهید، برخی دیگر بیشتر پزشکی هستند و نیاز به مراقبت پزشک دارند. البته مداخلات پزشک همیشه مفید و عملی تر خواهد بود. موارد بدتر تاندونیت با تزریق بوتاکس یا جراحی درمان می‌شود. هدف این است که از طریق اقدامات درمانی و پیشگیرانه از این نوع صدمه شدید جلوگیری شود. توجه داشته باشید که فیزیوتراپی یک درمان در سطح متوسط است، ضمن اینکه مداخلات صحیح اغلب می‌تواند آرنج شمشیرباز را به حالت طبیعی برگرداند.

در اینجا به چند تاکتیک عملی برای مبارزه با البوی شمشیربازی بر اساس تجربه خودم می‌پردازم.

۱. نوار و استوانه آرنج درمانی TheraBand Flexbar

یکی از مثبت ترین درمان های پیشگیرانه و ترمیمی که برای البوی شمشیربازی مفید دیده ایم، استفاده از استوانه TheraBand Flexbar است. این بهترین راه برای کمک به این مشکل است، و شما می‌توانید این درمان را با هزینه کم در خانه انجام دهید. فیزیوتراپیست‌ها این را به عنوان یک روش خانگی برای درمان تاندونیت به افراد پیشنهاد می‌کنند.



TheraBand Flexbar یک استوانه لاستیکی خشک است که در وزن های مختلف تولید می‌شود. برای درمان البوی شمشیربازی، نوار استوانه را با هر دو دست گرفته و به آرامی به جلو و عقب بچرخانید. تعداد زیادی ویدیو در یوتیوب در مورد نحوه انجام این کار وجود دارد، و مطمئناً باید با پزشک یا فیزیوتراپ خود در مورد آن صحبت کنید.

نکته مهمی که در مورد این درمان باید به آن توجه داشته باشید این است که فرایند این درمان طولانی است. انتظار نداشته باشید در عرض چند روز نتیجه را احساس کنید. بنابراین، برنامه ریزی کنید که این کار را روزانه برای چند هفته یا حتی بیش از یک ماه قبل از مشاهده نتایج مثبت انجام دهید. پس فراموش نکنید که این درمان یک راه حل بلند مدت است!

این درمان تجربه شخصی من در هنگامی که به نوع شدید تاندونیت مبتلا شده بودم، می‌باشد. من این کار را پنج تا شش بار در روز به مدت ده تا پانزده دقیقه انجام می‌دادم تا اینکه توانستم البوی شمشیربازی حاد خودم را درمان کنم. فرایند درمان من حدود ۳ هفته طول کشید. من اخیراً آن را به یکی از شمشیربازان بزرگسال خود توصیه کرده‌ام که معجزه کرده است.

بهتر است این کار را در جلسات کوتاه‌تر متعدد انجام دهید تا جلسات طولانی‌تر و کمتر. زیرا هدف بالا بردن قوام و تقویت عضلات در طول زمان برای کاهش فشار روی تاندون است.

۲- التهاب را آرام کنید

مشکل اپی کندیلیت جانبی التهاب در تاندون است. خوشبختانه ما سه ابزار اصلی برای آرام کردن آن در لحظه داریم که به جلوگیری از بدتر شدن البوی شمشیربازی کمک می‌کند. به این سه مورد توجه کنید:

- **استراحت** یکی از اجزای ضروری برای کاهش التهاب بازو است. پوشیدن بازوبند (بریس) یا آرنج بند دست را ثابت نگه می‌دارد و از التهاب بیشتر ناحیه مورد نظر جلوگیری می‌کند. آرنج بند های خاصی وجود دارد که تنها برای این شرایط ساخته شده اند - به دنبال چیزی باشید که مناسب درمان البوی شمشیربازی باشد. مجبور نیستید همیشه آن را بپوشید، اما زمانی که در حال شمشیربازی نیستید، و آسیب ناحیه در حال بدتر شدن باشد، پوشیدن آن می‌تواند کمک زیادی بکند. اگر زمانی که شمشیربازی نمی‌کنید به طور تصادفی احساس در در آرنج خود کردید، استفاده از بریس می‌تواند بسیار مفید باشد.



- در اولین احساس این مشکل و به وجود آمدن کوچک ترین درد، بهتر است که مقداری **یخ** روی آرنج بگذارید تا التهاب را کاهش دهید. این کار درد را بلافاصله آرام می‌کند. **گرما درمانی** می‌تواند درد را نیز تسکین دهد، اما یخ مشکل را به طور کامل برطرف می‌کند.
- بسته به نیاز شما و توصیه پزشک، استفاده از یک **داروی ضد التهاب** مانند ایبوپروفن نیز می‌تواند کمک کند. این کار التهاب را به طور مستقیم آرام می‌کند.

اقدامات احتیاطی در زمینه البوی شمشیربازی

سخت ترین کار ما درمان است - یکی از بهترین راه ها برای درمان تاندونیت **تغییر حرکتی** است که در حال انجام آن هستید. اگر درگیر شمشیربازی قهرمانی هستید، آزادی عمل بسیار کمی برای تغییر حرکات وجود دارد. شمشیربازان معمولاً تمایل به تمرینات سنگین دارند و دادن استراحت برای بهبودی البوی شمشیربازی اغلب غیرممکن به نظر می‌رسد. با مربی و پزشک خود صحبت کنید تا قبل از اینکه مشکل جدی بشود، ببینید چه کاری می‌توان انجام داد. از آنجایی که احتمال آسیب مجدد نیز زیاد است، به همین دلیل بسیار مهم است که به محض احساس کوچک ترین عارضه تغییراتی در حرکت خود ایجاد کنید.

تمرینات پیشگیرانه برای شمشیربازها، به ویژه بزرگسالان، ضروری است. این یکی از شایع ترین و ناتوان کننده ترین آسیب هایی است که در شمشیربازی می‌بینیم که می‌توان از آن پیشگیری کرد، زیرا هیچ کس دوست ندارد به دلیل چنین دردناکی سرعت پیشرفت شمشیربازی خود را کاهش دهد! به ویژه با چنین آسیب رایجی که بسیار قابل درمان است.