

آسیب‌های رایج شمشیربازی

التهاب زانوی پرشکاران (Jumper's Knee)

ترجمه: عباسعلی فاریابی

۱۴۰۴/۷/۹

از آنجایی که امروزه شمشیربازی توجه گسترده‌ای را به خود جلب کرده است و ما برای تماشای رقابت برترین شمشیربازان ایران و جهان آماده می‌شویم، زمان بسیار خوبی است که در مورد برخی از آسیب‌های رایجی که شمشیربازان با آن مواجه می‌شوند و نکاتی برای حفظ سلامت شما در زمین بازی صحبت کنیم.



حال بیایید نگاهی به یکی از رایج‌ترین آسیب‌های شمشیربازان، یعنی التهاب زانوی پرش کاران (Jumper's Knee)، بیندازیم.

التهاب زانوی پرشکاران چیست؟

زانوی پرشکاران که با نام **تاندینوپاتی پاتلا** نیز شناخته می‌شود، یک آسیب شایع ناشی از استفاده بیش از حد است که تاندون پاتلا در زانو را تحت تأثیر قرار می‌دهد.

تاندون کشکک زانو، تاندونی است که کاسه زانو (پاتلا) را به استخوان ساق پا (تیبیا) متصل می‌کند. این تاندون نقش حیاتی در عملکرد مفصل زانو ایفا می‌کند و امکان کشش پا و انجام حرکات انفجاری مورد نیاز در ورزش‌هایی مانند شمشیربازی را فراهم می‌کند.

چه چیزی باعث ایجاد زانوی پرشکاران می‌شود؟

زانوی دوندگان پرش در اثر فشار و کشش مکرر بر تاندون کشکک زانو ایجاد می‌شود و منجر به التهاب، تحلیل و درد در پایه کاسه زانو می‌شود. این آسیب از استفاده بیش از حد از حرکات پای معمول در شمشیربازی که شامل پرش، حمله و سایر حرکات انفجاری، ناشی می‌شود.

علائم شایع زانوی پرشکاران شامل موارد زیر است:

- درد و حساسیت در اطراف تاندون کشکک زانو
- تورم
- دردی که با حرکاتی که به تاندون کشکک زانو فشار وارد می‌کنند، مانند پریدن، چمباتمه زدن، دویدن یا راه رفتن، بدتر می‌شود.
- درد هنگام خم یا راست کردن پا
- حساسیت به لمس در پشت قسمت پایینی کشکک زانو

چگونه باید از ایجاد التهاب زانوی جامپر جلوگیری کنیم؟

- **افزایش تدریجی حجم و شدت تمرین:** تمرینات حرکات پرش، حمله و سایر حرکات انفجاری خود را بطور ناگهانی افزایش ندهید. تمرین را به آرامی افزایش دهید تا از وارد آمدن فشار بیش از حد به تاندون کشکک زانو جلوگیری شود.
- **تقویت عضلات پا:** روی تمریناتی تمرکز کنید که عضلات چهارسر ران، همسترینگ و ساق پا را هدف قرار می‌دهند، مانند اسکات، ددلیفت و بالا بردن ساق پا. عضلات قوی پا به جذب و توزیع نیروهای وارده به تاندون کشکک زانو کمک می‌کنند.
- **بهبود انعطاف‌پذیری:** با انجام حرکات کششی و حرکتی منظم، تحرک خوبی را در لگن، زانو و مچ پا حفظ کنید. عضلات سفت می‌توانند فشار روی تاندون را افزایش دهند.
- **اصلاح تکنیک:** روی مکانیک فرود مناسب و حرکات پای شمشیربازی کار کنید تا فشار تکراری روی تاندون کشکک زانو به حداقل برسد.
- **به نیاز بدن خود گوش فرا دهید:** اگر احساس درد کردید، قبل از شروع مجدد تمرین، از تمرین دست بکشید و اجازه دهید تاندون بهبود یابد.



فیزیوتراپیست ما چه کمکی می‌تواند به شما بکند؟

ممکن است برای شما فیزیوتراپی تجویز شود تا به شما آموزش داده شود که چگونه فشار روی تاندون کشکک زانو را کاهش دهید و بیومکانیک پریدن و دویدن را تغییر دهید. فیزیوتراپیست‌های ما همچنین ممکن است تکنیک‌های چسب زدن و همچنین تمرینات کششی و تقویتی برای عضلات بالای زانو را به شما آموزش دهند.

۱. **درمان یدی:** تکنیک‌های دستی مانند ماساژ، تحریک مفاصل و کار روی بافت نرم می‌تواند به کاهش درد و بهبود تحرک کمک کند.
۲. **تمرینات تقویتی:** یک فیزیوتراپیست می‌تواند تمرینات تقویتی هدفمند را برای رفع عدم تعادل عضلات و بهبود ظرفیت تحمل بار تاندون تجویز کند. به عنوان مثال، آموزش انجام تمرینات کرلینگ همسترینگ یا ددلیفت ۲ تا ۳ بار در هفته، عضلات همسترینگ شما را تقویت کرده و به حمایت از زانو در حین حرکات جهشی کمک می‌کند. اگر در این ناحیه درد دارید، یک تسمه ساده کشکک زانو می‌تواند در کاهش سطح درد مؤثر باشد.
۳. **استفاده از شیوه های درمانی:** مواردی مانند سونوگرافی، تحریک الکتریکی و نواربندی می‌توانند به کاهش التهاب و درد کمک کنند.
۴. **مدیریت بار تمرینی:** یک فیزیوتراپیست می‌تواند به شما کمک کند تا به تدریج بار تمرینی خود را افزایش دهید تا ظرفیت و توان تاندون‌ها به طور ایمن افزایش یابد.
۵. **طرح توانبخشی:** آنها می‌توانند یک برنامه توانبخشی جامع برای رسیدگی به تمام عوامل مؤثر تدوین کنند و شما را به تمرینات و مسابقات کامل برگردانند.



با این حال، بهتر است برای کمک به درک علت اصلی مشکل و جلوگیری از بدتر شدن وضعیت، به دنبال یک ارزیابی کامل باشید. اگر هرگونه آسیب مرتبط با ورزش را تجربه می‌کنید، باید برای دریافت مشاوره از یک فیزیوتراپیست حرفه‌ای یا متخصص پزشکی وقت بگیرید تا تشخیص صحیح و درمان مناسب دریافت کنید.

Sportperformance Physiotherapy