

آسیب‌های رایج شمشیربازی

پیچ خوردگی جانبی مچ پا

ترجمه: عباسعلی فاریابی

۱۴۰۴/۷/۱۱

با توجه به آغاز فصل جدید شمشیربازی، از این فرصت استفاده می‌کنیم تا در مورد برخی از آسیب‌های رایج در بین شمشیربازان صحبت کنیم. زیرا اگر رویکرد صحیح در اوایل هر فصل اتخاذ شود، می‌توان از بسیاری از آسیب‌های شمشیربازی جلوگیری کرد، بهبودی را تسریع و بازگشت به ورزش را تقویت کرد.



یکی از شایع‌ترین آسیب‌ها در شمشیربازی، پیچ‌خوردگی جانبی مچ پا است. جهش‌های انفجاری، تغییر جهت‌های سریع و احتمالاً ناهمواری زمین تمرین، شمشیربازان را در معرض خطر بالای غلتیدن یا پیچ خوردن مچ پا قرار می‌دهد.

پیچ‌خوردگی جانبی مچ پا زمانی رخ می‌دهد که رباط‌های قسمت بیرونی مچ پا کشیده یا پاره شوند.

علائم این آسیب عبارتند از:

- درد فوری، تورم و کبودی در اطراف قسمت بیرونی مچ پا
- احساس ضعف یا بی‌ثباتی پا و مچ پا
- حساسیت به لمس در اطراف قسمت بیرونی مچ پا
- مشکل در ایستادن یا راه رفتن روی پای آسیب‌دیده
- مشکل در تحمل وزن روی پای آسیب‌دیده

- سفتی در مفصل مچ پا، که با دوره‌های استراحت بدتر می‌شود و با حرکات ملایم مچ پا کاهش می‌یابد

عوامل خطری که در پیچ خوردگی جانبی مچ پا در شمشیربازان نقش دارند:

- آسیب رباط مچ پا در گذشته
- ضعف عضلات مچ پا و خود پا
- قوس زیاد کف پا (گود میانی پا)
- بیش‌تحركی
- تعادل ضعیف
- افزایش شاخص توده بدنی (BMI)
- پوشیدن کفش نامناسب



برای کمک به جلوگیری از پیچ خوردگی جانبی مچ پا:

- بهبود تحرک مچ پا و پا از طریق حرکات کششی و تمرینات هدفمند.
 - تقویت عضلات کوچک تثبیت کننده مچ پا و پا با تمرینات تعادلی، بالا بردن ساق پا و غیره.
 - قبل از شمشیربازی، گرم کردن کامل، از جمله حرکات پویا برای آماده سازی مچ پا را در اولویت قرار دهید.
 - مچ پا را، به خصوص اگر قبلاً دچار پیچ خوردگی شده اید، با نوار یا بریس ببندید تا پشتیبانی بیشتری داشته باشید.
 - مطمئن شوید که از کفش های شمشیربازی مناسب و اندازه با کشش خوب استفاده می کنید.
 - در سطوح ناهموار یا لغزنده احتیاط کنید و در صورت خطرناک بودن محل تمرین، از تمرین خودداری کنید.
- اطلاعات فوق فقط بعنوان مرجع در اختیاران قرار گرفته است. در صورت بروز هرگونه آسیب دیدگی مرتبط با ورزش، باید برای مشاوره با یک فیزیوتراپیست حرفه ای یا متخصص پزشکی وقت بگیرید تا تشخیص صحیح و درمان مناسب انجام شود.