



انجمن علمی پزشکی ورزشی ایران

۲۰ نکته برای پیشگیری از حوادث و آسیب‌های ورزشی

- ۱- قبل از شروع فعالیت ورزشی شدید با پزشک مشورت کنید. انجام معاینات و ارزیابی‌های پیش از ورزش اقدامی کلیدی برای پیشگیری از آسیب‌ها یا مشکلات ناشی از ورزش بویژه در افراد سالمند است.
- ۲- همیشه گرم کردن و سرد کردن مناسب را به مدت ۱۰-۵ دقیقه، قبل و بعد از ورزش انجام دهید. انجام حرکات کششی مناسب را در این زمان مد نظر داشته باشید.
- ۳- طوری برنامه‌ریزی نمایید که آهسته شروع کنید و سطح فعالیت خود را به تدریج افزایش دهید.
- ۴- آگاه باشید که تمرین خیلی سخت یا با تکرار بسیار زیاد می‌تواند باعث ایجاد آسیب‌های ناشی از بیش‌کاری نظیر شکستگی تنشی، سفتی یا درد مفصلی و عضلانی و التهاب تاندون یا رباط شود.
- ۵- به حرف بدن‌تان گوش دهید. زمانی که بیمارید یا احساس خستگی شدید دارید، ورزش را قطع کنید.
- ۶- اگر مدتی ورزش را قطع کرده‌اید، در شروع مجدد در سطح پایین‌تر ورزش کنید. برای مثال اگر تمرین با وزنه انجام می‌دهید، وزنه‌های سبک‌تر انتخاب کنید یا تکرارها یا ست‌های تمرینی را کاهش دهید.
- ۷- در اکثر افراد نوشیدن آب خالی قبل، در حین و پس از ورزش کافی است. ولی اگر خیلی شدید، طولانی‌مدت یا در محیط بسیار گرم ورزش می‌کنید، نوشیدنی‌هایی را انتخاب کنید که علاوه بر مایعات، املاح از دست رفته را هم جایگزین کند.
- ۸- از وسایل و کفش‌های ورزشی استاندارد و متناسب با ورزش خود استفاده کنید. هر شش ماه کفش ورزشی خود را تعویض کنید، چون پس از این مدت قابلیت ضربه‌گیری کفش از بین می‌رود.

۹- در تمرین قدرتی، فرم مناسب اجرای حرکت ضروری است. ابتدا بدون وزنه یا با وزنه بسیار سبک حرکت را اجرا کنید. هرگز فرم صحیح اجرای حرکت را قربانی تمام کردن تکرارها یا ست‌ها یا زدن وزنه‌های سنگین‌تر نکنید.

۱۰- ورزش شدید در آب و هوای گرم و مرطوب می‌تواند منجر به گرم‌زدگی و کم‌آبی شدید بدن شود. وقتی دمای هوا بیش از ۲۷ درجه سانتی‌گراد است، ورزش را در ساعات خنک‌تر صبح یا عصر انجام دهید. مراقب علائم گرم‌زدگی نظیر سردرد، سرگیجه، تهوع، از حال رفتن، گرفتگی‌های عضلانی یا تپش قلب باشید.

۱۱- بسته به دمای هوا از لباس مناسب استفاده کنید. در آب و هوای سرد استفاده از چند لایه لباس بهتر از پوشیدن یک لباس بسیار ضخیم است، چرا که گرما را بیشتر در بدن حفظ می‌کند و از سوی دیگر پس از ورزش و گرم شدن بدن می‌توان با کاهش تعدادی از لایه‌ها دمای بدن را تنظیم کرد. در هوای سرد دستکش و کلاه را فراموش نکنید.

۱۲- در صورتی که در حین ورزش دچار درد یا احساس فشار در قفسه سینه، گردن، شانه یا بازو، تنگی نفس نامتناسب با شدت ورزش، احساس سرگیجه یا ضعف، تپش غیرعادی قلب، عرق سرد، گرفتگی‌های عضلانی، احساس درد حاد در مفاصل، پاهای، یا ساق پاهای شدید، بلافاصله ورزش را قطع کنید.

۱۳- ضرباهنگ ورزش خودتان را تنظیم کنید. حداقل یک روز در هفته را به خودتان استراحت دهید و فعالیت ورزشی را در روزهای مختلف هفته (حداقل سه روز) توزیع کنید.

۱۴- اطمینان پیدا کنید که تجهیزات ورزشی شما (از قبیل توپ، راکت، دستکش، چوب اسکی و ...) باکیفیت هستند و همچنین بسته به نوع ورزش از تجهیزات محافظتی مناسب (مثل ساق بند در فوتبال، محافظ لته در بوکس و ...) استفاده کنید. از تجهیزات خود مراقبت نمایید و ایمنی آنها را به‌طور منظم بررسی کنید.

۱۵- در هنگام ورزش در فضای باز، محیط را از لحاظ ایمنی و عواملی از جمله ترافیک، سنگفرش خیابان، نور محیط و آلودگی هوا ارزیابی کنید.

۱۶- ورزش سخت را تا دو ساعت پس از وعده غذای سنگین انجام ندهید.

۱۷- در صورت وجود تب یا عفونتهای ویروسی همراه با درد عضلانی ورزش نکنید.

۱۸- در صورت فشار خون حداکثر بالاتر از ۲۰۰ و حداقل بیش از ۱۰۰ میلی‌متر جیوه، یا ضربان قلب بالای ۱۲۰ ورزش نکنید.

۱۹- در صورتی که در حال استراحت علامت جدیدی نظیر درد قفسه سینه، شکم یا مفاصل، تنگی نفس، تورم در اندام‌ها یا مفاصل دارید که هنوز توسط پزشک بررسی نشده است، ورزش را انجام ندهید.

۲۰- همیشه به قوانین ورزش جوانمردانه احترام بگذارید.

دکتر فرزین حلبچی

متخصص پزشکی ورزشی، رئیس انجمن پزشکی ورزشی ایران