

مختصری درباره طب ورزشی

مقدمه

تنوع رشته های ورزشی، هجوم افراد به سمت ورزش قهرمانی، مشخص شدن ارزش های علمی ورزش در درمان بیماری های قلبی - عروقی، دیابت و ...، فعالیت های گسترده در زمینه ی کیفی و کمی ورزش، همه و همه بیش از هر چیز نیاز ورزش و ورزشکاران را به پوشش کامل پزشکی تیم ها و امکان ورزشی مشخص میکند.

تاریخچه

از زمانی که بشر برای گذراندن زندگی تحرک و فعالیت بسیار داشت تا به امروز که با پیشرفت خیره کننده ی علم، زندگی روزانه کم تحرک تر شده و در واقع حال سکون پیدا کرده است، ورزش به عنوان عاملی که علاوه بر به وجود آوردن تحرک جسمانی، سبب افزایش قدرت فکری و بروز سایر خلاقیت های فردی میشود، از چنان جایگاه رفیعی برخوردار شده است که به جرات می توان آن را از ارکان مهم زندگی دانست.

اصل ورزش را از یونان دانسته اند که به منظور چابکی بدن و ایجاد قوت انجام می یافت و پاروزنی، بوکس، کشتی، شنا، والیبال، گلف، انواع تنیس و... در خصوص تاریخچه ورزش باید گفت که در میان کشور های شرق زمین بیگمان ایران تنها کشوری بود که در نظام تعلیم و تربیت خود بیشترین اولویت را به ورزش و تربیت بدنی داده بود.

در ورزش مدرن کنونی، به کارگیری عوامل مهمی از جمله مسائل روان شناسی ورزشی، فیزیولوژی تمرین، بیومکانیک ورزشی، ساختار مناسب بدنی ورزشکار به همراه استعداد و توانایی بالقوه ان و در کنار داشتن مربی آگاه و محیط و امکانات مناسب، از عوامل موفقیت فرد ورزشکار محسوب میشود.

عامل دیگری که با توجه به این مبحث اهمیت ویژه ای دارد، درمان است که می توان از آن به عنوان به وجود آورنده امنیت جسمی و روحی برای ورزشکار در هنگام تمرینات و مسابقات یاد کرد.

در یونان باستان از ورزش به عنوان یک روش درمانی در بیماران روانی و بیمارانی که دچار تب می شدند و همچنین برای توانبخشی فیزیکی بیماران استفاده می شد. در رم باستان، به فیزیولوژی ورزش بسیار پرداخته شده است؛ چنان که از پزشکان آن دوره درباره توانبخشی فیزیکی بیماران و استفاده از هیدروتراپی (اب درمانی) مطالب متعدد به جا مانده است. آن ها ورزش را برای دوره نقاهت پس از جراحی تجویز می کردند و عقیده داشتند که ورزش، باعث تنظیم اعمال دستگاههای مختلف بدن می شود.

دانشمندان ایتالیایی نیز با تاسیس موسسه جهت آموزش کودکان که ورزش و فعالیت های فیزیکی بخش جدایی ناپذیر از برنامه های آموزشی آن بود، تا اسل های متمدنی در دنیای غرب الگو به شمار می آمدند.

پزشکان اسپانیایی معتقد بودند: (ساده ترین ورزش برای حفظ سلامتی بدن، ورزش است) آن ها ورزش را برای افراد مسن و اشخاص معلول نیز توصیه می کردند.

پزشکان فرانسوی نخستین افرادی بودند که واحد (ورزش درمان) را به دروس دانشجویان پزشکی افزودند. آن ها اعتقاد داشتند: (تنها پزشکان هستند که می توانند ورزش های مناسب را برای بیماران تجویز کنند).

ابن سینا در آثارش به صراحت متذکر شده است: (انسان باید از ورزش های بسیار شدید و همچنین عدم تحرک، سستی و استراحت زیاد بپرهیزد). میموبیندر، بزرگ ترین پزشک یهودی قرون وسطا نیز ورزش های معتدل را برای افراد توصیه می کرد.

در قرون ۱۷ و ۱۸ میلادی، کشفیات مهمی در زمینه ی فیزیولوژی ورزش و در بخش انقباض اضلانی و واکنش عضلات در برابر پیام های عصبی به دست آمد.

در قرن ۱۹ میلادی پیشرفت های شگرفی در زمینه های مختلف علوم به دست آمد که از توجه پزشکان نسبت به ورزش به عنوان یک روش درمانی کاسته شد اما در اواسط این قرن، ورزش های سیستماتیک سوئدی لینگ در سراسر جهان هواخواهان زیادی پیدا کرد.

در آغاز قرن ۲۰ میلادی، انتشار کتاب هایی در زمینه های مختلف بهداشتی و ورزشی توجه همگان را به ورزش جلب کرد؛ به طوری که کنگره های متعددی در زمینه فیزیولوژی ورزش برگزار شد و نتیجه آن، تاسیس انجمن بین المللی طب ورزش در سال ۱۹۲۸ میلادی بود.

سال ۱۹۳۳ م نام این انجمن به (فدراسیون بین المللی طب ورزشی) تغییر یافت طی سال های بعد، گام های متعددی توسط این فدراسیون و

اعضای تشکیل دهنده ان برداشته شد که تا به امروز ادامه یافته است.

طب ورزشی و زمینه های فعالیتی آن

طب ورزشی در زمینه های زیر فعالیت دارد:

- ۱- نظارت پزشکی بر فعالیت ورزشکاران
- ۲- آموزش های خاص فیزیکی جهت تمرین و آماده سازی ورزشکاران
- ۳- پیشگیری از ضایعات
- ۴- تشخیص و درمان ضایعات ورزشی (ارائه کمک های اولیه در میادین مسابقات)
- ۵- ارائه برنامه های ورزشی طبی ، ورزش های پیشگیری کننده از بیماری های مزمن و تخریبی مفاصل

۶- توانبخشی و بازگرداندن ورزشکاران مصدوم به فعالیت ورزشی

به هر حال ،هدف از ارائه خدمات طب ورزشی،ارتقای سطح بهداشتی ورزشکاران،بهبود وضعیت جسمانی و روانی و اجتماعی آن ها،پیشگیری از ضایعات ورزشی،درمان و توانبخشی به موقع ورزشکاران است که موفقیت آنها را در صحنه های ورزشی موجب می شود.امروزه ورزش در سطح بین المللی بعد سیاسی نیز به خود گرفته است.گاه اتفاق می افتد یک کشور که بیشتر مردم حتی نام آن را هم نشنیده اند به یکباره در جهان مطرح شده و به واسطه پیروزی های ورزشی نامش در صفحه اول روزنامه های جهان و صدر اخبار قرار می گیرد که این همه حاکی از نقش مهم ورزش در جهان است.

اهمیت ورزش

ورزش و بازی از تفریحات سالم و سودمند نشاط انگیز است و در تامین سلامتی و بهداشت جان و تن بسیار موثر است. ورزش کمک شایانی به ایجاد و تقویت سلامت جسمی و روانی می کند و باعث رشد و نمو بهتر بدن می شود زیرا اکسیژن بیشتری در طی ورزش کردن به تمام نسوج می رسد.

با ورزش کردن بر فعالیت نمود داخلی افزوده شده و بنا بر عقیده ای در عضلاتی که فعالیت می کنند موادی ایجاد می شود که به رشد و نمو کمک می نماید. ورزش بدن را سالم و نیرومند می سازد و سلامتی جسمی به سلامتی روحی کمک می کند، اسلام حفظ بدن و تامین سلامتی آن را از وظائف اولیه هر مسلمانی می داند و برای سلامتی بدن آنقدر ارزش قائل است که آن را در ردیف شناخت دین قرار داده است.

پیامبر (ص) می فرماید:

علم بر دو نوع است: دین شناسی و بدن شناسی

این نکته قابل ذکر است که اسلام تنها به یک بعد از وجود انسان نمی پردازد، بلکه به همه ابعاد وجودی انسان توجه دارد. اگر انسان بخواهد در سایه ورزش به کمال برسد، باید ورزش را در مسیر خدا انتخاب کند و هدف از ورزش را رسیدن به قرب الهی بداند. ورزش نقش زیادی در تامین سلامتی انسان دارد چنانکه انبیا عظام ورزش را وسیله ای برای رسیدن به سلامتی می دانستند. در حقیقت سرمایه گذاری در ورزش و صرف زمان کمی، می تواند مدتهای زیادی از عمر را به انسان فرصت دهد که به سلامتی زندگی کند و سلامتی در پایه ورزش به دست می آید.

فوائد ورزش

ورزش اگر بر مبنای درست و متعادل انجام گیرد، فوایدی برای ورزشکاران در پی دارد. گذری کوتاه بر فوائد ورزش، نشانگر اهمیت آن و تاثیرات فراوان ورزش بر انسان می باشد. ورزش از بسیاری از بیماریها جلوگیری می کند.

۱- گریختن از ناتوانی و تنبلی

یکی از فوائد ورزش آن است که انسان را از تنبلی و ناتوانی رها می کند. تنبلی و ناتوانی انسان را از رسیدن به سعادت باز می دارد و عامل رکود انسان می باشد. با ورزش کردن کسالت و تنبلی از بین می رود و انسان شاداب، سر حال و با نشاط می شود.

۲- تقویت اعضاء جسمی

ورزش متعادل جسم انسان را قوی می سازد. اثراتی که ورزش بر جسم انسان دارد، عبارتند

از:

۱- قدرت انقباض و نظم ضربان قلب پس از مدتی ورزش کردن بهتر می شود.

۲- گنجایش ریه ها بیشتر می شود و در نتیجه اکسیژن بیشتری به بدن می رسد.

۳- ورزش موجب نظم و ثبات حرکات تنفسی انسان می شود و تنفس عمیق تر ولی شمارش آن کمتر می شود.

۴- قدرت جذب و دفع انسان زیاد می شود.

۵- رشد انسان متعادل می شود. در اثر ورزش فعالیت غدد داخلی افزوده می شود و غذا بهتر جذب بدن می شود، در نتیجه ورزش به رشد انسان کمک می کند.

۶- وقتی انسان ورزش می کند، بدن انسان به فعالیت عادت می کند و مقاوم می شود.

۷- ورزش عمر انسان را زیاد می کند، فیزیولوژی ناشی از ورزش بیانگر آنست که بین طول عمر و ورزش ارتباط مستقیم وجود دارد.

۸- ورزش فشار خون را کاهش می دهد، ماهیچه های قلب را تقویت می کند و باعث می گردد تا قلب، خون را به آسانی به سایر نقاط بدن برساند و در نتیجه فشار خون کاهش می یابد.

۹- ورزش افراد چاق را لاغر می کند. یکی از فوائد ورزش برای افراد چاق آن است که افراد چاق از طریق ورزش کردن وزنشان کم می شود و میزان چربی خون در آنها کاهش می یابد. اسلام نیز چاقی را مطرود می شمارد. امام صادق (ع) می فرمایند: از چاق شدن همانند خوکهای که برای ذبح نگه داری می شوند پرهیزید.

۱۰- ورزش از پیری زودرس جلوگیری می کند. افراد جوان و پر طراوت سلامت خود را مدیون ورزش و فعالیتهای جسمانی هستند که مستقیماً در سلامتی آنان نقش دارد.

۱۱- ورزش موجب حفظ سلامتی، توازن و تناسب اعضای بدن انسان می شود.

۱۲- توانائیهای جسمی انسان از مرحله استعداد و قوه به شکوفائی و فعلیت می رسند. از نظر اسلام سلامتی و توانمندی جسمانی بسیار اهمیت دارد و پیامبر پیرامون حق بدن بر انسان می فرماید: پروردگارت بر تو حقی دارد و بدنت بر تو حقی دارد و خانواده ات نیز بر تو حقی دارد.

اهمیت سلامت جسمانی آنقدر زیاد است که در کنار حق خانواده مطرح می شود، زیرا انسان اگر از بدنی سالم و نیرومند برخوردار باشد، حق پروردگار و خانواده خویش را بهتر ادا می کند.

۳- تقویت سیستم عصبی

یکی از اثرات ورزش تقویت اعصاب است. ورزش متعادل سیستم عصبی انسان را تقویت می سازد. یکی از دستاوردهای زندگی ماشینی هیجان و اضطراب و استرس است، ورزش وسیله ای برای کنترل این هیجانات می باشد. دکتر هانس سلی می گوید: ورزش اعصاب را در برابر

هیجان و استرس مقاوم می کند و بی خوابی فیزیکی که جزء ناراحتیهای عصبی محسوب می شود بوسیله ورزش مرتفع می شود.

ورزش متعادل و مناسب، بی خوابی را برطرف می کند، خستگی اندک ناشی از تمرینهای ورزشی، عامل خوبی جهت جلوگیری از بی خوابی است، استعدادهای فکری انسان با ورزش شکوفا می شود و قوه خلاقیت انسان تقویت می گردد.

۴- پیشگیری از بیماریها

یکی از اثرات مفید و متعدد ورزش پیشگیری از بیماریها است. افرادی که هر روز به میزان لازم ورزش می کنند، کمتر دچار بیماری می شوند. مشاهدات علمی نشان می دهد افرادی که شغل آنها با فعالیت جسمی روزانه همراه است کمتر به بیماری قلبی و یا سکته قلبی دچار می شوند.

۵- درمان بیماریها با ورزش

ورزشهای گوناگون به ویژه ورزشهایی که ملایم واز روی برنامه منظم باشد، از بروز بسیاری از بیماریها جلوگیری کرده و نقش پیشگیری را بر عهده دارند. آنها همچنین قادرند در بسیاری از بیماریها مؤثر واقع شده و یک نقش درمانی را از نظر علم پزشکی بر عهده بگیرند. از دیگر فواید ورزش می توان به موارد زیر اشاره کرد:

۶- درمان درد مفاصل

۷- درمان فشار خون بالا

۸- درمان ازدیاد چربی

۹- درمان سکته قلبی

۱۰- درمان دیابت

۱۱- پیشگیری از ابتلا به پوکی استخوان

۱۲- ایجاد انگیزه و شادابی روح و روان

همان طور که گفته شد ورزش کردن برای بدن فوائد بسیاری در بر دارد، اما این نکته را هم نباید فراموش کرد که زیاده روی و افراط در هر کاری، حتی ورزش کردن نتایج زیانباری را به دنبال دارد.

عوارض زیاده روی و افراط در ورزش

۱- اثر معکوس در یادگیری

افراط در ورزش موجب می شود که حافظه انسان قدرت یادگیری خود را از دست بدهد. دکتر گونار بورک می گوید: ورزشهای سنگین اگر در فاصله کوتاهی بعد از شنیدن، خواندن و دیدن مطلب علمی باشد، در یادگیری اثر معکوس می گذارد.

۲- توقف رشد

افراطیون ورزشکار انسانهای سالمی نیستند. دکتر الکسیس کارل عقیده دارد: زیاده روی در تغذیه و ورزش از رشد روانی بدن جلوگیری می کند و با حذف تلاشهای عضلانی در زندگی روزانه بدون اینکه خود متوجه باشیم، سیستمهای عصبی اعشائی را از تمرینهایی که برای حفظ تعادل محیط داخلی لازم است محروم ساخته ایم.

۳- بیماریهای جسمی

اگر ورزش و حرکات بدنی از حد خود تجاوز نماید، موجب می شود که مواد زائد بدن زیر پوست جمع گردد و سپس این مواد موجب ترک خوردگی پوست می شوند.

۴- اختلال در کلیه فعالیتهای

تمرکز روی کلیه مسائل کم شده و همه مهارتهای جسمانی ضعیف می شود و ناهماهنگی عصبی در ارتباط با تمام سیستمهای بدن به وجود می آید.

اعتدال در ورزش

اصولاً نقش ورزش حفظ سلامت ورزشکار است و هر چه مغایر با سلامت و نشاط اوست مطرود می باشد (افراط در ورزش). میانه روی در هر کاری شایسته و پسندیده است. کسیکه فعالیت و ورزش مداوم را بخواهد، در پی آن پیدایش بیماری است و آنکه به استراحت و تقویت همیشگی چشم دوخته است، به دنبالش رنج و درد خواهد بود. در نتیجه برای اینکه رشد مناسب و مطلوب و بالاخره سلامتی حاصل شود، باید میان فعالیت و استراحت تعادل برقرار نمود.