

# آسیب‌های ورزشی

## بررسی علل و بروز حوادث (آسیب‌های ورزشی) در ساعات درس تربیت بدنی مدارس

اسکندر حسین پور

کارشناس ارشد تربیت بدنی و دبیر مدرسه راهنمایی تقوا، ارومیه

آموزشی



بعضی از انواع سرطان‌ها و بیماری‌های دیگر است. اهمیت درس تربیت بدنی در آن است که همه دانش‌آموزان را تحت پوشش قرار می‌دهد و می‌تواند در کمک به تأمین سلامت آن‌ها مؤثر باشد. همچنین، درس تربیت بدنی می‌تواند اطلاعات لازم را برای حفظ آمادگی جسمانی و سلامت در طول زندگی در اختیار دانش‌آموزان قرار دهد، از طرفی ورزش و فضاهای بازی در مدارس عمده‌ترین دلیل آسیب در دانش‌آموزان هستند. اهمیت پیشگیری و شناسایی اولیه آسیب‌ها در مدارس از این نظر مهم است که در مدارس سیستمی برای درمان و پیشگیری‌های ثانویه وجود ندارد. حادثه مفهومی کیفی است. همانند دیگر مفاهیم کیفی، توصیف‌های گوناگونی دربارهٔ

مدرسه مکانی مطمئن در پرورش استعدادهاى انسان‌ها قلمداد می‌شود و در فراهم آوردن زندگی سالم و نشاط‌انگیز و تربیت افراد با رفتار سالم، نقش بسیار سازنده‌ای ایفا می‌کند. در این میان یکی از عوامل ایجاد نشاط ورزش است که ابزار مناسبی برای ارتقای سلامت دانش‌آموزان به‌شمار می‌رود. امروزه، به‌خوبی اثبات شده است که کمبود فعالیت بدنی زمینه‌ساز بسیاری از بیماری‌ها از قبیل بیماری شریان کرونر، فشار خون، دیابت، کلسترول خون، پوکی استخوان،



آن به عمل آمده است. برای مثال هاینرش<sup>۱</sup> در سال ۱۹۵۹، حادثه را به پیشامدی ناخواسته و مهارنشده تعبیر کرد که در آن کنش و واکنش یک شیء، ماده، شخص یا اشعه به یک آسیب شخصی یا احتمال آسیب دیدگی منجر شود. ساری<sup>۲</sup> در سال ۱۹۸۶ حادثه را چنین تعریف کرد: «حادثه فرآیندی است از پیشامدهای موازی و پی در پی که به نتیجه‌ای خطرناک منجر می‌شود.» «سازمان بهداشت جهانی» (WHO) نیز حادثه را این‌گونه تعریف می‌کند: «حادثه رویدادی غیرمنتظر است که معمولاً در ترافیک، محل کار، مراکز تفریحی یا ورزشی اتفاق می‌افتد و باعث آسیب می‌شود.» به عبارت دیگر نیروی بالقوه‌ای است که برای آسیب زدن به بالفعل تبدیل می‌شود. این تعریف می‌تواند به نقایص و کمبودهای ساختاری و امنیت در فضاهای ورزشی مدارس ارتباط داشته باشد.

حوادث از دو بُعد انسانی و اقتصادی دارای اهمیت هستند. بروز حادثه از جنبه انسانی به دلیل ایجاد درد و رنج برای فرد آسیب‌دیده و نیز ایجاد احساس گناه و تقصیر آرامش روحی و آسایش جسمی در فرد به‌وجود آورنده حادثه و از لحاظ اقتصادی، ضرر و زیان مالی برای درمان و جبران توان از دست داده متحمل می‌شود.

آسیب‌های ورزشی بر اثر ضربه‌های شدید یا کشش‌های متمادی و بیش از حد یا افتادن در حین انجام حرکات ورزشی به‌وجود می‌آیند. صدمات ورزشی می‌توانند استخوان‌ها یا بافت نرم (رباط، ماهیچه و تاندون) یا هر دو را دچار مشکل سازند. برخلاف تصور بسیاری افراد، کودکان با عکس‌العمل‌هایی ناپخته، عدم توانایی در تشخیص و پرهیز از خطر و توانایی کم در ایجاد هماهنگی در حرکات بسیار بیشتر از بزرگسالان در معرض آسیب‌های ورزشی هستند.

سالانه بسیاری از دانش‌آموزان مدارس دچار صدمات ورزشی می‌شوند که نیمی از آن‌ها با انجام معالجات خانگی یا بدون رسیدگی خاص بهبود می‌یابند و نیمی دیگر به رسیدگی پزشکی نیاز پیدا می‌کنند. دو دلیل مهم برای آسیب در دانش‌آموزان وجود دارد که عبارتند از: ۱. ناآشنایی با اصول اولیه ورزش، گرم نکردن، دقت نکردن به دستورات مربی، نبود مربی و... ۲. فضاها و تجهیزات ورزشی غیر ایمن و غیر اصولی که باید در ورزش مدارس مورد توجه قرار گیرند. براساس محاسبات آماری از هر ۱۰۰۰ دانش‌آموز، ۲۶ تن به آسیب‌های ورزشی دچار می‌شوند و بالاترین میزان این صدمات متوجه کودکان ۱۵-۱۴ سال است، که میزان این آسیب‌ها از نظر تعداد صدمه‌دیده در مدارس زیادتر است که ورزش‌های جمعی صورت می‌گیرد. دانستن علل و عوامل ایجاد آسیب‌های ورزشی نقش مهمی در پیشگیری از این آسیب‌ها و برقراری ایمنی در ورزش دارد و باعث کاهش عوارض ناشی از آن‌ها می‌شود. حادثه خبر نمی‌کند و احتمال ایجاد آن وجود دارد، اما با آینده‌نگری و پیش‌بینی خطرات احتمالی می‌توان عوارض ناشی از حوادث ورزشی را به حداقل رساند.

آسیب‌های حاصل از نبود ایمنی در سایر کشورها به‌وفور یافت می‌شود. برای نمونه در مطالعات نشان داده شد که ۱۹



از آن‌ها می‌شود. از آنجا که بعد از حوادث، خسارت وارده به دانش‌آموز و خانواده جبران نمی‌شود (جزء هزینه اندک بیمه حوادث) و هزینه‌های نسبتاً سنگین مداوا باعث مراجعه اولیا به ارتوپدهای محلی می‌شود. آینده‌نگری و پیش‌بینی خطرهای احتمالی می‌تواند راهگشا باشد. پیشنهاد می‌شود که دانش‌آموزان در زمان ورزش در مدرسه طبق مقررات تحت پوشش بیمه ورزشی در مدارس قرار گیرد.

وزارت آموزش و پرورش باید با صرف هزینه‌های هدفمند سعی در فراهم آوردن محیطی ایمن برای ورزش دانش‌آموزان داشته باشد تا با فراغ بال این قشر نوجوان نیازهای جسمی و روحی خود را برآورده سازند که در این صورت بسیاری از مشکلات آن‌ها حل خواهد شد. در ضمن، گاهی فقدان معلمان ورزش و نبود نظارت بر کار دانش‌آموزان موجب صدمات جبران‌ناپذیری خواهد شد که از نظر قانونی دست‌اندرکاران مدرسه و معلم ورزش مسئول این صدمات هستند. مسئولان مدارس و معلمان ورزش در صورت قصور باید پاسخگو باشند و اولیا مجاز به پیگیری وضعیت فرزندشان هستند. امیدوارم، با درایت همکاران در تمام مناطق کشور، شاهد به حداقل رساندن حوادث در مدارس باشیم.

برداشتن یک گام برای هر انسان، جهشی است برای بشریت

پی‌نوشت

1. Heinrich
2. Sari

منابع

1. حسین پور، اسکندر. «بررسی وضعیت ایمنی در مدارس». پایان‌نامه کارشناسی ارشد تربیت‌بدنی دانشگاه ارومیه. ۱۳۸۹.
2. فارسی، علیرضا و همکاران (۱۳۸۵). «بررسی وضعیت ایمنی فضاهای ورزشی مدارس کشور». طرح پژوهشی دفتر تحقیق و توسعه تربیت‌بدنی وزارت آموزش و پرورش. ص ۵۴-۴۰.
3. Department of National Heritage. (1995). "sport-raising the game". London: Department of National Heritage.
4. Merrilee N. Zetaruk, Marion A. Violan, David Zurakowski and Lyle J. Miicheli. (2000). "Karate injuries in children and adolescents". Accident Analysis and prevention, vol. 32, issue3, may, pp:421-425.
5. Phelan KJ, Khoury J, Kalkwarf HJ, Lanphear BP. (2001) "Trends and patterns of playground injuries in United States children and adolescents". Ambulatory Pediatrics;1(4):227-33

درصد حوادث روی داده برای کودکان در زمان مدرسه بوده است که پس از حوادث خانه جایگاه دوم را داشته است. در ایالات متحده، سالانه بیش از ۲۰۰۰۰۰ آسیب در حین بازی در هر سال در ایالات متحده برای دانش‌آموزان اتفاق می‌افتد که تقریباً ۷۵ درصد این آسیب‌ها بر اثر برخورد با زمین بازی ایجاد می‌شود. امیرزاده (۱۳۸۵) در پژوهشی نشان داده است که ۱۶/۳ درصد حوادث مدرسه، در زنگ ورزش و ۴۱/۹ درصد دیگر مربوط به زمین خوردن در فضای ورزشی است. با پژوهشی که توسط نویسنده در سطح مدارس شهر ارومیه انجام داده است، بیشترین علل حوادث به ترتیب: برخورد با زمین در هنگام ورزش (۴۱/۵٪)؛ برخورد با موانع در زمین‌های بازی، تیرک‌ها، درختچه‌ها، سکوها و... (۱۹/۵٪)؛ برخورد ضربات توپ و استفاده ناصحیح از تجهیزات (۱۸/۲٪)؛ حرکات ناصحیح ورزشی (۱۱/۷٪) و درگیری دانش‌آموزان هنگام بازی (۹٪) می‌باشند. که بیشتر این حوادث در فضای ورزشی مدارس اتفاق افتاده است (۷۵٪). در این بین بیشترین آسیب‌ها به ترتیب مربوط به دست و بازو (۴۴/۱٪)، اندام‌های تحتانی (۳۳/۸٪)، دیگر اعضا (بینی، چشم، بیضه و...) (۱۶/۹٪) و تنه (۵/۹٪) بوده است. اقدامات انجام شده در مدرسه در ۶۵ آسیب‌دیدگی، ۱۲ اعزام به اورژانس صورت گرفته بود و در نهایت ۷/۸٪ عدم بهبودی کامل در دانش‌آموزان مشاهده شد. از آنجا که رعایت اصول ایمنی در هنگام ورزش مهم‌ترین عامل به‌شمار می‌رود، باید با به‌کارگیری روش‌های دقیق و حساب‌شده از این ناراحتی‌ها جلوگیری کرد. مسئولان باید متوجه باشند که مکان‌های ورزشی باید ایمن و عاری از پستی و بلندی و با فاصله مناسب از دیوار و موانع احداث شوند و تمام موارد ایمنی در حین ورزش و فضاهای ورزشی رعایت شود. با وجود این که حفظ روحیه رقابت بین بچه‌ها بسیار مهم و مثبت است، باید آن‌ها را از رفتارهای ناصحیح در ورزش منع کنیم. با توجه به اینکه دانش‌آموزان آینده‌سازان مملکت هستند و آینده جامعه به آن‌ها بستگی دارد، سلامت جسمانی این قشر در ابعاد مختلف می‌تواند ضامن پیشرفت آن‌ها در جامعه در گستره‌های مختلف باشد.

دبیران و معلمان تربیت‌بدنی باید دوره‌های کمک‌های اولیه و دوره ایمنی اماکن و فضاهای ورزشی را طی کلاس‌های ضمن خدمت گذرانده باشند تا در مواقع خطر آمادگی لازم را داشته باشند. دانستن علل و عوامل ایجاد آسیب‌های ورزشی نقش مهمی در پیشگیری از این آسیب‌ها و برقراری ایمنی در ورزش مدارس دارد و باعث کاهش عوارض ناشی