

بررسی وضعیت ورزشکارانی که با مصدومیت دچار بحران شدند

ورزش، مصدومیت و دیگر هیچ



مصدومیت جزء جدایی ناپذیر از ورزش و ورزشکار است. اتفاقی تلخ که بعضی مواقع زندگی یک ورزشکار را تغییر می‌دهد. گاهی هم ورزشکار دوباره با بهبود برمی‌گردد اما کم پیش می‌آید دوباره همان ستاره سابق باشد. شاید مهم‌ترین و البته شایع‌ترین مصدومیت‌ها کشیدگی ماهیچه‌های ران، درد و ورم ساق پا، پارگی رباط صلیبی، درد پایین کمر، کشیدگی عضلات و ماهیچه‌ها و... باشد، مصدومیت‌هایی که بیشتر به دلیل عدم پیشگیری و رعایت نکردن اصول اولیه ایمنی در ورزش پیش می‌آید. البته محققان دانشگاه آلبرتا با آزمایش روی ورزشکاران تیم‌های دانشگاهی به این نتیجه رسیدند جنسیت ورزشکاران و نوع ورزش آنها بیشتر از میزان آمادگی جسمانی‌شان قبل از مسابقات بر مصدومیت آنها تاثیر دارد.

از طرفی، طبق مطالعات جدید منتشر شده در مجله پزشکی ورزشی **Biomed**، آمادگی جسمانی قبل از شروع فصل در مصدومیت تأثیری ندارد اما نوع ورزش و جنسیت ورزشکار بر این مساله تأثیر می‌گذارد. به همین دلیل زنان ورزشکار زودتر از مردان ورزشکار آسیب می‌بینند. در ورزش‌هایی مثل والیبال، بسکتبال و هاکی نیز مصدومیت سریع‌تر شکل می‌گیرد.

که حرف از خداحافظی‌اش بر سر زبان‌ها افتاد. اتفاقی که همه را نگران کرد اما مهر و رسمی در یک گفت‌وگو از احتمال خداحافظی ۱۷ ساله‌ای که اولین مدال زنان ایران را در المپیک گرفت. دختر نامدار ایرانی ۲ سال بعد از المپیک، با اینکه قرار بود پرچمدار کاروان ورزشی ایران در بازی‌های آسیایی جاکارتا باشد، همه برنامه‌هایش با مصدومیت به هم ریخت. اگرچه همان موقع حرف از بازگشتش بود، کم‌کم موضوع حساس شد

کشتی به همان اندازه که برای شما «سخت و غیرقابل باور» بود، برای خودم هم. خداحافظی با سال‌ها سختی و رنج بود اما تنها چیزی که من را در مقابل این سختی‌ها توان مقابله می‌داد عشقی بود که به هموطنان غیور خود داشتم. تمام سعی و تلاشم را کردم که هر چند ناچیز باعث خوشحالی مردم کشورم شوم و برای وطنم کسب افتخار کنم. هیچ منتهی نیست. این عشق به مردم و کشورم را وظیفه خود می‌دانم و بزرگ‌ترین افتخارم این است که کنار مردم زندگی می‌کنم و خودم را هیچ

حسین رحیمی، کشتی‌گیر بعد از المپیک و گرفتن مدال برنز به دلیل مصدومیت شدید، بیشتر از ۲ سال از تشک کشتی دور بود. دوری‌ای که روزهای سختی برایش به همراه داشت. آزادکار تهرانی وقتی با روزهای او جشن فاصله گرفت دیگر رنگ تیم ملی را ندید و بعد هم در برنامه تلویزیونی به صورت ضمنی خداحافظی کرد و با پستی در صفحه شخصی اینستاپش، رفتن از دنیای قهرمانی را رسمی کرد.

روبرتو باجو ایتالیایی، رلویچی کاسیراگی، مهاجم سابق تیم ملی فوتبال ایتالیا، سیباستیان دایسلر، بازیکن سابق تیم ملی فوتبال آلمان، دانیه گالوبا، هافبک تیم پارما، اون هارگریس، فیرناندو رندو، هافبک تیم ملی فوتبال آرژانتین، وزپه روسی، عضو تیم ملی فوتبال ایتالیا همگی به دلیل مصدومیت با ورزش حرفه‌ای خداحافظی کردند. البته بین ورزشکاران ایرانی هم کم نبودند که مصدومیت بلا‌ی جان‌شان شد و محکوم به خداحافظی اجباری شدند.

درست است که امکانات، تجهیزات و تمرین درست روی مصدومیت تأثیرگذار است و حتی درصد ورزشکاران مصدوم در کشورهای مختلف را کم یا زیاد می‌کند، در دنیا کم نبوده‌اند ستاره‌هایی که به علت مصدومیت ورزش را برای همیشه کنار گذاشته‌اند. در این بین ۱۰ چهره سرشناس فوتبال دنیا مثل رونالدو، گلزن بالظوره فوتبال، مارکو فان باستند، بهترین بازیکن تاریخ فوتبال هلند، تیاگو الکانترا که همه او را جانشین ژاوی در بارسلونا می‌دانستند،



محمودی: ناامیدی ورزشکار مصدوم را نابود می‌کند

کند. خیلی مهم است که روحیه بالایی داشته باشد و به خودش القا کند که این دوره سخت هم زود تمام می‌شود، او باید امیدوار به درمان مصدومیتش باشد تا دوباره قوی‌تر برگردد. این مساله برای حرفه‌ای‌ها اهمیت زیادی دارد.

- **بازیکنان خارجی هم همین قدر مصدوم می‌شوند؟**
به طور حتم امکانات و تجهیزاتی که بازیکنان خارجی دارند را ما در ایران نداریم. همه باشگاه‌های خارجی امکانات و تجهیزات لازم را دارند، در حالی که شاید ۳ باشگاه ایرانی امکانات مختصری دارند که اصلاً قابل مقایسه با خارجی‌ها نیستند. باشگاه‌های حرفه‌ای اتاق بزرگ پزشکی مجهز به دستگاه‌ها و امکانات لازم برای درمان ورزشکاران دارند که کمک بزرگی به مداوای به‌موقع بازیکنان می‌کند اما در ایران بیشتر مواقع ورزشکاران برای مداوا باید به مراکز درمانی و فیزیوتراپی بیرون از باشگاه بروند. در کشورهای خارجی ورزشکار مصدوم دغدغه هیچ چیزی را ندارد اما خدا نکند اینجا ورزشکاری مصدوم شوم.
- **باشگاه‌ها چه اقداماتی برای ورزشکاران انجام می‌دهند؟**
ما خیلی با خارجی‌ها فاصله داریم؛ از نوع برگزاری مسابقات تا بقیه مسائل، حتی در کوچک‌ترین مسائل هم مشکل داریم. متأسفانه هنوز نمی‌دانیم تیم‌ها ثابت دارند یا نه؟ هر فصل، چند تیم در لیگ‌ها شرکت می‌کنند؟
- **به نظر تان ورزشکار مصدوم چگونه می‌تواند برای برگشت به خودش انگیزه بدهد؟**
تنها عاملی که ورزشکار مصدوم را از بین می‌برد، ناامیدی است.

هم روی آن تمرکز می‌کنم و به مصدومیت‌هایم می‌رسم. من همه سعی‌ام را کردم تا اول مصدومیت‌هایم را درمان کنم و مداوا نکرده تمرین نکنم چرا که اصل اول تمرکز برای درمان است تا بتوانی بدون درد تمرین کنی.

- **راهکاری هم وجود دارد که ورزشکار هنگام تمرین مصدوم نشود؟**
صدا در صد. شک نکنید. برخی حرکات پیشرفته برای همه اعضای بدن هست که احتمال آسیب‌دیدگی را کم می‌کند. البته خواب به موقع، استراحت، تغذیه و نوع تمرینات تأثیرگذار است و هر چه حواس ورزشکاران بیشتر به خودش‌شان باشد، به‌طور حتم کمتر مصدوم می‌شوند.
- **یعنی ورزشکاران حالا می‌دانند چگونه مراقب باشند؟**
در حال حاضر ورزشکاران به حدی حرفه‌ای شده‌اند که می‌دانند در تمرین چه کار کنند. برایشان مهم است که خوب تمرین کنند و پیشرفت خوبی داشته باشند. شاید چند سال پیش چنین علمی نبود اما حالا همه اطلاعات به روز شده و والیبال مدرن داریم.
- **دوران مصدومیت ورزشکار سخت می‌گذرد. این سختی به خاطر قضیه مالی است یا دوری از ورزش و بقیه؟**
ورزشکاری که در اثر اتفاقات مختلف مصدوم می‌شود، جدای از آسیب جسمی، روحیه‌اش هم لطمه می‌خورد به‌ویژه در شرایط مالی فشار روانی زیادی به او وارد می‌شود. ورزشکار باید خودش را جمع و جور کند تا علاوه بر درمان مصدومیت، همه جوره آماده شود تا بتواند مصدومیت را پشت سر بگذارد. نباید به خودش تلقین بد

شهرام محمودی و پسر استار والیبال، با مصدومیت کمرش تا مرز خداحافظی از تیم ملی رفت. او به دلیل خطری که تهدیدش می‌کرد، ۲ سال قید تیم ملی را زد تا فقط در لیگ برتر برای باشگاهش بازی کند و منبع درآمدش قطع نشود اما حالا با بهبود کمرش دوباره برای انتخابی المپیک به تیم ملی برمی‌گردد. حرف‌های او که مصدومیت را لمس کرده و حتی تهدید خداحافظی از دنیای توپ و تور خالی از لطف نیست.

- **مصدومیت برای ورزشکاران، بدشانسی است؟**
بخشی از آن بدشانسی است و بخشی هم به آسیب‌دیدگی‌های کوچکی برمی‌گردد. ورزشکاران بی‌خیال از کنارشان رد می‌شوند و اهمیت نمی‌دهند اما رفته‌رفته بزرگی می‌شوند. البته فشار زیاد تمرینات هم آسیب‌ها را تشدید می‌کند، در حالی که باید خیلی مراقب بود.
- **شما چطور جدی مصدوم شدید که قید تیم ملی والیبال را زدید؟**
کمرم به علت فشار زیاد تمرینات و مسابقات مصدوم شد و به حدی رسید که نمی‌توانستم هم در تیم ملی باشم و هم لیگ برتر چرا که باید کمرم را بعد از والیبال جراحی می‌کردم و با آن شرایط دیگر نمی‌توانم بازی کنم. به همین دلیل ۲ سالی از تیم ملی کنار کشیدم تا فشار کمتری داشته باشم.
- **چه کارهایی باید انجام می‌دادید و ندادید؟**
خدا را شکر خیلی کار کردم تا مصدومیت‌م حاد نشود. البته هنوز

ورزشکاری که مصدوم می‌شود در وهله اول باید خودش را همه جوره آماده کند که هیچ چیز حتی برخوردها و بی‌مهری‌ها برایش مهم نباشد. او نباید درمان‌هایش را پشت گوش بیندازد و پیگیری تمرین مهم باشد.

- **ورزشکاران مصدوم غم و غصه درآمد هم دارند؟**
ورزشکاران به هر حال با مصدومیت درآمدشان را هم از دست می‌دهند و البته این هم دغدغه‌ای است برای آنها. حالا همه ورزشکاران به تمرین علمی اهمیت زیادی می‌دهند، مثلاً قبلاً شاید تمرین کش زدن برایشان اهمیت نداشت، با اینکه برای کشفشان مفید بود اما حالا شرایط فرق می‌کند و بازیکنان برای جلوگیری از مصدومیت کتف حتماً ۱۰ دقیقه‌ای کش می‌زنند. در واقع حالا آگاهی‌ها بیشتر شده است. ■



بهداد سلیمی: مصدومیت یک لحظه اتفاق می‌افتد

- **بهداد سلیمی، قهرمان فوق سنگین وزنه‌برداری با طلای بازی‌های آسیایی جاکارتا خداحافظی کرد. دلیل خداحافظی او تنها مصدومیتی بود که خیلی اذیتش می‌کرد. رباط صلیبی پای بهداد قبل از المپیک ریو ۲۰۱۶ در تمرین پاره شد. اتفاقی که رویاهایش را به باد داد. او زانویش را جراحی کرد اما بعد از آن بهداد همیشگی نشد. وزنه‌بردار فوق سنگین بعد از المپیک هم ۲ سالی سر کرد و با طلای بازی‌های آسیایی با دنیای قهرمانی خداحافظی کرد. خداحافظی اجباری که مصدومیت برایش رقم زد.**
- **چرا مصدوم شدید؟ چه مراقبت‌هایی قبل و بعد از مصدومیت انجام دادید؟**
مصدومیت همیشه در کمین ورزشکاران است، به خصوص در رشته وزنه‌برداری که فشار زیادی را تحمل می‌کنیم. کار ما با آهن سرد است. فشار زیادی روی بدن می‌آید و مصدومیت هم زیاد است. من همیشه مراقبت می‌کردم. مگر می‌شود ورزشکاران مراقب خودش‌شان
- **بهداد سلیمی، قهرمان فوق سنگین وزنه‌برداری هم وزنه‌ها سنگین هستند و روی هوا. شما فکر کن یک لحظه و فقط برای چند صدم ثانیه تعادل از دست برود. آن وقت چه اتفاقی می‌افتد؟**
- **شما با تجربه‌ای که از مصدومیت و شرایطی که برایتان پیش آمد، برای بقیه ورزشکاران چه توصیه‌ای دارید؟**
توصیه‌ام برای ورزشکاران این است که مراقب باشند و تمرین‌های رانشی نگیرند. موقع تمرین همه چیز را جدی بگیرند. برخی ورزشکاران سر یک سهیل انگاری شاید دیگر نتوانستند ورزش حرفه‌ای را ادامه دهند، خوب استراحت کنند و تغذیه مناسب داشته باشند. شاید اینها مسائل ابتدایی باشد اما مصدومیت فقط افتادن وزنه روی دست و پا نیست. گاهی بی‌خوابی و بی‌اشتهایی و... می‌تواند آسیب بزند پس ورزشکاران باید خیلی بادقت کار کنند.
- **امکان داشت با مصدومیت ادامه می‌دادید و به این زودی خداحافظی نمی‌کردید؟**
مصدومیت به شدت اذیتم می‌کرد اما احساس کردم زمان خداحافظی

رسیده است. خیلی با خودم کلنجار رفتم تا این تصمیم سخت را بگیرم. کنار گذاشتن ورزش به دلیل مصدومیت واقعا آزاردهنده است. در هر صورت من تصمیم به خداحافظی گرفتم و نخته را برای همیشه بوسیدم.

- **چه تفاوت‌هایی بین ورزشکاران ایرانی و خارجی وجود دارد که باعث می‌شود آنها کمتر مصدوم شوند؟**
تفاوتی که از زمین تا آسمان است. فقط کافی است نگاه کنید و ببینید آنها چه امکانات و تجهیزاتی دارند و ما چه داریم. ورزش ما فقط اسم ورزش حرفه‌ای را یدک می‌کشد و گرنه بچه‌ها با ابتدایی‌ترین امکانات تمرین می‌کنند. باشگاه به آن شکل که در کشورهای دیگر هست را ما نداریم. باشگاه‌ها امکانات خاصی هم ندارند؛ نه برای تمرین و نه حتی پزشکی، در حالی که باشگاه‌های خارجی بهترین امکانات پزشکی را به ورزشکارانشان می‌دهند ولی ما کوچک‌ترین مصدومیت را هم باید بیرون از باشگاه مداوا کنیم. نهایت می‌ماند فدراسیون پزشکی ورزشی که مگر چقدر امکانات به همه ورزشکاران می‌دهد؟
- **برگشت ورزشکاران بعد از مصدومیت کار سختی است؟**

شاید سخت‌ترین کار باشد. ورزشکار وقتی مصدوم می‌شود مدتی که دور از ورزش و تمرین است، زجر می‌کشد و خیلی مهم است که روحیه و انگیزه‌اش را برای برگشت دوباره، آن هم در سطح بالا حفظ کند. ■