



## ملاحظات ورزش در کودکان و نوجوانان، ارزیابی پیش از ورزش و تجهیزات محافظتی

(فرزین حلب چی، متخصص پزشکی ورزشی، عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران)

تعداد روز افزونی از کودکان و نوجوانان در فعالیت ها و رقابت های ورزشی شرکت می نمایند، ولی همیشه نگرانی در مورد ایمنی ورزش و فعالیت جسمانی و عواقب بالقوه ناگوار آنها در میان ورزشکاران کودک و نوجوان، والدین و مربیان آنها وجود دارد. گزارش موارد معدود رخدادهاي خطرناك و گاه مرگبار، بویژه در ورزشکاران شناخته شده این نگرانی را مضاعف می سازد. البته این وقایع خوشبختانه نادر هستند. با این حال، این سناریوهای اندوهبار نشان دهنده نیاز مبرم به ارزیابی خطرات و منافع ورزش برای والدین، مربیان و نیز ورزشکاران هستند.

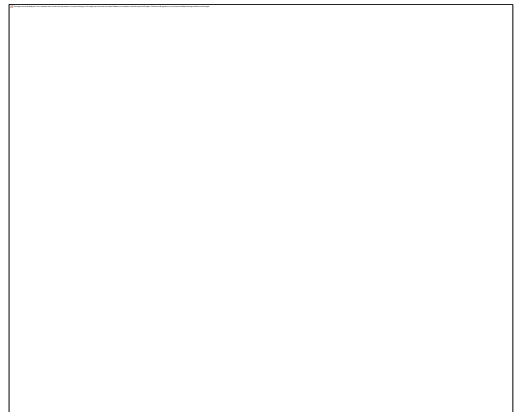


اخیراً توجه خاصی به نقش ارزیابی پیش از شرکت در فعالیت ورزشی به عنوان راهبرد اساسی در شناسایی زودرس اختلالات مرگبار و عوارض و نیز خارج ساختن ورزشکاران در معرض خطر معطوف شده است، با این انتظار که این راهبرد نهایتاً به بهبود ایمنی ورزش و فعالیت ورزشی منتهی گردد.

اهداف اولیه در انجام ارزیابی پیش از شرکت در فعالیت ورزشی عبارتند از:

- ۱- شناسایی اختلالاتی که ممکن است زمینه ساز آسیب شوند.
- ۲- شناسایی اختلالاتی که ممکن است تهدید کننده حیات یا معلولیت را باشند.
- ۳- تبعیت از ملزومات قانونی و قوانین بیمه

توصیه می شود که این ارزیابی ۶-۴ هفته پیش از شروع تمرین ورزشکار اجرا شود. شرح حال و معاینه فیزیکی دو جزء اساسی ارزیابی پیش از شرکت در فعالیت ورزشی هستند. بر این مبنای سابقه خانوادگی و توجه ویژه به سیستم های قلبی عروقی، ریوی، عضلانی اسکلتی و نورولوژیک به خصوص اهمیت دارند. نظر به اهمیت ارزیابی پیش از شرکت در فعالیت ورزشی به عنوان یک ابزار ارزشمند پیشگیری، تدوین استانداردهای ملی، تایید این استانداردها توسط تمامی سازمان های ذیربط و منحصر کردن انجام این معاینات به متخصصین پزشکی ورزشی برنامه های کلیدی در بهبود کیفیت ارزیابی به شمار می روند.



همچنین بعضی نکات دیگر در افزایش ضریب ایمنی ورزش و فعالیت ورزشی در گروه سنی کودکان و نوجوانان حایز اهمیت هستند که از آن جمله می توان به موارد ذیل اشاره کرد:

- ★ تاکید بیشتر بر جنبه های تفریحی و سرگرمی ورزش
- ★ توجه ویژه به آماده سازی جسمانی و علم تمرین
- ★ عنایت خاص به فرآیند رشد و بلوغ و اجتناب از زیاده روی در تمرین
- ★ استفاده از پوشاک، کفش و تجهیزات محافظتی مناسب با توجه به نوع ورزش
- ★ طراحی محیط های ورزشی امن و کم خطر
- ★ در نظر گرفتن وقفه های مناسب برای استراحت در مواقع ضروری
- ★ مصرف منظم مایعات و اجتناب از ورزش در محیط های بسیار گرم یا بسیار سرد
- ★ انجام گرم کردن و سرد کردن به میزان و روش مناسب
- ★ نظارت همیشگی مربی در تمرینات و مسابقات

تهیه شده از کنگره ملی سلامت خانواده آذرماه

۱۳۸۸

ادامه دارد...