

راهنمای آسیب دیدگیهای رایج در تنیس -

اثر فدراسیون بین المللی تنیس (ITF)

ترجمه و تدوین: سید امیر برقی

ITF Level 3 – PTR "Professional"

جدول آسیب دیدگیهای رایج در تنیس راهنمای ساده ای برای تنیس بازان و مربیان است که به آنها کمک می کند در صورت بروز یا احساس ناراحتی یا درد در اندامهایی از بدن که در تنیس بیشتر در معرض آسیب می باشند موقعیت خود را ارزیابی کنند. این راهنما اطلاعاتی کاربردی در مورد سطوح درد، تصمیم مناسب در حالتهاى مختلف، تشخیص اولیه علت درد، توصیه های عمومی به تنیس باز، ضرباتی که باعث تشدید آسیب دیدگی می شود و همچنین ضربات مجاز به بازیکن و مربی ارائه می دهد. بدیهیست در مراحل تکمیلی ارزیابی دقیق آسیب دیدگیها و اتخاذ تصمیم اصولی باید با نظر پزشک یا فرد متخصص صورت پذیرد.

سطوح و شدت درد:

سطح ۱: احساس ناراحتی که در طول گرم کردن یا بازی از بین می رود = حالت "OK"

سطح ۲: احساس ناراحتی که در طول گرم کردن یا بازی از بین می رود، سپس بعد از بازی دوباره احساس می شود، اما طی ۲۴ ساعت دوباره از بین می رود = حالت "هشدار"

سطح ۳: درد خفیفی که در طول گرم کردن یا بازی از بین می رود، سپس بعد از بازی دوباره احساس می شود، اما طی ۴۸ ساعت دوباره از بین می رود = حالت "خطر"

سطح ۴: درد خفیف تا متوسطی که دیگر در طول گرم کردن از بین نمی رود = حالت "توقف بازی و مراجعه به پزشک"

سطح ۵: درد متوسط تا شدیدی که بازیکن را مجبور به تغییر تکنیک و حالت ضربه زدن خود می کند = حالت "تجویز حرفه ای-پزشکی سریع"

اندامهای بدن	تشخیص	توصیه عمومی در خصوص استراحت	ضرباتی که بیشتر باعث تشدید درد می شود	ضربات مجاز برای بازیکن	توصیه ها
الگو (آرنج)	تنیس البو (درد در ناحیه بیرونی آرنج)	۱-۸ هفته	- بکهند یک دستی	- فورهند - سرویس - بکهند دودستی	- از ساعد بند مخصوص استفاده کنید - از حرکاتی که ایجاد درد می کند پرهیزید - انجام حرکات غیر مضر منعی ندارد
الگو (آرنج)	گلف البو (درد در ناحیه داخلی آرنج)	۱-۸ هفته	- فورهند تاپ اسپین (با گریپ وسترن) - سرویس - فورهند والی	- بکهند - بکهند والی - فورهند فلت	- از ساعد بند مخصوص استفاده کنید - از حرکاتی که ایجاد درد می کند پرهیزید - انجام حرکات غیر مضر منعی ندارد
شانه	تاندنیت (Tendinitis)	از ۲ روز تا ۶ هفته	- زدن توپ در ارتفاع بالاتر از شانه در تمام ضربات	- زدن ضربات در ارتفاع پایین تر از شانه	- انجام تمرینات ساده و با ریتم - از حرکاتی که ایجاد درد می کند پرهیزید - اجرای حرکت ضربات از پایین به بالا
مچ	تاندنیت (طرف بیرونی دستها در امتداد انگشت کوچک)	۱-۲ هفته	- والی ها - بکهند دو دستی کم عمق و زاویه دار	- سرویس (در صورتی که دست غیر راکتی آسیب دیده باشد)	- از مچ بند مخصوص استفاده کنید - مچ خود را تقویت کنید - سعی کنید مچ خود را هنگام زدن توپ ثابت تر نگه دارید - ضربات خود را بصورت فلت بزنید
پشت	کمر درد شدید	۱-۷ روز	- خم کردن کمر به جلو یا قوسی کردن آن به عقب - سرویس تاپ اسپین - جهش های سریع برای والی زدن	- تمرینات حرکات پا و حفظ تعادل - اجرای همه ضربات با نگه داشتن کمر در حالت نسبتاً راست (والی، رالی کردن)	- ضربه زدن به توپ با حالتی ریلکس و سرعت متوسط - راست نگه داشتن کمر تا حد امکان

اندامهای بدن	تشخیص	توصیه عمومی در خصوص استراحت	ضرباتی که بیشتر باعث تشدید درد می شود	ضربات مجاز برای بازیکن	توصیه ها
زانو	جامپرزی (Jumper's Knee) اسگود شلاتر (Osgood Schlatter) سندرم پاتلوفمورال (patellofemoral syndrome)	۱-۱۲ هفته	- خم کردن زیاد زانو - حرکات پرشی و انفجاری - بازی با روش سرو-والی - تمرینات دویدن انفجاری به چپ و راست	- تمریناتی که در آن زانو زیاد خم نمی شود - تمرینات حرکات پا در یک محوطه کوچک - رالی کردن توپ	- زدن ضربات ساده و ریلکس - کمتر جابجا شدن در زمین - پرهیز از انجام حرکات انفجاری پاها و زانوها
شکم	کشیدگی عضله	۱-۴ هفته	- سرویس - اسمش - فورهند زدن در حالت پاها باز (Open Stance) - بسته (Closed Stance)	- بکهند - والی - فورهند در حالت پاها بسته (Closed Stance)	- ضربات نرم که در آن عضلات شکم تا آخرین حد کشیده نمی شود و چرخش شدید بدن نیز وجود ندارد
مچ پا	پیچیدگی	۲-۵ روز تا ۶ هفته	- دویدن روی سطوح ناهموار - دویدن به پهلو - چرخش های سریع - بویژه روی بکهند ها	- تمرینات حرکات پا در یک محوطه کوچک - دویدن روی یک خط مستقیم - تمرینات حفظ تعادل	- از قوزک بند مخصوص استفاده کنید - برداشتن قدمهای کوتاه هنگام دویدن - پرهیز از توقف ها و چرخش های سریع