



فاکتورهای سلامتی

فاکتورهای سلامتی

- توجه به فاکتور سلامتی به عنوان یک عامل تأثیرگذار بر روند استعدادیابی، اگرچه در سطوح ابتدایی تشخیص در حیطه فعالیت مربی قرار می‌گیرد ولی مطالعات و معاینات بیشتر در این زمینه و درمان آن برعهده متخصصین امر می‌باشد.

فاکتورهای سلامتی قابل توجه در فرایند استعدادیابی

- وضعیت بدن
- سوابق پزشکی
- معاینات فیزیکی



وضعیت بدن:

- از دیدگاه تربیت بدنی و علوم ورزشی، وضعیت بدنی شکلی از بدن است که حداقل میزان کشش و فشار در عین حداکثر کارآیی در هنگام استفاده از بدن رعایت گردد.

• علل و عوامل بروز ناهنجاری های وضعیتی

- اختلافات ژنتیکی و مادرزادی
- بیماری ها و صدمات که منجر به عوارض ارتوپدیک و نقص در سیستم عصبی عضلانی و مفصلی می شوند.
- فقر حرکتی و عدم حرکت و جنبش مناسب که منجر به ضعف عضلات می شود.



- عادات نامناسب در ایستادن، راه رفتن، نشستن و حمل اشیاء سنگین که می تواند موجب کجی ستون فقرات و افتادگی شانه آنها شود.

- شغل و وضعیتهای ثابت بدنی و انجام امور روزمره در حال نامناسب و یا فعالیتهای ورزشی و حرکتی نامناسب و مستمر که با بکارگیری یک گروه از عضلات همراه است و موجب ناهنجاری یا محدودیتهای حرکتی می شود.

- الگوهای حرکتی و وضعیت بدنی غلط و نامناسب که بیشتر در سنین پایین تر و در دوران نوجوانی دیده می شود. غالباً افراد این الگوها را از رسانه های عمومی دیده و سپس آگاهانه و یا بصورت ناخودآگاه آن را تقلید می کنند که در این امر معمولاً «الگوی برتر» شخصیتهای اجتماعی، ورزشی و یا هنرپیشه ها می باشند.



- استفاده از پوشاک نامناسب مانند کفش و یا تجهیزات غیر استاندارد مانند صندلی، میز، نیمکت و ... خصوصاً در دوران رشد.

- کمبود محرکات رشدی مانند نور، آب و هوای مطلوب، تغذیه، فعالیت بدنی و ...

- وضعیتهای روانی و شخصیتی فرد

- افزایش وزن به عنوان عاملی که می تواند در بروز بسیاری از بیماریها یک علت اولیه و تشدید کننده باشد. مثلاً در بروز انواعی از عارضه کف پای صاف، افزایش وزن علت اولیه و یا حداقل به عنوان یک عامل تشدید کننده ضعف قوسهای کف پا محسوب می شود.



- مسایل فرهنگی و نژادی که وضعیت خاصی را توجیه و ترویج می نمایند به عنوان مثال نشستن چهارزانو نشانه ادب و احترام در فرهنگ ما می باشد.

- تیپ بدنی و وضعیت ظاهری نیز می تواند با وضعیت بدنی ارتباط داشته باشد. نتایج تحقیقات مختلف نشانگر عوارض کف پای صاف و زانوهای ضربداری در تیپ فربه پیکر و عارضه گودپستی در افراد بلند قد می باشد. چنین به نظر می رسد که بهترین وضعیت بدنی را افراد عضلانی پیکر با قد نه چندان بلند دارند.



- سن هر چند به عنوان یک عامل مستقل کمتر مورد بحث قرار می گیرد اما در برخی از سنین ابتلاء به برخی از عوارض بیشتر است به عنوان مثال نوعی از عارضه کج پستی در سنین حدود ۱۵-۱۲ سالگی شیوع دارد ولی به عنوان یک اصل عمومی با زیاد شدن سن استعداد ابتلاء به عوارض به دلیل ضعف عضلانی و فرسایش کلی بدن افزایش می یابد.

اثرات و عوارض ناهنجاری های وضعیتی

- خستگی عضلانی و عمومی به دلیل فعالیت بیشتر عضلات و ضرورتاً افزایش مصرف انرژی، به ویژه در عضلات ضد جاذبه مانند افرادی که با عارضه کف پای صاف یا گردپشتی دارای استقامت کمتری هستند.
- تغییر شکل مفاصل، کوتاهی و کشیدگی رباطها و کپسولهای مفصلی، فشارهای غیرطبیعی بر مینیسک و دیسکها و به طور کلی عوامل نگهدارنده قامت.
- انقباض و کشیدگی عضلات، در تمام عوارضی که قوس ها دچار اختلال می شوند. در این وضعیت همواره در سمت فرورفتگی عضلات منقبض و در سمت برآمدگی عضلات کشیده می شوند.



- برهم خوردن تعادل بیومکانیکی و کاهش راندمان مفید دستگاه اهرمی بدن.
- کاهش زمان عکس العمل، چابکی، قدرت عضلانی و سایر عناصر آمادگی جسمانی.
- مشکلات روانی و اجتماعی بدلیل عدم تناسب اندام و سلامت کلی در بدن فرد.
- اختلاف قلبی، عروقی و کاهش حجم تنفسی که در عارضه گردپشتی مشاهده می شود.
- اختلال در عملکرد اندامهای داخلی مانند بروز ناراحتی های کلیدی در عارضه گودپشتی.



- کاهش آمادگی های حرکتی و روانی در یادگیری و اجرای مهارت های حرکتی و ورزشی.

- بازدهی نامطلوب در انجام وظایف اجتماعی و انجام امور روزمره.

- دردهای عصبی، عضلانی و مفصلی که در مراحل پیشرفته ی ناهنجاری ها به طور

- بارزی نمودار گشته و فرد را در معرض اقدامات جدی درمانی مانند اعمال

- جراحی، استفاده از وسایل کمکی و اندامهای مصنوعی و یا انجام برنامه های

- درمانی فیزیوتوراپی قرار می دهد.

- غربال کردن و طبقه بندی نمودن ورزشکاران بر مبنای ارزیابی وضعیت بدنی

- خصوصاً در مراحل اولیه استعداد یابی ضروری می باشد.



بررسی ناهنجاری های وضعیتی:

• بالا تنه:

از نمای پشت:

- وضعیت سر

- وضعیت شانه ها

- وضعیت ستون فقرات

- وضعیت لگن

از نمای پهلو:

- وضعیت گردن
- وضعیت ستون فقرات در بخش پشتی
- وضعیت ستون فقرات در بخش مرکزی

از نمای جلو:

- پایین تنه:

- زانوی پرانتری
- زانوی ضربداری
- کف پای صاف
- انگشت شست کج
- افزایش قوس کف پای



سوابق پزشکی:

☞ سوابق پزشکی بایستی موارد زیر شامل گردد:

- بیماریهای قلبی - عروقی
- بیماریهای تنفسی
- دیابت
- بیماریهای میکروبی
- فشارخون
- کم خونی
- هپاتیت
- زخمهای معده
- بیماریهای قابل انتقال از طریق جنس (بیماریهای مقاربتی)



سوابق درمانی و کلیه داروهای مصرفی در حین بیماریهای زودگذر و بیماریهای مزمن ثبت می گردد. در این میان سوء مصرف داروهای غیراستروئیدی که آثار ضدالتهابی دارند بایستی مورد توجه قرار گیرد.

داروهای مصرفی جهت رفع اسپاسم برونشی تنفسی که در حین فعالیتهای بدنی در بعضی افراد بروز می کند مورد بررسی قرار گیرد.


در بخش بانوان بررسی تاریخچه مصرف داروهای ضدبارداری، سن شروع قاعدگی و سیکل عادت ماهیانه قابل توجه است. در صورتی که ارتباطی میان شروع فعالیت بدنی و تعویق قاعدگی و یا قاعدگی دردناک وجود دارد حتماً مورد بررسی قرار گیرد.



تاریخچه مصرف الکل، داروهای شادی آور و سیگار و اثرات کوتاه مدت و درازمدت آن‌ها مورد بررسی قرار گیرد.

سوابق حساسیت فرد از قبیل حساسیت به دارو، غذا، حشرات و حساسیتهای فصلی مورد بررسی قرار گیرد و در عین حال مراقبتهای ویژه‌ای که با شروع حساسیت مورد توجه است، به بحث گذاشته شود.

سوابق قلبی عروقی ورزشکار خصوصاً از لحاظ ابتلاء به بیماریهای قلبی عروقی، شرایط مشابه ایست قلبی، آرتیمی قلب، درد قفسه سینه، خستگی مزمن، فشار خون، مشکلات دریچه‌های قلبی، هایپرتروفی بیمارگونه عضله قلب، کم خونی و تعداد سلولهای قرمز و سفید خون مورد بررسی قرار گیرد. در این خصوص توجه به شیوع بیماری‌های قلبی عروقی در بین اعضاء خانواده قابل توجه است.



از دیگر عواملی که در بخش سوابق پزشکی قابل توجه می باشد تبیین سوابق
عصبی ورزشکار است. در این بخش به بررسی سوابق ورزشکار از دیدگاه
تشنگهای حاصل از صدمات و آسیب دیدگی ها، بی هوشی، صرع، مشکلات
و آسیب های مناطق مختلف ستون فقرات و پارگی صفحات دیسکی شکل
بین مهره ها می پردازیم.

بررسی آسیب دیدگی های محیطی از قبیل عوارض حضور در محیطهای با
درجه حرارت بالا، پایین و مشکلات ایجاد شده در اثر صعود به ارتفاعات. در
این راستا توجه به سوابق گرماگرفتگی، گرماکوفتگی و گرمازدگی بدلیل
کثرت بروز در میان ورزشکاران از اهمیت ویژه ای برخوردار است.



بررسی تاریخچه و سوابق تنفسی و ریوی از قبیل آسم، اسپاسم برونشوسهای تنفسی در
حین فعالیت بدنی و هر گونه آلرژی فصلی و محیطی.

بررسی ابتلا به بیماریهای عفونی پوستی از قبیل بیماریهای مقاربتی، تب خال، بیماری
پوستی با برآمدگی مدور و زرد زخمی

بررسی سوابق آسیب دیدگی از قبیل شکستگی، دررفتگی، آسیب مفاصل، آسیب های
مجدد یک بافت یا اندام، مکانیسم بروز آسیب نحوه درمان و فعالیت های بازتوانی در
راستای رفع آسیب دیدگی

بررسی سوابق چشم پزشکی از قبیل استفاده از عینکها و لنزهای طبی، مدت
استفاده، اعمال جراحی چشم و بررسی آسیب های چشمی از قبیل شکستگی کاسه چشم،
خونریزی قدامی چشم، پارگی پلک چشم و پارگی حدقه چشم.



بررسی وضعیت ایمنی بدن و ابتلا به بیماریهای

دیفتری، کزاز، سیاه سرفه، فلج اطفال، سرخک، انگل و

سرخچه.

بررسی سوابق استفاده از وسایل نگهدارنده و محافظت

کننده ای مانند بریس، پد، محافظ چشم و...



معاینات فیزیکی:

- معاینات فیزیکی و جسمانی بایستی موارد زیر را شامل گردد.
- تیزبینی دیداری ورزشکار، از طریق جدول استاندارد چشم اسنلن مورد ارزیابی قرار می گیرد.
- سیستم تنفسی و بالاخص ریه ها از طریق گوشی طبی و برای تشخیص هر گونه علایم غیر طبیعی مورد بررسی قرار می گیرد. علاوه بر این شکم جهت تشخیص هر گونه درد و کرمپهای شکمی بررسی شده و بازبینی وضعیت کبد و طحال^۹ بایستی فراموش نگردد.



- سیستم قلبی عروقی ورزشکار از طریق اندازه گیری فشار خون سیتولیک و دیاستولیک و تعداد و ریتم ضربان قلب مورد ارزیابی قرار می گیرد.
- پوست ورزشکار مشاهده و از طریق لمس مورد آزمایش قرار می گیرد. در این راستا توجه به بیماریهای عفونی پوستی، زخم و جراحی و تغییرات ساختاری در پوست از اهمیت ویژه ای برخوردار است.
- معاینات وابسته به جنس در هر دو گروه زنان و مردان صورت می گیرد، زیرا سرطان بیضه در آقایان و سرطان سینه در بانوان یکی از عوامل عمده مرگ و میر در بین سنین ۳۵ - ۲۰ سالگی میباشد.