



بسمه تعالی

آنچه باید در مورد عضله همسترینگ بدانیم.

نویسنده: دکتر پژمان مخبر ریزی (مسئول کمیته پزشکی هیات فوتبال استان البرز)

یکی از شایعترین دلایل مصدومیت در فوتبالیست ها و دور ماندن آنها از چمن سبز آسیب عضله همسترینگ می باشد؛ به طوریکه برخی از مربیان مطرح از آن به عنوان عضله (لعنتی) نام می برند. چرا که در برخی لیگها همچون لیگ برتر انگلیس که فاصله بین بازیها کم و زمان ریکاوری بازیکنان کافی نیست تا ۲۰ درصد دلیل آسیب دیدگی بازیکنان کشیدگی و پارگی این عضله می باشد.

کما اینکه در فصل گذشته در تیم استقلال شفر تعداد زیادی از بازیکنان در اثر فشار بازیها تحت آسیب همسترینگ قرار گرفته و تعدادی از بازیهای مهم این تیم را از دست دادند، تاجایی که شفر محل ریکاوری این بازیکنان را از چمن به استخر و سونا تغییر داد.

این عضله حجم بزرگی از پشت ران را تشکیل داده و شامل بخشهای: ۱. دوسرانی ۲. سمی ممبرانوس و ۳. سمی تندینوس از پایین لگن و در پشت ران شروع شده و پس از عبور از خلف زانو به قسمت فوقانی خلفی ساق و استخوانهای درشت نی و نازک نی وصل میشود. دو برجستگی تاندونی که در پشت زانو لمس میشود مربوط به این عضله است.

وظیفه این عضله خم کردن زانو و همچنین عقب بردن ران نسبت به لگن می باشد

اصولا همسترینگ در اثر کشیده شدن ناگهانی (همچون تکل از پشت) و یا در اثر انقباض پرفشار (دویدن) میتواند دچار آسیب شود و عمدتاً ورزشکاران زمان آسیب را متوجه میشوند.

در آسیب خفیف و درجه یک، ورزشکار دچار کشیدگی شدید و اندک پارگی خفیف در چند فیبر عضله می شود، درد محدود و با قابلیت نشان دادن محل آن توسط ورزشکار است که در صورت ادامه ورزش و تمرین، با اتمام آن درد ورزشکار تشدید خواهد شد.

در آسیب درجه دو پارگی متوسط با درگیری فیبرهای بیشتر عضلانی خواهد بود؛ به نحوی که ناحیه درد بزرگتر و احتمال کبودی و ضعف عضلانی وجود دارد.

در آسیب درجه سه پارگی کامل عضله به همراه کوفتگی شدید و وسیع و برجستگی ناحیه آسیب دیده را خواهیم داشت.



چند نکته در خصوص آسیب همسترینگ با مربیان عزیز:

۱. بطور ژنتیک و ذاتی برخی بازیکنان استعداد بیشتری در کشیدگی و پارگی همسترینگ نسبت به سایرین دارند.
۲. بازیکنانی که سابقه آسیب همسترینگ را در گذشته دارند تا ۴۰٪ احتمال مصدومیت مجدد از این ناحیه را خواهند داشت.
۳. در انتخاب بازیکنان بخصوص در لیگ های فشرده و در زمانی که شدت مسابقات و تمرینات بالاست دقت بیشتری داشته باشند تا از بازیکنان با ژنتیک و استعداد فیزیکی، هوازی و قدرت دوندگی بالاتری برخوردار باشند (باسباقه آسیب کمتر).
۴. ثابت شده بدنسازی مناسب پیش از فصل یکی از راههای پیشگیری از آسیب دیدگی های حدی بازیکنان در طی فصل می باشد.
۵. ریکاوری صحیح و استراحت مناسب پس از هر بازی و تمرین یکی دیگر از راههای کاهش آسیبهای جدی در طی فصل می باشد.
۶. اگر مصدومیت همسترینگ کامل درمان و توانبخشی نشود تبدیل به قاتل سریالی بازیکن و تکرار مصدومیت وی خواهد شد.
۷. پرس کردن تیم حریف در زمانهای طولانی از جلو میتواند سبب افزایش میزان فشار تیم خودی و از طرفی وارد شدن ضربات مکرر به پاهای بازیکنان و در نهایت بالا رفتن ریسک آسیب دیدگی شود.

در پایان سخنی چند با بازیکنان تیم ریکاوری:

۱. درسه روز اول همواره PRICE (سرما، استراحت، بالا قرار دادن عضو، بانداژ فشاری یا جوراب الاستیک مناسب، درمان دستی در صورت لزوم) فراموش نشود.
۲. بسته به میزان و شدت آسیب و روند بهبودی و شرایط ورزشکار تمرینات کششی و قدرتی و استقامتی با شدت کم شروع و افزایش پیدا میکنند.
۳. جهت پیشگیری از آسیب همسترینگ در تمرینات پیش از فصل و در طی فصل از تمرینات سرعتی، چالاکتی و تعادلی و پلیومتریک و اینتروال مناسب استفاده شود.