

چند ورزش خطرناک برای دختران

13 خرداد 1401

تفاوت های آشکاری بین مردان و زنان وجود دارد که برخی از این تفاوت ها می تواند منجر به افزایش خطر آسیب شود. والدین و مربیان تصور می کنند که دختران نیز مانند پسران با زندگی ورزشی سازگار هستند اما نظر پزشکان این است که دختران از نظر خلق و خو آنقدر با پسران متفاوتند که هر چند انجام مقدار متوسطی از ورزش آن هم از نوع درست و تحت شرایط مناسب برای دختران بسیار مفید است، اما تمرین بیش از حد، تلاش بیش از حد برای [سلامت جسمی](#) و روحی آنها مضر است.

در این گزارش تلاش شده است تا والدین را با ۵ ورزشی آشنا کنیم که به ویژه برای دختران آسیب زا هستند.

بسکتبال

کشیدگی یا پارگی رباط صلیبی قدامی در مفصل زانو یکی از عوارض بازی های بسکتبال است که این عارضه در زنان نسبت به مردان واضحا شایعتر است. دلیل اصلی این امر، یک علت آناتومیک است به این صورت که خانمها دارای لگن پهن تر و به عبارتی بیومکانیک زانو متفاوت نسبت به آقایان هستند که خود باعث افزایش زاویه بین استخوان ران و استخوان ساق پا (زاویه Q) می شود. میانگین زاویه Q در زنان تا ۵ درجه بیشتر از مردان است که می تواند منجر به کنترل ضعیف زانو و افزایش خطر نیروهای ولگوس یا نیروهای جانبی در زانو، به ویژه هنگام فرود از پرش یا چرخیدن شود.

در حالی که رگ به رگ شدن و کشیدگی شایع ترین آسیب های ناشی از [ورزش بسکتبال](#) هستند، آسیب های تروماتیک مغزی (TBIs) ناشی از این ورزش نیز در حال افزایش است. به تازگی یک مطالعه نشان داد که تعداد آسیب های تروماتیک مغزی در بازیکنان زن ۷۰ درصد در یک دوره ۱۰ ساله افزایش یافته و به تقریبا ۱۲ هزار آسیب در سال رسیده است. در واقع، این بدان معناست که تعداد بروز آسیب های تروماتیک مغزی برای دختران بسکتبالیست سه برابر شده است.



در حالی که آسیب های تروماتیک مغزی (TBIs) می تواند از خفیف تا شدید متغیر باشد اما همه این

آسیب ها باید جدی گرفته شوند. اکثر آسیب های تروماتیک مغزی (TBIs) ضربه مغزی هستند؛ ضربه مغزی زمانی بروز می کند که مغز در داخل جمجمه حرکت می کند و حتی می تواند به استخوان جمجمه ضربه بزند.

این ضربه مغزی می تواند باعث گیجی، تاری دید و از دست دادن حافظه شود.

اسب سواری

در حالی که یورتمه سواری در اطراف حلقه به نظر یک ورزش زیبا و حتی صلح آمیز به نظر می رسد، اما خطرات جدی نیز به دنبال دارد. به گفته محققان، اسب سواری بیش از ۲۰ برابر خطرناک تر از موتور سواری است.

در حالی که موتورسواران به طور میانگین در هر ۷۰۰۰ ساعت سواری تصادف می کنند، سوارکاران به طور متوسط هر ۳۵۰ ساعت سواری تصادف می کنند. بیشتر تصادفات بر اثر افتادن از اسب اتفاق می افتد که باعث آسیب های جدی و ضربه ای به سر و ناحیه نخاع می شود و می تواند منجر به فلج شود.

فوتبال

آمار منتشر شده توسط «اتحادیه ملی ورزش دانشگاهی» (NCAA) نشان می دهد که [ضربه های مغزی](#) عامل ۱۱ درصد از آسیب ها در فوتبال زنان است. اتحادیه ملی ورزش دانشگاهی، یک سازمان ناسودبر است که فعالیت های ورزشی دانشگاه های آمریکا و کانادا را سازمان دهی می کند.

فقط نیمی از این میزان در فوتبال مردان رخ می دهد - ورزشی که به طور سنتی پیشرو در آسیب های ضربه مغزی است. در حالی که ضربه های مغزی اغلب در اثر ضربه زدن به توپ اتفاق می افتد، اما احتمال بیشتری نیز وجود دارد که این ضربه ها بر اثر برخورد با سایر بازیکنان و یا زمین خوردن نیز ایجاد شود.

هاکی روی چمن

اگرچه بازیکنان هاکی روی چمن از وسایل چشمی و محافظ دهان استفاده می کنند، اما این ابزار برای جلوگیری از آسیب کافی نیست. بازیکنان زن هاکی روی چمن با خطر ۶۲ درصدی ابتلا به سه مورد و یا موارد بیشتر آسیب دیدگی قرار دارند. و این باعث می شود که بازیکنان بیشتر آسیب ببینند یا دوباره خود را مجروح کنند.

آسیب های مزمن شامل کمردرد، زانو درد و یا درد مچ پا و نیز شکستگی های استرسی در اندام تحتانی می شود. اکثر صدمات سر و صورت (۹۰ درصد) در نتیجه ضربه خوردن بازیکنان با چوب یا توپ هاکی روی چمن است.