



رباط صلیبی، عوامل، درمان و توانبخشی

دانیال سقاچی فیروزآبادی^۱، حسن نقی زاده^۲، حبیب سقاچی فیروزآبادی^۳

۱- دانشجوی کارشناسی تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشکده فنی شهید بهشتی دانشگاه اردکان

۲- استادیار گروه علوم ورزشی، دانشگاه اردکان

۳- دانشجوی کارشناسی آموزش فیزیک، دانشگاه فرهنگیان پردیس شهید باهنر اصفهان

چکیده

این مقاله با هدف بررسی، عوامل آسیب، پیشگیری، درمان و توانبخشی رباط صلیبی نگاشته شده است. پژوهش با رویکرد تحلیلی- توصیفی و با روش کتابخانه‌ای و مروری بر منابع نظری صورت گرفته است. پس از توصیف رباط صلیبی، به بیان عوامل به وجود آورنده ی آسیب رباط صلیبی پرداخته ایم؛ در ادامه به روشهای پیشگیری و سپس درمان آن اشاره کرده‌ایم و در انتها گریزی به مسئله ی توانبخشی زده ایم. نتایج این مطالعات نشان می دهد که آسیب دیدگی در همه ی امور وجود دارد و شدت این آسیب دیدگی ها، در ورزش بسیار بالا است. در بین آسیب دیدگی ها، یکی از شایع ترین آن رباط صلیبی است که به دلایل مختلفی رخ می دهد که می توان با قدرتمند کردن عضلات، تغذیه ی کامل، استراحت کافی و از همه مهمتر سبک زندگی سالم از شدت این آسیب بکاهیم، چون یک ورزشکار دائماً تحت فشار تمرینات و مسابقات است بنابراین هر گونه آسیبی دور از انتظار نیست.

واژگان کلیدی: رباط صلیبی، آسیب، پیشگیری، درمان، توانبخشی