

طولانی ترین مصدومیت کدام است؟

پارگی ACL شایع‌ترین آسیب حاد منتهی به دوری طولانی مدت از ورزش است. به گزارش ایسنا، رباط صلیبی قدامی (ACL) محدودکننده اصلی جابجایی رو به جلوی تیبیا است و در وضعیت فلکسیون ۹۰ درجه زانو حدود ۸۵ درصد مقاومت

را ایجاد می‌کند. همچنین به عنوان محدودکننده ثانویه چرخش تیبیا (چرخش خارجی در فلکسیون) و زاویه‌دار شدن واروس – والگوس در اکستansیون کامل نقش دارد.
باند خلفی جانبی این رباط عامل اصلی مقاومت برابر همپراکستansیون است. همچنین ACL به کنترل آرتروکینماتیک مفصل کمک می‌کند و علاوه بر ایفای نقش محدودکننده مکانیکی، رباط کارکرد حس عمقی هم دارد. پارگی ACL شایع‌ترین آسیب حاد منتهی به دوری طولانی مدت از ورزش است. اکثر موارد پارگی به صورت غیر برخوردی و در قسمت میانی (۴۴ درصد) با قسمت پروگزیمال رباط (۲۴ درصد) رخ می‌دهند. پارگی‌های توام با کندگی از فمور در حدود ۱۴ درصد موارد ایجاد می‌شوند و پارگی‌های قسمت دیستال و توام با کندگی از تیبیا کمترین شیوع را دارند. پارگی‌های کامل رشته‌های ACL اکثریت عمده (۷۹ درصد) پارگی‌ها را تشکیل می‌دهند و مابقی موارد، پارگی‌های نسبی هستند.

مکانیسم آسیب بسته به رشته ورزشی متفاوت است. در رشته‌های توپیی ۲ مکانیسم شایع، مانور برشی (cutting) و فرود تک پا هستند. مانورهای برشی با افزایش شددید در گشتاور واروس-والگوس و چرخش داخلی و همچنین شتاب منفی (deceleration) همراه هستند. به طور رایج پارگی ACL زمانی رخ می‌دهد که زانو در چرخش خارجی و فلکسیون ۳۰–۱۰ درجه باشد و در وضعیت والگوس قرار گرفته باشد و بالاتنه با هدف تغییر مسیر ناگهانی چرخش داخلی پیدا کند. در آسیب‌های همراه با فرود هم زانو نزدیک به اکستansیون کامل است. در ورزش‌های زمستانی و اسکی، اکثر آسیب‌های رباط از چرخش داخلی تیبیا در وضعیتی که زانو فلکسیون بیش از ۹۰ درجه دارد، حاصل می‌شود. در مورد مکانیسم آسیب، شواهد علمی اخیر حاکی از آن هستند که عوامل بیومکانیک در صفحه ساجیتال مکانیسم اصلی فشار بر ACL است. کاهش زاویه فلکسیون زانو و افزایش نیروی عضله کوادرسیپس و نیروی واکنشی زمین (GRF) به عقب از پیش‌نیازهای اصلی افزایش بار روی ACL هستند. اگرچه گشتاور والگوس خارجی زانو در همراهی با آسیب‌های رباط ذکر شده‌اند ولی به نظر نمی‌رسد که گشتاورهای والگوس-واروس و چرخش داخلی - خارجی بتوانند به تنهایی و بدون همراهی با نیروهای زیاد در صفحه ساجیتال آسیب‌های غیربرخوردی را ایجاد کنند. بر اساس این مطلب که از سوی فرزین حلبچی، استاد گروه پزشکی ورزشی دانشگاه علوم پزشکی تهران تهیه شده و توسط فدراسیون پزشکی ورزشی در اختیار ایسنا قرار گرفته، آمده است: در مورد انتخاب نوع درمان (جراحی زودرس، دیررس و درمان غیرجراحی) اختلاف نظر زیادی وجود دارد ولی تصمیم‌گیری باید به صورت کاملاً فردی و با توجه به سایر عوامل و آسیب‌های همراه صورت پذیرد. سن کمتر از ۲۵ سال، شرکت در فعالیت‌های ورزشی حرفه‌ای، وجود بی‌ثباتی عملکردی محسوس، همراهی با آسیب‌های لیگامانی، غضروفی و منیسک، امکان موفقیت درمان غیرجراحی را کم می‌کنند. درمان غیرجراحی شامل تعدیل فعالیت، تقویت عضلات اندام تحتانی، تمرین تعادلی و استفاده از پریس مناسب است. یک مطالعه نشان داد ۶۰ درصد افرادی که به صورت غیرجراحی درمان شده بودند در کوتاه مدت به خوبی موارد جراحی شده پاسخ دادند. درمان غیرجراحی برای بهبود نشانه‌ها، عملکرد، کیفیت زندگی و شرکت در ورزش و احتمال ایجاد استنوارترین پایین‌تر از جراحی زودرس نیست و بازتوانی باید معطوف به کارایی قدرتی و عملکردی و اجتناب از افزایش سریع در بار تمرینی و با رعایت زمان بندی بازگشت تدریجی به ورزش باشد.

اخبار کوتاه

هواپیمای رونالدو برای زلزله‌زدگان ترکیه و سوریه



خبرین کمک‌های خود را به مردم این دو کشور فرستاد. روزنامه «دیلی میل» نوشته ستاره پرتغالی به شدت از دیدن صحنه‌های این زمین‌لرزه مرگبار متاثر شده و به همین دلیل یک هواپیما ملو از کمک را به مناطق زلزله‌زده فرستاده است. در این هواپیما مواد غذایی، چادر، پتو، غذای کودک و همچنین وسایل پزشکی وجود دارد. رونالدو که سفیر «یونیسف» است، پیش از این نیز یک میلیون پوند به بیمارستان‌های پرتغال در زمان شیوع کرونا کمک کرده بود و همچنین مبلغی را برای درمان کودکان اختصاص داده بود.

انجوبه آرژانتینی به عدد ۱۰۰۰ رسید



لیونل مسی با گلزنی در دیدار برابر نانت شمار گل‌ها و پاس گل‌های خود را به عدد ۱۰۰۰ رساند. به گزارش ایسنا، پاری سن ژرمن در هفته بیست و ششم رقابت‌های لیگ فرانسه به مصاف نانت رفت و توانست در مجموع هزار گل و پاس گل را به نام خود ثبت کند. مسی تا کنون ۸۴۰ بازی انجام داده که نتیجه آن ۷۰۱ گل و ۲۹۹ پاس گل بوده است. این فوق ستاره آرژانتینی بیشتر بازی‌های خود را با پیراهن بارسلونا انجام داده است. او نزدیک به دو دهه در تیم آبی اناری‌ها درخشید و در سال ۲۰۲۱ تصمیم به جدایی از این تیم گرفت تا پیراهن پاری سنن ژرمن را برتن کند. او در فصل نخست حضورش در پاری سن ژرمن توانست انتظارات را برآورده کند اما در فصل جاری عملکرد بسیار خوبی نداشته است. مسی در سال ۲۰۲۲ هم توانست قهرمانی در جام جهانی را به دست آورد و چند روز پیش هم عنوان بهترین بازیکن فوتبال جهان را از سوی فیفا کسب کرد.

با نتیجه ۴ بر ۲ به پیروزی دست یابد. گل نخست تیم پارسیسی را در این بازی لیونل مسی به ثمر رساند. مسی با گلی که در این بازی به ثمر رساند دست به تاریخ سازی زد و یک شش خاص را برای خود رقم زد. او توانست در مجموع هزار گل و پاس گل را به نام خود ثبت کند. مسی تا کنون ۸۴۰ بازی انجام داده که نتیجه آن ۷۰۱ گل و ۲۹۹ پاس گل بوده است. این فوق ستاره آرژانتینی بیشتر بازی‌های خود را با پیراهن بارسلونا انجام داده است. او نزدیک به دو دهه در تیم آبی اناری‌ها درخشید و در سال ۲۰۲۱ تصمیم به جدایی از این تیم گرفت تا پیراهن پاری سنن ژرمن را برتن کند. او در فصل نخست حضورش در پاری سن ژرمن توانست انتظارات را برآورده کند اما در فصل جاری عملکرد بسیار خوبی نداشته است. مسی در سال ۲۰۲۲ هم توانست قهرمانی در جام جهانی را به دست آورد و چند روز پیش هم عنوان بهترین بازیکن فوتبال جهان را از سوی فیفا کسب کرد.

اعلام دلیل نیمکت‌نشینی طارمی

سرمربی تیم فوتبال پورتو دلیل نیمکت نشینی مهدی طارمی در بازی بسا چاوز را اعلام کرد. به گزارش مهر، در یکی از دیدارهای هفته بیست و سوم لیگ پرتغال تیم پورتو میهمان تیم چاوز بود و موفق شد با نتیجه ۳

بسر ۱ به پیروزی برسد. مهدی طارمی مهاجم ایرانی پورتو در این مسابقه نیمکت نشین بود و در دقیقه ۹۳ وارد زمین شد. طارمی در دقیقه ۹۰+۶ یک پاس گل داد و ششمین پاس گل این فصل خود در پرتغال را ثبت کرد. اما نیمکت نشینی طارمی در این بازی باعث تعجب بعضی از رسانه‌ها و خبرنگاران پرتغالی شد. وب سایت observador در این خصوص نوشت: «به دلیل مصدومیت‌ها و محرومیت‌ها، سرجیو کونسیناسو (سرمربی پورتو) مجبور به ایجاد تغییراتی در تیم پورتو می‌شود. نیمکت نشینی طارمی جزو تغییرات مسورد انتظار نبود. به هر حال بازیکن ایرانی در این فصل تمام بازی‌های لیگ را در ترکیب اصلی بود. سرمربی اژدها در توجیه خود گفت که از بازیکنان تعویضی هم انتظار دارد با ورود به زمین، تضمینی برای تیم بیاورند.»

کونسیناسو درباره دلیل نیمکت نشینی طارمی و پیسه گفت: من از دو بازیکنی که در جلو بازی کردند بسیار راضی بودم. هم دنی و هم تونی گل زدند. از این بابت خیلی خوشحالم.

من همیشه بر اساس آنچه در هفته کاری است، ترکیبم را انتخاب می‌کنم. سرمربی پورتو تاکید کرد که در انتخاب ترکیب تیمش کاری به اساسی بازیکنان و میزبان دقیق بازی آنها ندارد. و ملاک، عملکرد آنها در تمرینات است.

چهار دیدار از هفته بیست و دوم لیگ برتر فوتبال برگزار می‌شود که در حساس‌ترین مسابقه استقلال میزبان تیم گل‌گهرسیرجان است. به گزارش فارس، چهار دیدار پایانی هفته بیست و چهارم امروز برگزار می‌شود.

مس کرمان – فولاد خوزستان

کار سخت تیم منصوریان در کوبر

مس کرمان در منطقه خطر و رتبه چهاردهم لیگ برتر ایستاده و اگر مسی خواهد دوباره سقوط نکند باید این سه امتیاز خانگی را از فولاد خوزستان بگیرد فولادی که تنها نماینده نسبتا موفق کشورمان در لیگ قهرمانان آسیا بود و به جمع ۴ تیم غرب آسیا راه پیدا کرد و در نهایت با شکست مقابل الهلال از گردونه رقابت‌ها حذف شد. مس هفته گذشته با یک گل به خودی مقابل ذوب آهن سه امتیاز حساس را از دست داد ولی فولاد با سرمربی جدیدش علیرضا منصوریان توانست نوار باخت‌های پیاپی را قطع کند.

ملوان – آلومینیوم اراک

قطع نوار باخت‌های ملوانان؟

ملوان در سه هفته اخیر فقط یک امتیاز از ذوب آهن گرفت و مقابل فولاد و گل‌گهرسیرجان بازنده شد تا همچنان در منطقه فانوس بدستمان لیگ قرار داشته باشد و با ۲۲ امتیاز روی پله دوازدهم لیگ بایستد حریف ملوانی‌ها آلومینیوم اراک ده هفته‌ای است که ۳۰ امتیاز اندوخته دارد و مدیران باشگاه قلعاً

ادامه هفته ۲۲ لیگ بر تر فوتبال

استقلال – گل‌گهر؛ تقابل قلعه‌نویی با هواداران آبی



از جایگاه تیم شان رضایت دارند بخصوص که آنها بالاتر از تیم‌های قدیمی و صنعتی لیگ مثل فولاد، پیکان و ذوب آهن ایستاده‌اند. استقلال – گل‌گهرسیرجان: **رویارویی قلعه‌نویی با هواداران آبی** استقلال بعد از چهار برد متوالی، حالا به



رئیس سازمان لیگ والیبال در خصوص اتفاقات حواشی دیدار تیم‌های هراز و پیکان واکنش نشان داد. محسن ترابی در گفت‌وگو با ایرنا، در خصوص اینکه

بازی پیکان و هراز نقش داشتند دعوت کردیم در این جلسه حضور پیدا کنند. اینکه چرا کمیته انضباطی مبنی بر اینکه هواداران هراز علیه محمدرضا حضرت‌پور شعار قومیتی و نژادی دادند، گفت: به هیچ عنوان شعار قومیتی و نژادی داده نشد. در شعاری که علیه این بازیکن داده می‌شد از یک شخصیت کارتونی نام برده می‌شد که البته این شعارها را هم تایید نمی‌کنیم. وی ادامه داد: اتفاقات تلخی رخ داد. والیبال ورزشی دانشگاهی است و قطع می‌رود هم تماشاگران احترام تیم حریف را حفظ کنند و هم بازیکنان و مربیان از حواشی دوری کنند. رئیس سازمان لیگ والیبال درباره اینکه چه تدابیری برای بازی حساس هراز و شهداب اندیشیده شده، عنوان کرد: تدابیری برای جایگاه تماشاگران دو تیم اندیشیده شده تا فاصله مناسبی بین آنها ایجاد شود. والیبال و همه رشته‌های ورزشی با حضور تماشاگران جذابیت دارد و نمی‌خواهیم

رئیس سازمان لیگ والیبال:

به حضرت‌پور توهین قومی و نژادی نشد

محرومیتی شامل آنها شود. امیدوارم دیگر شاهد اتفاقات تلخ بازی هراز و پیکان نباشیم. ترابی درباره برخی اظهارات مبنی بر اینکه هواداران هراز علیه محمدرضا حضرت‌پور شعار قومیتی و نژادی دادند، گفت: به هیچ عنوان شعار قومیتی و نژادی داده نشد. در شعاری که علیه این بازیکن داده می‌شد از یک شخصیت کارتونی نام برده می‌شد که البته این شعارها را هم تایید نمی‌کنیم. وی ادامه داد: اتفاقات تلخی رخ داد. والیبال ورزشی دانشگاهی است و قطع می‌رود هم تماشاگران احترام تیم حریف را حفظ کنند و هم بازیکنان و مربیان از حواشی دوری کنند. رئیس سازمان لیگ والیبال در خصوص درگیری برخی از عوامل تیم پیکان با خبرنگاران و اصحاب رسانه گفت:اصحاب رسانه یکی از ارکان اصلی ورزش حرفه‌ای هستند و کسی حق ندارد مانع کار آنها شود. قلعاً در جلسه کمیته انضباطی به این مسئله هم رسیدگی خواهد شد.

ام‌باپه، بهترین گلزن تاریخ پاری‌سن‌ژرمن



پاری‌سن‌ژرمن در دیدار رفت برابر بایرن‌مونیخ با یک گل شکست خورده است و کار سختی در مونیخ برای جبران این شکست دارد.

قهرمانان اروپا هم گفت: ما برای شکست‌دادن بایرن و صعود به دور بعد راهی مونیخ می‌شویم. اعتمادبه‌نفس خود را به دست آورده و آماده این بازی حساس‌ایم.

اعلام آرای انضباطی الکلاسیکوی حذفی فوتبال ایران

سپاهان به دلیل رفتار غیرورزشی به پرداخت مبلغ ۳۰۰ میلیون ریال جریمه نقدی محکوم شد. باشگاه پرسپولیس به دلیل پرتاب اشیا و یک مورد مواد محترقه به زمین مسابقه از سوی تماشاگران منتسب به پرداخت مبلغ ۵۰۰ میلیون ریال جریمه نقدی محکوم شد. در خصوص تخلف اتنسالی محمد دانشگر مبنی بر رفتار غیرورزشی نیز با توجه به دفاعیات موجه و موثر باشگاه سپاهان و عدم احراز تخلف حکم بر برائت وی صادر می‌شود.

بازی دو تیم فولاد خوزستان و سپاهان از هفته نوزدهم لیگ برتر فوتبال ۱۸ بهمن ماه در ورزشگاه فولاد برگزار شد و تیم فولاد خوزستان به دلیل نقض اصول کلی رفتار از طریق ورود تماشاگران بدون مجوز به ورزشگاه و پرتاب اشیا و مواد محترقه به داخل زمین از نسوی تماشاگران منتسب به پرداخت مبلغ یک میلیارد ریال جریمه نقدی محکوم شدند. فرشاد احمدزاده، بازیکن تیم

جریمه نقدی سپاهان و پرسپولیس، سلمانی و کریمی ۲ جلسه محروم، دانشگر تبرئه

کمیته انضباطی فدراسیون فوتبال رای خود را در درباره بازی دو تیم سپاهان و پرسپولیس صادر کرد. به گزارش ایسنا، فدراسیون فوتبال اعلام کرد: بازی دو تیم سپاهان و پرسپولیس از سری رقابت‌های جام حذفی ۲ اسفند برگزار شد و باشگاه سپاهان به دلیل سوء رفتار تیمی (ناشسی از اخذ ۶ اخطار) و پرتاب اشیا و چندین مورد مواد محترقه از سوی تماشاگران منتسب و ورود دو نفر از آنها به زمین مسابقه به ۲ میلیارد ریال جریمه نقدی محکوم شد.

همچنین محمد کریمی و یاسین سلمانی، بازیکنان تیم سپاهان به دلیل بدرفتاری در قبال مقام رسمی مسابقه هر کدام ۲ جلسه محرومیت از همراهی تیم که یک جلسه آن به مدت ۶ ماه تعلیق می‌شود و هر کدام ۲ میلیارد ریال جریمه نقدی محکوم شدند. فرشاد احمدزاده، بازیکن تیم



شکست دهند قطعاً به مرحله بعدی صعود می‌کنند. ملی پوشان جوان ایران با یک پیروزی و یک شکست سه امتیازی هستند و تقاض گل «صفر» را مقابل اسم خود می‌بینند. اگر این تیم بتواند ویتنام را شکست دهد فارغ از نتیجه بازی دیگر این گروه بین استرالیا و قطر قطعاً به مرحله بعدی صعود می‌کند.

بسا در نظر گرفتن این احتمال، تعداد گل‌های زده ایران بیشتر از ویتنام خواهد بود و زیر ۲۰ ساله‌های فوتبال ایران می‌تواند به مرحله بعدی راه پیدا کند. اگر استرالیا نیز نتواند قطر را شکست دهد با برنده بازی ایران و ویتنام به مرحله بعدی راه پیدا می‌کند.

اگر ایران مقابل ویتنام مساوی بگیرد و استرالیا نیز نتیجه تساوی را در بازی با قطر کسب کند دیگر خبری از صعود شاگردان مرفاوی به دلیل باخت در بازی مستقیم (با وجود هم امتیازی نیست و استرالیا همراه با ویتنام به مرحله بعد صعود می‌کند.

از جایگاه تیم شان رضایت دارند بخصوص که آنها بالاتر از تیم‌های قدیمی و صنعتی لیگ مثل فولاد، پیکان و ذوب آهن ایستاده‌اند.

استقلال – گل‌گهرسیرجان: رویارویی قلعه‌نویی با هواداران آبی

استقلال بعد از چهار برد متوالی، حالا به