**پرسشنامه آسیب شناسی طب ورزشی استرالیا**

این پرسشنامه جهت انجام تحقیق در زمینه ورزش می باشد. پاسخگویی صحیح و دقیق شما به شناسایی شیوع، علل و مکانیزم آسیب ها در حیطه ورزشهای رزمی و پیشگیری از آن راهگشا می باشد. خواهشمندیم همکاری لازم را مبذول فرمایید.

اطلاعات فردی:

* سن:......... وضعیت تاهل:................. سابقه ورزشی (به سال):...........
* سابقه شرکت در مسابقات قهرمانی به سال:... ...... سابقه شرکت در لیگهای حرفه ای:............
* رده سنی رقابت: نوجوانان جوانان بزرگسالان بخش رقابتی: کاتا کمیته
* تعداد جلسات تمرین در هفته:........جلسه مدت تمرین در هر جلسه به ساعت:.....
* اندام فوقانی برتر(مسلط):راست چپ اندام تحتانی برتر(مسلط): راست چپ

هدف جدول زیر گردآوری کلیه سوابق آسیب دیدگی های شما و شرح ابعاد آن می باشد. رعایت اولویت زمانی آسیبها ضرورتی ندارد، اما تا حد امکان سعی نمایید تمامی اسیبهای دوره ورزش قهرمانی خود را یادآوری کرده و ابعاد آن را با دقت تشریح نمایید. برای سهولت تکمیل جدول پاسخهای مورد نظر در صفحه پیوست اقدام به تکمیل نمایید.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ردیف | ناحیه آسیب | نوع آسیب | شدت آسیب | وضعیت بهبودی | مکانیسم | عامل دخیل در آسیب | موقعیت آسیب | سابقه آسیب | تجهیزات حفاظتی | اولین اقدام پس از آسیب |
| مثال 1 | ساعد | التهاب/ورم | متوسط | برگشت بدون محدودیت | سر خوردن | زمین اجرا | رقابت | آسیب جدید | استفاده نمی کردم | کمپرسی یخ |
| مثال 2 | 3 | 6 | 2 | 1 | 5 | 11 | 2 | 1 | 2 | 2 |
| 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 7 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 8 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 9 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 11 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 12 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 13 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 14 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 15 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

تذکر: در صورت بیشتر بودن آسیبها برگه دیگری از محقق دریافت کنید.

کدبندی

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| کد | ناحیه آسیب | نوع آسیب | شدت اسیب | وضعیت بهبودی | مکانیسم |
| 1 | انگشت دست | خراش/ساییدگی | خفیف(1 تا 7 روز) | برگشت بدون محدودیت | دریافت ضربه از بازیکن حریف |
| 2 | مچ دست | پارگی لیگامنت | متوسط(8 تا 21 روز) | برگشت با محدودیت | دریافت ضربه به وسیله اشیاء |
| 3 | ساعد | پارگی عضله | شدید(بیش از 21 روز) | کناره گیری | ضربه زدن به بازیکن حریف |
| 4 | آرنج | زخم باز/پارگی/بریدن |  |  | تماس با اشیاء ثابت |
| 5 | بازو | کوفتگی/کبود شدن |  |  | افتادن روی سطح |
| 6 | شانه | التهاب/ورم |  |  | افتادن از ارتفاع یا فرود بد |
| 7 | قفسه سینه | شکستگی استخوان |  |  | کشش زیاد(مثل پارگی عضله) |
| 8 | ستون فقرات | دررفتگی مفصل |  |  | تکرار زیاد یک حرکت |
| 9 | لگن | آسیب مزمن عضله |  |  |  |
| 10 | ران | آسیب مزمن تاندون |  |  |  |
| 11 | زانو | تاول |  |  |  |
| 12 | ساق پا | صدمه به سر |  |  |  |
| 13 | مچ پا | آسیبهای مینیسک |  |  |  |
| 14 | کف و انگشتان پا | آسیبهای غضروف |  |  |  |
| 15 | جمجمه | آسیبهای لثه/دندان |  |  |  |
| 16 | صورت | آسیبهای عصب یا نخاع |  |  |  |
| 17 | چشم | اسیبهای قلبی |  |  |  |
| 18 | گوش | اسپاسم یا گرفتگی عضله |  |  |  |
| 19 | بینی | مشکل تنفسی |  |  |  |
| 20 | دهان | از دست دادن هوشیاری |  |  |  |

ادامه کدبندی

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| کد | عامل دخیل در آسیب | موقعیت آسیب | سابقه آسیب | تجهیزات حفاظتی در حین آسیب | اولین اقدام پس از آسیب |
| 1 | سن | تمرین | آسیب جدید | استفاده می کردم | چ نوع درمانی |
| 2 | جنسیت | رقابت | تشدید اسیب قبلی | استفاده نمی کردم | کمپرس یخ |
| 3 | ترکیب بدنی(چاقی/لاغری) |  |  |  | کمپرس آب گرم |
| 4 | وضعیت سلامت(آسیب قبلی) |  |  |  | پانسمان کردن |
| 5 | آمادگی جسمانی(قدرت، انعطاف و ...) |  |  |  | ماساژ |
| 6 | سطح مهارت |  |  |  | تمرینات کششی |
| 7 | هم تیمی حین تمرین |  |  |  | درمان سرپایی |
| 8 | حریف مقابل |  |  |  | باندپیچی |
| 9 | تجهیزات حفاظتی |  |  |  | احیاء قلبی-تنفسی |
| 10 | تجهیزات ورزشی(لباس و...) |  |  |  | بی حرکت کردن عضو با آتل |
| 11 | زمین اجرا |  |  |  |  |
| 12 | نور و رنگ محیط |  |  |  |  |
| 13 | سختی حرکت |  |  |  |  |
| 14 | برنامه تمرین یا مسابقه |  |  |  |  |
| 15 | اجرای نامناسب |  |  |  |  |

**تفسیر و نمره گذاری:**

با استفاده از پرسشنامه اطلاعات فردی(صفحه 1) اطلاعات مربوط به سن، قد، وزن، سابقه تمرین، سابقه قهرمانی و تعداد جلسات تمرینی و با پرسشنامه گزارش آسیب، آسیبهای رایج در رشته های رزمی جمع آوری گردید.

پس از تکمیل پرسشنامه گزارش آسیب، ویژگی های پیکری که شامل وزن، قد ایستاده و نشسته، چینهای پوستی در هشت نقطه، محیط اندام در پنج نقطه و دوپهنای استخوانی بود ، بر اساس دستورالعمل انجمن بین المللی پیشبرد پیکرسنجی(International Society for Advancement of Kinanthropometry یا ISAK) اندازه گیری شد. جهت اندازه گیری قد ایستاده و نشسته از قدسنج دیواری SECA(ساخت کشور آلمان با دقت 0.1 کیلوگرم) استفاده شد. ارزیابی قطر اندام با متر نواری پیکرسنجی Lufkin(ساخت کشور مکزیک با دقت 1 میلیمتر) ضخامت چربی زیرپوستی با کالیپر(Caliper Slim guide)،(ساخت کشور آمریکا یا دقت 10 نیوتن بر سانتی متر مربع) و پهناهای استخوانی با کالیپر مخصوص استخوانی Mitutoyo(Bone caliper) (ساخت کشور ژاپن با دقت 1 میلی متر) اندازه گیری گردید. به منظور محاسبه درصد چربی، چگالی بدن، جمع تناسبی شش چین پوستی، شاخص وزن به قد(Inverse ponderal index) نسبت دور، کمر به دور لگن، نمایه توده بدنی، مجموع چینهای پوستی، طول اندام تحتانی، اجزای تیپ بدنی(اندومورفی، مزومورفی و اکتومورفی) و نوع پیکری از نرم افزار پیکر سنجی استفاده گردید که روایی و پایایی این نرم افزار توسط محمودخانی و براتی گزارش شده است(13).

همچنین شاخصهای بیومتریکی دیگر مانند نسبت طول تنه به قد، شاخص بازویی-زند اعلایی(Brachial index) و شاخص ساقی-رانی(Crural Index) با استفاده از فرمولهای ارائه شده توسط Ackland و Bloomfield محاسبه گردید(14).

**روایی پرسشنامه:**

روایی پرسشنامه گزارش اسیب از نظر محتوای صوری و اعتبار آن به لحاظ ترجمه نسخه انگلیسی به فارسی در تحقیق فلاح خیری(به نقل از زنگنه) اثبات شده بود(1).

**پایایی پرسشنامه:**

 پایایی این پرسشناه نیز به منظور بررسی همگونی سوالات با استفاده از روش بازآزمایی بر روی 20 نفز اجرا شد که در آن با توجه به دو حالتی بودن سوالات مورد ارزیابی از آزمون mac Nemar برای مقایسه دو مقطع زمانی استفاده گردید که در تمامی موارد بین دو مقطع زمانی اختلاف معنی داری وجود نداشت.

**منابع:**

شجاع الدین، سید صدرالدین؛ محمودخانی، محمدرضا(1392). شاخصهای بیومتریکی مرتبط با آسیب ورزشکاران نخبه رشته های رزمی و ارائه راهکارهای پیشگیرانه. مجله پژوهش در علوم توانبخشی، 9)3)، ص. 1-14.