

فتق ورزشی (Sport Hernia)

ورزشکارانی از قبیل فوتبالیست ها ممکن است اصطلاح فتق ورزشی را برای هر گونه درد کشاله ی ران صرف از نظر علت آن بکار ببرند. برخی از متخصصان پزشکی در رابطه با اینکه واقعا فتق ورزشی چیست اختلاف نظر دارند. گاهی اوقات ممکن است این اصطلاح را برای چندین نوع مختلف رایج آسیب ناحیه ی کشاله ران بکار ببرند ولی بسیار اهمیت دارد که درک کاملی از ماهیت این وضعیت داشته باشیم.

آسیب کشاله در بین ورزشکاران رایج است و ۲ تا ۵ درصد کل آسیب های ورزشی را شامل می شود. آسیب کشاله می تواند بر طبق سن ورزشکار، جنسیت و نوع رشته ی ورزشی، متفاوت باشد.

رایج ترین آسیب های ناحیه کشاله، شامل کشیدگی عضلات این ناحیه است. تشخیص علائم کشیدگی کشاله از سایر علل آسیب کشاله از قبیل شکستگی می تواند سخت باشد، پس برای رسیدن به تشخیص درست به پزشک متخصص ورزشی باید مراجعه شود.

آناتومی و آسیب کشاله

منطقه ی کشاله از ساختارهای پیچیده ی بهم پیوسته ای شامل استخوان، عضلات، لیگامان، تاندون و ... که در قسمت تحتانی شکم، بالای ران و ناحیه ی تناسلی و ادراری قرار گرفته است، تشکیل شده است

آناتومی پیچیده ی کشاله بیانگر شانس بالای آسیب آن است که دامنه ی آن می تواند از شکستگی استرسی در استخوان تا کشیدگی عضلات تا مشکلات همراه گوارشی و ارگان تناسلی متغیر باشد. برخی از آسیب های کشاله به طور همزمان چندین بافت و ارگان را درگیر میکنند.

علت های رایج آسیب کشاله

آسیب کشاله در ورزشکاران به علت یک یا ترکیبی از عواملی که در زیر عنوان می شود ایجاد میشود.

- استارت و توقف ناگهانی اندام تحتانی: که در ورزشهایی از قبیل فوتبال رایج است.
- استفاده ی بیش از حد به علت استرس های تکراری: از قبیل دویدن مسافت های طولانی
- ضربه های ناگهانی: از قبیل تکل سخت در حین فوتبال

علت و عوامل خطر فتق ورزشی

علت عمده ی فتق ورزشی گام برداشتن محکم و ناگهانی و یا چرخش بدن به طور شدید در طی ورزش است مثل ضربه زدن به توپ فوتبال.

عوامل مستعد کننده و خطر زا برای ایجاد این آسیب میتواند شامل موارد زیر باشد:

- ورزشهای سخت که شامل دویدن شدید، پریدن، تغییر جهت های ناگهانی یا حرکات چرخشی هستند عوامل خطر عمده برای فتق ورزشی هستند.
- ورزشکاران حرفه ای نیز به علت سطح بالای فعالیت خود در خطر بیشتری برای ابتلا به این آسیب هستند.
- فتق ورزشی بیشتر در مردان اتفاق می افتد و این شرایط در زنان ورزشکار به ندرت اتفاق می افتد.

- برخی متخصصان معتقدند داشتن عضلات تنه ضعیف در مقایسه با عضلات بالای ران یک عامل خطر برای فتق ورزشی است. چون باعث افزایش گشتاور پیچشی در طی حرکات ناگهانی یا توقف می شود.

بعضی اوقات علت فتق ورزشی نامشخص است و یا به تدریج در طول زمان پیشرفت می کند و با یک ضربه ی کوچک شروع می شود.

علائم و تشخیص فتق ورزشی

علائم فتق ورزشی می تواند خیلی شبیه به سایر انواع آسیب های کشاله باشد و چون تست تشخیصی قطعی وجود ندارد، این شرایط تشخیص را سخت تر می کند. علائم همچنین می تواند مبهم و نامشخص باشند و همراه آن ورزشکاران مطمئن نیستند چرا ناگهان یا به تدریج عملکردشان افت کرده است.

علائم فتق ورزشی

علائم فتق ورزشی شامل یک یا ترکیبی از عوامل زیر است:

- درد ناگهانی کشاله ی ران بدنبال یک آسیب
- درد ناحیه ی کشاله ی ران که با فعالیت ایجاد و با استراحت از بین می رود.
- درد در ناحیه ی کشاله که اکثرا در یک سمت نسبت به سمت مقابل بیشتر احساس می شود.
- دردی که فقط در طی حرکات چرخشی ایجاد می شود.
- دردی که با سایر حرکات عضلات عمقی شکم از قبیل دراز نشست نیمه و سرفه کردن همراهی دارد.
- درد حین لمس یا وجود کبود شدگی در قسمت بالای ران یا تحتانی شکم.

تشخیص

تشخیص این آسیب نیازمند یک ارزیابی کامل می باشد و گاهی ممکن است نیاز به بررسی توسط چندین پزشک وجود داشته باشد.

تعیین مکانیسم دقیق آسیب و اینکه چه اتفاق افتاده است، برای رسیدن به تشخیص فتق ورزشی بسیار مهم است. در معاینه نیز ، پزشک بدنبال یافتن نقاط حداکثر دردناک خواهد بود . تعیین دامنه ی حرکتی و انجام تست هایی مثل دراز نشست استاندارد و مایل و انقباض اختصاصی عضلات ناحیه می تواند به پزشک در تعیین منشا درد کمک کند. در بین ابزار های تصویربرداری ، ام آر آی رایج ترین تصویربرداری مورد استفاده می باشد. با این وجود ، یک ام آر آی نرمال ، به طور صد درد صد ، رد کننده ی وجود فتق ورزشی نمی باشد و قضاوت بالینی پزشک در زمینه ی تشخیص فتق ورزشی بسیار حایز اهمیت است.

درمان فتق ورزشی

در پروتکل های درمانی برای فتق ورزشی اختلاف نظر وجود دارد. برخی از پزشکان درمان غیر جراحی شامل استراحت، داروهای ضد التهابی ، فیزیوتراپی و باز توانی ورزشی را توصیه می کنند ولی بقیه اعتقاد دارند تنها با عمل جراحی این بیماران درمان می شوند.

درمان غیر جراحی

درمان غیر جراحی ، به طور عمده شامل استراحت حدود یک ماهه و دوری از ورزش های شدید و استفاده از پروتکل PRICE در مرحله ی اولیه می باشد. جهت کاهش درد التهاب منطقه ، دارو های ضد التهابی مثل ایبوپروفن و ناپروکسن نیز برای بازیکن تجویز میشود.

فیزیوتراپی را نیز باید از همان مراحل اولیه درمان شروع کرد. تمرکز فیزیوتراپی و بازتوانی ورزشی در درمان این آسیب باید بر روی تقویت عضلات ناحیه شکم ، کشش عضلات ناحیه ی تحتانی شکم و ران باشد. در کنار ورزش درمانی میتوان از سایر اقدامات درمانی از قبیل طب سوزنی ، اولتراسوند و ماساژ نیز استفاده کرد.

علاوه بر موارد فوق ، ممکن است پزشک تشخیص دهد برای کاهش در یا تسریع سیر بهبودی از تزریق مواد مختلفی از قبیل کورتن ها ، بلوک کننده های عصبی و یا PRP در منطقه نیز استفاده نماید.

درمان جراحی

درمان جراحی میتواند شامل ترمیم فتق ورزشی با یا بدون استفاده از توری مخصوص جهت افزایش ثبات باشد. انجام فیزیوتراپی و همچنین بازتوانی ورزشی فشرده به مدت ۶-۸ هفته بعد از جراحی بسیار ضروری است. در برخی موارد مقاوم به درمان ممکن است جراح مجبور به تکرار عمل شود و یا نیز در مواردی که علت درد در منطقه وجود چندین ضایعه ی همزمان باشد ، ممکن است نیاز به انجام جراحی های متعدد باشد.

ورزشکارانی که برایشان فتق ورزشی تشخیص داده می شود باید تشویق شوند تا با پزشک خود همکاری نزدیکی داشته باشند تا به برنامه ی درمانی مناسب دست یابند و سلامت کامل خود را بازیابند.