

ترجمه: محمد مهدی جلیلی

این مقاله برای سایت iranclimbing.com و همچنین کانال تلگرامی این سایت به مدیریت سعید حاجی بگلو توسط محمدمهدی جلیلی ترجمه شده است. استفاده، بدون اجازه از ناشر با توجه به سند شماره (17) قوانین کپی رایت پیگرد قانونی دارد.

کاهش خطر بروز شکستگی صفحات رشدی در سنگنوردان نوجوان

سنگنوردی یک ورزش فوق العاده برای ذهن‌ها و جسم‌های جوان است و من بسیار طرفدار نوجوانانی هستم که این ورزش را امتحان می‌کنند. تفریح و سرگرمی در جهان عمودی طیف گسترده‌ای از مهارت‌های مهم ذهنی را توسعه می‌دهد، همچنین تمرین فیزیکی فوق العاده‌ای برای ساختن استقامت، قدرت و توان است. علاوه بر این‌ها سنگنوردی یک فعالیت شکل دهنده شخصیت است که به جوانان تعیین هدف، استقامت، ترس‌های چالش برانگیز و قدرت اراده را تعلیم می‌دهد. در نهایت بنظر من که فردی مشتاق برای ترویج این رشته هستم، سنگنوردی یک "زندگی ورزشی" است! مشارکت نوجوانان در بسیاری از ورزش‌ها در پایان دوره مدرسه ابتدایی یا دبیرستان خاتمه می‌یابد؛ در حالی که سنگنوردی یک فعالیت غنی و متنوع است که در طول زندگی بزرگسالی شما می‌تواند لذت بخش باشد. شما در این یک مورد می‌توانید به مربی هورست¹ اعتماد کنید. من در (13) سالگی سنگنوردی را شروع کردم و هنوز هم در (53) سالگی عاشق این ورزش هستم.

با این حال سنگنوردی همانند هر ورزش سخت دیگر برخی از خطرات فیزیکی را به همراه دارد. شیوع شکستگی‌های اپیفیس (آسیب صفحه رشدی در انگشت) در میان نوجوانان در حال افزایش است در حالی که سنگنوردی داخل سالن که اکثر آنان شرکت می‌کنند فوق العاده ایمن هستند (با توجه به آموزش مناسب و نظارت بزرگسالان). افزایش تمرکز بر روی

¹ Eric j.Horst

یک مسیر سخت بولدر، مسابقه سنگنوردی و تمرین در تمامی سال، موجب افزایش هشداردهنده در شکستگی صفحات رشدی در ایالات متحده و اروپا شده است. همکار من دکتر وولکر شفل² 2 (20) سال است که آسیب‌های سنگنوردی را مطالعه می‌کند و طی دهه گذشته 600 درصد افزایش در شکستگی‌های اپیفیس را ثبت کرده است.

شناسایی زودهنگام این آسیب جدی و متوقف ساختن سنگنوردی برای یک دوره نسبتاً کوتاه (چند ماه) معمولاً منجر به رفع سریع آسیب و بازگشت دوباره به سنگنوردی می‌شود. اگر کار به دست خود نوجوانان سپرده شود بسیاری از آنان با وجود درد مداوم انگشت به صعود ادامه می‌دهند. در نتیجه ضروری است که مربی (یا والدین) تا زمانی که درد فروکش کند، کاهش یا توقف کامل تمرین را اعمال نماید. محض احتیاط مشاوره با یک ارتوپد و یک X-Ray (رادیوگرافی) ساده از دست وسعت آسیب را آشکار خواهد کرد. متأسفانه برخی از والدین و مربیان این موضوع مهم را نادیده می‌گیرند و باور نکردنی است مربیانی وجود دارند که انکار می‌کنند حتی این آسیب "واقعی" است ... شاید در تلاش برای توسعه قهرمان بعدی سنگنوردی به آن‌ها اجازه استفاده از روش‌های تمرینی نامناسب (پیشرفته) را بدهند.

چگونه این آسیب رخ می‌دهد؟ چه اقداماتی باید انجام شود؟

شکستگی‌های اپیفیس معمولاً در زمان رشد و بلوغ نوجوانان رخ می‌دهد (بین سنین 10 تا 14 سال برای دختران و 12 تا 16 سال برای پسران) و در طول سالی که سرعت رشد بالاست بسیار رایج هستند. آسیب‌های رایج رشد در سایر ورزش‌ها عبارتند از: خار پاشنه³ و ازگوداشلاتر⁴ (زانو) در بین ورزشکاران دوند، و آرنج پرتاب‌کننده‌ها⁵ در ورزش‌های پرتابی. در میان سنگنوردان آسیب در مفصل وسطی انگشت

² Dr. Volker Schoffl

³ Sever Heel

⁴ Osgood-Schlatters

⁵ Little Leaguer's elbow



کاهش خطر بروز شکستگی صفحات رشدی در سنگنوردان نوجوان

درد و ناراحتی در انگشت داری؟! و همچنین کاهش زمانی که برای سنگنوردی صرف می شود و محدود کردن تمرین های تخصصی را در نظر بگیرید. حتی برای نوجوانان بدون نشانه مرض، سونوگرافی سالانه از دست یک وسیله قدرتمند برای نظارت است. X-Ray در صورت درد حاد انگشت (برای تعیین اینکه آیا شکستگی سالترهیریس وجود دارد) و برای تایید جوش خوردن کامل اپیفیس نوجوانان بالغ (تقریباً 16 ساله) مناسب است. این رویکردی است که من برای نظارت بر دستان فرزندانم مورد استفاده قرار دادم، و اخیراً X-Ray از دست پسر بزرگتر کامرون 7 (16 ساله) نشان داده است که صفحات رشدی اش هم‌اکنون جوش خورده‌اند. در نتیجه، او در حال حاضر بالغ بر سن نگرانی برای این آسیب است. بنابراین در نهایت توانستم خطر را کامل رفع کنم و پس از چند سال مانع شدن او از برخی از برنامه‌های تمرینی پیشرفته و خطرناک، شدت و حجم تمرین او را به سطوح نخبه افزایش دهم. برعکس، تصویربرداری اخیر از دست پسر کوچک جاناتان 8 (14 ساله) صفحات رشدی کاملاً جدا را نشان می دهد که همراه با رشد (5 سانتی متری اخیر او در سال گذشته، او را در دوره‌ای که بیشترین خطر آسیب صفحاتی رشدی است قرار داده است. با ملایم کردن تمرین جاناتان، محدود کردن زمانی که برای بولدرهای فوق‌العاده سخت صرف میشود و اطمینان از اینکه او مقدار زیادی خواب و تغذیه با کیفیت بالا را دریافت می کند، مطمئن هستم که که می‌توانیم بدون هیچ آسیبی سال‌های رشد و بلوغ جاناتان را طی کنیم (مثل برادر بزرگترش) و به او اجازه دهیم تا در سطوح نخبه در طبیعت سنگنوردی کند. شما می‌توانید با کلیک بر روی (برادران هورست) درباره آنها اطلاعات بیشتری بخوانید و اینکه چگونه آنها در سن 11 سالگی به درجه 5.14a/8b+ دست یافتند، در حالی که آن‌ها به چند ورزش مختلف می‌پردازند هستند و در تمام طول سال سنگنوردی نمی‌کنند.

میان (انگشت سوم) رایج است. در حالی که یک آسیب با درجه پایین و با درد خفیف بند انگشت فقط در هنگام صعود بروز می‌دهد. یک وضعیت بدتر باعث بروز درد حادتر در حین صعود و همچنین ناراحتی و درد در فعالیت‌های روزمره می‌شود. از آنجایی که آسیب اپیفیس انگشت معمولاً به تدریج توسعه می‌یابد، شناسایی زود هنگام و کاهش تمرین سنگنوردی (یا توقف کامل آن) اغلب موجب رفع سریع آسیب خواهد شد (در چند ماه یا کمتر). تلاش برای "سنگنوردی هنگام آسیب" ممکن است منجر به شکستن سالترهیریس شود که می‌تواند برای رفع شدن چندین ماه زمان ببرد و در موارد شدید و یا درمان نشده منجر به تغییر شکل و نقص در عملکرد شود. تعداد قابل توجهی از سنگنوردان نوجوان برتر جهان که بسیاری از آنان دارای مقام و سکو هستند و در سنگنوردی طبیعی از مرزها فراتر رفته‌اند، شکستگی سالترهیریس 6 (شکستگی صفحه رشد) را تجربه کرده اند. متأسفانه چند نفر شکستگی‌های مکرر را تجربه کرده اند، بنابراین چند سال مجبور به توقف سنگنوردی شده اند ... و احتمالاً به طور دائم ورزش کردن را پایان داده اند.

چگونه سنگنوردان نوجوان برای کاهش خطر شکستگی‌های اپیفیس باید نظارت شوند؟

مرب‌گیری به صورت فعال و پیشگیرانه برای سنگنوردان نوجوان مشتاق که در حال ورود به سن رشد و بلوغ هستند مهم است. از آنجایی که هر کودک در یک زمان تقریباً متفاوت به سن بلوغ اش می رسد (بعضی‌ها زودتر، در حالی که بعضی دیگر تاخیر در سن بلوغ دارند)، من توصیه می‌کنم اندازه‌گیری قد و وزن چهار بار در سال از سن (9) تا (16) سالگی انجام شود. ترسیم این داده‌ها هر سه ماه اغلب شروع افزایش سرعت رشد را آشکار خواهد کرد. این موضوع نشان‌دهنده آغاز بیشترین خطر شکستگی اپیفیس برای (12) تا (24) ماه است و باید باعث شود تا مربی انشگتان نوجوانان را دقیق تر نظارت کند (مکرراً از او بپرسید که آیا

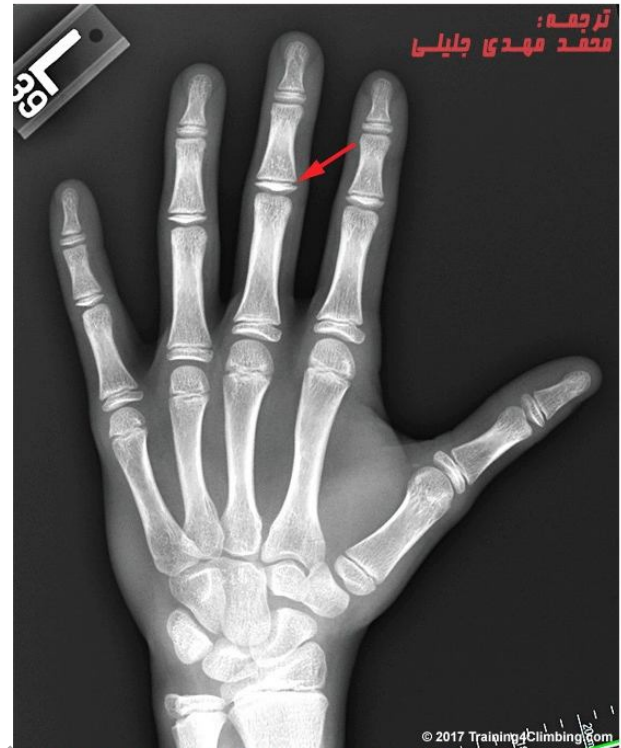
⁷ Cameron

⁸ Jonathan

⁶ Salter-Harris fracture



بسته شدن کامل اپیفیز (سن: ۱۴ سال و ۲ ماه)



اپیفیز کاملاً جدا (سن: ۱۴ سال و ۳ ماه)

X-ray از دست سنگنوردان سالم و بدون نشانه مرض. اپیفیس‌های کاملاً باز یک پسر در حال رشد سریع توجه کنید.

X-ray از دست سنگنوردان سالم و بدون نشانه مرض. به صفحه رشدی بسته شده.

از تخصصی کردن تمرین (مانند تمرکز، تنها بر روی یک‌بولدر فوق‌العاده سخت) و توسعه مهارت‌های متنوع سنگنوردی با در معرض قرار دادن نوجوانان در سبک‌های بسیار متفاوت سنگنوردی اجتناب کنید. تمام تمرکز را بر روی صعود آنسایت، فلش و تلاش دو بر روی پروژه‌های فوق‌العاده سخت بولدر و سرطناپ قرار دهید.

تمرینات عمومی برای سنگنوردان نوجوان، از جمله توسعه عضلات آنتاگونیست (مخالف) و پایدارکننده، ظرفیت هوازی، انعطاف‌پذیری و حرکات زمینی در ژیمناستیک را ترجیح دهید. به جای تمرین سازماندهی‌شده و بسیار هدفمندانه، تمرین را سرگرم‌کننده و متنوع ادامه دهید. قبل از سن بلوغ (بارفیکس، شنا سوئدی، تمرینات قسمت میان تنه و...) بهره ببرید، و در طول سالهای رشد و بلوغ تعداد محدودی از

نکته‌ها و توصیه‌های مربیگری برای کاهش خطر شکستگی صفحات رشدی

قد و وزن سنگنورد را از سن (9) تا (16) سالگی برای شناسایی دوره‌ای که دارای بیشترین سرعت رشد است (زمانی که آسیب بیشتر رایج است) اندازه بگیرید. سونوگرافی سالانه از دست (با X-Ray در صورت وجود درد حاد) را در مد نظر بگیرید تا تشخیص دهید که چه هنگامی صفحات رشد جوش می‌خورند (پایان نگرانی آسیب صفحات رشدی). هر سنگنورد نوجوان را مثل یک فرد منحصر به فرد تعلیم دهید. کسی که آهسته‌تر رشد میکند نسبت به سنگنوردی که با همان توانایی مشابه سریعتر رشد میکند، ممکن است کمتر در معرض خطر آسیب صفحه رشدی قرار گیرد. برای بهبود عملکرد در سنگنوردی به طور فعال و مؤثر مربیگری کنید (با تأکید شدید بر تکنیک و توسعه مهارت ذهنی، به جای تمرکز بیش از حد بر تمرینات جسمی)

کاهش خطر بروز شکستگی صفحات رشدی در سنگنوردان نوجوان

تمرینات با وزنه و مقدار متوسطی از تمرینات تخصصی سنگنوردی را شروع کنید.

سنگنوردان نوجوان بسیار آماده و پیشرفته در صورتیکه ممکن است قادر به انجام تمرین با سیمپلاتور و تمرین نردبانی کمپوس بورد باشند، نباید تمرین داینو با کمپوس بورد و آویزان شده با وزنه از سیمپلاتور را در طول سن رشد و بلوغشان انجام دهند. مربیان بسیار محتاط در طول سالهای رشد و بلوغ تمرین با کمپوس بورد را اجازه نخواهند داد.

در طول دوره‌ای که سرعت رشد بسیار بالاست، زمان صرف شده برای بولدرهای محدود باید به (30) دقیقه یک یا دو بار در هفته کاهش یابد. تناوب تمرین سنگنوردی باید به (2) تا (4) روز در هفته در طول سالهای رشد و بلوغ محدود شود (همراه با کاهش فوری در زمان صرف شده برای سنگنوردیبا اولین نشانه درد در بند انگشتان).

مربیان باید با حداقل استفاده از گیره‌های ناخن‌آموزش دهند که بشدت برای مفصل وسطی (PIP) انگشت میانه (سوم) پرفشار است. طراحان مسیر باید در مسابقه از طراحی مسیرهای ناخنی در حد افراط برای سنگنوردان نوجوان اجتناب کنند.

تمام سنگنوردان نوجوان باید باید برای یک تا چهار ماه، تعطیلی سنگنوردی داشته باشند که در آن دوره یا اصلا و یا به میزان خیلی کم سنگنوردی کنند. به منظور توسعه IQ جسمی بالا و مهارت‌های حرکتی متنوع که در تمام طول عمر به درازا می‌کشد، انجام یک ورزش دیگر در سن (16) سالگی به شدت توصیه می‌شود.

منبع:

<http://trainingforclimbing.com/reducing-risk-of-growth-plate-fractures-in-youth-climbers>

پایگاه خبری صعودهای ورزشی ایران

WWW.IRANCLIMBING.COM

تلگرام:

<https://telegram.me/SPORTCLIMBING>

اینستاگرام:

<https://telegram.me/SPORTCLIMBING>

فیسبوک:

<https://www.facebook.com/IRANCLIMBING>

توییتر:

<https://twitter.com/IRANCLIMBING>

ارتباط با مترجم:

محمد مهدی جلیلی

<https://telegram.me/MohammadMahdiJalili>