

به نام او که...

### نکات کنکوری آسیب شناسی و حرکت شناسی

- ✓ اگر فردی تاندونیت در شانه داشت هنگام آبداکشن بازو درد ناشی از آن تشدید شد باید دید که آیا درد ناشی از درگیری عضله‌ی فوق خاری است یا سر دو سر بازو؟ (الف) ایجاد چرخش داخلی بازو + آبداکشن بازو = تشدید درد نشان از درگیر بودن عضله‌ی فوق خاری است. (ب) ایجاد چرخش خارجی در بازو + آبداکشن بازو = تشدید درد نشان دهنده‌ی درگیر بودن عضله‌ی دو سر بازو است.
- ✓ عضلات تحت خاری و گرد کوچک به عنوان سینرژيست سوپینشن مقاومتی (فعال) عمل می‌کنند، در حالیکه عضله‌ی تحت کتفی به عنوان سینرژيست پرونیشن مقاومتی عمل می‌کند.
- ✓ در صورت فلجی عضلات تحت خاری و گرد کوچک قدرت چرخش به خارج افت زیادی خواهد کرد، ولی اگر عضله‌ی فوق خاری فلج شود ثبات مفصلی شانه و قدرت تعادلی این مفصل نسبت به جاذبه افت زیادی خواهد کرد. ضمن اینکه در صورت فلجی تحت کتفی قدرت چرخش به داخل بازو افت خواهد کرد.
- ✓ عضله ترس ماژو (گرد بزرگ) در حرکت اکستنشن قوی آرنج به عنوان ثبات دهنده فعال است. در حالیکه در حرکات اکستنشن افقی و آداکشن بازویی که در بالای سر قرار گرفته و مقاومتی علیه آن وجود دارد به عنوان عضله‌ی کمکی عمل میکند.
- ✓ اگر اسکاپولا ثابت باشد عضله‌ی ترس ماژور باعث اکستنشن، آداکشن و چرخش داخلی بازو می‌شود ولی اگر هموروس ثابت باشد این عضله باعث کشش زاویه تحتانی کتف به خارج و جلو می‌شود.
- ✓ Jeffersons Fracture (شکستگی جفرسون): شکستگی اولین مهره گردنی در اثر آسیب‌های تراکمی یا فشاری مهره‌های گردنی
- ✓ در عارضه‌ی شوئرمن (گوژپشتی سینه‌ای-کمری) که ناشی از فشار بیش از حد روی صفحات حساس رشد مهره‌ها می‌باشد هیچگونه دردی در هنگام استراحت احساس نخواهد شد و درد تنها در هنگام فعالیت ظاهر خواهد شد.
- ✓ گسل قوس مهره یا اسپانديلولیزیس اغلب در پنجمین مهره‌ی کمری ظاهر خواهد شد.
- ✓ Osteitis Pubis (symphysis) : سیمفزیت (التهاب عانه)
- ✓ Perth's Disease or coax plana: اختلال رشد در سر استخوان ران یا عارضه کوکساپلنا یا عارضه پرت
- ✓ علائم پارگی مینیسک: (الف) درد: شایع ترین علامت پارگی مینیسک خارجی (البته فقط در قسمت خارجی) (ب) گرفتن ج تورم: تا یک روز پس از بروز پارگی نمایان نخواهد شد. (د) قفل شدگی: در پارگی‌های دسته پاکتی شایع ترین علامت می‌باشد.
- ✓ عوامل تأثیر گذار بر دررفتگی کشکک: زانوی ضربدری، مفصل زانوی تکامل نیافته یا دیسپلازی (Dysplasia) سطح مفصل استخوان ران، چرخش خارجی ساق، افزایش زاویه Q
- ✓ دررفتگی کشکک همیشه با پارگی کپسول مفصلی و عوامل تقویت کننده کپسول مفصلی در داخل مفصل همراه است.
- ✓ نشانه مشاهده‌ی فیلم (Movie sign): دشوار بودن نشستن طولانی مدت با زانوهای خم و یا به سختی بلند شدن پس از نشستن طولانی مدت
- ✓ زانوی پرنده (Jumper's knee) ناشی از پارگی تاندون کشککی دقیقاً زیر کشکک رخ می‌دهد در حالیکه زانوی پرنده‌ی معکوس (Inverted jumper's knee) ناشی از تخریب تاندون چهار سر ران مستقیماً بالای کشکک رخ می‌دهد.

- ✓ اگر عضله‌ی تورا کوهمورال (سینه‌ای بزرگ و پشتی بزرگ) فلج یا ضعیف شود و عضله‌ی تراپز (دوزنقه‌ای) سالم باشد: شانه بالا می‌رود
- ✓ زانوی دوندگان (Runner's knee) در پای بلندتر افرادی که از طول پاهای یکسانی برخوردار نیستند رخ می‌دهد.
- ✓ شست سخت (Hulux Rigidus) به دلیل تغییر شکل‌های مربوط به سائیدگی در اولین مفصل کف پای - بندانگشتی بوجود می‌آید.
- ✓ انگشت چمن (Turf Toe): باز شدن مفرط انگشت شست پا (بیشتر از ۹۰ درجه) به سمت بالا باعث بوجود آمدن این عارضه می‌شود.
- ✓ سندرم مورتون (Morton's metatarsalgia): تحت فشار قرار گرفتن عصب کف پای بین سومین و چهارمین استخوان کف پای
- ✓ Tarsal Tunnel Syndrome (سندروم تونل مچ پا): تحت فشار قرار گرفتن عصب در پشت قسمت داخلی استخوان مچ پا (قوزک داخلی)
- ✓ در سندروم مورتون، فرد درد را در بین دومین و سومین انگشت احساس خواهد کرد نه سومین و چهارمین.
- ✓ کوتاهی عضله‌ی Felexor Digitorum Profundus (تاکننده عمقی انگشتان) موجب عارضه‌ی Claw Hand (انگشت چنگالی) می‌شود.
- ✓ عضله‌ی فلکسور دیژیتروم پروفاندوس تنها عضله‌ی خم کننده‌ی مفاصل DIP (مفصل بین انگشتی انتهایی) انگشتان دوم تا پنجم می‌باشد.
- ✓ عضله‌ی Felexor Digitorum Superfacialis در فلکشن مفاصل PIP (اولین مفصل بین انگشتی) انگشتان دوم تا پنجم و مفصل MP (مفصل بندانگشتی - کف دستی) نقش دارد.
- ✓ مکانیسم پای خیالی: چرخش داخلی کنترل نشده در قسمت پائینی پا
- ✓ مکانیسم پای خیالی شایع ترین مکانیسم آسیب ACL در اسکی آلپاین می‌باشد.
- ✓ لومبریکال‌ها (عضلات دودی) تنها عضلات بدن هستند که مبدأ و انتهای تاندونی دارند.
- ✓ ضعف عضلات لومبریکال دست موجب ناهنجاری Claw Hand می‌شود.
- ✓ آنتزیس (Entheses): جاییکه تاندون به استخوان متصل می‌شود.
- ✓ آسیب کشاله‌ی ران در حالت انقباض برونگرا در وضعیت دور شدن اتفاق می‌افتد زیرا طی این حرکت عضلات آداکتور ران ضعیف‌ترین عضلات محسوب می‌شوند.
- ✓ ضعف قسمت خلفی عضلات چند سر به پرکاری و ضخیم شدن عضلات راست کننده ستون مهره‌ها می‌انجامد.
- ✓ در وضعیت لوردوتیک عضله‌ی رکتوس آبدومینوس دچار ضعف و کشیدگی می‌شود.
- ✓ وقتی که فرد در حالت خوابیده به پشت عمل خم کردن سر را انجام، عضلات راست شکمی به عنوان فیکسیتور (ثبات دهنده) عمل می‌کنند
- ✓ اگر فرد ران‌ها را در وضعیت خم شده قرار دهد به عنوان مثال کف پاها را روی دیوار قرار دهد و زانوها و ران‌ها را ۹۰ درجه خم کند و عمل بلند شدن را در جهت نشست انجام دهد، چون فرد فقط نیمی از حرکت دراز و نشست را می‌تواند انجام دهد حداکثر انقباض عضلات راست شکمی صورت می‌پذیرد.
- ✓ در حرکت دراز و نشست، قفل کردن دست‌ها پشت سر موجب انقباض شدیدتر در عضلات راست شکمی می‌شود.
- ✓ ضعف عضلات راست شکمی موجب تیلت قدامی و افزایش لوردوز می‌شود.

- ✓ تمرین Trunk Curl فشار بیشتری را بر عضله‌ی مایل داخلی نسبت به عضله‌ی مایل خارجی وارد می‌کند.
- ✓ مایل داخلی راست، قفسه سینه را در جهت عقربه‌ها ساعت و مایل داخلی چپ در خلاف جهت عقربه‌ها ساعت می‌چرخاند))  
در صورتیکه لگن ثابت باشد))
- ✓ عضله مایل داخلی سمت راست موجب چرخش تنه به سمت راست و چرخش لگن به سمت مقابل می‌شود.
- ✓ در چرخش تنه به سمت چپ، عضلات مایل داخلی چپ و مایل خارجی راست فعال است در حالیکه در چرخش تنه به سمت راست عضلات مایل خارجی چپ و مایل داخلی راست فعال است.
- ✓ عضله‌ی عرضی شکم در فلکشن طرفی تنه، هیچگونه فعالیتی ندارد.
- ✓ کوتاهی یکطرفه‌ی لتیسموس دورسی (پشتی بزرگ) موجب اسکولیوز C شکل در سمت مخالف و کوتاهی دو طرفه‌ی آن موجب کیفوز و کاهش قوس کمری می‌شود.
- ✓ پس از سقوط روی بازوی در حال دور شدن و کشیده به بیرون، بسته به میزان دور شدن بازو، آسیب اتفاق می‌افتد: اگر بازو زیر سطح افق باشد آسیب SLAP روی می‌دهد ولی اگر بازو بالای سطح افقی باشد احتمال وقوع دررفتگی و ضایعه‌ی Bankart بیشتر است.