



# استفاده از باتوم در کوهنوردی sticks

دکتر حمید مساعدیان

عضو کمیسیون پزشکی اتحادیه جهانی کوهنوردی

رئیس بخش جستجو و نجات فدراسیون کوهنوردی و صعودهای ورزشی

عضو کمیته پزشکی فدراسیون کوهنوردی و صعودهای ورزشی

زمستان ۱۳۹۵

# رواج استفاده از باتوم:



افزایش تعداد گردشگران و طبیعت گردان و کوهنوردان

افزایش تعداد استفاده کنندگان از باتوم

جای سوال است:

آیا استفاده از باتوم ضرری برای انسان دارد یا از ضروریات است؟

## انواع باتوم:



الف: عادی

ب: تلسکوپی

باتوم های تلسکوپی از نظر کارایی بهتر می باشند.  
باتوم های فنردار از نظر قدرت کاهش فشار روی دستها و ایجاد خستگی در ضربه های متوالی به دستها کارایی بیشتری دارند.

طول باتوم: بر اساس قد فرد و شیب مسیر باید تنظیم شود بطوری که  
آرنج زاویه ۹۰ درجه داشته باشد.

# نحوه استفاده از باتوم:

وضعیت باتوم نسبت به بدن: تا حد امکان نزدیک به خط عمود بدن

هنگام راه رفتن بدون حمل بار و کوله پشتی: تفاوتی نمیکند که از یک یا دو باتوم استفاده شود.

اما در حمل بارهای سنگین برای حفظ تعادل حتما باید از دو باتوم استفاده شود.



# فواید باتوم:

فواید باتوم: هنگامی است که از باتوم درست استفاده شود.  
باتوم ها در ازای هر ساعت فعالیت کوهنوردی چندین تن وزن را از روی اندام تحتانی به دستها منتقل میکنند.

و در ازای یک روز فعالیت سنگین کوهنوردی حدود ۳۰ تن وزن و فشار را از روی زانوهای شما منتقل میکند.



# در شرایط ذیل استفاده از باتوم فشار و فشار را از روی ستون فقرات و مفاصل کم میکند:

در حمل کوله پشتی های سنگین استفاده از باتوم فشار را از روی مفاصل اندام تحتانی کم میکند:



الف: در سنین بالا

ب: در وزن بالای کوهنورد (کوهنورد سنگین وزن)

ج: ناراحتی قبلی مفاصل و ستون فقرات

د: در هنگام حمل کوله پشتی های سنگین (در برنامه های زمستانی و طولانی مدت)

ه: در هنگام کوهنوردی بر روی برف و مکانهای خیس، سبزه زار، نرم، هنگام عبور از رودخانه، کوهنوردی در شرایط مه یا دید کم (در شرایط فوق حفظ تعادل نقش حیاتی برای سلامتی فرد دارد)

# دیگر فواید باتوم:

افزایش حس تعادل و ایجاد تعادل (کاهش زمین خوردن و سر خوردن و سقوط)

هنگام حمل کوله پشتی سنگین

استفاده از باتوم از افزایش بی رویه ضربان قلب در ابتدای فعالیت و شروع کوهنوردی کمک کننده است (ولی بعد از مدتی این کاهش ضربان بدلیل فعالیت ماهیچه های دست و پا ادامه پیدا نمیکند).



# معایب استفاده از باتوم در کوهنوردی:

۱- استفاده نادرست از باتوم (اگر فاصله بین بدن و باتوم زیاد باشد نه تنها کشیدگی در اندامها زیاد میشود بلکه هنگام چرخش درد زیادی نیز احساس خواهد شد.

۲- استفاده از باتوم ها احساس تعادل را کاهش میدهد  
(استفاده مداوم از باتوم توانایی هماهنگی کوهنورد را کاهش میدهد. در مورد استفاده مکرر از باتوم، کوهنورد احساس امنیت بیشتری میکند.  
این اثر مخرب بوده و باعث میشود در مناطقی که صعب العبور است، خصوصا جایی که فرد نمی تواند از باتوم استفاده کند فرد دچار مشکل شود،

مانند: تیغه های باریک کوه و مسیرهای پرتگاهی  
(متداولترین حادثه کوهنوردی: سقوط بدلیل لغزش در هنگام فرود).



از خطرات استفاده از باتوم در کوهنوردی:



۳- مکانیزم های محافظتی فیزیولوژیکی را کاهش میدهد:

استفاده مداوم از باتوم تحریک کشیدگی فیزیولوژیکی را که برای تغذیه غضروف مفصلی و ورزیده کردن و حفظ حالت کشسانی مفصل لازم است کاهش میدهد.

۴- افزایش ضربان قلب به دلیل فعالیت ماهیچه های بزرگتر در اندام فوقانی(دستها).

۵- راحت نبودن هنگام عکاسی یا فیلمبرداری در برنامه های کوهنوردی(دلیل پزشکی نیست). (حتی میتواند خطراتی برای کوهنورد داشته باشد)

# روش صحیح راه رفتن و کوهنوردی و جلوگیری از کشش شدید عضلات اندامها:

توجه: کوهنوران به دلایل فیزیولوژیکی - حرکتی (سیستم گیرنده های عمقی مفاصل ) روش صحیح پیمایش و کوهنوردی را برای حفظ حالت کشسانی ، ایمنی و کم فشار بودن مفصل آموزش دیده و بیاموزند.

# عوامل مهم در میزان فشار وارده بر مفاصل اندام تحتانی:

وزن بدن (خصوصاً وزن زیاد کوهنورد)

وزن کوله پشتی

روش صحیح پایین رفتن از کوه

## توصیه ها:

کوهنورد باید با قدم های کوتاه، ضربه گیر و متغیر (از لحاظ نحوه قدم برداری) تا جایی که میتواند جلوی کشیدگی اندامها را بگیرد.

یعنی قدم برداشتن در هنگام فرود باید کوتاه، کشش دار، و تا حد امکان آرام باشد. (نه آنقدر آرام که موجب خستگی عضلات چهارسر ران و عضلات جلو ران گردد)

ضمناً از دویدن در سراشیبی ها و برداشتن قدم های بلند پرهیزید.  
در راههای باریک و خطرناک از طناب بعنوان کمک و حمایت استفاده کنید.

# توصیه ها:

مسیر های فرود را میانبر نزنید.

برنامه های کوهنوردی را متناسب با توانایی بدنی خود انتخاب کنید.

با رعایت موارد فوق میتوان ده ها سال به ورزش کوهنوردی بدون بروز عوارض ارتوپدی و مفصلی پرداخت.

# مشکلات مفصلی و استفاده از باتوم:

اگر کوهنوردان به نوشیدن زیاد مایعات عادت کنند مشکلات مفصلی کمتری برایشان بوجود میآید زیرا مفاصل از بی آبی رنج میبرند.

بخصوص در طول ضرب دیدگی های خفیف و مداوم غضروف ها (به ویژه در زانو ها هنگام پایین رفتن از کوه) مشکل کم آبی بیشتر نمود پیدا میکند، زیرا غضروف ها دارای رگ نیستند و اولین جایی هستند که از بی آبی دچار مشکل میشوند.

## توصیه ها:

استفاده از باتوم در کوهنوردی نباید عاداتی و همیشگی باشد.  
نباید از آن در تمامی مسیرها استفاده کرد.  
استفاده دائمی از باتوم در کودکان و نوجوانان جایز نیست.

در استفاده از باتوم: فوائد و مضرات آن در نظر بگیرید

سپس در مورد کاربرد آن تصمیم گرفته شود.

# کلام آخر:

شیوه حمل باتوم:

حمل باتوم: در صورت نیاز به دستانتان و عدم نیاز به باتوم بتوانید آن را براحتی در کوله پشتی خود قرار دهید.

قسمت تیز باتوم بسمت پایین باشد تا خطر یا مزاحمتی برای کوهنورد پشتی شما نداشته باشد.



# پایان

باتشکر از توجه شما

