لمحاضرة الأولى / التاهيل/ عنوان المحاضرة ..الاصابات الرياضية

.....

الإصابات الرياضية . تطورت بتطور التشخيص ووسالل العلاج ويعتبر علم الإصابات أساسا في تطوير قابلية الرياضي ووقايته من الإصابات كذلك ارشاده الى افضل الوسائل العلاجية التي تضمن الشفاء التام وسرعة العودة الى النشاط الرياضي .

ويعتمد علم الإصابات الرياضي على علوم عدة كما ان لهدعلاقة مباشرة مع علم التشريح والفسلجةوكثير من العلوم الأخرى كعلم التدريب والاختبارات والمقاييس وعلم النفس وغيرها .

إصابات الملاعب :-

يتعرض الرياضيون للإصابة نتيجة الجهد المستمر على أعضاء وأجهزة الجسم وخاصة عندما لاتراعى الشروط العلمية والفنية اثناء التدريب .

تعريف الإصابة :- هي عبارة عن تعرض انسجة الجسم لمؤثرات خارجية او داخلية تؤدي الى إيقاف وظيفتها بشكل وقتي وتكون المؤثرات كما يلي :-

1. **خارجية :- (اصطدام اللاعب بالخصم او أداة او الأجهزة)**
2. **ذاتية (هو إصابة اللاعب نفسه بنفسه نتيجة الأداء الخاطيء او قلة الاحماء)**
3. **داخلية ☹ تراكم حامض اللبنيك في العضلات بعد تعب او الإرهاق العضلي فقدان السؤال والاملاح ، تعب الجسم جراء التدريب)**

ميكانيكية الإصابات الرياضية :-

.....

تتوقف ميكانيكية الإصابات الرياضية على النواحي الاتية .

1. **الاختلال البايولوجي والميكانيكي :-**

لما كان اللاعب عبارة عن الة حية فهناك عدة مباديء ميكانيكية وأخرى حية تؤثر في حركاته ويستطيع اللاعب ان يخلق الطاقة اللازمة اثناء الأداء الرياضي وربما يستخدم الطاقة بكفاءة عالية أي تكون الخركة التي يقوم بها موازية ومساوية للطاقة التي يبذلها وقد تتوفر الكفاءة في استخدام الطاقة أي يبذل اللاعب اضعاف الطاقة المطلوبة للحصول على نفس النتيجة وهنا تحدث الإصابة واثناء النشاط الرياضي تحدث عدة أنواع مختلفة من التحميل على العظام والمفاصل والعظم يتكون من عناصر عضوية تكسبه المرونة وأخرى غير عضوية تكسبه الصلابة وهذا التركيب غير متماثل لدى الافراد كذلك كلما زاد عمر اللاعب ارتفعت نسبة العناصر غير العضوية على حسب العناصر العضوية ولهذا تكون درجة صلابة عظام الناشئين اقل من البالغين وهذا يفسر ارتفاع الإصابات بالكسور لدى البالغين ...

1. المدى الحركي للمفصل :-

لكل مفصل مدى حركي معين فعند الضغط على المفصل في مدى حركي أوسع من قدرته وكلما اقترب المفصل من الحد القصوي بسرعة عالية تقل فرصة التحكم في إيقاف تلك السرعة في الوقت المناسب بسبب القصور الذاتي مما يعرض للإصابة. (مثل التمزق في الرباط والالتواء الشديد) .

3-العوامل الخارجية :-

وتشمل (قوة الجاذبية الأرضية ، قوة الاحتكاك الخاص بالهواء والماء كما في رياضة القوارب والسباحة والغطس او القوة العضلية للخصم وضربات الملاكمين او القوى الخاجية السالبة مثل السقوط او الارتكاز على احد الأجهزة الرياضية مثل رياضة الجمباز وهذه العوامل تؤدي الى إعاقة مسار الحركة اثناء الأداء الرياضي وترجع معظم أسباب الإصابات لاحد هذه العوامل نتيجة اهمال قوة السلامة والأمان وعدم الاكتراث بالنواحي الوقائية والإهمال الشخصي او سوء التنظيم .

4-العوامل الداخلية :-

وهي عوامل القوى الداخلية حيث تسهم التغيرات الفسيولوجية في حدوث الإصابة وخاصة في حالة الارهاقالبدني الشديد وفقدان احد عناصر اللياقة البدنية او اختلال التوافق بين الجسم الحيوية وكذلك خلل البناء البيولوجي الميكانيكي للحركة مما يترتب عليه الأداء الخاطيء .

هناك علاقة متبادلة بين الإصابات المباشرة والغير مباشرة نتيجة لعوامل خارجية او داخلية فالعوامل الخارجية تؤدي الى حدوث حوالي 45% من الإصابات وتؤدي الى تغير تنتهي بحدوث إصابة تختلف بدرجاتها من حيث النوع والعدد والمطورة :-