

جامعة بغداد

التعليم العالي والبحث العلمي

التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات



تاهيل (الاصابات الاضيه وطرق معالجتها)

استاذة المادة...أ.د:سعاد عبد الحسين

الاصابات الرياضية وطرق معالجتها

إجهاد القوس الطولي :

الأسباب :

تكون هذه إصابة مبكرة نتيجة لتعرض عضلات القدم لضغط متزايد ناتج من لاتصال المتكرر بأسطح لعب صعبة . وهناك فلتحة في القوس في أثناء وسط مرحلة الدعم وهذا قد يظهر فجأة .

الأعراض:

يظهر الألم فقط خلال الجري أو القفز ويظهر هناك بعض التورم والنعومة في المنطقة الوسطي من القدم .

العلاج:

يتضمن العلاج رعاية مباشرة وعلاج وتقليل للوزن وتحمل الوزن يجب أن يتم في خلو وجود الألم .

الآلام الداخلية :

تشمل ألم الكعب نسبة كبيرة من المشاكل لدي الأشخاص الرياضيين وغير الرياضيين وهذه الظاهرة يمكن إرجاعها الي الكثير من الأسباب الأوتار الداخلية تساعد علي استمرار الاستقرار داخل القدم وكذلك تأمين القوس الطولي .

الأسباب ينشأ التوتر في الأوتار الداخلية خلال من الأصابع وخلال انقباض القوس الطولي

كنتيجة لتحمل الوزن وعندما يكون الوزن علي الكعب كما هو واقف فإن التوتر الممتد إلي الأوتار الداخلية يمكن إهماله . وفي أثناء الجري ولان مرحلة الدفع للإمام تتضمن كل من قوة الانبساط للأصابع وقوة كرة القدم

(علي رؤس أمشاط القدم) فإن التوتر علي الأوتار يزيد علي وزن الجسم مرتين واحذية الشوارع بطبيعة تصميمها تمثيل الي الحد من حركة القدم الي المدي الذي يصح فيها القوس جامد وهذا يحدث بسبب تقصير الأربطة والرياضي عندما يغير من هذا الحذاء الي شبشب الجيمانيزيوم او حذاء ضعيف يتعرض عادة ولرضوض عندما تتعرض القدم للضغط .

الأعراض :

يعاني الرياضي من الم في الكعبالمتوسط الداخلي وذلك غالبا في ارتباط الاوتار بعظم العقب وهذا الالم يتحرك الي النسبة المتوسطة من الاوتار وهذا الالم يزيد عندما يستيقظ الرياضي من النوم او يتحمل وزن الجلوس لفترة طويلة ومع ذلك فإن الالم يقل بعد بضع خطوات والالم ايضا يتم تركيز عندما يتم الضغط علي الاصابع ومقدمة القدم .

العلاج :

سوف يتطلب ذلك الألم فترة أطول من العلاج وليس شائعا أن تستمر هذه الأعراض أطول من 8 أيلي 12 أسبوع والعلاج باستخدام الأجهزة مفيدة في علاج هذه المشكلة ويجب ارتداء الجهاز طول الوقت خصوصا عندما يستيقظ الرياضي من النوم في الصباح واستخدام كأي الكعب يفيد في منطقة التوتر والطرق عليها بالأصابع ربما يقلل الألم . وطرق بسيط علي القوس أو طرق بديل يسمح بالألم أن يتحرك ويتم توصية عمل إطالة أثناء الليل وفي بعض الحالات فإن الشخص الرياضي يحتاج إلى استخدام رجل قصيرة للمشي لمدة ست أسابيع

ويجب أن يمارس الرياضي تمارين إطالة للكعب وكذلك إطالة للقوس وتمارين الإصبع الأكبر قد تكون مفيدة في هذه المشكلة والإطالة يجب القيام بها علي الأقل لمدة ثلاث مرات في اليوم الواحد وقد يتم استعمال بعض الحقن والعقاقير الطبية.

ورم ملتهب :

الأسباب :

يعد من اكثر الألم شيوعا في مفصل القدم ويحدث عند رأي المشط الأول وهو غالبا ما يكون مرتبط بالقدم الأمامية .

الأعراض :

يحدث هناك ورم وتوسيع للمفاصل في بداية الالتهاب والأحذية الغير مناسبة تزيد الألم .

العلاج : كل ورم له خصائص خاصة والتعرف الأول والرعاية يمكن أن يمنع التشوه .

تورم العظام سمسيمه الشكل :

الأسباب :

توجد هناك عظمتان من هذا النوع عند الإصبع الكبير ويتسبب في ذلك الزيادة في بسط الإصبع الكبير .

الأعراض:

يعاني الرياضي من ألم اسفل الإصبع الكبير خصوصا عند القفز .

العلاج :

هناك العديد من الأجهزة المستخدمة في العلاج مثل مدعّمات الأقواس وقضبان المشاط .

ألم المشاط

الأسباب :

هذا غالبا ما يحدث هو سقوط قوس الامشاط او ازيااد الالم بمرور الوقت .

الاعراض :

يصبح القوس مفلطح رؤس الامشاط الثانية والثالثة والرابعة وينتج الم وقد يسبب تشوه .

العلاج : يتكون العلاج من استخدام جهاز لرفع رؤوس الامشاط بسبب زيادة استطالة القدم او وجود ضعف في الامشاط الوسطي . الإعراض : يعاني الرياضي من الم او كرامب في منطقة المشط وهناك ضعف في هذه المنطقة وقد يكون هناك الم في المشط .

العلاج :

يت العلاج عن طريق وجود لبادءى لكي ترفع رؤوس الامشاط المنقبضة وتوضع اللبادءة في منتصف وخلف كرة القدم .

ورم مورتان العبي

الاسباب : يحدث الورم في المناطق الداخلية للأعصاب ويحدث بين رؤوس الأمشاط بسبب سقوط القوس والضغط علي الأعصاب.

الأعراض :

يعاني الرياضي من ألم شديد في القدم الأمامية وهذا الألم غالبا ما ينتهي مع انتهاء تحمل الوزن .

العلاج :

مسح للعظام ضروري للتشخيص وتوضع لبادءة ويتم اختيار الحذاء بعناية ويمكن للاعب أن يلعب بعد ذلك .

إصابات الأصابع التواء الأصابع الأسباب : يأتي ذلك غالبا بسبب ركل شيء غير متحرك أو مستسلم أو وجود حركة التواء:

الأعراض :

وجود ألم في الحال شديد لكن قصير المدة وكذلك يظهر ورم في الحال مع تغير في اللون .

العلاج :

يتم معالجة الورم ببعض العقاقير وكذلك الثلج .

أصابه الإصبع من الخارج : الأسباب إصابة الإصبع تنتج من التواء

في الأمشاط ومفاصل الإصبع الأكبر .

الأعراض : هناك ألم وورم حول مفاصل الإصبع الأكبر.

العلاج: إضافة طبقة رقيقة من الطلب تحت مشط القدم وكذلك يجب أن يحصل الرياضي علي

لإراحة التامة قبل العودة للتمرين

كسر أو خلع السلاميات:-

الأسباب : غالبا ما تحدث بواسطة ركل شيء ما او مرور احد الأشخاص عليها وغالبا ما

يحدث ترابط بين خلع او كسر السلاميات.

الأعراض : هناك ألم مركز في الحال ويزداد عندما تتحرك الأصابع ويحدث تورم للمفاصل

وتغير في اللون .

العلاج : يجب أن يتم علاج خلع الاصابع بواسطة الطبيب .

أصابع مورتان

الأسباب :

اصبع مورتان هي الحالة التي يكون فيها المشط الاول قصير بدرجة غير طبيعية وبالتالي يتحمل المشط الثاني اكبر قدر من الوزن وقد يصبح ذلك مشكلة في اثناء العدو .

الاعراض :

يعاني الرياضي من ألم خلال وبعد النشاط وربما تكون هناك منطقة لينة ويظهر هناك وجود كالو اسفل المشط الثاني .

العلاج :

لو أن اصبح مورتان لا تسبب ايه مشكلة فلا يجب عمل أي شيء لتصحيح هذه المشكلة لكن لو كان هناك تشوه يتم علامة عن طريق استخدام بعض الاجهزة .

تصلب الإبهام

الأسباب :

هي حالة مؤلمة تظهر من تأثير مفاصل المشط والسلاميات .

الأعراض :زيادة الالم عدم القدرة علي تحرك الاصابع ويصح المشي صعبا لان تحمل الوزن يكون علي الجزء الخارجي .

العلاج :

يتضمن العلاج حذاء جاف وقد يكون هناك تدخل جراحي ولاذي يسمح للرياضي بالعودة الي الحالة الطبيعية .

التعرف والعلاج لإصابات معينة

إصابات الأربطة

يمكن أن يحدث تمزيق للأربطة الرئيسية داخل الركبة والتي قد تتمزق معا أو بمفردها واعتماد علي تطبيق القوي فإن الإصابة تحدث من خط مباشر مستقيم أو قوة واحدة أو قوة دائرية أو من الاثنين .

التواء الرباط الجانبي الوسطي

الأسباب :

تؤثر اغلب التواءات الركبة علي الرباط الجانبي الوسطي كنتيجة للضغط المباشرة من الجانب الخارجي في الاتجاه المتوسط أو التواء خارجي حاد والإصابات الأكبر تحدث من الالتواءات المتوسطة اكثر من الالتواءات الخارجية بسبب علاقتهم المباشرة بالمفاصل الكبسولي والغضروفي المتوسط وتحدث تلك الإصابات في درجات مختلفة اعتمادا علي موضع الركبة والإصابات السابقة وقوة العضلات التي تمر بالمفصل أو قوة وزاوية الرضوض وتثبيت القدم وحالة سطح اللعب . ومكانه الركبة مهمة في إنشاء مقاومتها للرضوض وأي مكان أو موضع للركبة من الانقباض الكامل إلى الانبساط الكامل يمكن أن تؤدي إلى الإصابة لو كانت هناك قوة كافية والانبساط الكلي بين يضيق كل من الرباط المتوسط والخارجي . والانقباض يتحمل فقدان الثبات للأربطة الخارجية والانقباض يتحمل فقدان الثبات للأربطة الخارجية لكن يحافظ علي الثبات في الأربطة المتوسطة وينتج الالتواء في الرباط الجانبي المتوسط من خطف فجائي ودوران في الركبة وبالنظر في الجانب الطبي نجد أن تمزق الغضروفي نادرا ما يحدث كنتيجة لرضوض أولية وغالبيتها يحدث بعد أن تمت إطالة الأربطة الجانبية بعد الإصابة والكثير من الالتواءات البسيطة والمتوسطة تترك الركبة غير ثابتة وهكذا تكون معرضة إلى خطر اكبر وتوجد هناك ثلاثة درجات من التواء الرباط الجانبي الوسطي .

الدرجة الأولى : تمزق في فيبر بعض الأربطة وهناك جفاف في المفاصل

العلاج :

العناية السريعة باستخدام الثلج والراحة والرفع والضغط لمدة حوالي إلى 24 ساعة

الدرجة الثانية : هناك تدمير في فيبر الأربطة وغياب الورم .

العلاج :

استخدام الثلج والراحة لمدة 72 ساعة وأجراء تدريبات يومية للتقوية ويمكن استخدام رباط لوضعه علي الركبة .

الدرجة الثالثة : تمزق كامل في الأربطة المدعمة وفقدان الثبات .

العلاج :

متابعة فورية لمدة 72 ساعة وكذلك استخدام الراحة والثلج ووقت الشفاء يكون احسن من عملية التدخل الجراحي .

التواء الأربطة الجانبية الخارجية

الأسباب :

القوة المطلوبة لمتارين هذه الأربطة كبيرة غالبا عندما تكون عظمة القصبة تدار إلى الخارج وفي التزحلق يمكن أن تصاب الأربطة الجانبية أو عندما يسقط المتزحلق علي الثلج ورمي وزن الجسم علي الحافة الخارجية للتزلج لو كانت السقطة أو القوة شديدة فإن الأربطة المتصالبة يمكن أن تصاب بتمزيق ونفس الشيء يمكن أن يحدث للغضروف في الأوسط والخارجي ولو كانت القوة كافية يمكن أن يحدث انفصال في العضلات من عظمة الفخذ أو عظمة الشظية .

الأعراض :

يكون هناك ألم وليونة حول الأربطة الجانبية الخارجية مع وجود انقباض في الركبة ودوران للداخل يمكن الإحساس بالعيب يوجد هناك ورم حول الأربطة وكذلك يحدث ارتخاء لبعض المفاصل والألم يكون شديد خصوصا في الدرجة الثالثة .

العلاج :

علاج إصابات الرباط الجانبي الخارجي يتبع نفس إجراءات علاج إصابات الأربطة الجانبية الوسطية .

التواء في الرباط المتصلب الأمامي

الأسباب :

يكون هذا الرباط اكثر عرضة للإصابة خصوصا عندما تكون هناك استدارة في موضع الركبة . ويحدث هذا الألم عندما يتم استدارة الرجل السفلي مع وجود ثبات داخل القدم وفي هذا المواقف يصح الرباط المتصلب الأمامي ومثال علي ذلك هو اللاعب الذي يجري بسرعة ثم يتوقف عن الحركة فجأة ويسبب في تمزق منعزل للرباط المتصلب الأمامي .

الأعراض :

يعاني الرياضي من ألم شديد ويشتكي من أن ركبتيه كأنها تتمزق إلى إجراء وينتج عن الإصابة تورم سريع في خط المفاصل .

العلاج :

بالرغم من تطيعه الإسعافات الأولية السريعة واستخدام الراحة والتلج فإن التورم يبدأ خلال ساعة أو ساعتين ويصح ملحوظا في خلال ست ساعات ولا يستطيع المشي بدون مساعده .

التواءات الأربطة الجانبية الخلفية

الأسباب : يكون هذا الرباط دائما في خطر عندما تنقص الركبة عند 90 درجة والسقوط بالوزن الكامل علي الجنب الأمامي من قوس الركبة مع وجود القدم في حالة انقباض وضربة

شديدة لقوس الركبة يمكن أن يمزق الأربطة الجانبية الخلفية ويمكن أن يصاب عن طريق قوة استدارة والتي قد تؤثر علي الجوانب المتوسطة والخارجية من الركبة .

الأعراض :

يشعر الرياضي بوجود ورم في خلف الركبة وليونة وتورمات صغيرة في الأوعية الدموية وكذلك وجود ارتخاء في العضلات .

العلاج :

يجب أن يتم استخدام الثلج والراحة في الحال ويمكن أن يكون هناك فحص طبي دقيق و إعادة تأهيل الدرجات 1،2 يجب أن تركز علي التقوية وهناك جدل كبير عما إذا كانت الإصابة يمكن علاجها بدون جراحة أو تحتاج للتدخل الجراحي و أحيانا يتم التوصية بالتدخل الجراحي الإصلاح تمزق الأربطة و إعادة التأهيل بعد الرجاحة يتطلب ستة أسابيع من عدم الحركة وتبدأ تدريبات الحركة بعد ستة أسابيع .

إصابة الغضروف

يتعرض الغضروفي الأوسط لإصابات أكثر من الغضروف الخارجي لان الأربطة التي تربط الغضروف الأوسط مرتبط بعظمة القصبه وكذلك الأربطة الكبسولية بينما الغضروف الخارجي غير متصل بالأربطة الكبسولية وهو اكثر حركة أثناء حركة الركبة .

الأسباب : قد تحدث قوة تخطف الركبة وتلويها وغالبا ما تمزق وتطيل الأربطة الجانبية الوسطي ومع ذلك فالفيبر يلوي الغضروف الأوسط للخارج والالتواءات المتكرر الخفيفة تقلل من قوة الركبة لمكانه تسمح بالتمزق الغضروفي خلال تقليل ثبات الأربطة الطبيعي واشهر الآليات هي تحمل الوزن مع قوة استدارة بينما تكون الركبة منبسطة أو منقبضة والتوقف أثناء

الجري فجأة يمكن أن يدمر الغضروف الأوسط و إطالة القرون الأمامية أو الخلفية للغضروف يمكن أن تسبب تمزق طولي راس وطريقة أخرى للتمزق عندما تجبر الركبة علي الانبساط من موقع انقباض بينما تكون عظمة الفخذ مستديرة خارجيا واكثر هذه الإصابات من الاستدارة فجائية قوية لعظمة الفخذ ولذلك يتم جذب الغضروف من مكانه الأساس ويقع بين النتوءات العظمية .

الأعراض :

أن تشخيص تام الإصابة الغضروف من الصعب جدا ولكن تحدد احتمالية هذه الإصابة يجب الحصول علي التاريخ الذي يحتوي علي إصابات الركبة السابقة وفهم كيفية حدوث الإصابة الحالية ويجب أن يتم التشخيص في الحال بعد حدوث الإصابة وقبل حدوث تورم غريب وعندما تحدث الإصابة فإن الحافة المصابة تصبح جافة و أحيانا تقوم أجراء من الغضروف بالانفصال ويقعدوا بين أسطح المفاصل لعظام القصبية والفخذ وهكذا تغلق علي المفاصل الطريقة والإصابة المزمنة قد يكون هناك تورم حول الركبة وقد يعاني اللاعب من إحساس بانهييار الركبة أو الإحساس بعدم القدرة علي تغيير الاتجاه بسرعة بدون ألم عند الجري ومثل هذه الأعراض غالبا ما تتطلب تدخل جراحي لأنها قد تؤدي إلى إصابات اخطر

العلاج :

لو أن الركبة ليست مقفولة و إنما توضح العلامات أن هناك تمزق فإن الطبيب يقوم بالفحص الشديد والركبة المغلقة بواسطة غضروف لا يوجد في مكانه الصحيح يتطلب فك ذلك حتى يتم الفحص المفصل ولو استمرت عدم الراحة أو عدم المقدرة أو غلق الركبة فإن الجراحة مطلوبة لإزالة جزء من الغضروف ويجب أن تبذل المجهودات الجراحية لتمزق الغضروف أقص جهد لتقليل فقدان أي نسبة من الغضروف