

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات
جامعة بغداد



الطب الرياضي

مقدمة

الطب الرياضي أحد الاختصاصات في الطب تعني ببحث وعلاج التطورات والتغيرات الوظيفية والتشريحية والمرضية المختلفة في جسم الإنسان كنتاج لنشاطه الحركي في الظروف العادية والمختلفة كما أنه يبحث أيضاً العلاقات التطبيقية الوثيقة لمختلف الفروع الطبية بأداء وممارسة النشاط العادي والرياضي للفرد

وتشمل كافة العلوم الطبية الفسيولوجية والبيولوجية والمرضية والعلاجية والوقائية الخاصة بطب الرياضة. ويعتبر الطب الرياضي وسيلة لعلاج وتشخيص الاصابات الرياضية وخصوصا الالتواءات والتشوهات التي تحدث في الاربطه أو العضلات والتي تحدث أثناء الحركات المختلفة للجسم مصطلح الطب الرياضي يكون للطبيب أو الجراح أو المدرب الرياضي أو المتخصص في العلاج الطبيعي أو غيرهم كاللاعب أو اللاعبه نفسهم

مفهوم الطب الرياضي

يُعرفُ الطب الرياضي باللغة الإنجليزية بمُصطلح (يهتمُّ بتقديم العلاجات الطبيَّة للاعبين الرياضيين، ويعتمدُ على تطبيق مجموعةٍ من طرقِ علاج الأمراض الرياضيَّة، وتحديد نوعيَّة الوسائل المناسبة للتعامل معها، وأيضاً يُعرفُ الطب الرياضي بأنه نوعٌ من أنواع التأهيل الرياضي الذي يتمُّ تقديمه للرياضيين، والأشخاص الذين يمارسون الألعاب الرياضيَّة، ويساهمُ في توفير الوقاية اللازمة من الإصابات الرياضيَّة. عذراء، لم يتمكَّن مشغَل الفيديو من تحميل الملف.(رمز الخطأ: ١٠١١٠٢) ومن التعريفات الأخرى للطب الرياضي: هو أحدُ أقسام علم الطب العام، والذي يهتمُّ بدراسة وظائف ومكونات أعضاء الجسم الداخليَّة والخارجيَّة؛ ليساعد الأطباء على تقديم العلاج الصحيح للأشخاص الذين يتعرضون لإصابةٍ أثناء ممارسة إحدى الألعاب ومن التعريفات الأخرى للطب الرياضي: هو أحدُ أقسام علم الطب العام، والذي يهتمُّ بدراسة وظائف ومكونات أعضاء الجسم الداخليَّة والخارجيَّة؛ ليساعد الأطباء على تقديم العلاج الصحيح للأشخاص الذين يتعرضون لإصابةٍ أثناء ممارسة إحدى الألعاب الرياضيَّة؛

تاريخ الطب الرياضي

استخدم للمرة الأولى مصطلح الطب الرياضي في عام ١٨٩٦م، عن طريق تطبيق مجموعة من العلاجات الطبيّة على الرياضيين الذين تعرضوا للإصابة أثناء الألعاب الأولمبيّة، وتم تحويله إلى فرع طبيّ دراسي في عام ١٩١٣م عندما تم تأهيل وتدريب عددٍ من الأطباء حتّى يصبحوا متخصصين في الطب الرياضي.

في عام ١٩٢٠م تم إنشاء الجمعية الرياضيّة الطبيّة بالتزامن مع انطلاق الألعاب الأولمبيّة الشتويّة، والتي اعتمدت على نشر فكرة الطب الرياضي بصفته الوسيلة المناسبة لتقديم العلاج للرياضيين، وخصوصاً العلاجات الفوريّة عند تعرضهم للإصابات أثناء المباريات الرياضيّة.

في عام ١٩٢٨م أُعلن عن إقامة المؤتمر الطبيّ الأول للطب الرياضي في مدينة أمستردام في هولندا، وشارك في المؤتمر العديد من الأطباء من معظم دول العالم، وساهم هذا المؤتمر في التعزيز من دور الطب الرياضي، ودوره في التعرف على الحالات المرضيّة، والإصابات التي يتعرض لها الرياضيون، وفي أواخر القرن العشرين للميلاد أصبح الطب الرياضي من أحد الفروع العلميّة التي تُدرس في الجامعات العالميّة.

أهداف الطب الرياضي

الحرص على تطوير الأفكار المرتبطة بالعلاج الطبي في مجال الألعاب الرياضيّة.
متابعة اللياقة البدنيّة عند الرياضيين، والتأكد من حالتهم الصحيّة، وخصوصاً للذين عانوا منهم من إصاباتٍ سابقة.
وضع مجموعة من الدراسات العلميّة، والطبيّة التي تساهم في التعرف على تفاصيل الأمراض، والإصابات الرياضيّة بوضوح.

تنظيمُ الاجتماعات والمؤتمرات التي تهدفُ إلى جمعِ الأطباء، وتشجيعهم على العمل ضمن مجال الطب الرياضي. تعزيزُ التعاون بين الجمعيات المتخصصة بالطب الرياضي، ومنظمات الصحة الدوليّة. نشرُ مجموعةٍ من المجلات، والمنشورات العمليّة المتخصصة حول علم الطب الرياضي.

تطور الطب الرياضي

تطور الطب الرياضي يشارُ له أيضاً باسم الطب الرياضي الحديث، وهو عبارةٌ عن مرحلة متطورةٍ من الطب الرياضي، وتزامن ظهورها مع بداية القرن الواحد والعشرين، وتهدفُ إلى رفع اللياقة البدنيّة عند الرياضيين والفرق الرياضيّة، من خلال توفير طبيبٍ مختصٍ لهذه الفرق، يحرصُ على متابعة حالتهم الطبيّة بشكلٍ مستمرٍ، بدلاً من اللجوء إلى المستشفيات التي قد تؤثرُ في سيرِ التدريبات الرياضيّة، فظهر الطب الرياضي الحديث ليوفر الوسائل المناسبة لتقييم الحالة الصحيّة للرياضيين ضمن أماكن وجودهم في الملاعب، والنوادي الرياضيّة.

فريق متعدد التخصصات

- يضم فريق الطب الرياضي متعدد التخصصات أخصائيين على درجة عالية من التدريب والخبرة، لاستيفاء احتياجاتك الشخصية:
- جراحو العظام — يقدمون العلاج الجراحي وغير الجراحي لإصابات العضلات والهيكل العظمي
- أخصائيو الطب الطبيعي وإعادة التأهيل — يُطورون خططاً لإعادة تأهيل الإصابات، ويضعون برامج لتحسين الأداء، كما يعالجون إصابات العضلات والهيكل العظمي دون جراحة

- أطباء الطب الرياضي والرعاية الأساسية— يقدمون تقييمات طبية شاملة، وفحوصًا بدنية للرياضيين، وتقييمًا للإصابات غير الجراحية وعلاجها

- اختصاصيو العلاج الطبيعي الرياضي— يتعاونون مع جراحي العظام واختصاصيي الطب الطبيعي وإعادة التأهيل لتطوير برامج لإعادة التأهيل وتحسين الأداء

- وبحسب احتياجاتك، فإن فريق الطب الرياضي الذي يعالجك قد يضم كذلك:

- مدربين رياضيين

- أخصائيي أشعة العضلات والهيكل العظمي



الحالات التي يتم علاجها

الحالات التي نعالجها في علاجك الطبية
إصابات أربطة الركبة:

هو ضرر أو تمزق يحدث نتيجة حركة مفاجئة أو إصابة عنيفة في الركبة،
ويسبب عدم الثبات في مفصلها، بالإضافة إلى ألم وتورم فيها.

الغضاريف الهلالية للركبة:

هي من إصابات الركبة الشائعة، تصيب السطح الغضروفي الهلالي، والذي
يبطن الركبة لتسهيل حركتها، وينتج عن التواء مفاجئ، وغالباً ما ينشأ عن
الإصابات الرياضية العنيفة.

إصابات وتر أخيل:

هو الوتر الذي يصل عظمة كعب الرجل ببطة الساق وقد يُصاب بتمزق أو
التهاب مزمن، أو تمزقات جزئية نتيجة الرياضات العنيفة، أو الإصابات
المختلفة، أو فرط الاستخدام.

خلع الكتف:

ينتج عن إصابة في الكتف، بعد سقوط أو ضربة، وهو خروج رأس عظمة
العضد من مكانها الطبيعي في المفصل، وقد يتعرّض المريض لعدم ثبات مزمن
في أربطة الكتف، ما يؤدي إلى حدوث خلع متكرر في مفصل الكتف.

إصابات المرفق (الكوع):

مثل الإصابات التي تصيب الأربطة، والأوتار، والعضلات الخاصة بالمرفق
(الكوع)، وهي إصابات شائعة عند الرياضيين ومتسلقي الجبال، وأيضاً عند
ممارسي بعض المهن التي تتطلب عملاً يدوياً مجهداً.

التهابات الأوتار:

الأوتار: هي الحبال المتينة التي تصل العضلات بالعظام لتتقل الحركة، والتهاب
الأوتار يمكن أن يصيب أي وتر في الجسم نظرياً، ولكن غالباً ما يكون في
أوتار المعصم والأصابع، وأحياناً في أوتار الكوع، خصوصاً عند لاعبي التنس،
ويسبب التهاب الأوتار تورماً وآلاماً شديدة عادةً.

تمزق أربطة الكتف (rotator cuff injury):

وهي إصابة لأحد الأربطة المتموضعة حول الكتف، والتي تُسمى بالكفة المدوّرة وتسبب الإصابة فيها ألاماً، وصعوبة أثناء الأنشطة وعند حمل بعض الأشياء

من هو طبيب الطب الرياضي؟

على المدى العادي ، يمكننا أن نقول إن طبيب الطب الرياضي هو طبيب متخصص في علاج المصابين بالإصابات الرياضية. وغالبا ما يشار إليها باسم أطباء الرياضة.

في الأساس ، يحصل أطباء الطب الرياضي على تدريب متخصص كبير في علاج الأمراض والإصابات والوقاية منها. إنها مثالية لتوفير الرعاية الطبية الشاملة للرياضيين أو الفرق الرياضية أو الأفراد النشطين الذين يريدون ببساطة الحفاظ على نمط حياة صحي. انهم يعملون مع الرياضيين والفرق الرياضية على جميع المستويات للمساعدة في علاج الإصابات الرياضية. عادة ، يتخصص الأطباء الرياضيون في الطب الرياضي غير الجراحي ويعملون كأطباء فريق. ومع ذلك ، يتخصص البعض أيضاً في العملية الجراحية للطب الرياضي. ومع ذلك ، لا ينبغي أن يخطئ أطباء الطب الرياضي في أطباء العظام. سنبحث في الاختلافات بين هذين الاثنين مع تقدمنا

يتعين على أطباء الطب الرياضي المؤهلين الوفاء بالمسؤوليات التالية:

- الفحص البدني قبل المشاركة.
- تقييم الإصابات وإدارتها.
- رعاية الاحتياجات الرياضية والرياضية الطبية العامة للرياضيين.
- التوعية والإرشاد حول الوقاية من الأمراض والإصابات.
- رعاية السكان خاصة. وهذا يشمل على سبيل المثال لا الحصر ، أمراض الشيخوخة والمعوقين والنساء والشباب ، وهلم جرا.
- قضايا علم النفس الرياضي

- قضايا استخدام المواد.
- تنسيق الرعاية مع الأعضاء الآخرين في فريق الطب الرياضي.
- يتكون فريق الطب الرياضي بشكل أساسي من المدربين الرياضيين والمعالجين الفيزيائيين والأطباء الشخصيين وغيرهم من التخصصات الطبية والجراحية والموظفين التابعين للرعاية التخصصية وإعادة التأهيل.
- التواصل مع المدربين الرياضيين والمدربين والإدارة المدرسية وكذلك الرياضيين وأسرتهم

العلاج الطبيعي والرياضة

يستخدم العلاج الطبيعي كخيار أساسي في التعامل مع العديد من حالات الإصابات الرياضية، والتي تتمحور حول:

آلام العضلات

يمكن التعامل مع آلام العضلات عن طريق تقديم المساج والتدليك المكثف لتخفيف مستوى التوتر والشد حول العضلة المستهدفة، وتخفيف التشنجات العضلية، وزيادة التروية الدموية للعضلات.

إصابات في الأربطة التي تربط العضلات بالعظام

من الممكن أن تكون هذه الإصابات مؤلمة في بداية الأمر، لكنها عادةً ما تتلاشى في فترة زمنية قصيرة. أما إذا كانت أكثر خطورة بحيث أنها تقيد وتمنع الحركة الطبيعية للعضلات، فهنا قد يكون العلاج الطبيعي ضرورياً، ولكن يستحسن إجراؤه بعد ٧٢ ساعة من الإصابة، مما يعطي الوقت الكافي للإصابة بأن تهدأ قليلاً وتخف حدتها. بعد ذلك، قد يقوم أخصائي العلاج الطبيعي بتدليك المنطقة برفق واستخدام تمارين محددة لتحفيز تدفق الدم وحركة العضلات.

تمزق العضلات

يمكن لتمزق العضلات أن تعطل اللاعب عن ممارسة الرياضة لفترات طويلة. أثناء عملية الشفاء، من الممكن أن يساعد العلاج الطبيعي في التحكم بالألم وتخفيفه، وزيادة القوة والمرونة في المنطقة المصابة، عن طريق تمارين الشد

التدرجية. وأحياناً ما يتم الاعتماد على التدليك، والعلاج الكهربائي، حيث أنهم فعّالين بشكل عام في تسهيل وتسريع عملية الشفاء.

الكسور

بعد الكسر تحتاج المنطقة المكسورة إلى أن تلتحم وتشفى، وأثناء عملية الشفاء يمكن الاعتماد على العلاج الطبيعي لبناء قوة العضلات واستعادة نشاط الأعصاب المحيطة. التمارين والتمددات التدرجية قد تعمل على استعادة الوضع الطبيعي للمنطقة المتأثرة، لكنها في أغلب الأحيان تحتاج إلى وقت طويل خصوصاً لو كان الكسر في منطقة رئيسية مثل عظمة الفخذ

مذاهب الطب الرياضي الفيزيائية

- السيطرة على الالتهاب
- السيطرة على الألم
- استعادة المدى الحركي ومرونة النسيج الرخو
- استعادة القوة العضلية
- استعادة التحمل العضلي
- إعادة التدريب الميكانيكي الحيوي
- الحفاظ على الرياضة القلبية الوعائية
- تطوير البرامج للحفاظ على القوة والمرونة والتكيف والمهارات