



الدراسات العليا / الماجستير

مادة التأهيل

المحاضرة الأولى

الإصابات الرياضية - أسبابها , علاجها وتأهيلها

إعداد

ش.م.ل لمياء عبد الستار

2024 - 2025 م

مفهوم الطب الرياضي:

هو مجال يشمل المعرفة حول التمارين الرياضية والعلاج والتأهيل والوقاية من الحالات المرضية والإصابات المرتبطة بالرياضة. ويتضمن أيضا استخدام الحركة والحمل في العلاج وإعادة التأهيل. لذلك فالطب الرياضي يمثل جسر بين العلوم الطبية وعالم الرياضة ويجمع بين المعرفة الطبية وممارسة الرياضة وأدائها ، حيث الهدف هو تعزيز صحة وأداء ورفاهية الرياضيين.

يعد الطب الرياضي مجالا مهما في تقليل الإصابات وتعزيز الصحة بين الرياضيين. باستخدام الاستراتيجيات والأساليب الصحيحة، ومن خلالها يمكننا تقليل خطر الإصابة. وذلك بواسطة فهم الميكانيكا الحيوية وأساليب التدريب . لذلك يؤكد الخبراء المختصين على أن الطب الرياضي أمرا بالغ الأهمية لعلاج الرياضيين بسرعة وفعالية. إضافة إلى أنه يساهم في مساعدة الرياضيين على استثمار كامل لقدراتهم الحركية والبدنية. ويمكن إيجاز مجالات والحالات التي يبحث بها الطب الرياضي ويساهم في علاجها:

* يبحث في تحديد العوامل التي تزيد من خطر الإصابة لدى الرياضيين على سبيل المثال الإصابات الناجمة عن الإفراط في الحركة.

* يبحث في الميكانيكا الحيوية: لدراسة الحركة والقوة في الجسم وخاصة المتعلقة بالرياضة

* يدرس كيفية حدوث الإصابات وكيفية شفاء الجسم بعدها.

* الوقاية من الإصابات الرياضية وذلك من خلال عمل أبحاث واستراتيجيات للحد من مخاطر الإصابة وتعزيز الصحة للفرد الرياضي.

* طرق وعلاج الرياضيين بعد الإصابات.

* طرق التقييم في الطب الرياضي: استخدام الاختبارات والتقييمات المختلفة لتقييم صحة وأداء الرياضيين.

* اختيار المؤهلين بدنيا للرياضة المناسبة.

* إرشادات ومرافقة الفرق الرياضية أي وجود طبيب رياضي يرافق الفريق أو المنتخب.

كيف يساهم الطب الرياضي في الوقاية والعلاج والتأهيل:

أولاً: الوقاية

* تحديد المخاطر: في الطب الرياضي، تتم دراسة العوامل التي تزيد من خطر الإصابة لدى الرياضيين. ومن خلال فهم الميكانيكا الحيوية وطرق التدريب والعوامل الفردية، يمكن تطوير استراتيجيات لتقليل مخاطر الإصابة.

* الوقاية من الإصابات: تركز الأبحاث على تحديد الأنماط والأسباب الكامنة وراء الإصابات. الهدف هو إيجاد طرق لمنع الإصابات من خلال برامج التدريب المخصصة وتحسينات الأداء الفني.

* التعليم: يتضمن الطب الرياضي تعليم الرياضيين والمدربين ومتخصصي الرعاية الصحية حول ممارسات الوقاية من الإصابات.

ثانياً: العلاج

* إسعاف الإصابة: عندما تحدث الإصابات، فإن للطب الرياضي أمر بالغ الأهمية، إذ يتعلق الأمر بالعلاج السريع والفعال واستعادة الأداء.

* رعاية متعددة التخصصات: تعاون الطب الرياضي مع تخصصات أخرى مثل جراحة العظام والعلاج الطبيعي والتغذية والعلاج النفسي لتوفير رعاية شاملة.

ثالثاً: التأهيل

* إعادة التأهيل: يشمل الطب الرياضي إعادة التأهيل بعد الإصابات. وهذا يعني برامج فردية لاستعادة الوظيفة والقوة والحركة.

المفهوم العام للإصابات الرياضية:-

يتعرض الرياضي إلى العديد من الإصابات بسبب توافر عنصر المنافسة والنشاط واستعمال الأجهزة والأدوات. وتعد الإصابة الرياضية مؤشر سلبي في مستوى الرياضي وهي تغيير ضار في نوع أو أكثر من أنسجة الجسم المختلفة تصاحبها مراحل رد فعل فسيولوجي، نفسية الصحية والبدنية واجتماعية.

لذلك يجب عدم إهمال عنصر مهم ألا وهو الوقاية من الإصابة والتي تعني كيفية توفير الأمن والسلامة للاعبين أثناء ممارسة النشاط الرياضي. انب الجسم يحتاج إلى توازن وتوافق في العمل ما بين جميع أجهزته المختلفة (الجهاز العصبي، العضلي، التنفسي دوران والعظمي).

إذ تحدث الإصابة أو المرض في حال اختلال هذا التوازن ويسمى العلم الذي يدرس الإصابات التي تحدث في المجال الرياضي وأسبابها وعلاجها وطرائق الوقاية منها بعلم الإصابات الرياضية.

تعريف الإصابة:-

ان كلمة الإصابة مشتقة من اللاتينية وتعني تلف أو إعاقة وتعرف على أنها تعرض أنسجة الجسم المختلفة لمؤثرات أو عوامل داخلية أو خارجية تؤدي إلى أحداث تغيرات فسيولوجية في الجزء المصاب مما يعطل عمل أو وظيفة ذلك الجزء بشكل وقتي أو دائمي وحسب شدة الإصابة. ويدخل ضمن مفهوم الإصابة أيضا (الإصابة النفسية) والتي تعد نتيجة لتأثيرات انفعالية شديدة تؤدي إلى عرقلة العمليات الوظيفية للجهاز العصبي المركزي.

وتعرف الإصابة على أنها إعاقة أو تلف سواء كان التلف مصاحبا أو غير مصاحبا بتلف الأنسجة نتيجة التأثير لأي تأثير خارجي أو داخلي سواء كان هذا التأثير (ميكانيكي، عضوي أو كيميائي) وغالبا ما يكون الخارجي مفاجئ وشديد ويسبب تعطيل في وظائف أنسجة وأعضاء الجسم. ويمكن أن تكون أسباب المؤثرات ما يلي:-

- * ميكانيكية مثل الزميل، المنافس، الأجهزة والأدوات الرياضية المستخدمة في النشاط الرياضي.
- * فنية ذاتية مثل الأداء الخاطئ أو عدم إجراء الإحماء بشكل يتناسب ونوع النشاط ووفق الأسس العلمية.
- * كيميائية فسيولوجية مثل تجمع حامض اللبنيك أو الإرهاق العضلي أو نقص الصوديوم في الدم، مما يؤدي إلى إحداث تقلصات عضلية شديدة.

أسباب حدوث الإصابات الرياضية:-

تختلف أسباب حدوث الإصابات الرياضية تبعا لمستوى اللياقة البدنية ونوع النشاط الممارس وطبيعة الأداء ومستوى المنافسة فضلا عن الجانب النفسي والاستعداد المهاري ووعي الرياضي بخطورة الحركة المؤداة وإمكانية

التسبب في الإصابة وكذلك معرفته بكيفية تفادي الإصابة والحد من وقوعها حيث أن هناك عوامل داخلية وخارجية تتربط فيما بينها وتكون سبب في حدوث الإصابة.

فيما يلي أهم أسباب حدوث الإصابات الرياضية:-

أولاً: - الإصابة نتيجة عوامل ذاتية (شخصية):-

يسببها اللاعب لنفسه، وتكون أقل خطورة وعادة ما يكون سببها مزمن وأن معظمها يكون نتيجة إصابات متكررة أو نتيجة خطأ أو تحميل أنسجة الجسم أعضاء أكثر من طاقتها.

ثانياً: - إصابات نتيجة العوامل الخارجية:-

وعادة ما تكون هذه الإصابات مفاجئة وتكون أشد من الإصابات التي تحدث بسبب العوامل الذاتية لأن السبب هو قوة خارجية كبيرة وتحدث بسرعة عالية ومن أمثلتها (الكسر، الخلع، قطع الأربطة، إضافة إلى إصابات الرأس) وتحدث نتيجة أسباب عدة منها

* أخطاء التدريب وسوء التنظيم والذي يرتبط بعدم مراعاة التعليمات الأساسية العلمية للتدريب التي تشمل (انتظام التدريب، التدرج في زيادة الجهد البدني وفي تعليم المهارات، اتقان التكنيك وتتابع الأداء الحركي، مراعاة الفروق الفردية للاعبين). ويمكن أن تكون أسبابها:-

* العيوب في تنظيم التدريبات والمسابقات والتي تتمثل بالتخطيط الخاطئ لبرامج التدريب والمنافسات.

وعدم تجانس اللاعبين والفروق الفردية. إضافة إلى سوء أو قلة احتياطات الأمن والسلامة.

* سوء المستلزمات الرياضية ومخالفتها شروط الأمان والتي يقصد بها حالة الملاعب والأماكن التي تمارس فيها الرياضة كذلك مواصفات الملابس والأحذية الملائمة لنوع الرياضة الممارسة.

* السلوك غير السليم ومخالفة القوانين ويشمل الخشونة المتعمدة في اللعب، ومخالفة قوانين اللعب التي وجدت لحماية اللاعب، وكذلك فقدان الروح الرياضية خاصة في الألعاب التي تتصل بالاحتكاك كما في الملاكمة والمصارعة والألعاب الجماعية.

* عدم مراعاة العوامل والظروف الجوية البيئية: على سبيل المثال التدريب في ظروف مناخية قاسية أو في بيئة مختلفة هذا كله يشكل عبئاً إضافياً على أجهزة جسم اللاعب.

* إهمال الجانب الصحي وعدم الالتزام بالتوجيهات الطبية ويمكن أن نراها من خلال عدم الالتزام المصاب بتوجيهات الطبيب في مواعيد العودة لممارسة النشاط الرياضي بعد الإصابة. أو استخدام عقاقير طبية دون استشارة الطبيب كذلك تعاطي المنشطات والكحول والتدخين والسهر.

ثالثاً: - العوامل الداخلية المسببة للإصابة:

يمكن أن تحدث الإصابة نتيجة تغيرات في أنسجة الجسم جراء استمرار التدريب وتكرار الجهد مما يسبب تجمع الفضلات ومن أهم العوامل الداخلية المسببة للإصابة التعب والإرهاق الشديد الذي يسبب إلى اختلال التوافق والعمل العصبي العضلي، الذي ينعكس على حركة المفاصل وأجزاء الجسم وكذلك فقدان بعض القدرات البدنية والمهارية وكذلك انخفاض القابلية الوظيفية لبعض أجهزة الجسم.

تشخيص الإصابات الرياضية:

من الضروري تشخيص الإصابة في مراحلها الأولى وحال الشعور بالأعراض سواء كانت حادة أو مزمنة ومعالجتها بالشكل المطلوب، وعادة يتم التشخيص على وفق ما يأتي:-

أولاً- الفحوصات السريرية

ثانياً- العلامات الفسيولوجية

وتشمل: أولاً- الفحوصات السريرية :

أ- تفاصيل وقوع الإصابة.

ب- معاينة الإصابة وملاحظة التغيرات.

ج- لمس وجس الإصابة لملاحظة وجود تورم أو تصلب بالنسيج.

ح- الفحوصات المختبرية (الدورة الدموية والقلب، تخطيط القلب، ضغط الدم، جهاز التنفس، الإدرار، الأشعة السينية) أو أية فحوصات أخرى تتطلبها نوع الإصابة.

ثانياً - العلامات الفسيولوجية: وتشمل

- أ- قياس النبض (المعدل الطبيعي 80-90 ض/د).
- ب- قياس عدد مرات التنفس (المعدل الطبيعي 12 مرة/د).
- ج- قياس الضغط معدل الضغط الطبيعي (120-140 ملم زئبق) والانقباضي (60-90 ملم زئبق).
- ح- قياس درجة الحرارة الطبيعية (37 درجة).
- خ- لون الجلد.
- د- حجم حدقة.
- ت- محدودية الحركة للجزء المصاب، وأن عدم الإحساس به يدل على إصابة عصبية.
- ث- وجود الألم ومكانه يقرر وجود الإصابة.

الأعراض العامة للإصابات الرياضية:

من أهم الأعراض الشائعة التي يمكن ملاحظتها نتيجة الإصابات الرياضية المختلفة هي:

1. فقدان الوعي.
2. أعراض عصبية خدر تتمثل (مظاهر إصابات الأعصاب).
3. الألم في الجزء المصاب أثناء السكون أو الحركة ضمن المدى الطبيعي أو عند الحالتين، أو الألم عند الضغط على مكان الإصابة.
4. تورم في مكان الإصابة نتيجة النزف الدموي الداخلي أو الخارجي مع حدوث تشوه في مكان الإصابة.
5. تحدد حركي مكان الإصابة.
6. ضعف أو ضمور العضلات.

مضاعفات الإصابات وكيفية منع ذلك:-

في الكثير من الإصابات تحدث مضاعفات عدة والسبب في ذلك يكمن أحياناً نتيجة إهمال العلاج الأولي للإصابات أو نتيجة المعالجة الخاطئة وعدم اكتمال العلاج بالشكل الصحيح وبالتالي يمكن أن يسبب ذلك إلى انخفاض كفاءة اللاعب البدنية نتيجة الانقطاع عن التدريب والمنافسات لفترات طويلة مما يؤدي إلى قصر العمر الرياضي وكذلك تكرار الإصابة وحدوث الإصابة المزمنة أو عاهات مستديمة.

و لتجنب ذلك يؤكد على اتباع بعض الضوابط منها اتخاذ التدابير اللازمة عند نقل المصاب لأن النقل الخاطئ يسبب مضاعفات كثيرة خاصة في إصابات الظهر إضافة إلى ذلك يؤكد المختصون بالاهتمام في كيفية المحافظة على ارتداء أجزاء الجسم عند إجراء الإسعافات الأولية على الطرف المصاب كما يؤكد على ضرورة تغطية بقية الجسم حتى لا يفقد المصاب حرارته. إضافة إلى منع استخدام العلاجات الساخنة أو التدليك لأنها تسبب زيادة النزف الداخلي مما يؤخر شفاء المصاب. وعند إصابة الأطراف السفلى الشديدة يمنع المشي بطريقة خاطئة وتحميل وزن الجسم على مكان الإصابة وتستخدم العكازات للمحافظة على طريقة المشي الصحيحة كما يمنع العودة إلى الملاعب الأبعد الشفاء التام.

نصائح للوقاية من الإصابات الرياضية:

يمكن للطب الرياضي تقديم النصائح حول كيفية تجنب الإصابات الشائعة في مختلف الألعاب الرياضية. فهناك العديد من التدابير الهامة التي يجب مراعاتها.

* الإحماء بشكل صحيح: الإجراء الأساسي ولكن المهم هو الإحماء بشكل صحيح قبل التدريب و يجب أن يكون متوسط فترة الإحماء حوالي 15 دقيقة، ويتضمن تمارين التمدد والركض المعتدل وتدرجات القوة. يعمل الإحماء على تحسين تدفق الدم ومدى الحركة والتركيز.

* استخدم (الأداة أو الجهاز) المناسبة: التركيز على استخدام التقنية المناسبة لتجنب الأحمال الغير مناسبة لقدرات اللاعب والتي يمكن أن تؤدي إلى الإصابة.

* تجنب الجفاف: اشرب الماء واحصل على الأملاح، خاصة في المناخات الدافئة. يساعد استبدال السوائل المفقودة في الحفاظ على التوازن ويعزز التعافي.

* قدرة اللاعب وإمكانياته : يجب أن يكون الفرد على دراية بقدراته البدنية إذ يجب تجنب ممارسة الرياضة عندما تكون متعباً جداً أو تشعر بالألم.

* المعدات المناسبة: استخدم معدات وأحذية التمرين المناسبة التي توفر الدعم وربما. تصحح مشاكل القدم التي يمكن أن تؤدي إلى الإصابة .

* تعلم الأداء الصحيح للحركة أو الفعالية.

* التعليم: من خلال تثقيف الرياضيين والمدربين ومتخصصي الرعاية الصحية، يمكن لطب الرياض نشر المعرفة حول تدابير الوقاية من الإصابات وأفضل الممارسات.

* الراحة وإعادة التأهيل: إذا تعرضت لإصابة، يجب منح الجسم ما يكفي من الراحة وإعادة التأهيل بشكل صحيح قبل استئناف الأنشطة الشاقة.

* يجب أن يعي الفرد أن التدابير الوقائية ضرورية لتجنب وقوع إصابات غير ضرورية.

* البحث والتطوير: من خلال الطب الرياضي يتم تنفيذ بحوث في مجال الإصابات المرتبطة بالرياضة وأسبابه ، واعتمادا على النتائج، يمكن التوصل وتطوير إلى طرق علاج أكثر فعالية.