



الدراسات العليا/ ماجستير
مادة / التأهيل

المحاضرة // الثانية

الإصابات الشائعة في المجال الرياضي وطرق تأهيلها

إعداد

ا.م. د لمياء عبد الستار

٢٠٢٤ / ٢٠٢٥

ان نوع الرياضة التي تمارس تؤثر على أنواع الإصابات التي يمكن ان يتعرض لها الفرد وكذلك شدتها، وفي المجال الرياضي لا يمكن منع حدوث الإصابات إلا انه يمكن تحديد حجم وقوع الإصابات أو تقليل المخاطر التي تسبب الإصابة ويمكن حصر الإصابات بنوعين:-

أولاً- إصابات أوليه أو مباشرة (الحادة):

تحدث في الملعب نتيجة أداء جهد عنيف أو التعرض لحادث غير متوقع وهي تمثل النوع الرئيسي للإصابات والتي تحدث فجأة.

ثانياً- إصابات ثانوية (المزمنة):

تحدث نتيجة إصابة أوليه أو بسبب علاج خاطئ لأصابه أوليه أو نتيجة عدم اكتمال العلاج للإصابة الأولى، وغالبا ما تتطور بمرور الوقت ويمكن ان تستمر لفترة طويلة، كذلك وجود التشوهات الخلقية في الجسم والتي يظهر أثرها عند القيام بمجهود رياضي عنيف، حيث تسبب تشنجات في العضلات والألام، فمثلا وجود الزوائد العظمية في القدم تسبب ألما في عضله الساق التوأمية، وتسطح القدم يسبب ألما وتشنجات الظهر والتعب السريع... الخ.

❖ تدرج الإصابات وتصنيفها

درجات الإصابة :

تدرج الإصابة يساعد في التقييم والمعالجة وتحديد درجة الإصابة والتأثيرات المرتبطة بذلك، ان المصطلحات جزئي، كلي، بسيط، شديد، تعبر عن التغيرات الحاصلة في الأنسجة المتضررة جراء الإصابة، ويستخدم تدرج إصابات فرط الاستخدام في الأنسجة الرخوة (العضلات، الأوتار، الأربطة والغضاريف) وحسب الدرجات من (١-٢-٣).

ان استخدام مثل هذا المقياس في الإصابات الحادة والمزمنة يمكن الرياضي والمدرّب والمعالج من معرفه العلاقة بين الإصابة ونسبه انخفاض مستوى الإنجاز.

تصنيف الإصابات

تختلف شدة الإصابة باختلاف النشاط الرياضي الممارس، وتصنف الإصابات من حيث خطورتها وتأثيرها على الجسم إلى:

❖ الإصابات الخفيفة:

هي تلك الإصابات التي لا ينتج عنها تمزقات كبيرة، كما لا تؤدي أيضا إلى خفض اللياقة البدنية أو الكفاءة المهارية للرياضي، ويبلغ نسبتها ٩٠%.

❖ الإصابات المتوسطة:

هي التي ينتج عن تأثيرات على الجسم، كما تؤدي إلى خفض في اللياقة البدنية العامة وأيضا الكفاءة المهارية الرياضية بسبب عدم القدرة على مزاوله النشاط لفترة من الوقت. وتبلغ نسبتها ٩%.

❖ إصابات الشديدة:

وتتميز بتمزقات كبيرة في الأنسجة ويمكن تحديدها بشكل ملحوظ. وينتج عنها تأثيرات حادة على الحالة الصحية العامة للرياضي، ويستغرق علاجها لفترة طويلة، وقد يفقد المصاب بعدها القدرة على مزاوله النشاط الرياضي، وأحيانا ينتج عنها عجز يؤثر على النشاط العام وتبلغ نسبتها ١%.

ومن الجدير بالذكر ان نسبة الرياضيين الذين يحتفظون بلياقتهم البدنية بعد الإصابة ويستطيعون الاستمرار في ممارسه النشاط الرياضي أكثر من ٨٠%, وتختلف الإصابة عادة من حيث حدوث أو عدم حدوث تلف للأسطح الخارجية للجسم حيث تقسم إلى

١- أصابه مغلقه: يكون سطح الجلد سليما.

٢- إصابات مفتوحة: تحدث تمزقات على سطح الجلد، وغالبا ما تتعرض الإصابة للتلوث، ويعد الألم هو العلامة الرئيسية للإصابة، ففي الإصابات الخفيفة لا يظهر الألم إلا أثناء التوترات الشديدة أو خلال الحركات واسعة المدى، ولذلك فان الرياضي يمكنه في هذه الحالة الاستمرار في التدريبات دون الإحساس بأي ألم في الظروف العادية أو حتى أثناء التدريبات عالية الشدة، غير انه في هذه الحالات لا يحدث التئام النسيج في المنطقة المصابة. وبالتالي يمكن ان تطرأ تغيرات بحيث تتحول من إصابات بسيطة إلى إصابات شديدة.

جدول يوضح تصنيف الإصابات تبعا للشده وكذلك الإجراءات اللازمة لكل منها

الإصابة تصنيف	أعراضها	الإجراءات اللازمة أزائها
١-الخفيفة	لا يتأثر الإنجاز. ألم بعد التدريب. تصلب خفيف في منطقة الإصابة. لا يتغير لون منطقة الإصابة.	تقليل فترات التدريب. تخفيف الجهد على المنطقة المصابة. الراحة والعلاج الأولي. التمرين التدريجي للوصول إلى الأنشطة بشكل تام
٢-المتوسطة	تؤثر على الأنجاز. ألم قبل وبعد الفعالية. تلين منطقة الإصابة قليلا. تورم خفيف. تغير طفيف في لون المنطقة المصابة.	إراحة المنطقة المصابة. عدم إجهاد المنطقة المصابة وتحاشي تمرينها. الراحة مع العلاج الأولي. الرجوع التدريجي إلى الأنشطة بشكل تام.
٣-الشديدة	ألم مستمر وشديد. يتأثر الأنجاز بسبب شدة الألم. تتأثر الأنشطة اليومية لشدة الألم. تتأثر الحالة الطبيعية بسبب الألم. يزداد الألم بشدة أكبر عند الضغط بالأصبع. تورم. تغير واضح في اللون.	التوقف عن ممارسة الأنشطة الرياضية بشكل تام. مراجعة الطبيب.

أنواع الإصابات بشكل عام

- ١- إصابات العضلية.
- ٢- إصابات المفاصل.
- ٣- إصابات العظام.
- ٤- إصابات الجلد والأوعية الدموية.
- ٥- الإصابات العصبية.

ومن أبرز الإصابات شيوعاً

إصابات الجهاز العضلي وتشمل: -

الكدمات العضلية، التقلص العضلي (التشنج العضلي)، الإرهاق العضلي (التعب العضلي)، الشد والتمزق العضلي، التهاب العضلي، التكلس العظمي للعضلات، الضمور العضلي والفتق العضلي.

الشد والتمزق العضلي:-

يحدث الشد العضلي أو التمزق في معظم الأحيان مع الذين ليس لديهم اللياقة البدنية العالية والذين يزاولون أنواع الأنشطة الرياضية بدون انتظام يوم في الأسبوع ويعتقد ان تمارينات التهدئة وتمرينات القوة والمرونة وأطاله العضلات من العوامل المهمة في البرنامج الرياضية والتي تعمل على تقليل حدوث مثل هذه الإصابات.



تمزق عضلي

ويقصد به شد أو تمزق الألياف العضلية أو الأوتار والذي يحدث نتيجة جهد عضلي مفاجئ بشدة أكبر من قدرة العضلة على تحمل هذا الجهد، وإن الألياف العضلية عندما تواجه قوة ضغط أكبر من القدرة القصوى لانقباضها تتمزق بعض اليافها وقد تتعدى الإصابة إلى الياف العضلات الأخرى المحيطة بها والمساعدة في الأداء الحركي.

وعند حدوث التمزق والشد العضلي يجب عمل مساج كمادات بطريقه الثلج عدة مرات ولمده ١٠ دقائق كل مره خلال ٢٤ ساعة من حدوث التمزق والشد العضلي وبعد يومين من الإصابة يفضل استخدام أسلوب الحرارة مثل الماء الساخن والأشعة الحرارية العميقة (التراسونك) وتتميز هذه الإصابات ببطء الالتئام واحتياج من (٢-٣) أسابيع للتأهيل،

وينصح بارتداء الرباط المطاطي والراحة عند حدوث مثل هذا النوع من الإصابات عضلات الفخذ الخلفية أكثر العضلات تعرضا للإصابات بالشد العضلي تحدث عندما يريد اللاعب الجري بأقصى سرعه

وعند حدوث الشد العضلي يجب استخدام الثلج فوراً ورفع أكثر العضو المصاب اعلى من مستوى الراس مع استخدام الرباط الضاغط والراحة وبعد يومين أو ثلاثة أيام يجب استخدام الحرارة والتدليك والتمريعات الخفيفة.

التقلص العضلي (التشنج العضلي):

تحدث انقباضات عضليه لا أراديه فجائية خلال المجهود البدني أو خلال فتره الراحة أو خلال النوم وتسمى هذه الظاهرة بالتشنج أو التقلص العضلي.

وهو زيادة موضعيه في الإشارات العصبية الواردة إلى العضلات المصابة مما يحدث تغيير فسيولوجي في الأيونات والشحنات خارج جدران الخلايا العضلية وبالتالي يؤدي إلى تقلص ام انقباض مؤلم ومفاجئ.

ومن الصعب جدا تحديد أسباب الإصابة بالتقلص العضلي، ولكن هناك عدة عوامل تؤدي إلى هذه الإصابة مثل: المجهود العضلي الشديد، استنفاد الأملاح والسوائل من الجسم، فقدان التوافق العضلي، وعند حدوث التقلص العضلي يجب التوقف عن استخدام الضغط المستمر حتى يتم التخلص من التقلصات بعد ذلك تؤدي تمرينات خفيفة مع استخدام الحرارة والرطوبة أو الفوطة المشبعة بالبخار التي تعمل على استرخاء العضلات.

إصابات الأنسجة الضامة:

الأوتار والغضاريف والأربطة تعتبر من الأنسجة الضامة التي تحدث الإصابة بها في معظم الأوقات.

- **تعريف الأوتار:** الأوتار هي التي تربط العضلات، بالعظام وهي تشبه الحبال ولا تتقلص وتكون ملساء ولونها ابيض لقلة الأوعية الدموية فيها.

- **تعريف الأربطة:** الأربطة هي التي تربط العظم بالعظم لتحديد حركة المفصل.

- **تعريف الغضروف:** الغضروف يحيط بنهاية كل عظم في المفاصل وذلك لحماية العظمتين من الاحتكاكات.

الالتهاب العضلي:

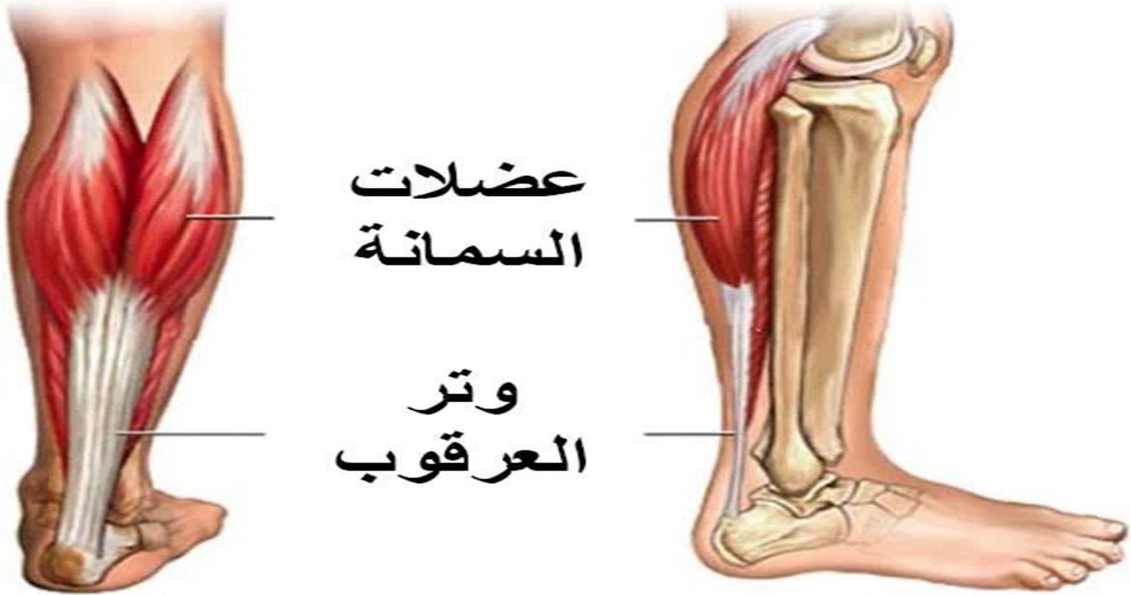
أسبابه ميكانيكية وعصبية ومرضية حيث يحدث بسبب تمزق وتقلص العضلات وانخفاض المطاطية العضلية.

ومن أعراضه ألم يزداد بالضغط عند اللمس واحمرار مع تورم وزيادة درجة حرارة الجلد فوق العضلات المصابة وفقدان القدرة الوظيفية.

التهاب الأوتار:

تؤدي الالتهابات في الأوتار إلى انتفاخ والام وتزداد الإلام في حالة أداء التمرينات وخاصة تمرينات إطالة العضلات التي تربط الوتر، ومن التهابات الأوتار العضلية الشائعة التهاب الوتر العرقوبي (وتر اكيلس) الذي يقع اعلى الكعب وأسفل عضلة بطن الساق أكثر الأوتار إصابة بالالتهابات، وعند الإصابة يتطلب الراحة وعمل تمرينات الإطالة لعضلة بطن الساق وعند ظهور الألم فقط يجب استخدام طريقة التدليك بالثلج بعد التمرين لتقليل الالتهابات ووضع رباط ضاغط (باندج) في مكان الإصابة ورفع مكان الإصابة أعلى الجسم

الوتر العرقوبي (وتر اكيلس)



تمزق الأوتار:

وهو عبارة عن انفصال الوتر من العظم أو العضلة أو التمزق الكامل للوتر نفسه. متى ما يحدث تمزق الوتر نتيجة تقلصات فجائية عنيفة وتحدث بالغالب لدى لاعبي كرة اليد ورافعي الأثقال والألعاب التي تتطلب سرعه كبيره، الرياضيون الذين لديهم عضلات مشدودة أكثر عرضه لتمزق الأوتار. ومن أعراض تمزق الأوتار.

- ١- ألم حاد لدرجه ان المصاب لا يسمح لاحد بان يحرك مكان الإصابة ولا يتحمل فحصها.
 - ٢- تصبح المنطقة متورمه وتؤلّم لعهه أيام.
 - ٣- بعد يوم أو يومين تظهر علامة سوداء أو زرقاء كبيره نتيجة للنزيف الداخلي فوق منطقه الجلد الذي يقع تحته التمزق.
- ومن أنواع التمزق:

التمزق الجزئي بالوتر العضلي

وهو تمزق بعض الياف وتر العضلة لا يرى بالعين المجردة ويحدث التمزق الجزئي نتيجة الشد أو امتداد مفاجئ وعنيف للوتر ويصاحبه تمزق الشعيرات الدموية في المنطقة المصابة.

التمزق الكلي بالوتر العضلي: -

يعد التمزق الكلي بالوتر العضلي من الإصابات الشديدة وتزيد الأعراض عن التمزق الجزئي ويصبح المفصل غير ثابت ويمكن تحريكه إلى ابعد من مجال حركه الطبيعية ولا يمكن استخدام المفصل. يحدث بشكل مفاجئ مع ألم شديد ويفقد القابلية الوظيفية وكذلك يحدث نتيجة ضربه مفاجئة على الوتر ونتيجة عدم التوافق العضلي العصبي

التواء مفصل القدم:

تعتبر أصابه الأربطة أو الكبسولة المحيطة لمفصل القدم من الإصابات الشائعة في جميع الأنشطة البدنية والرياضية نتيجة التواء مفصل القدم أثناء المجهود، وينتج عن ذلك تمزق جزئي للأربطة مما يصعب معه تحديد نوع الإصابة عن الكسور إلا بالأشعة.

وهناك خطوات يجب اتباعها عند حدوث الإصابة وذلك لتقليل الإلام وسرعه الشفاء وهي:

- ١- التوقف عن التدريب وخلع الحذاء.
- ٢- يرفع العضو المصاب لتخفيف تدفق الدم.
- ٣- يستعمل الماء البارد المثلج خلال ٢٤ ساعة ويستعمل الرباط الضاغط لتخفيف الأوراق.
- ٤- تؤدي تمرينات خفيفة بعد التئام الجرح الداخلي وحماية وتدفعه القدم بارتداء جورب مناسب.
- ٦- الرجوع إلى النشاط البدني بعد زوال الألم.

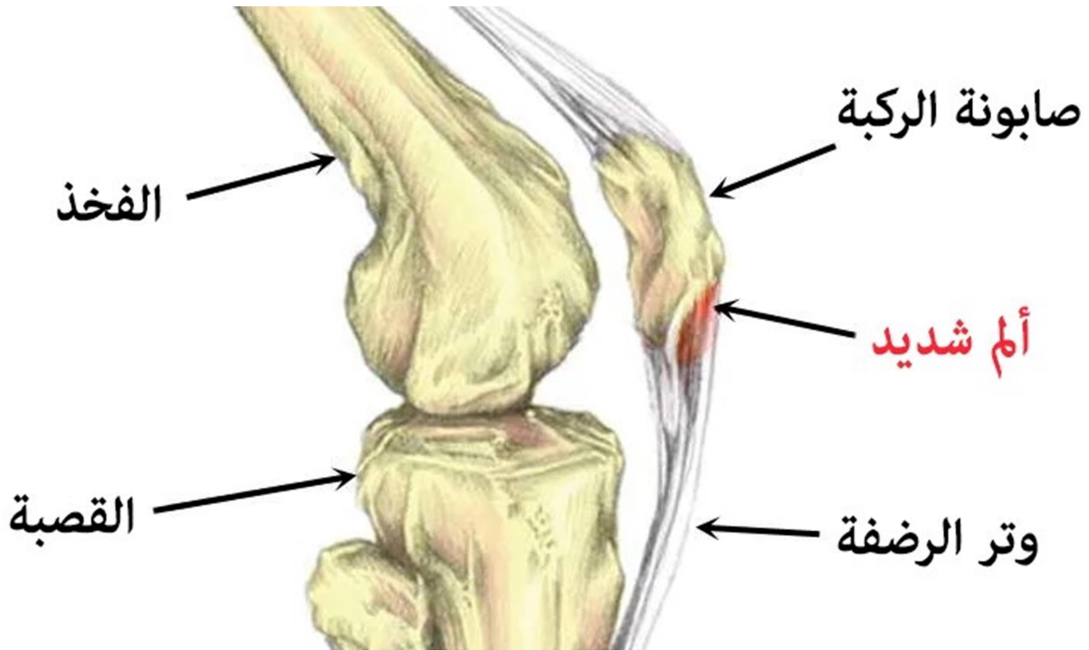
التواء الكاحل



إصابات الركبة نتيجة القفز: -

ويعرف هذا أيضا باسم التهاب الأوتار الرضفي. تحدث هذه الإصابة عندما يكون هناك ضرر أو التهاب في الأنسجة التي تربط بين عضلات الركبة والفخذ، والساق. وإن الألعاب والرياضات ذات القفزات المتكررة من المسببات الشائعة لهذه الإصابة. ومن الأمثلة على ذلك كرة السلة والكرة الطائرة. كما ان الأشخاص الذين يعانون من زيادة الوزن أو الذين يمارسون الرياضة على الأسطح الصلبة هم أيضا أكثر عرضة للإصابة بالركبة. ومن أعراضها ألما في الركبة، وعادةً ما يكون أسفل الرضفة مباشرة. قد تشعر بضعف أو تصلب في الركبة عند القفز أو الركوع أو صعود السلالم. ويمكن ان تكون هذه الإصابات حادة أو مزمنة. ويوجد سبب اخر ينتج عنه إصابات الركبة وغالبا ما يصاب به العدائين اذ تحدث هذي الإصابة نتيجة حركة متكررة. وهو أمر شائع لدى العدائين أو وأي شخص يقوم بالكثير من المشي أو ركوب الدراجات أو ثني الركبتين بشكل عام. ومن أعراضها الألم خلف الرضفة، خاصة عند ثني الركبة. قد تكون المنطقة منتفخة، أو قد تشعر بإحساس طحن عند ثني الركبة. هذه الإصابات يمكن أن تكون حادة أو مزمنة

شكل يوضح أصابه الوتر الرضفي



إصابات الكفة المدورة: -

وهي منطقة داخل كتفك. تساعد الكتف على التحرك وبقائه مستقرا. تعد إصابات هذه المنطقة شائعة عند تكرار نفس الإجراءات أو الحركة عدة مرات، كما هو الحال في السباحة أو التنس أو البيسبول. تتمثل الأعراض في تورم في الكتف، وألم عند رفع ذراعك، وألم عند محاولة الوصول خلف ظهرك. تميل هذه الإصابة إلى أن تكون مزمنة ولكنها قد تكون حادة في بعض الأحيان.

شكل توضيحي للكفة المدورة

