الفصل التاسع

➢الإصابات الرياضية وانواعها

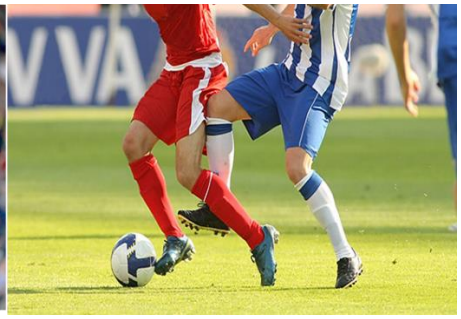
تعد الإصابات الرياضية من الأجزاء المهمة في موضوع الطب الرياضي الحديث والتي هي مكملة لا بقية الأجزاء وتطور علم الإصابات الرياضية من خلال تتطور التشخيص السريع وأصبح من العلوم الأساسية المواكب للحركة الرياضية وجزءا أساسيا لتطوير قابلية اللاعب البدنية ووقايته من الإصابات وعودته بسرعة الى اللعب.

ان الإصابات الرياضية ترتبط ارتباطا وثيقا بمجموعة من العلوم الرياضية والطبية مثل (علم التدريب البدني، الاختبارات، الميكانيك، التشريح، الفسلجة وعلم النفس الرياضي).



- **تعرف الإصابة الرياضية:** تأثر نسيج او مجموع من الانسجة بمؤثر خارجي او داخلي او ذاتي مما يؤدي الى تعطيل عمل او وظيفة ذلك النسيج.
- **المؤثر الخارجي:** كاصطدام اللاعب بزميله او بالأرض او الأدوات التي يستعملها.
- **المؤثر الذاتي: هو** إصابة اللاعب نفسه بنفسه نتيجة الأداء الخاطئ او قلة الاحماء او ضعف اللياقة البدنية.
- **المؤثر الداخلي: تراكم** نواتج عملية توليد الطاقة للأداء مثل تراكم حامض اللبنيك في العضلات او التعب الشديد والاجهاد وفقدان الماء والاملاح.





➢ قواعد الرياضة السليمة

لتجنب التعرض للإصابات الرياضية التي ترافق ممارسة الرياضة على كل من اللاعب والمدرب اتباع مجموعة من القواعد الأساسية التالية :

1. الاحماء الجيد:

الذي يعمل ويساعد على تجهيز أجهزة الجسم وظيفيا ويزيد من سرعة وصول الإشارات العصبية الى العضلات وتناسق الانعكاس العصبي وتهيئة جهاري الدوران والتنفس لتحمل الجهد البدني وزيادة كمية الدم والاوكسجين الواصل للعضلات وزيادة كفاءة المفاصل لتؤدي الحركة أداء أفضل.

- يجب على المدرب ان يراعي ملائمة الظروف الجوية حيث تختلف مدة الاحماء في الجو الشديد الحرارة عنه في الجو الشديد البرودة وكذلك تختلف مع طبيعية التمرينات، ويختلف الاحماء باختلاف نوع الرياضة الممارسة حيث هناك احماء عام للجسم واحماء خاص تبعا لنوع الرياضة.
- يجب الاشتراك في اللعب بعد مضي (15 دقيقة) من الانتهاء من الاحماء او في اثنائها، وتكون فترة الاحماء على اقل تقدير من (15 – 30 دقيقة) تقل او تزيد تبعا لحرارة الجو والفعالية ومستوى اعداد اللاعب.

يعمد بعض اللاعبين الى تقليل فترة الاحماء اعتقادا منهم لحفظ الطاقة ومن ثم الاستفادة منها في اثناء المنافسة، كن هذا الاعتقاد خاطئ ويجب تجنبه والا أدى الى هبوط الكفاءة البدنية وزيادة احتمال الإصابة الرياضية.



❁. اهم القواعد الأساسية للأحماء الجيد:

أ. استعمال التمارين الرياضية التي تشمل جميع نواحي الفعالية الرياضية التي يمارسها الرياضي مثل (القوة، السرعة والمطاولة).

ب. استعمال اقل ما يمكن من التمارين للوصول الى حالة الاحماء الجيدة.

ج. يجب اضافة تمارين التمطية للأنسجة العضلية والاربطة.

د. التدرج بشدة تمارين الاحماء.

هـ. يجب ان تكون مدة الاحماء كافية لرفع درجة حرارة الجسم والوصول الى حد التعرق.

2. **التدرج بوقت التمارين الرياضية اليومية** ويجب ان لا ننسى ان اللاعب يستغرق (6 – 8) أسابيع للوصول الى حالة تدريبية جيدة.

3. **يجب اختيار الوقت المناسب والصحيح للتدريب** لتجنب الإرهاق ويجب ان تستمر فترة التدريب الى (1 –2) ساعة يوميا.

4. **شدة التمرين:** يجب زيادة شدة التمارين الرياضية مع إطالة زمن التدريب للوصول الى فائدة أكبر.

5. **يجب تدريب اللاعب ضمن الطاقة او القابلية الجسمية له** التي تتناسب مع إمكانياته الفسلجية والصحية.

6. **تطوير قوة الرياضي** بوصفها عاملا أساسيا للألعاب الرياضية كافة.

7. **تحفيز وحث اللاعب او الرياضي على الاستمرار بالتمرين والتدريب.**

8. **يجب اعتماد عامل التخصص للوصول الى أفضل النتائج**، حيث يجب العمل على إضافة التمارين الخاصة لنوع الفعالية التي يمارسها الرياضي فضلا عن تمارين القوة الخاصة بنوع الفعالية.

9. **الاسترخاء الجيد بعد الجهد** الازالة التعب والتوتر.

10. **يجب الاستمرار في التمارين الرياضية ضمن جدول زمني ثابت.**



➢أسباب الإصابات الرياضية:

تحدث الإصابات الرياضي لأسباب عدة وتختلف نوع الإصابة باختلاف نوع الرياضة الممارسة، فإصابات الفعاليات الفردية تختلف عن إصابات الفعاليات الجماعية كما تختلف في الرجال عنها في النساء، كذلك في الفعاليات ذات الاحتكاك المباشر عنها في الفعاليات التي ليس فيها أي احتكاك، كما تختلف الإصابة باختلاف طبيعة الأداء في العالية فمثلا إصابات الطرف السفلي في كرة القدم أكثر من إصابات الطرف العلوي.

كلما زاد مستوى المنافسة كلما زاد احتمال حدوث الإصابة، فإصابات البطولة الدولية اشد من إصابات الناشئين ,كما تختلف الإصابة تبعا لكفاءة اللاعب البدنية حيث كلما قلت زادت احتمالية اصابته , وتلعب الحالة النفسية والثقافية الرياضية دورا مهما في احتمال الإصابة وفيما يأتي

➢ . اهم الأسباب بصورة عامة للإصابات الرياضية:

1. **التدريب الخاطئ غير المدروس:** حيث ان التدريب غير العلمي يؤدي الى حدوث الإصابة.
2. **سوء المستلزمات الرياضية وتشمل ما يأتي:**

أ. عدم ملائمة أرضية الملعب مثل وجود عوائق في الأرض او عدم استوائها ووجود اجسام صلبة فيها او رشها بالمياه بطريقة خاطئة.

ب. سوء اختيار الحذاء المناسب حيث لكل فعالية ما يناسبها من احذية، ان معظم التشوهات غير الخلقية أي التشوهات الوظيفية في المجال الرياضي تنتج من سوء اختيار الحذاء المناسب الذي يشكل حماية للاعب من الإصابة.

ج. عدم الاستخدام الصحيح والمناسب للأدوات الرياضية وحسب نوع الفعالية حيث يجب ان يكون هنالك تناسب بين عمر اللاعب والأدوات المستخدمة في نشاطه الرياضي، فاستخدام الناشئ لأدوات الكبار خطا جسيم ينتج عنه العديد من الاضرار الطبية والاصابات.

3. **سوء الحالة النفسية والخلقية للاعب والابتعاد عن الروح الرياضية** نتيجة التوجيه الخاطئ من قبل المدرب كالعنف والخشونة والانفعال النفسي الزائد والمبالغ فيه.
4. **مخالفة القوانين الرياضية** حيث ان الهدف من القانون الرياضي هو حماية اللاعب وتامين سلامته ومخالفة هذه القوانين تؤدي الى حدوث إصابات كمهاجمة اللاعب من الخلف، كما ان مخالفة المواصفات الفنية والقانونية لملابس اللاعبين والأدوات الرياضية تسبب الإصابات اللاعبين.
5. **عدم الاخذ بنتائج الفحوصات والاختبارات الطبية الخاصة بتقييم اللاعب فسلجيا وجسميا** التي تجري بمراكز الطب الرياضي وهناك العديد من الحوادث والاصابات التي نتجت عن اختيار اللاعب غير اللائق فسلجيا وطبيا للاشتراك في المباريات.
6. **استخدام المنشطات** يؤدي الى اجهاد وظيفي يعرض اللاعب لكثير من الإصابات حيث يبذل اللاعب جهدا غير ملائم لمقدرته الفسلجية والجسمية.
7. **عدم توفر الغذاء المناسب كما ونوعا** وكذلك الماء والاملاح ومواعيد الغذاء.
8. **عدم مراعاة تجانس اللاعبين من حيث العمر والقوة والجنس والمستوى المهاري** لان وجود عدد من الافراد غير المتجانسين في أي من هذه العوامل قد يكون مثيرا لهم لمحاولة بذل جهد أكبر من طاقتهم لمجاراة مستوى اقرانهم مما يؤدي الى اصابتهم.
9. **عدم الراحة الكافية** التي تتمثل بين التمارين الرياضية او النوم لفترة كافية.

10. **يجب على اللاعب الالمام بالإصابات الرياضية بعامة** والتصرف السليم لحظة حدوثها والالمام بقواعد الامن والسلامة في الرياضة التي يمارسها.

وهنا نجد انه إذا كان المدرب على علم ودراية بالأسباب العامة للإصابات الرياضية التي وردت في أعلاه فان دوره في الحد والوقاية من الإصابات يكون امر ميسورا وسهلا لان معرفة سبب الإصابة تجعله يتخذ الإجراءات لمنع حدوثها.




✍ . اعراض وعلامات الإصابات الرياضية

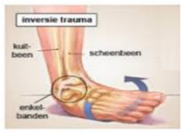
الاعراض والعلامات التي تنتج من مختلف الإصابات الرياضية بعامة:

1. **فقدان الوعي**: عدم القابلية للاستجابة للمؤثرات الحسية ولمدة ثواني فما فوق، لذا يجب التأكد من السبب تأكدا قطعا قبل رجوع اللاعب الى الملعب مرة أخرى.
2. **التغيرات العصبية غير الطبيعية**: مثل الخدر، التنمل، الوخزات، الشعور بالضعف، شلل في الحركة.
3. **التورم**: الذي ينتج من النزف الدموي.
4. **الألم بدون حركة الجزء المصاب** او في اثناء المدى الطبيعي للحركة.
5. **فقدان الحركة الطبيعية للجزء المصاب** بدون وجود الألم.
6. **النزف الدموي**: غالب تظهر الإصابات التي يرافقها نزف دموي أكبر مما هي عليه في الحقيقية حيث قد يكون النزف من جرح بسيط في الجلد ولكن يجب التأكد من منطقة النزف أولا قبل عودة اللاعب الى الملعب.




7. **التشوه**: يمكن معرفته بموازنته او مقارنته بالجزء المناظر له في الجسم.
8. **عدم ثبات المفصل** بالرغم من عدم وجود الألم.
9. **سماع عدد من الأصوات** في اثناء الحركة يمكن الاستفادة من اللاعب لوصف ما يحدث بالضبط.





10. **تلون الجلد**، احتقان الوجه، التعرق الشديد، اختلاف التنفس.

❁ . تحديد الإصابة واستمرارية اللاعب في المباراة ❁

على المدرب ان يعرف جيد الخطوط العريضة التي تحدد بوضوح ودقة تامة إمكانية عودة اللاعب للمشاركة بعد الإصابة وتقع المسؤولية الكاملة عليه في حالة التقدير الخاطئ، وهذا يحتاج الى خلفية علمية ويجب الإجابة بوضوح بعد الإصابة على الأسئلة الاتية وعلى ضوئها يكون القرار المبدئي للاشتراك اللاعب.

1. **ماذا حدث بالضبط؟**
2. **لو استمر اللاعب في ممارسة الرياضية بالرغم من الإصابة سيؤدي الى مزيد من الألم؟**
3. **هل هذا الاستمرار نتيجة وهل من الممكن حدوث إصابات أخرى مصاحبة للإصابة الرئيسية؟**

لذ يعد وجود الطبيب مهما لإمكانية التشخيص الدقيق، لان إصابات الرياضيين في كثير من الأحيان ترتبط بها عدة مشكلات لاختلاف الظروف الناتجة عن تنوع الممارسة الرياضية.

➢الفحص السريري للإصابات الرياضية ➢



تتضمن المبادئ الأساسية للفحص ما يلي:

1. **كيفية وقوع الإصابة (History).** تشمل وقت حدوث الإصابة ومكان حدوثها وعدد مرات حدوثها سابقا.
2. **معاينة الإصابة (Inspection).**

لمعاينة الإصابة يجب نزع ملابس اللاعب المصاب بصورة تضمن الرؤية الجيدة للمنطقة مع مراعاة مقارنة الجزء المصاب بالجزء المناظر له في الجسم ومعاينة الإصابة كما يلي:

أ. **العظام:** ملاحظة استقامة العظم ومكانه وعدم وجود قصر او تشوه.

ب. **الانسجة الرخوة:** ملاحظة تورم الجلد، تمزقه، اختلاف اللون حيث ان اللون الأزرق يعبر عن النزف تحت الجلد او الاختناق، اللون الأخضر عن قلة وصول الدم وانخفاض الضغط واللون الأحمر عن تمدد الاوعية الدموية كما في ارتفاع درجة حرارة المنطقة. كما يجب ملاحظة سرعة التنفس وحجم حدقة العين حيث يعبر عن إصابة الراس والجهاز العصبي.



3.لمس او جس الإصابة (Palpation).



حيث يمكن معرفة درجة حرارة الجلد ومقارنته بالمناطق الأخرى الغير المصابة ومعرفة استمرارية العظم وشكله والاحساس بوجود أصوات عند الحركة والالم عند التحريك او الضغط عليه. وكذلك المفاصل ومحدودية حركتها وإذا وجد أي تورم فيها او الم عند تحريكها. اما العضلات فيمكن معرفة درجة تقلصها وانبساطها او عدم استمراريتها والالم عند الضغط عليها وقوتها.

❋الفحوصات المختبرية في الإصابات الرياضية❋

اخذ الفحص المعملي مكانا بارزا في السنوات الأخير من حيث تشخيص الإصابات الرياضية بدقة لغرض علاجها بسرعة والفحص يعد أساسا لتقرير استمرارية اللاعب في ممارسة الرياضة، وهذه الفحوصات تشمل ما يلي:

1. الاشعة السينية (X-Ray).
2. الاشعة الطبقية (Tomography).

حيث يصور الجزء بمقاطع مختلفة مما يعطي صورة واضحة من إصابة الدماغ وهذه الطريقة مفيدة في منطقة العمود الفقري والجمجمة والدماغ.

3. الاشعة الملونة (Contrast Radiogram).

تحقن المنطقة المصابة بسائل لا تستطيع الاشعة اختراقه مما يعطي شكل الجزء كما في تصوير الحبل الشوكي والمفاصل والاوعية الدموية.

4. الأمواج الصوتية (Sonar).

تسليط الجزء المصاب الى أمواج فوق صوتية مما يعكس صورة تلفزيونية يتم تحليلها من قبل الطبيب المختص وتستخدم هذه الطريقة مع الأعضاء البطنية والحوضية.



5. الفحوصات الكهربائية: وتشمل

أ. تخطيط القلب الكهربائي (ECG).

ب. تخطيط الدماغ الكهربائي (EEG).

ج. تخطيط العضلة الكهربائي (EMG).

د. تخطيط توصيل العضلة.

6. فحوصات الجهاز التنفسي لمعرفة حجم الشهيق والزفير والحجم الحيوي والاحتياطي وغيرها. وباستخدام أجهزة متطورة مربوطة بكمبيوتر يحلل المعلومات بسرعة.

Dr.Zainy AL-Murad

7. فحوصات سوائل الجسم مثل معدل ترسيب الدم (ESR) والهيموكلوبين وعدد كريات الدم الحمراء والبيضاء. وفحص الادرار وفحوصات أخرى خاصة.
8. التنظير الداخلي (Endoscopy) بواسطة جهاز الناظور كما في مفصل الركبة والمعدة.

الفحوصات الطبية قبل ممارسة الألعاب الرياضية

ان إجراءات الفحوصات الطبية قبل المشاركة في الألعاب الرياضية سواء كانت للمبتدئين او ذوي المستويات العالية او قبل البطولات توفر معلومات للمدرب او للطبيب الرياضي على قابلية الشخص او اللاعب للتدريب وبدون وجود خطر على صحته. ويجب ان **تشمل هذه الفحوصات النواحي التالية:**

1. تقدير حالة الشخص او الرياضي الصحية بصورة عامة.
2. تقدير صحة الجهاز الدوري.
3. تقدير الإصابات والامراض السابقة.
4. معرفة مجالات الرياضة التي لا تلائم وضعي اللاعب البدنية.
5. تقدير درجة نضوج اللاعب الفكري والجسمي.
6. توجيه اللاعب نحو الرياضة المناسبة له.
7. وضع قاعدة صحية ومرجع صحي شامل يمكن الرجوع اليه خلال السنوات اللعب.
8. فحص اللاعب سنويا ومقارنة نتائج الفحص بفحوصات سابقة.

نموذج لاستمارة الفحص الطبي					
الاسم:					
العمر: الجنس:					
اجب بنعم او لا فقط					
الحقل اداناه يملئ من قبل الطبيب الرياضي			مرض مزمن	نعم	لا
الفحص	مقنع او طبيعي	غير مقنع او غي طبيعي	دخول مستشفى		
الطول			اجراء عملية		
الوزن			إصابة قديمة		
ضغط الدم			تناول دواء باستمرار		
الراس			فقدان أحد الأعضاء		
العيون			اغماء متكرر/صرع		
الاذن والانف والحنجرة			نظارات طبية		
الاسنان			مشاكل السمع		
الصدر			طقم اسنان		
القلب			سعال مستمر		
البطن			مشاكل في الجهاز الدوري		
الأعضاء التناسلية			مشاكل في كلية، الكبد, الطحال		
الجلد			وجود فتق في الجسم		
الأطراف			مرض جلدي مزمن		
الظهر			إصابات العضلات والعظام		
الحساسية			حساسية الدواء		
اللاعب بصورة عامة			أؤيد صحة المعلومات أعلاه		
هل اللاعب يصلح؟ نعم لا			توقيع اللاعب او ولي امره:		
توقيع الطبيب:			التاريخ:		
التاريخ:					

يتم تزويد اللاعب باستمارة لملئها عند بدء ممارسة الرياضية او دخول المنافسات حيث تملأ من قبل اللاعب والطبيب الفاحص وبمساعدة اهل اللاعب لمعرفتهم بالحالة الصحية بصورة جيدة ولتجنب المعلومات الخاطئة التي يقوم بها اللاعب بأدلائها حرصا منه على المشاركة وفيما يلي نموذج **لاستمارة الفحص الطبي للاطلاع:**

- **المضاعفات العامة للإصابات الرياضية**

عند تعرض الرياضي الى إصابة وقد تحدث احدى المضاعفات الاتية للرياضي المصاب إذا لم يتم العلاج بسرعة وبصورة صحيحة:

1. إصابات مزمنة مثل خلع المتكرر لمفصل الكتف لدى حراس المرمى في كرة القدم.
2. العاهات المستديمة خاصة إذا حصل خطا في العلاج.
3. التشوهات والتي تنتج من ممارسة أوان معينة من الرياضة بدون تدريبات تعويضية.
4. قصر عمر الرياضي للعب، حيث يؤدي تكرار الإصابة الى اختصار زمن وجوده في الملعب.

الإسعاف الاولي

تعريف: يعرف الإسعاف الاولي بانه العناية السريعة والمؤقتة التي تعطى للمصاب لحين وصوله الى الطبيب الاخصائي او نقله الى المستشفى.

تبدا عملية الإسعاف الاولي منذ لحظة شعور المصاب بان هناك ايادي تمتد لمساعدته حيث يكون المصاب في حالة نفسية متوترة ولا يستطيع التفكير وقد يشعر بخوف شديد من الإصابة ويستمر هذا الشعور لفترة تعتمد على شخصيته وتقبله لما يحدث ولهذا فان الإسعاف الاولي ليس مجرد جبائر ولفافات وانما أولا كلمات مهدئة ومطمئنة ومشجعة للمصاب مع إعطائه الشعور بان المساعدة موجودة وحل ما يستجد من مشكلات في حمل المصاب والاتصال بالإسعاف الفوري او الطبيب وطريقة إيصال ما حدث لأهل المصاب.

فائدة الإسعاف الاولي

للإسعاف الاولي فوائده مهمة جدا للمسعف والمصاب إضافة الى الاستفادة منها في حالات عدة منها:

1. فائدة ذاتية أي للشخص نفسه حيث يمكنه العناية بنفسه او توجيه الباقين لما يمكن عمله وكذلك العلم بالإسعاف الاولي يمكن الشخص من الوقاية من الحوادث وكيفية وقوعها.
2. فائدة للأخرين ولعائلته ولباقي أصدقائه.
3. معرفة الية الإسعاف الاولي واجب كل فرد في الدفاع المدني ضد الكوارث والحروب.

التوصيات العامة في الإسعاف الاولي

عند حدوث الإصابات على المسعف او القائم بالإسعاف الاولي يجب ان يتبع ما يلي بدقة تامة:

1. انقاذ المصاب من الحالات المهددة للحياة مثل النزف الشديد، توقف التنفس، توقف القلب.
2. يجب إبقاء المصاب على نفس وضعه في الإصابة وتجنب تحريكه الا عند الضرورة القصوى.
3. ملاحظة وجود الإصابة وسؤال المصاب عن كيفية الإصابة إذا كان واعي.