

المحاضرة السابعة

إصابة كسور العظام للاعب الرياضي وطرق إسعافها.

يتعرض كافة اللاعبين لإصابة **الكسور** أثناء ممارسة الرياضات المختلفة، حيث أن اللاعب يحتاج إلى فترة أقصاها شهر لكي يعود الجزء المصاب إلى حالتها الطبيعية. إصابة الكسور التي تحصل للعظام عند ممارسة اللاعب للرياضة

يمكن للرياضات التنافسية أن تمنح بعض الرياضيين الشباب ميزة على أقرانهم، عندما تكون المتعة والعمل الجماعي والروح الرياضية الجيدة هي أهم الأهداف، حيث يمكن للرياضة تحسين الصحة الجسدية والعاطفية للأطفال الصغار واحترامهم لذاتهم وحتى مهاراتهم في العلاقات، حيث يجب على الرياضيين الشباب أيضًا تعويض العظام والأوتار والعضلات التي لا تزال تنمو .

كما أن النوع الأكثر إصابة من الإصابات الرياضية هو الإصابة الناتجة عن الإفراط في ممارسة الرياضة مثل كسر الإجهاد، حيث أصبحت إصابات الإفراط في ممارسة الرياضة أكثر شيوعًا بين الرياضيين الشباب، كما أن ممارسة الرياضة على مدار العام دون إجازة لا يمنح أجسام الشباب وقتًا كافيًا **للراحة والتعافي**.

فعلى الرغم من أن العظام تعتبر قوية في الجسم ولديها قدر معين من المرونة، إلا أن أي عظام يمكن أن تنكسر خاصة أثناء ممارسة الرياضة، حيث تقع العظام الأكثر شهرة للكسر في الرسغ واليد والكاحل والقدم وعظمة الترقوة، كما يمكن أن تنكسر عند الضغط عليها بشدة مثل ضربة مباشرة أو سقوط مفاجئ، ولهذا السبب تكون **العظام** معرضة بشكل خاص للكسور في الرياضات التي تحتاج الاحتكاك الجسدي مثل كرة القدم.

أنواع الكسور التي تحدث للاعب الرياضي

يمكن تصنيف الكسر على النحو التالي:

- **كسر كامل:** عندما ينكسر العظم تمامًا إلى قطع تنفصل عن بعضها البعض.
- **كسر غير كامل أو جزئي:** عندما لا ينكسر العظم بشكل كامل إلى قطعتين.
- **كسر مركب:** كسر معقد حيث يدخل العظم في **الجلد** أو تعرض الإصابة للعظم المكسور؛ مما يعرضه لخطر الإصابة.
- **كسر بسيط (أو مغلق):** عندما لا يخترق العظم الجلد.

أسباب الكسور التي تحدث للاعب أثناء ممارسة الرياضة

في كثير من الأحيان هناك نسبة أعلى من الكسور في الرياضات عالية التأثير والاحتكاك، مثل التدخلات في كرة القدم أو اللكمات في الملاكمة، كما يمكن أن تنتج بعض الكسور، مثل كسور الإجهاد عن حركات مطولة أو قوى أو من الإفراط في الاستخدام، حيث يمكن أن تحدث كسور الإجهاد في الساقين بسبب الجري لمسافات طويلة عندما تتعب العضلات ولا تعود قادرة على امتصاص الصدمات التي تسبب كدمات شديدة ونشقات في عظام الساقين.

كما تشيع الكسور أيضًا في الرياضات مثل **التزلج** على الألواح وركوب الدراجات والتزلج وغالبًا ما تحدث بسبب السقوط والتأثيرات على الأسطح الصلبة أو الأشياء.

الكسور الشائعة في الرياضة

هناك مجموعة متنوعة من الكسور الشائعة في الألعاب الرياضية:

- **المعصم واليد:** الكسور شائعة في الرسغ واليد أثناء أداء الرياضة لأنها أطراف يمكن أن تدخل في أوضاع ضعيفة أثناء اللعب والسقوط والتعامل مع الرياضي وما إلى ذلك؛ نظرًا للطبيعة المرنة للأطراف العلوية فهي عرضة لكسور أكثر من أجزاء أخرى من الجسم، كما تكون عظام اليد والرسغ أصغر أيضًا وفي كثير من الحالات تكون أضعف، وهذا يجعلها أكثر عرضة للكسور.

• **القدم والكاحل:** على غرار الرسغ واليد تعد كسور القدم والكاحل شائعة لأن الكثير من الرياضات تنطوي على حركات نشطة بواسطة القدم والكاحل، وبسبب هذا فإن الرياضيين الذين يمارسون الرياضة معرضون لخطر الإصابة بالكسور في هذه الأجزاء من الجسم حيث يمكنهم الوصول إلى أوضاع ضعيفة أثناء اللعب.

كيف تحدث الكسور للاعب أثناء ممارسة الرياضة

تحدث كسور الإجهاد عندما تكون العضلات متعبة للغاية بحيث لا تستطيع تحمل تأثير التمرين وتمتص العظام الضغط الإضافي، وذلك عندما تصبح هذه العظام شديدة التوتر فإنها تتطور إلى كسر صغير يعرف باسم كسر الإجهاد، كما تؤثر معظم كسور الإجهاد على عظام أسفل الساق، حيث أن كسور الإجهاد شائعة أيضًا في القدمين، ومن أهم الأسباب الأكثر شيوعًا لكسور الإجهاد:

- زيادة حمل أو شدة التمرين بسرعة كبيرة.
- الحصول على وقت لعب أكثر بشكل مفاجئ.
- استخدام أو ارتداء معدات لا توفر دعمًا كافيًا مثل الأحذية البالية.
- فترات راحة غير كافية بين الممارسة أو الأحداث.

أسباب حدوث الكسر للاعب الرياضي أثناء ممارسة الرياضة

يمكن أن تحدث كسور الإجهاد أثناء أي عدد من الرياضات، ولكنها تميل إلى أن تكون أكثر شيوعًا عند الرياضيين الشباب الذين يشاركون في الرياضات التي تتضمن الجري والقفز، مثل كرة السلة والجمباز وألعاب المضمار والميدان، حيث تتضمن هذه الرياضات حركات متكررة تؤدي إلى إجهاد العضلات والعظام، وهذا يزيد من خطر حدوث كسر إجهاد.

طرق الوقاية من الإصابة بالكسور أثناء ممارسة الرياضة

يمكن للوالدين والمدربين القيام بالعديد من الأشياء للمساعدة في تقليل مخاطر كسور الإجهاد في العظام النامية، وذلك من خلال التأكد من اتباع الرياضيين الشباب لهذه الإرشادات:

- تناول نظام غذائي متوازن ومغذي غني بالكالسيوم وفيتامين د لعظام قوية وصحية.
- المشاركة في ممارسة الرياضة التكيفية.

القيام بالتدريب المتبادل (أنواع متناوبة من الأنشطة البدنية).
الالتزام بالرياضات المناسبة للعمر.

القيام دائمًا بالإحماء قبل التمرين أو الألعاب ثم الاسترخاء بعد ذلك.
الحصول على فحص جسدي كامل قبل المشاركة في الرياضة.

ارتداء أحذية رياضية (وأي معدات أخرى مطلوبة) مناسبة للرياضة والتي توفر الكثير من الحماية والتبطين.

مراجعة مقدم الرعاية الصحية لأي ألم أو عرج مستمر.

شرب الكثير من السوائل والمحافظة على الرطوبة أثناء التمارين والألعاب.

عدم استئناف الرياضة أو تمارس الرياضة بسرعة كبيرة بعد كسر الإجهاد أو إصابة أخرى.

التأكد أيضًا من أن مدرب اللاعب على دراية بعلامات كسر الإجهاد، حيث قد يكون هذا أكثر اعتدالاً في طبيعته من الإصابة الرياضية الشديدة، وخاصة الألم الذي يتحسن عندما يُسمح للطفل بالراحة، وهو أكثر أعراض كسر الإجهاد شيوعًا.

مراحل الشفاء من إصابة الكسور أثناء ممارسة الرياضة

عادةً ما تلتئم كسور الإجهاد بالراحة وحدها ولكن قد يحتاج الرياضيون المصابون إلى الإقلاع عن رياضتهم لمدة تتراوح من 6 إلى 8 أسابيع للتعافي بشكل صحيح، كما أنه إذا اشتكى الطفل من أي ألم مستمر أثناء ممارسة الرياضة فعليه تحديد موعدًا لزيارة مقدم الرعاية الصحية الخاص باللاعب.

إعادة تأهيل إصابة الكسر بعد حدوث الإصابة الرياضية

و عند التخطيط لإدارة الكسور الحادة المرتبطة بالرياضة يجب أن تشكل المبادئ المعيارية لإدارة صدمة العظام دائمًا أساس اتخاذ القرار، وهذه تهدف إلى الحد من الكسر التشريحي وتطبيق التثبيت المناسب للكسر، وإجراء إعادة التأهيل في الوقت المناسب لتسهيل عودة الأداء الفسيولوجي الطبيعي، ومع ذلك مع حدوث كسور عند الرياضيين وخاصة الرياضيين ذوي المستوى العالي هناك مطلب لتحقيق عودة سريعة إلى الأنشطة عالية الطلب مع أدنى مستوى من الأعراض، وذلك من أجل استعادة المهن الرياضية