المحاضرة الأولى

01-مفهوم الطب الرياضي:

فرعٌ من علم الطب الذي يهتمُ بتقديمِ العلاجات الطبيّة للاعبين الرياضيين، ويعتمدُ على تطبيق مجموعةٍ مِن طُرقِ علاج الأمراض الرياضيّة، وتحديد نوعيّة الوسائل المناسبة للتعامل معها، وأيضاً يُعرفُ الطب الرياضي بأنه نوعٌ من أنواع التأهيل الرياضي الذي يتمُ تقديمه للرياضيين، والأشخاص الذين يمارسون الألعاب الرياضيّة، ويساهمُ في توفيرِ الوقاية اللازمة من الإصابات الرياضيّة. ومن التعريفات الأخرى للطبِ الرياضي: هو أحدُ أقسام علم الطب العام، والذي يهتمُ بدراسةِ وظائف ومكونات أعضاء الجسم الداخليّة والخارجيّة؛ ليساعد الأطباء على تقديمِ العلاج الصحيح للأشخاص الذين يتعرضون لإصابةٍ أثناء ممارسة إحدى الألعاب الرياضيّة.

02-تعريف الطب الرياضي:

عبارة عن اعداد وتطوير قدرات الفرد الفسلجية للارتقاء بها الى مستوى المنافسات ومحاولة منع حدوث الاصابة وتشخيص وعلاج وتأهيل الاصابة.

وهو مجموعة من العلوم التى تختص بشرح الجوانب الوظيفية والميكانيكية لعمل الجسم أثناء الحركة، فهو يتم بطرق التدريب من خلال تأثيرها على جسم اللاعب وانتقاء النشء من الناحية الطبية وصلاحية النشاط، للوقاية من الإصابات وأثر التدريب فى الجو الحار والبارد على الرياضى والتدريب فى المرتفعات والأعماق وتأثيرهما على صحة اللاعب، وإجراء الإختبارات التقويمية والدورية، ومتابعة التغيرات التى تحدث للاعب، ومتابعة الأمراض التى تصيب اللاعبين، ومراعاة الأدوية وهل بها منشطات.

ومتابعة التغذية للاعبين وهل تتناسب مع أهداف المرحلة التدريبية واحتياجات كل فرد كذلك توجيه اللاعبين إلى التخصص الذى يتطلبه سواء جراحة أو عظام أو أعصاب، والإشراف على علاج ومتابعة مراحل عودة الرياضى المصاب.ويعملفى هذا المجال خريجى كلية الطب الحاصلين على شهادة على الأقل فى الطب الرياضى، ويمكن أن يعاونه أخصائى علاج طبيعى حاصل على ماجستير علاج طبيعى، أو خريجى تربية رياضية حاصل على دكتوراه فى المجال المتربط بالطب الرياضى، حيث أن الدور هنا هو إشرافى عام وليس تخصصفى نقطة واحدة، وهنا نؤكد على أهمية أن يكون من خريجى كلية الطب، تخصص طب طبيعى (أو عظام.)

03-الفريق الطبي.

حدد المشرع الجزائري أطباءالرياضة والمستخدمون الطبيون وشبه الطبيون المسيرون الرياضيون المتطوعون المنتخبون في المادة 59 منالقانونرقم 05-13 المؤرخ في 14 رمضانعام 1434 الموافق 23 يوليوسنة 2013 المتعلق بتنظيم الأنشطة البدنية والرياضية وتطويرها. (الجريدة الرسميةرقم 39، 2013،ص 10) كماأعطى المشرع الجزائري أهمية كبيرة للمتابعة الصحية للرياضي خصوصا منه اللاعبا لمحترف من خلال نص قوانين خاصة بصحة اللاعب ومتابعتها، فوفقا للمرسوم التنفيذيرقم 341-15 المؤرّخفي 28 ديسمبرسنة 2015 الذي يحددشروطإ نشاء مراكز تكوين المواهب الرياضية الشابة وتنظيمها وسيرها واعتمادها فتنص المادّة 6 علىمايلي:

يجب على المركز أن يتوفر عل نتأطيرطبي يضم على الخصوص مايأتي

- طبيب، مدلك، مختص في التغذية،أخصائي نفساني (الجريدة الرسمية رقم 70، 2015،ص 27). تدفع متطلبات الرياضة الحديثة الرياضي المحترف إلى أبعد حدود طاقته حتى أنه يصل إلى الخمس والعشرين ساعة من العمل خلال الأسبوع زيادة عن تكوينه الدراسي أو الجامعي،وتعمل المتابعة الطبية على مجابهة الضغوطات البدنية والنفسية التي يخضع لها هذا اللاعب، إن معظم اللاعبين الموجودين في الهياكل الرياضية للمستوى العالي مطالبون بالقيام بفحوصات طبية منتظمة واختبارات بدنية، هذه الاختبارات تشمل فحص طبي، اختبار المجهود في مصلحة متخصصة واختبارات ميدان مختلفة، ويختلف تواتر الفحص الطبي وفقا للهياكل والاختصاصات، لكن يبدو أن كل رياضي يقوم في المتوسط بفحص أو اثنين في السنة. تنجز اختبارات المجهود عن طريق أجهزة متطورة تتطلب أن تستعمل من طرف طاقم مؤهل (أطباء، تقنيين...)، فالتأطير الطبي مجموعة النشاطات المنجزة من طرف محترفي الصحة، خصوصا الأطباء الذين يشاركون في المراقبة، الحفاظ واستعادةا لحالة الصحية للرياضي المحترف.

04-من هو الطبيب الرياضي

يهتم الطبيب الرياضي بالأمراض ومعالجتها وكذلك بالوقاية التي تسمح بوضع تقارير طبية منتظمة موزعة على مدى السنة، ويتدخل كذلك في محاربة تعاطي المنشطات. مجموع هذه الحركات تسمى المتابعة الصحية، يمكن أن تتم هذه المتابعة من طرف نفس الطبيب أو من طرف زملائه الاخصائيين أو فرق تقنية متخصصة يتصلبها، لكن طبيب الفريق والطبيب الفدرالي هو الذي يجمع المعطيات ويسجلها في ملف طبي ويستخلص النتائج حول التحضير والحالة الصحية للرياضي .

يكسب أطباء الرياضة والمجهود تكويناو كفاءات مختصة تسمح لهم بتوفير العلاج للمرضى النشطين من جميع الأعمار، لديه ممصلحة في ترقية العافية واللياقة البدنيةو كذلك الوقاية والتشخيص والتكفل بالأمراض والإصابات.

ومن خلال ماتقدم فالطبيب الرياضي هو ذلك الشخص المؤهل طبيا والمسئول عن الرعاية الصحية للرياضيين وهو الذي يسهر على وقايته من الإصابات ومعالجتها عند حدوثها، ويعمل الطبيب الرياضي على توجيه الرياضيين المحتاجين إلى معالجة طبية دقيقة نحو الأطباء المختصين، كمايسهر على التقويم الدوري للاعبين لتحسين لياقتهم البدنية عن طريق اختبارات المجهود.

05-دور الطبيب الرياضي.

تتعدد أدوار الطبيب الرياضي خصوصا طبيب الفريق، الذي له الدور الوقائي والعلاجي، فالطبيب الصحي الرياضي يمارس مهاما علاجية ويمتد دوره إلى الوقاية من الإصابات، كما يرى أن طبيب الفريق يساهم في الوقاية بالمشاركة في إعداد البرنامج محاولا جعله فردي وفقا للنتائج الطبية،فالوقاية بالنسبة للطبيب الرياضي هي محاولة معرفة الرياضي عن ظهر قلب ويقترح له كل ما هو ممكن لتفادي الإصابات.» ويرى أن يهتم الطبيب الرياضي أيضا بالوقاية الناتجة عن التقارير الطبية المنتظمة الموزعة على مدى السنة ويتدخل كذلك في محاربة تعاطي المنشطات.

ولطبيب الفريق الدور العلاجي حيث «يجب أن يوضع كل شيء في مكانه حتى يستطيع الرياضي أن يعالج من طرف الطاقم الطبي، الإصابة التي تتطلب عند العامة ثلاثة أسابيع من الراحة الكاملة ومن العلاج يجب أن يشفى منها في أسرع وقت ممكنا، تعوض الثلاث أسابيع بثلاثة أيام من الراحة التامة وإعادة التأقلم مع المجهود الذي يساعد الرياضي على الرجوع للمنافسة خلال ثلاثة أسابيع.»

ولطبيب الفريق دور كبير في الاسترجاع، إذ أن طبيب الفريق يذكر لاعبه المملوء بالطاقة أنه لا شيء يعوض نوم الليل.

مما سبق نقول أن الطبيب الصحي مكلف بفحص الرياضي وإعلامه بكل ما يحق له أن يعلمه عن صحته ونشاطاته الرياضية،كمايجب عليه أن يقترح على الرياضي العلاج المناسب الذي يصفه أو الذي يقوم به بنفسه إن استدعى الأمر ذلك، ويمكن القول أن تكوين لاعب كرة القدم في المستوى العالي يحتاج إلى رعاية طبية دقيقة ومتطورة من طرف مجموعة كبيرة من الأطباء المختصين والتي تسمى الفريق الطبي الذي يعمل مع الفريق التقني والإداري ليصنعوا منتوج عالي من رياضيين يمتازون بإمكانيات عالمية تشرف الرياضة الجزائرية خصوصا.