

المحاضرة الثانية

الحاجة إلى الطب الرياضي في العصر الحديث :

أصبح الإنسان في العصر الحديث مقلداً في الحركة والنشاط البدني. فقد أدى الاعتماد على الآلة الحديثة والتقنية العالية ووسائل النقل الحديثة والترفيه إلى تغيير في أسلوب حياة الفرد, أدى ذلك إلى ظهور العديد من المشكلات الصحية المرتبطة بقلة الحركة, مثل أمراض القلب والشرابيين والأوعية الدموية, وزيادة الوزن, ومرض السكري, فضلاً عن ضعف عوامل الوقاية الصحية في الجسم وبالتالي ضعف جهاز المناعة والتعرض بدرجة أكبر للإصابات المرضية المختلفة. وكنتيجة لذلك فإن الهيئات والمنظمات الدولية المرتبطة بالطب الرياضي والمهتمة بصحة الإنسان أصدرت وثائق علمية توضح أهمية النشاط البدني واللياقة البدنية ودورها في الصحة العضوية والنفسية للفرد وحجم النشاط المطلوب للحفاظ على اللياقة البدنية .

أثبتت الدراسات العلمية أن هناك أسباب رئيسية وراء زيادة الاهتمام بالطب الرياضي في العصر الحديث تتمثل في الآتي :

1.زيادة اشتراك المرأة في الأنشطة الرياضية

وقد ظهر ذلك واضحاً في اشتراك المرأة في سباقات الماراثون في الدورة الأولمبية 1984 بلوس انجلوس, ولا شك أن ذلك يحتاج إلى مزيد من المعرفة العلمية والتطبيقية عن تأثيرات الفسيولوجية والتشريحية على المرأة من هنا ظهرت الحاجة إلى الطب الرياضي لعلاج ودراسة العديد من المشكلات المتعلقة بممارسة المرأة للنشاط البدني.

2.التوسع في رياضة الناشئين

حيث ازداد اشتراك الناشئين في السباقات الرياضية وخاصة في الجمباز والسباحة وألعاب القوى وهذا بدوره يحتاج إلى رعاية طبية ومعرفة الأداء الأمثل للممارسة الصحيحة ودراسة متطلبات الأداء الحركي تبعاً لنوع النشاط الرياضي الممارس .

3.زيادة العبء الملقى على الرياضي

يتميز البعض بزيادة هائلة في شدة التدريب بصورة تصل باللاعب في بعض الأحيان إلى تدريب اللاعب إلى أكثر من ثلاث مرات يومياً, أن هذا العبء البدني الملقى على اللاعب يتطلب الاهتمام بوسائل الاستشفاء وسبل استعادة الاستشفاء ووقاية اللاعب من الإجهاد وسرعة التخلص من التعب.

4.ممارسة الرياضة من أجل الصحة العامة

لم يقتصر دور الرياضة في العصر الحديث على مجرد الاشتراك في المنافسات ولكن التطور التكنولوجي أدى إلى قلة الحركة وما يتبع ذلك من زيادة المشكلات الصحية كزيادة الوزن وأمراض القلب التاجية وتصلب الشرايين وارتفاع ضغط الدم, هذه المشكلات الصحية كانت دافعاً نحو زيادة الحاجة إلى ممارسة الرياضة من أجل الصحة والوقاية من الأمراض وخاصة مع تقدم العمر.

دور الطب الرياضي :

إن دور الطب الرياضي يعد مطلباً في مواقع عديدة ولمختلف فئات المجتمع على المستوى المحلي والدولي وعليه فلا بد من الاستجابة لهذا الاحتياج من خلال إعداد المختصين المؤهلين للعمل في هذه

المواقع والمساهمة في التنمية الشاملة وفي هذا الصدد لابد من طرح بعض التوجيهات المستهدفة لجوانب مهنة الطب الرياضي والتي تلقى الضوء على دور الطب الرياضي في مختلف مواقع المجتمع التي تحتاج إلى خدمات الطب الرياضي وهي ما يلي:

• مراكز اللياقة البدنية والصحية والطب الرياضي

نظراً للتطور الحضاري والصناعي والتغيرات المترتبة على ذلك من تغير في نمط الحياة الذي يعيشه الفرد، فقد أدى ذلك إلى ارتفاع نسبة الإصابة بالأمراض المرتبطة بنقص الحركة، كالسمنة وأمراض القلب والشرايين وغيرها من الأمراض العصرية وقد ازداد تبعاً لذلك عدد المراكز المتخصصة في اللياقة البدنية وإنقاص الوزن ومراكز الطب الرياضي. ونظراً لدور النشاط البدني وما يتضمنه من برامج خفض الوزن للبدناء وتشخيص الإصابات وتأهيلها فمن الطبيعي أن تنتشر مراكز اللياقة البدنية والصحية والطب الرياضي بشكل ملحوظ في السنوات الماضية مما يزيد الطلب على المختصين في الطب الرياضي واللياقة البدنية .

وتشير التوقعات المستقبلية إلى أن مراكز اللياقة البدنية والصحية والطب الرياضي ستزداد انتشاراً في أماكن متعددة من العالم كنتيجة طبيعية للتطور الحضاري والصناعي والتغيرات في نمط الحياة مع الوعي بأهمية ممارسة النشاط البدني للوقاية من الأمراض وتبعاً لذلك ستزداد خدمات الطب الرياضي الوقائي المتعلق بالصحة العامة للأفراد وبالتالي زيادة الحاجة إلى الاستشارات الصحية المتعلقة بوصف النشاط البدني المناسب لحالة كل فرد وبناء البرامج العلمية المتخصصة في إنقاص الوزن وزيادته وبناء العضلات وتقديم الرعاية و التثقيف الصحي المرتبط بممارسة النشاط البدني وخدمات التشخيص والعلاج والتأهيل المتعلق بالإصابات الرياضية.

• الأندية والمنتخبات الرياضية القومية

تنتشر الأندية في العديد من دول العالم هذه الأندية من الطبيعي أن تحتاج إلى خدمات الطب الرياضي بدءاً بالجوانب الوقائية من الإصابات الرياضية وتأهيلها والأمراض وعلاجها ومروراً بالتقويم الفسيولوجي للجهد البدني وتقنين البرامج الغذائية وتحديد السرعات الحرارية اللازمة تبعاً لطبيعة النشاط الرياضي الممارس والإرشادات النفسية واختبارات اللياقة البدنية.

إن حاجتنا إلى فريق الطب الرياضي للمنتخبات القومية الوطنية في مختلف الرياضات أصبحت ضرورة ملحة، خاصة أن هذه المنتخبات القومية لها ثلاث مستويات هي المنتخب الأول ومنتخب الشباب ومنتخب الناشئين والمعروف لذلك يبرز دور الطب الرياضي في تقديم الخدمات الضرورية للمنتخبات التي تمثل الوطن في المسابقات الرياضية الدولية.

وللطب الرياضي دوراً مهماً أيضاً في إعداد المنتخبات القومية الوطنية، حيث تتطلب هذه المنتخبات فريقاً متكاملًا بالطب الرياضي الذي يتكون من :

1-أخصائي التأهيل الرياضي

2-أخصائي إصابات الملاعب وفسيولوجيا الجهد البدني والتهيئة البدنية

3-أخصائي التغذية الرياضية

4-أخصائي النفس الرياضي

5-فضلاً عن طبيب الفريق المتخصص

مع وجود الأندية الرياضية وزيادة الإقبال على ممارسة النشاط الرياضي بصورة منتظمة وأيضاً وجود نخبة الرياضية ذات المستوى الرياضي العالي التي تمثل الوطن في المسابقات الرياضية الدولية سيقود ذلك إلى زيادة الطلب على خدمات الطب الرياضي وخاصة أخصائيي فسيولوجيا الجهد البدني والتهيئة واللياقة البدنية.

• الخدمات الطبية والصحية في المدارس والجامعات

تكثر المدارس التعليمية والجامعات بمختلف المراحل الدراسية في جميع دول العالم فهي تتضمن فئة هامة من فئات المجتمع هي الأطفال والنشء والشباب في مختلف المراحل العمرية من الجنسين. هذه الفئة الهامة من المجتمع تتطلب خدمات صحية متمثلة في إجراء فحوص الطب الرياضي المتمثلة في اختبارات اللياقة البدنية وفحوصات النمو والانحرافات القوامية والتقويم الفسيولوجي للجهد البدني وقياس مستوى الأداء البدني وخدمات التهيئة وزيادة اللياقة البدنية وتشخيص الإصابات وتأهيلها وخدمات التغذية الرياضية المناسبة لنوع النشاط الرياضي الممارس و التثقيف الصحي مع التوعية بأخطار المنشطات والعادات السلوكية غير الصحيحة كالتدخين.

• القطاعات العسكرية

إن الحاجة إلى خدمات التهيئة واللياقة البدنية في القطاع العسكري يمثل ضرورة هامة نظراً لأن هذا القطاع يتطلب ضرورة توافر الحالة الصحية الجيدة واللياقة البدنية العالية لكي يستطيع الفرد القيام بالمهام التدريبية الشاقة على أكمل وجه، وهذا يتطلب بجانب الرعاية الصحية المتكاملة أيضاً خدمات الطب الرياضي من تشخيص وعلاج وتأهيل للإصابات الرياضية للعسكريين وإجراء التقويم الفسيولوجي للجهد البدني قياس مستوى اللياقة البدنية وخدمات التهيئة وزيادة اللياقة البدنية وخدمات التغذية الصحية المناسبة والتهيئة النفسية.

ففي العديد من الدول المتقدمة عسكرياً نجد بكل وحدة عسكرية يلحق بها مركزاً للياقة البدنية والصحية أو وحدة للطب الرياضي وذلك في مختلف القطاعات العسكرية سواء كان الجيش أم الشرطة أم الطيران أو الدفاع المدني، حيث يتم فيها إجراء البحوث والدراسات العلمية للتعرف على تأثير نوعية التدريبات البدنية على كفاءة الأجهزة الحيوية واللياقة البدنية أو دراسة تأثير الارتفاعات العالية بالطيران على التوازن البدني لدى الطيارين أو دراسة الأسلوب الأمثل في إجراء الوقاية الفعالة السريعة عند مواجهة الكوارث والأزمات أو تأثير الألبسة العسكرية والظروف الجوية على اللياقة البدنية والأداء القتالي للعسكريين.

من خلال العرض السابق يتضح أن خدمات الطب الرياضي هي هدفاً منشوداً ومتطلباً ضرورياً وحاجة ملحة في مختلف المواقع وكافة الفئات العمرية والجنسية في المجتمع. فالاستجابة لهذا الاحتياج من خلال إعداد المختصين في الطب الرياضي للعمل في هذه المواقع سوف يساهم في تحقيق التنمية الشاملة للمجتمع.

مهام فريق الطب الرياضي

أولاً: الطبيب الأخصائي:

هو الشخص الأول في فريق الطب الرياضي وقائد الفريق ورأس الهرم حيث تسمح له معرفته الطبية الغنية والمحدثة دوماً بأن يلم بكل جديد يتعلق بإصابات الرياضية وطرق تشخيصها ومن مهام الطبيب ضمن فريق الطب الرياضي هي:

- وضع استمارة طبية خاصة بكل لاعب موضحاً فيها كل ما يتعلق باللاعب (وزن - طول - إصابات قديمة) بالإضافة إلى وضع تسجيل دقيق لاختبار الجهد واختبار اللياقة البدنية الخاصة باللاعب

- الإشراف على تغذية اللاعبين ووضع برنامج مراقبة غذائية دائمة على مدار الموسم الرياضي
- تشخيص أي إصابة تحدث لدى اللاعب والعمل مع أخصائي العلاج الطبيعي (المعالج الفيزيائي) على وضع خطة لعودة اللاعب إلى الملعب بأسرع وقت ممكن
- التواجد بأرض الملعب في أي تمرين أو مباراة وذلك لإجراء الإسعاف الأولي السريع والدقيق للاعب بالتعاون مع أخصائي العلاج الطبيعي والمسعفون ونقل اللاعب إلى المشفى في حال استعدت الحاجة لذلك

ثانياً : المدرب :

من أجل الوصول إلى أعلى مستوى تسمح به قدرات اللاعب من الناحية المهارية والبدنية بأقل إصابات ممكنة يجب على كل من المدرب أو المدرس أو الإداري الإلمام الكافي بأسس ومبادئ الطب الرياضي وإصابات الملاعب، هذا الاحتياج أصبح ملحاً في الدول النامية أكثر من الدول المتقدمة وذلك بسبب قلة وجود الأطباء المتخصصين في هذا المجال... وفي هذه الأيام تزداد فيها درجة التخصص بشكل سريع ، يفرض على المدرب أو المدرس أو الإداري أن لا يكتفى بالخبرة والمعلومات التي تدور حول العملية التدريبية تاركاً كل الخبرات الأخرى لأفراد متخصصين، هذا في الواقع أمر غير حقيقي وغير واقعي بالنسبة لمجال الطب الرياضي فدور المدرب الآن مكمل للأدوار الأخرى، فهو المسئول عن سلامة وتقدم اللاعبين، وبالتالي يصبح من الضروري عليه الإلمام بالمعلومات الأساسية في كل علوم الطب الرياضي من أهم العلوم المؤهلة للمدرب أو الإداري في مجال إصابات الملاعب والطب الرياضي:

1-التشريح

2-وظائف الأعضاء

3-التغذية

4-الإصابات الرياضية وإسعافاتها الأولية.

5-علم النفس الرياضي

6-التربية الصحية

7-ضبط المنشطات

ومن مهام المدرب :

- فهم المشاكل المحيطة باللاعب وبعضها إن لم يكن أغلبها له ارتباط بالناحية الطبية يجعل المدرب قادراً على اتخاذ الإجراءات الضرورية والصحية في الوقاية وفي تجنب أي تدهور في الحالة الصحية للاعب.
- اتخاذ قرار تحويل اللاعب إلى الطبيب المتخصص في الوقت المناسب.
- تقديم المساعدة الضرورية في حالة عدم تواجد أحد أفراد الفريق الطبي.
- مساعدة الطبيب وأخصائي العلاج الطبيعي وضع وإعداد البرنامج التأهيلي المناسب للرياضي.
- تقديم الإسعافات الأولية بطريقة صحيحة ومناسبة.
- فهم النواحي الميكانيكية التي تؤدي على حدوث الإصابة بغرض المساعدة في الوقاية من حدوثها.

- اكتشاف الأخطاء الفنية بسهولة وتقديم النصيحة المناسبة حتى يتجنب اللاعب خطر الإصابة.

ثالثاً : أخصائي العلاج الطبيعي

إن أخصائي العلاج الطبيعي (المعالج الفيزيائي) ينبغي أن يكون حامل على شهادة من احد المعاهد الطبية أو الصحية أو ما يعادلها من شهادات معترف بها رسمياً من قبل الدولة وأن يكون خاضع لدورات طبية تخصصية في مجال التأهيل والتعامل مع الرياضيين ولأن أخصائي التأهيل هو أكثر شخص يكون قريب من اللاعبين بحكم عمله فإن عليه أن يكون على اطلاع واسع بعلم النفس الرياضي فهو في كثير من الأحيان يكون المرشد النفسي والروحي والطبي للاعبين (تجربة المنتخب (ومن مهام أخصائي العلاج الطبيعي :

- مساعدة الطبيب الأخصائي في إعداد الاستمارة الطبية الخاصة باللاعبين
- إجراء الإسعافات الأولية للاعبين بأرض الملعب بالتعاون والتنسيق مع المسعفون
- وضع وتنفيذ برامج التأهيل الفيزيائي للاعبين المصابين كلاً حسب إصابته (لا يجوز وضع برنامج علاجي موحد لكافة الإصابات)
- التنسيق مع مدرب اللياقة (إن وجد) في وضع برنامج التأهيل البدني و المهاري الخاص بكل لعبة على حدا وان لم يكن مدرب اللياقة موجودا فإن عليه هو القيام بالتأهيل البدني و المهاري للاعب (لذلك عليه أن يكون على دراية جيدة بمهارات كل لعبة على حدا)
- متابعة تطور اللاعب المصاب الذي انتهى من برنامج التأهيل الخاص به ومتابعته خلال عودته للملعب والحرص وبالتنسيق مع الكادر الفني على عودة اللاعب في الوقت والزمان المناسبين وإعطاء اللاعب الإرشادات التي تحول دون تجدد الإصابة (كمادات بادرة مكان الإصابة بعد اللعب –الإحماء الجيد للعضلات حول المنطقة المصابة –حماية منطقة الإصابة بالمشيدات والأربطة الضاغطة وخاصة في بداية العودة إلى اللعب

رابعاً : المدلكون

يختلف المدلك عن أخصائي العلاج الطبيعي بأنه يخضع بعد حصوله على الشهادة الطبية المطلوبة لدورات في فن التدليك الرياضي حيث يختلف تدليك الشخص العادي عن تدليك الرياضي حسب

- (الزمان) قبل أو أثناء أو بعد المباراة- قبل أو بعد الحصة التدريبية
- الشروط الفيزيائية: من حيث درجة حرارة ورطوبة مكان إجراء المسابقة الرياضية إن علاقة المدلك مع اللاعب هي علاقة وثيقة جدا مبنية على أساس أن يثق الرياضي بأن هذه اليد (التي تقوم بإجراء المساج له) هدفها ومهما كان حركاتها هو في النهاية إعطاء الراحة لهذا الرياضي

خامساً :المسعفون

صحيح أن عمل المسعفون ربما يقتصر على فترة محددة هي فترة إجراء المنافسة الرياضية حدا أقصى (2 ساعة) لكن عملهم يعتبر من أكثر بل أكثر أجزاء الطب الرياضي الذي يحتاج إلى الدقة والخبرة في التعامل مع الإصابة وقت حدوثها وخاصة عند غياب بقية أفراد الفريق الطبي (في الصالات بشكل خاص) فوجود المسعف الخبير المدرب تدريباً جيداً قد تنقذ حياة شخصاً ما؟؟

إن عمل المسعفون يعتمد على المراقبة الجيدة لمجرى الحدث الرياضي ثم المبادرة الجماعية الموحدة لإسعاف الرياضي المصاب بأسرع مدة زمنية وأكثر طرق الأمان الممكنة

إن التعاون بين العناصر المسعفة بعضها مع بعض ومع الأخصائي المتواجد مع الفريق هو من أساسيات عمل المسعفون (مسعفون الساحل)

بإضافة إلى أنه على المسعفون أن يقوموا بإخلاء وإبعاد كافة الأشخاص المتواجدين حول الرياضي المصاب وذلك بهدف إعطاء مزيد من المساحة لزيادة كمية الأوكسجين للشخص المصاب وتأمين مساحة تساعد على نقل المصاب بأريحية تامة

على المسعفون أن يتحلوا دائماً بروح الفريق وأن يكون لديهم الرغبة بان يكونوا دائماً في المقدمة.