

المحاضرة الثالثة

الإصابات الرياضية

الإصابة: عبارة عن تعرض أي جزء من أجزاء الجسم الى مؤثر خارجي (صدمة) او داخلي (وظيفي) كفقدان السوائل والارهاق وتجمع حامض اللاكتيك، او مؤثر ذاتي كالإحماء غير الكافي والاداء غير الفني، مما يحدث تغيرات تشريحية فسلجية تؤدي الى تعطيل وظيفية ذلك العضو المصاب جزئيا او كليا وبصورة دائمة او مؤقتة.

- ان أي شخص سواء كان رياضي او غير رياضي وبمختلف الاعمار والاجناس والاقوات يكون عرضة لإصابة مباشرة او غير مباشرة وخاصة عندما يمارس أي نشاط رياضي او بدني، والاكثر اصابة هو الذي يمارس النشاط الخاطئ او المجهد.
- لتلافي حدوث الاصابة بالنسبة للرياضيين وجب عليهم الالمام بتفاصيل أجهزة الجسم والحركات الفنية ومعرفة الأجزاء الأكثر عرضة للإصابة، وهذه تسهل عليهم تجنب الاصابة وفي حالة حدوثها يتم تشخيصها التشخيص السليم ومعالجتها في الوقت المناسب في حالة حدوثها.
- ان مزاولة الأنشطة الرياضية بصورة صحيحة تحت إشراف وإرشاد المدرب وتطبيق التعليمات الخاصة بكل نشاط ينقذ اللاعب من احتمال حدوث الاصابة او منع تكرارها في حال وقوعها وبعد معرفة أسباب حدوثها.

الأسباب التي تؤدي الى حدوث الإصابات:

1. الملعب:

- أ- ارضية الملعب ونوعها: (ترايبية، مزروعة، خشبية، تارتان، بلاط، اسمنتية، وغيرها) قاعة خارجية او داخلية.
- ب- ظروف اللعب: حالة الجو اما صيفي حار مشمس او شتائي بارد قارص ممطر بالاضافة الى الرياح، ثم وقت التدريب (صباحي، ظهراً، مسائي)، مستوى الارتفاع عن سطح البحر الذي يؤثر على نوعية التدريب والتأقلم.
- ج- نوعية الاجهزة الرياضية: من حيث مطابقتها للمواصفات الخاصة (قوتها، جودتها، ...وكيفية استخدامها).
- د- التجهيزات الرياضية: نوعية الملابس الذي يرتديها اللاعب والتي تمس الجسم كذلك نوعية الاحذية الرياضية وكيفية اختيارها.

2. عدم اخضاع اللاعبين للاشراف الطبي والفحص الدوري.

3. سوء التغذية، التدخين، المنشطات، السهر، الارهاق، والمشروبات الكحولية،.... وغيرها.

4. ضعف اللياقة البدنية وقلة التدريب او التدريب الخاطئ بأستخدام برامج غير علمية، كما ان التفاوت في المستوى المهاري والبدني والعمرى وعدم التدرج في التمرين يؤدي الى حدوث الاصابة ثم سوء الادارة وضعف الاشراف.

5. عدم مراعاة قواعد اللعب ومخالفة القوانين واللعب بروح غير رياضية كالخشونة وعدم الطاعة.

6. خبرة اللاعبين وعدم الالمام بفنون اللعبة تغني عن حدوث الاصابة.
7. سوء الحالة النفسية للاعب تساعد على حدوث الاصابة.
8. عدم الالمام بأساليب الوقاية والاسعافات الاولية.
9. الاستعداد غير الكافي لخوض المباراة.
10. الاجهاد العالي اثناء التمرين او المنافسة مع عدم اعطاء راحة ايجابية.
11. المشاركة في اكثر من نشاط مما يرهق اللاعب وبذلك يكون عرضة للاصابة.

الأنواع الرئيسية للإصابات:

1. اصابات مباشرة او مفاجئة: تحدث نتيجة تعرض الجسم الى صدمة مباشرة بجسم ما او السقوط.
2. اصابات متكررة: تحدث لنفس العضو المصاب سابقا حيث تتكرر نتيجة عدم الشفاء التام او نتيجة ضعف ذلك العضو كتكرار خلع مفصل الركبة.
3. اصابات نتيجة الاجهاد العالي: أي اعطاء تمارين قوة وجهد عنيف لعضلات ضعيفة لا تتحمل الجهد المبذول وبدون تدرج التمرين او عدم اعطاء راحة ايجابية كافية.
4. اصابات نتيجة عدم التوازن: ضعف بعض عناصر اللياقة البدنية كالرشاقة والتوافق العضلي العصبي، كما ان ضعف الاداء الفني كحركات القفز والوثب والهبوط وسقوط الاجسام على الجسم يؤدي الى حدوث اصابات مختلفة.

العلامات الفسلجية التي يمكن قياسها اثناء الاصابة:

1. قياس النبض: يتراوح النبض بين (85-70 نبضة/دقيقة) بالنسبة للشخص الاعتيادي وتكون اقل بالنسبة للرياضيين.
2. قياس عدد مرات التنفس (تنفس عميق) بحدود (2 مرة/دقيقة).
3. قياس ضغط الدم الانقباضي/الانقباضي أي البسط والمقام ويتراوح بين 100/50 الى 120/80 ملم/زئبق.
4. قياس درجة حرارة الجسم حيث تكون اثناء الراحة بين (37-36,5) او (37,5-37) درجة مئوية.
5. لون الجلد حيث الشحوب يدل على وجود مشكلة صحية.
6. قياس حجم او سعة بؤبؤ العين (تتوسع واحدة منها في حالة الإغماء او الاصابة).
7. محدودية الحركة او عدمها.
8. وجود الم في مكان الاصابة.
9. وجود ورم او احمرار او وخز او خدر.

اعراض الاصابة:

1. الشعور بالألم سواء بالحركة او الضغط على الجزء المصاب او بدونها.

2. حدوث تغيرات عصبية كالوخز او الخدر.
3. حدوث ضعف في الأداء لمنطقة الاصابة.
4. تورم المنطقة المصابة نتيجة انسكاب دموي او المصل.
5. فقدان الحركة جزئيا او كليا.
6. حدوث تشوه بالمنطقة المصابة (أي ظهور تضاريس في المنطقة).
7. حدوث بعض التغيرات في المفصل القريب كالتيبس او محدودية الحركة.
8. حدوث ضمور عضلي واضح بعد فترة من الاصابة.
9. تحدث تغيرات في لون الجلد ابتداء من اللون الاحمر، الازرق، الاصفر ثم الرجوع الى اللون الطبيعي بعد الشفاء.
10. ارتفاع درجة حرارة الجزء المصاب موضعيا وفي حالة حدوث التهاب ترتفع حرارة الجسم كعملية استجابة للاصابة.
11. في حالة حدوث كسر قد يسمع اصوات طقطقة او خرخشة في المنطقة المصابة.
12. قد يحدث اغماء للمصاب او صدمة او عدم القدرة على السيطرة على الجسم وخاصة الوقوف او المشي.

المضاعفات التي تنتج عن الاصابة:

1. قد تحدث مضاعفات كثيرة وقد تكون قسما منها خطيرة قد تؤدي الى عاهه بدنية مستديمة نتيجة عدم متابعة العلاج.
2. قد يخسر اللاعب لياقته البدنية التي اكتسبها لفترة طويلة نتيجة استمرار الاصابة وعدم قدرته على متابعة التمرين.
3. قد يحدث تكرار في المنطقة المصابة لنفس الاصابة ومثالها خلع مفصل الكتف عند الشفاء غير التام وممارسة التمارين عليها.

الاسعافات الاولية: باستخدام طريقة RICE

1. REST الراحة: ايقاف اللاعب عن اللعب مباشرة لمنع حدوث أي مضاعفات مع التهدئة النفسية.
2. ICE تبريد المنطقة المصابة وذلك باستخدام الماء البارد او جريش الثلج او المواد الكيمياوية مثل (اثلكورايد) لمنع زيادة النزف والسيطرة على الورم وتخفيف الالم.
3. COMPRESION محاولة ربط المنطقة المصابة مع عدم تحريكها خشية حدوث مضاعفات.
4. ELEVATION رفع المنطقة المصابة بعيدا عن مستوى القلب للمساعدة بتقليل ضخ الدم الى المنطقة المصابة.

ثم اجراء التشخيص السليم للبدء بالعلاج

الفحوصات السريرية

1. نبدأ بأخذ نبذة تاريخية عن كيفية حدوث الاصابة وتاريخ وقوعها.
2. المعاينة دون اللمس مع مقارنتها بالجزء المماثل الغير مصاب.
3. قد يحتاج المعالج الى تحسس او لمس بسيط للاصابة.
4. قد يحتاج المعالج الى قرع او سماع اصوات غريبة في مكان الاصابة.
5. عند الحاجة يمكن اجراء الفحص المحبيري او الشعاعي او التخطيط ..الخ.

الفحوصات الطبية: هناك نوعين من الفحوصات

1. فحوصات طبية عامة تشمل كل الفرق الرياضية وخاصة في بداية الموسم التدريبي ومنها (فحص القلب، الرئتين، الجهاز الدوري، الادرار، الخروج) وذلك للتأكد من خلو الرياضي من المشاكل الصحية.
2. فحوصات طبية خاصة وتشمل كل نشاط على حدة وبشكل دوري للتأكد من سلامة اللاعبين من الاصابات ومثالها (فحص الملاكمين سلامة الاسنان واللثة، العين، الاذنين، فتق في العضلات، سلامة العظام وسلامة الانف..الخ) وهكذا بالنسبة لبقية الانشطة ويكون لكل لاعب فايل او ملف معين تحفظ فيه الفحوصات التي تجرى له سواء الوقائية او العلاجية.

نصائح طبية / طرق الوقاية من الاصابات:

1. الاحماء الجيد حيث ان الإحماء يهيأ اكبر عدد ممكن من الألياف العضلية للعمل العضلي الجديد وبأكثر كفاءة وانجاز.
2. نبذ الخسونة واللعب بأخلاق رياضية عالية ومنافسة حرة شريفة.
3. إتقان المهارات لتلافي الاصابة.
4. توفر الملاعب الجيدة والتجهيزات الرياضية المناسبة.
5. الاهتمام بالتدريب العام والخاص وضمن قابلية الجسم مع أعطاء الراحة الايجابية وعدم إقحام اللاعبين بأكثر من نشاط.
6. التأكيد على النظافة (نظافة الجسم والأدوات والملاعب).
7. وجود بطاقة صحية لكل لاعب مع أشرف طبي مستمر.
8. الاهتمام بالقوانين والتعليمات لمنع الشغب والفوضى مع إيقاف اللعب أثناء حدوث الشغب.
9. الإلمام بقواعد الإسعافات الأولية مع توفر حقيبة إسعاف أولي مع سيارة إسعاف أثناء المباراة.
10. الاهتمام بالتغذية الجيدة مع مراعاة التغذية الخاصة لكل نشاط.
11. حل المشاكل النفسية والاجتماعية للاعبين والتأكيد على العلاقات

الاجتماعية الايجابية والنظيفة والشفافة.

12. تجنب المخدرات والعقاقير والمكملات الغذائية والمنشطات.

13. استمرارية التدريب دون انقطاع وحسب البرنامج الموضوع.

14. مراجعة المراكز العلاجية الخاصة للتشخيص والمعالجة الصحيحة.