

## المحاضرة الرابعة : الاصابات الرياضية

### ❖ تمهيد :

تعد الإصابات الرياضية من أبرز المشكلات الصحية التي تواجه الرياضيين، سواء كانوا هواة أم محترفين، فهي لا تؤثر فقط على الأداء الرياضي، بل قد تعيق المسيرة الرياضية بالكامل وتؤثر على الصحة النفسية والجسدية للفرد. ومع تزايد الاهتمام بالرياضة ونمو التمارين البدنية على المستوى العالمي، بات من الضروري توعية الأفراد بآليات الإصابات الرياضية، وكيفية الوقاية منها، وأساليب العلاج الحديثة.

تشير الدراسات إلى أن الإصابة الرياضية قد تحدث نتيجة مجموعة من العوامل، سواء داخلية تتعلق بالرياضي نفسه، أو خارجية ترتبط ببيئة اللعب أو طبيعة النشاط لذا، تهدف هذه المحاضرة إلى تقديم رؤية شاملة حول الإصابات الرياضية من حيث أنواعها، أسبابها، سبل تشخيصها، وطرق الوقاية والعلاج.

### ❖ 1- مفهوم الإصابات الرياضية:

تعرف الإصابة الرياضية بأنها أي تلف يحدث في أنسجة الجسم نتيجة ممارسة النشاط البدني، وقد تشمل إصابة العظام، العضلات، الأربطة، المفاصل، أو الأعصاب وتتنوع من حيث الشدة بين إصابات خفيفة تزول خلال أيام، وأخرى تحتاج إلى تدخل طبي طويل الأمد. تعرفها الأدبيات العربية بأنها " الأذى أو الضرر الذي يُصيب أحد أجزاء الجسم نتيجة نشاط بدني أو حركة خاطئة أثناء الممارسة الرياضية".

### ❖ 2- أنواع الإصابات الرياضية:

#### ➤ 2-1- إصابات العضلات

تشمل التمزقات العضلية، الشد العضلي، والكدمات. تحدث غالباً نتيجة التمدد الزائد أو الحمل العضلي المفاجئ، مثل حالات الجري السريع أو القفز المفاجئ .  
مثال: إصابة عضلة الفخذ الخلفية شائعة بين العدائين.

## ➤ 2-2- إصابات العظام

تشمل الكسور الإجهادية أو الكاملة، وهي إصابات شائعة لدى العدائين والرياضيين الذين يمارسون تمارين القفز، تحدث الكسور نتيجة ضغط متكرر على العظم دون إعطاء وقت كافٍ للتعافي.

مثال: كسر إجهادي في عظمة الساق عند لاعبي كرة القدم.

## ➤ 2-3- إصابات الأربطة والمفاصل

تحدث عند تحريك المفصل خارج نطاق حركته الطبيعي، وتُعد إصابة الرباط الصليبي الأمامي من الإصابات الشائعة بين لاعبي الرياضات الجماعية

مثال: التواء الكاحل بسبب الهبوط غير السليم بعد القفز.

## ➤ 2-4- إصابات الرأس والعمود الفقري

تتضمن الارتجاج الدماغي والكسور الفقرية، وهي من أخطر الإصابات الرياضية بسبب تأثيرها المباشر على الجهاز العصبي المركزي .

## ❖ 3- أسباب الإصابات الرياضية

### ➤ 3-1- الأسباب الداخلية

- ✓ ضعف اللياقة البدنية
- ✓ اختلال التوازن العضلي
- ✓ سوء التغذية ونقص السوائل
- ✓ الإرهاق والضغط النفسي

أظهرت دراسات أن الإرهاق يعد من العوامل المؤثرة على الأداء ويزيد من احتمالية الإصابة.

### ➤ 3-2- الأسباب الخارجية

- ✓ أرضية الملعب غير المناسبة
- ✓ استخدام أدوات غير مطابقة للمواصفات
- ✓ غياب الإحماء الكافي
- ✓ التدخلات العنيفة من اللاعبين

مثال: ارتداء حذاء غير مناسب يؤدي إلى التواء الكاحل .

#### ❖ 4- تشخيص الإصابات الرياضية

##### ➤ 4-1- الفحوص السريرية

تشمل الفحص اليدوي والتاريخ المرضي، وغالباً ما تكون كافية في الإصابات الخفيفة

##### ➤ 4-2- الفحوص التصويرية

✓ الأشعة السينية (X-ray) للكشف عن الكسور.

✓ التصوير بالرنين المغناطيسي (MRI) للكشف عن إصابات الأنسجة الرخوة.

✓ الموجات فوق الصوتية (Ultrasound) للكشف عن تمزقات العضلات.

تؤكد الدراسات أهمية الرنين المغناطيسي في التشخيص الدقيق للرباط الصليبي

#### ❖ 5- طرق الوقاية من الإصابات الرياضية

✓ الإحماء الجيد قبل التمارين

✓ الإطالة العضلية بعد التمارين

✓ ارتداء المعدات المناسبة

✓ التغذية السليمة

✓ النوم الكافي

✓ المتابعة الدورية مع الطاقم الطبي.

تشير الأدلة إلى أن برامج الوقاية تقلل من نسبة الإصابات بنسبة تصل إلى 50%.

#### ❖ 6- العلاج والتأهيل

##### ➤ 6-1- الإسعافات الأولية

قاعدة RICE: Rest – Ice – Compression – Elevation

تستخدم في التعامل مع التورم والتمزقات العضلية البسيطة.

##### ➤ 6-2- التدخلات الطبية

✓ الأدوية المضادة للالتهاب

✓ الجراحة في حالات التمزق الكامل أو الكسور المعقدة

✓ الجبائر أو الدعامات

### ➤ 6-3- التاهيل الفيزيائي

✓ تمارين تقوية العضلات

✓ التوازن والمرونة

✓ العلاج المائي

✓ استخدام الأجهزة الكهربائية كالتنبيه العصبي

تشير الأدبيات إلى أن التاهيل الجيد يقلل من خطر الإصابة المتكررة .

### ❖ 7- دور الفريق الطبي والرياضي

يتضمن الأطباء، أخصائيي العلاج الطبيعي، المدربين، وعلماء الحركة. ويجب أن يكون هناك تنسيق

دائم بينهم لتقديم أفضل رعاية.

### ❖ 8- أحدث الأبحاث في مجال الإصابات الرياضية

✓ استخدام الذكاء الاصطناعي للتنبؤ بالإصابات

✓ تطوير أجهزة استشعار في الملابس الرياضية لقياس الضغط العضلي.

✓ الأدوية البيولوجية لعلاج إصابات الأربطة والأوتار.

### ❖ 10- خاتمة :

الإصابات الرياضية واقع لا يمكن تجنبه في مجال النشاط البدني، إلا أن الفهم الجيد لأسبابها وطرق

تشخيصها والوقاية منها، يُعد ركيزة أساسية لحماية الرياضيين من المضاعفات، وضمان استمرار الأداء

على أفضل مستوى. ويتكامل الجهود بين الفريق الطبي، الرياضي، والمدرب، يمكن تحقيق أعلى درجات

الأمان والكفاءة.