

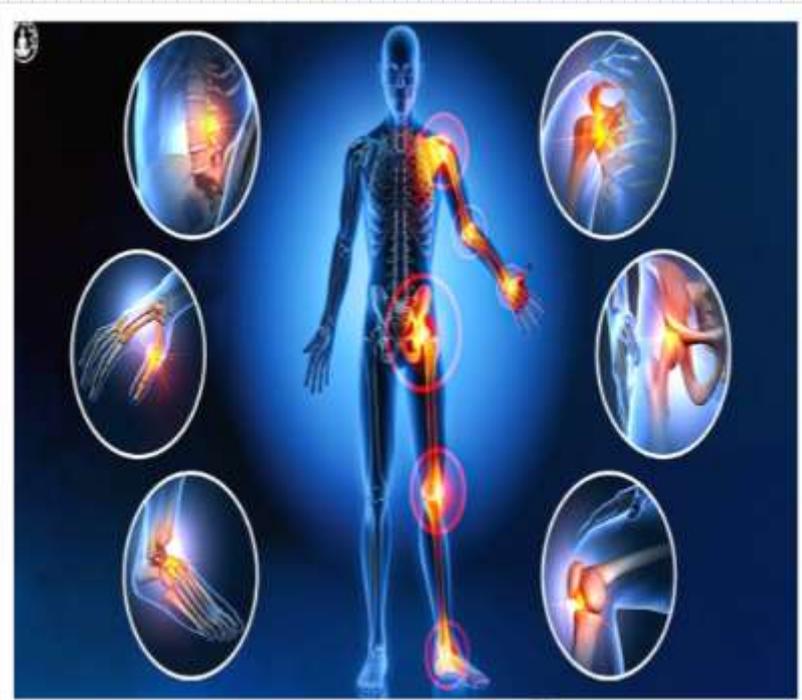


جامعة العربي بن مهيدي أم البواقي
Larbi Ben M'hidi Oum El Bouaghi University
Université Larbi Ben M'hidi Oum El Bouaghi



معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

الإصابات الرياضية



السنة الاولى ماستر
تقديم / أ. د. مالك
رضا

السنة الجامعية : 2025/2024

مقدمة

اصبحت الاصابات تؤرق الممارسين وغير الممارسين للنشاط البدني الرياضي، في ظل التطور المنشود للطب الرياضي الذي اهتم بالاصابة خصوصا الرياضية، وهذا عن طريق تسليط الضوء على مفهوم الاصابة والاسباب المؤدية لحدوثها وكذا الدقة في تشخيصها لمعرفة نوع ودرجة وشدة الاصابة، وما المضاعفات التي تؤدي بالممارس الى عدم الاهتمام بالاصابة والعودة للممارسة قبل عملية الشفاء التام، وهذا عن طريق التأهيل الحركي والرعاية الصحية الطبية والنفسية اللازمة بواسطة الطرق العلاجية والوقائية المستخدمة من طرف المدرب أو المدرس والاختصاصيين في مجال الطب الرياضي، وهذا بهدف التقليل من الاصابات وعودة الفرد للممارسة الطبيعية للنشاط الرياضي.

تعريف الإصابة:

الإصابة هي تعطيل لسلامة أنسجة وأعضاء الجسم وأنها تعني تلف أو إعاقة سواء كان هذا التلف مصاحبا أو غير مصاحب بتهتك في الأنسجة لأي تأثير خارجي سواء كان هذا التأثير ميكانيكيا أو عضويا أو كيميائيا⁽¹⁾.

تعرفها "سميعة خليل محمد" هي تعرض أنسجة الجسم المختلفة لمؤثرات خارجية أو داخلية تؤدي إلى إحداث تغيرات تشريحية وفسولوجية في مكان الإصابة مما يعطل عمل أو وظيفة ذلك النسيج⁽²⁾.

ويعرفها "مصطفى حسين" هي عبارة عن خبرة سلبية نتيجة احتكاك أو اصطدام لاعب بآخر سواء زميل أثناء التدريب أو منافس أثناء المباريات وقد تكون ناتجة عن اصطدام اللاعب بأداة أو أي شيء من أدوات اللعب الثابتة أو غير ذلك، وتؤدي إلى منع اللاعب من ممارسة الرياضة حتى يتم الشفاء⁽³⁾.

ويؤكد كذلك "أسامة رياض" هي تعطيل أو إعاقة مؤثر خارجي لعمل أنسجة وأعضاء جسم الرياضي المختلفة وغالبا ما يكون هذا المؤثر مفاجئا وشديدا، مما ينتج عنه غالبا تغيرات وظيفية مثل كدم وورم مكان الإصابة مع تغيرات لون الجلد وتغيرات تشريحية تحد من العمل الحركي للعضلة أو المفصل⁽⁴⁾.

حيث تختلف نوعية المؤثر باختلاف الأسباب ويمكن تقسيم المؤثرات إلى:

- مؤثر خارجي: أي تعرض اللاعب إلى شدة خارجية كاصطدام اللاعب بزميله أو الأرض أو بالأدوات المستعملة في ذلك النوع من الرياضة.

- مؤثر ذاتي: أي إصابة اللاعب نفسه بنفسه نتيجة الأداء الفني الخاطئ أو عدم الاحماء أو أية أسباب أخرى.

- مؤثر داخلي: مثل تراكم حامض اللبنيك في العضلات أو الإرهاق العضلي أو فقدان الماء والأملاح⁽¹⁾.

إذن فالإصابة هي تعطيل سلامة أعضاء وأنسجة الجسم المختلفة ونادرا ما تؤدي الحركة الخاطئة إلى حوادث الإصابة⁽²⁾.



2- تصنيف الاصابة

هناك مدارس طبية مختلفة تقسم الإصابات عامة وإصابات الملاعب خاصة حسب درجة وشدة الاصابة مما يسهل التشخيص والقيام بعملية العلاج، وهذه التقسمات موضحة كما يلي:

1-2 تصنيفات حسب درجة الإصابة:

1-1-2 إصابة الدرجة الأولى: يقصد بها الإصابات البسيطة من حيث الخطورة والتي تعيق اللاعب أو تمنعه من تكملة المباراة، وتشمل حوالي 80 - 90% من الإصابات مثل السحجات والرضوض والتقلصات العضلية .

2-1-2 إصابات الدرجة الثانية: ويقصد بها الإصابات متوسطة الشدة والتي تعيق اللاعب عن الأداء الرياضي لفترة حوالي من أسبوع لأسبوعين، وتمثل غالبا حوالي 8% مثل التمزق العضلي وتمزق الأربطة بالمفاصل.

2-1-3 إصابات الدرجة الثالثة: ويقصد بها الإصابات شديدة الخطورة والتي تعيق اللاعب تماما عن الاستمرار في الأداء الرياضي لمدة لا تقل عن شهر، وهي وإن كانت قليلة الحدوث من 1 - 2% إلا أنها خطيرة مثل الكسور بأنواعها.

جدول يمثل تدرج الإصابة الأكثر حدوثًا على مستوى الأنسجة .

المرض النسيجي	العلامات	الأعراض	التدرج
تغيرات التهابية	ألام بسيطة وموضعية	الألم بعد الجهد	الأول
التهاب النسيج المصاب مع شمول التراكيب المجاورة قد تكون التصاقات	ألم موضعي مع بعض الجهد الحركي البسيط عند الإختبار وألم.	ألم في البداية واختفاء الألم عند ابتداء الفعالية مع الإحماء وتعود للظهور بعد الفعالية.	الثاني
تغيرات التهابية واسعة، تكوين ندبة التهابية والتصاقات، وقد يكون تكلسا أو تغييرا اندثاريا.	ألم موضعي، فقدان الحركة، الضعف، وربما تليف العضلة.	الآلام مستمرة وتتفاقم مع أي فعالية وبالتالي تؤدي إلى إيقافها.	الثالث

2-2 تصنيفات حسب شدة الإصابة:

1-2-2 الإصابات البسيطة:

هي تلك الإصابات التي لا ينتج عنها تهتكات كبيرة كما لا تؤدي أيضا إلى نقصان في الكفاءة العامة أو الكفاءة الرياضية للشخص وتبلغ نسبتها حوالي 90 % ونذكر منها بعض الإصابات مثل التقلص العضلي والسحجات والشد العضلي والملح الخفيف (التمزق في أربطة المفاصل).

2-2-2 الإصابات المتوسطة:

وهي التي ينتج عنها تأثيرات على الجسم كما تؤدي إلى نقصان من الكفاءة الرياضية التي يتسبب عنها نقص القدرة على مواصلة النشاط لفترة من الوقت بلغت نسبتها 9 % مثل التمزق غير مصاب بكسور.

3-2-2 الإصابات الشديدة:

وهي التي ينتج عنها تأثير حاد على الصحة العامة وتحتاج إلى إسعافها النقل إلى المستشفى، وتأخذ وقتا طويلا لعلاجها وأحيانا يفقد المصاب بعدها القدرة على مواصلة النشاط الرياضي وقد ينتج عنها عجز يؤثر على النشاط العام مثل الكسر والخلع والتمزق المصحوب بكسور أو بخلع (1).

جدول يبين تصنيف الإصابات تبعا لشدتها.

تصنيف الإصابة	أعراضها	الإجراءات اللازمة إزاءها
الخفيفة	<ol style="list-style-type: none"> 1. لا يتأثر الإنجاز. 2. ألم بعد التدريب. 3. تصاب خفيف في منطقة الإصابة. 4. لا يتغير لون المنطقة. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. تقليل فترات التدريب. 2. تخفيف الجهد على المنطقة المصابة. 3. الراحة والعلاج الأولي. 4. التمرين التدريجي للوصول إلى الأنشطة بشكل تام.
المتوسطة	<ol style="list-style-type: none"> 1. تؤثر على الإنجاز 2. ألم قبل وبعد الفعالية 3. منطقة الإصابة تلين قليلا 4. تورم خفيف 5- تغير طفيف في لون المنطقة المصابة. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. إراحة المنطقة المصابة. 2. عدم إجهاد المنطقة المصابة وتحاشي تمرينها. 3. الراحة مع العلاج الأولي. 4. الرجوع التدريجي للأنشطة بشكل تام
الشديدة	<ol style="list-style-type: none"> 1. ألم مستمر قبل وأثناء وبعد التمرين. 2. يتأثر الإنجاز بسبب شدة الألم 3. تتأثر الأنشطة اليومية لشدة الألم 4. يزداد الألم بشدة أكبر عند الضغط بالإصبع. 5. تورم. 6. تغير واضح في اللون. 7. تتأثر الحالة الطبيعية بسبب الألم. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. التوقف في ممارسة الأنشطة الرياضية بشكل تام. 2. مراجعة الطبيب .

تشخيص الإصابة:

إن عملية تشخيص الإصابات الرياضية تستمر على القمة الهرمية لأهمية الطب الرياضي ولكل من له علاقة بذلك من معالجين ومدربين وحتى الرياضيين أنفسهم، إذ بقدر تفهم طبيعة الإصابات الرياضية يمكن العمل على الحماية منها ووقايتها .

إن عملية التشخيص هي الخطوة الأولى لسلسلة من الخطوات التي يتم بواسطتها علاج الإصابات الرياضية، إن المعلومات التي تستقى من خلال عملية التشخيص تقدم الأسس الرئيسية المهمة لإتخاذ القرارات بالعلاج الطبي وما يتبعها من عمليات إعادة التأهيل، وعملية التشخيص هي حجر الزاوية بالنسبة للمعالجين الرياضيين وأخصائي الطب الرياضي .

حيث يتميز الرياضي بسرعة الاستجابة بكل ما يتعلق بالإصابة انطلاقا من الأعراض ثم التشخيص وصولا إلى العلاج وإعادة التأهيل وذلك سعيا منه إلى العودة لممارسة الأنشطة البدنية، وهناك بعض الرياضيين لا يستجيبون بالشكل الصحيح فتجدهم يتجاهلون الإصابة الرياضية رغبة منهم في الاستمرار في ممارسة تلك الأنشطة وعدم الإنقطاع عن التدريب مما ينتج عنه تكرار للإصابة وتحولها من الحالة الحادة إلى الحالة المزمنة .

والمخطط التالي يوضح مدى أهمية الاستجابة الصحيحة من طرف اللاعب من أجل التشخيص السليم للإصابة الرياضية.

جدول يوضح أهمية الاستجابة الصحيحة من طرف اللاعب في التشخيص السليم للإصابة الرياضية

