



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

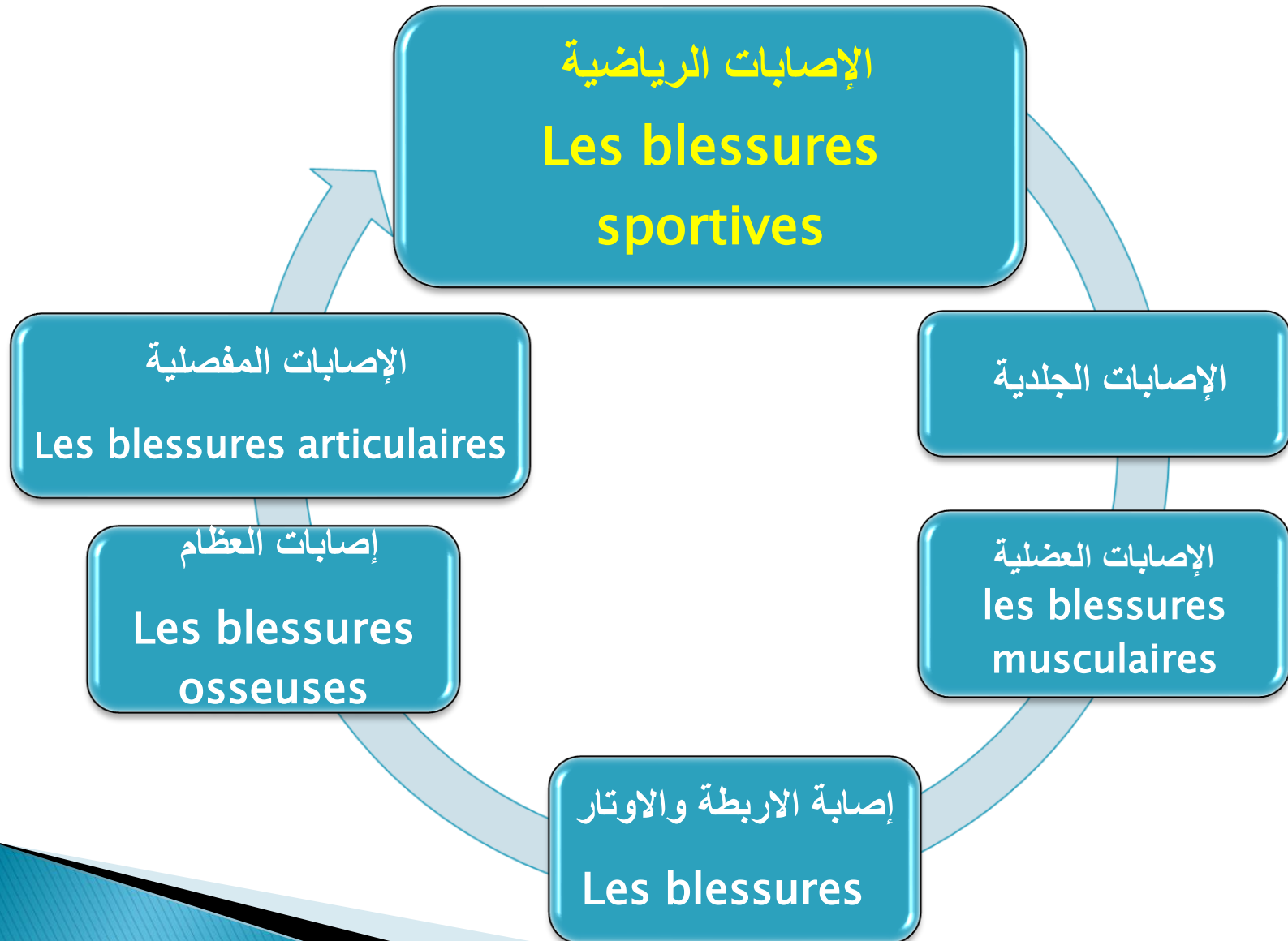
أنواع الإصابات الرياضية الإصابات العضلية

السنة الأولى ماستر

تقديم / أ. د. مالك رضا

السنة الجامعية : 2024/2025

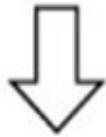
أنواع الإصابات الرياضية



الإصابات العضلية

LES LESIONS MUSCULAIRES

غير شديدة
- grave



شديدة
+ grave

Nom	Définition
<i>Les pathologies sans lésion anatomique</i> إصابة دون تغير تشريحي	
Crampe	Contraction violente, involontaire et douloureuse d'un muscle ou d'un faisceau musculaire.
Courbature	Douleur musculaire faisant suite à un effort inhabituel ou intense due à une légère détérioration des fibres.
Contracture	Contraction musculaire involontaire et prolongée touchant quelques faisceaux musculaires.
<i>Les pathologies avec lésions anatomiques</i> إصابة بتغير تشريحي	
Contusion	Ecrasement des fibres musculaires par un choc direct, entraînant la formation d'un hématome.
Elongation	Allongement anormal du muscle, étirements excessifs des fibres.
Déchirure ou Claquage	Rupture plus ou moins important de fibres musculaires avec hémorragie locale (hématome intramusculaire).
Rupture ou Désinsertion	Rupture des faisceaux musculaires, du tissu conjonctif voire de l'aponévrose avec gros hématome. Il s'agit d'une grosse déchirure.

1- إصابة دون تغير تشريحي

► 1- التشنج العضلي la crampe

التشنج هو التقلص العنيف اللاإرادي والمؤلم للمجموعة العضلات ، وعادة ما يبدأ فجأة ولا يتجاوز بضع دقائق.

► التشنجات المتكررة Crampes récidivantes

- الأعراض -les Symptômes

يتميز بألم شديد في العضلات مما يؤدي الى تصلبها .
ويرافق الألم عجز وظيفي عابر.

الإسعافات الأولية les premiers secours:

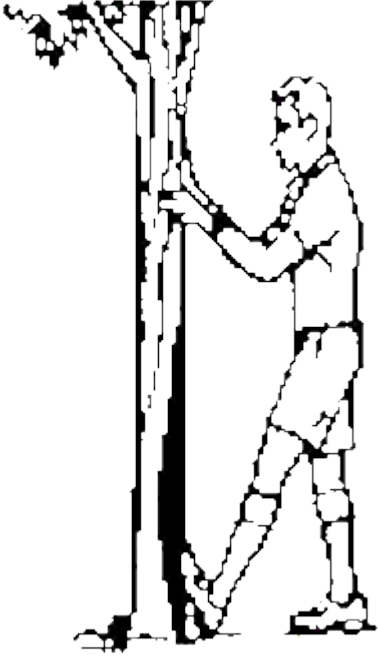
في حالة التشنج ، يجب إيقاف النشاط مؤقتًا. أول شيء فعله ينطوي على تمديد العضلات المصابة أو مجموعة العضلات حتى ي زال الألم ، حوالي 30 ثانية. سيكون عليك بعد ذلك إجراء تدليك لطيف مع مرهم .



أجال استئناف النشاط Délai de reprise d'activité

يتم استئناف النشاط بشكل عام على الفور ولكن في حالة حدوث تشنج آخر أثناء التمرين ، يجب إيقاف النشاط. بالإضافة إلى ذلك ، وفي حالة التشنجات الشديدة يجب احترام موعد الراحة المقدّر بـ 24 ساعة.

بعض التمارينات العلاجية الفورية



► 2- الاوجاع (الآلام) Les courbature

هو تصلب وشعور بالألم والتعب في العضلات. ومن المقرر أن حمض اللبنيك الزائد المنتجة خلال النشاط البدني. ويمكن أن تظهر الأضرار مباشرة بعد الجهد أو بعد ساعات قليلة مما يؤدي إلى ألم عضلي شديد .

ثلاثة اسباب أساسية تؤدي إلى الأوجاع:

- 1 - انصباب صغير من الدم الناجم عن تمزق الشعيرات الدموية
- 2 - الصدمة الدقيقة التي تسبب تلف خلايا العضلات. الأغمد التي تحيط بحزم الألياف مثل الجلد الرقيق يمكن أن تتعرض للدموع الصغيرة. كل شيء يعود إلى طبيعته بسرعة مع الراحة والندبات فعالة وغير مؤلمة.
- 3 - حموضة في العضلات بسبب الزيادة في أيونات H^+ (الأمونيوم)

الإسعافات الأولية les premiers secours:

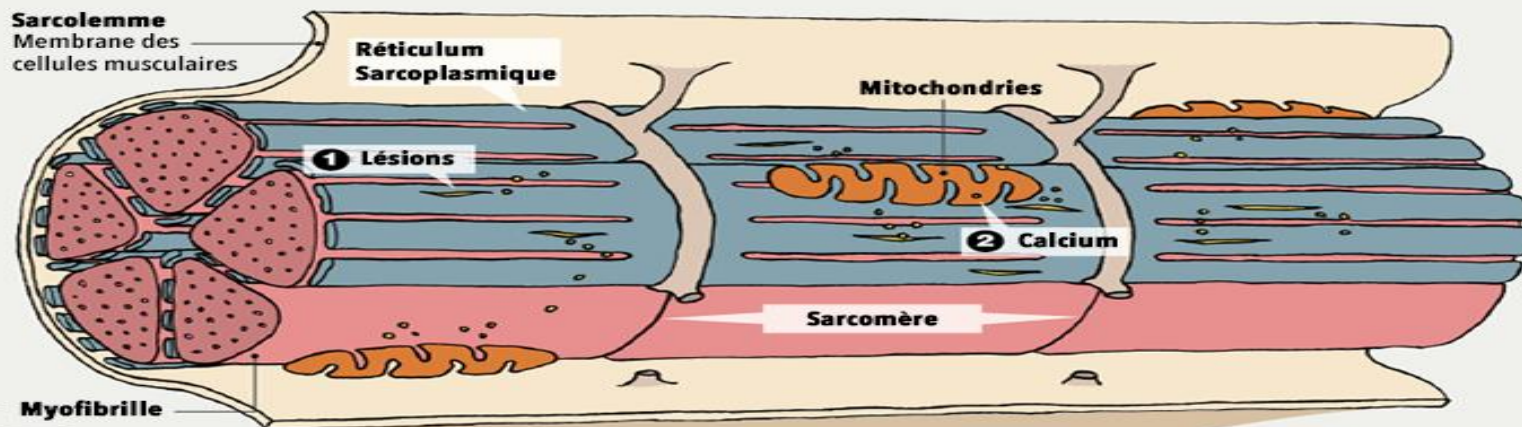
لتجنب الأوجاع ، يجب أن تبدأ من خلال التدريب الصحيح وليس المفرط. لا تبدأ جهدك بسرعة كبيرة وتضمن **الاحماء الكافي**.

- الحصول على تدريب صحيح وغير مسيء. لا تتجاوز إمكانياتك الخاصة.
- تجنب العمل العضلي في تقلص غريب الأطوار عند الاقتراب من المسابقات.
- لا تبدأ ممارسة الرياضة بكثافة كبيرة وتضمن التدفئة الكافية
- الأكل بشكل صحيح قبل وأثناء التمرين والشرب بما فيه الكفاية.
- التمديد بعد التمرين يمكن أن يتم بلطف لتهدئة العضلات.
- اخذ حمامًا يشجع على استرخاء العضلات عن طريق تشغيل الماء البارد على ساقيك ، ثم اترك ساقيك حتى تجف.
- عليك فقط القيام بالتدليك باستخدام مراهم الاسترخاء أو المراهم المسكنة (المسكنات).

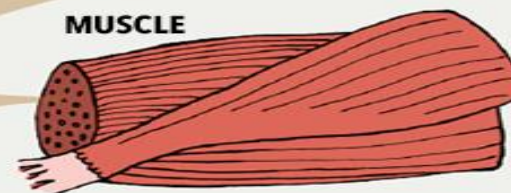
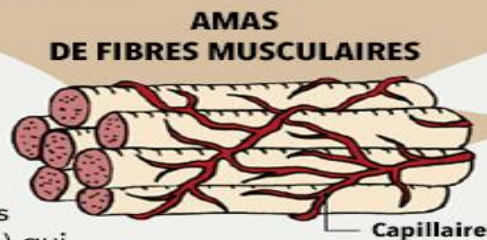
ملاحظة : أفضل نصيحة هي عدم تجاوز قدراتك وبالتالي الحفاظ على ألياف العضلات سليمة

D'où proviennent les courbatures différées ?

- 1 Lorsque vous effectuez un nouvel exercice ou que vous travaillez avec une charge à laquelle vous n'êtes pas habitué(e), cet effort inédit va provoquer des micro-traumatismes au niveau de la plus petite unité de vos fibres musculaires : le sarcomère.
- 2 Ces micro-traumatismes vont alors engendrer de véritables lésions au niveau de vos sarcomères, en « déchirant » notamment les capillaires qui se trouvent à leur surface. Ils vont également provoquer la désintégration d'un compartiment situé à l'intérieur-même du sarcomère : celle du réticulum sarcoplasmique.
- 3 En se désintégrant, ce réticulum sarcoplasmique va se mettre à libérer du calcium, lequel va alors s'agglomérer dans vos mitochondries, les « fabriques à énergie » de vos cellules. En conséquence, vos cellules musculaires vont voir leur capacité à produire de l'ATP — source immédiate d'énergie pour elles — diminuer. Cette accumulation de calcium va également activer une enzyme qui détruit les protéines nécessaires à la contraction musculaire.



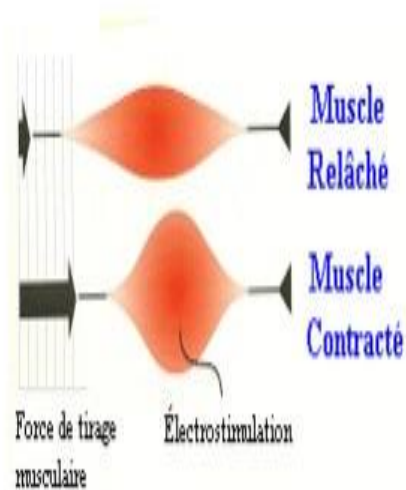
- 4 Combinés à l'accentuation du catabolisme des protéines musculaires, ces dommages infligés à vos sarcomères vont alors conduire à une inflammation et à une libération accrue de certains messagers chimiques (substance P, cytokines, histamines, etc.) qui stimulent localement les récepteurs de la douleur. Et c'est la stimulation de ces récepteurs qui va alors « engendrer » la douleur associée aux courbatures musculaires que vous ressentez.



Source image : « The Human Body », Julie Downing

► La contracture musculaireالتقلص العضلي 3 -

CONTRACTURE MUSCULAIRE



Un muscle contracturé se raccourcit de façon prolongée.

Conséquence : douleur, impotence, tension permanente sur les tendons (risque d'...



الانقباض، وهو المصطلح الأكثر استخدامًا في الرياضة ، هو تقلص العضلات غير الطوعي (تقلص لا إرادي) لعدد من ألياف العضلات داخل نفس المجموعة أو العضلات، لمدة طويلة بشكل غير معتاد، وغالبًا ما تكون مؤلمة.

تقلصات في الرقبة والكتفين والرسغين والذراعين وأسفل الظهر والفخذين والكاحلين ... جميع عضلاتنا يمكن أن تصبح مؤلمة في يوم أو آخر، وتقلصات العضلات تدوم لفترة أطول من التشنجات، وهي عابرة.

أسباب التقلص العضلي:

بشكل عام، يعاني الفرد من تقلصات في العضلات عندما تكون إحدى عضلاته متعبة. يمكن أن يكون هذا بسبب الضغط المفرط على العضلات من خلال الجهود المتكررة أو النشاط الرياضي المكثف.

► أعراض التقلص العضلي:

- يمكن أن تكون تقلصات العضلات حادة أو مزمنة (تصلب في الرقبة ، ألم في الظهر ، ... إلخ) عندما يكون الألم مستمراً.
- عندما يصاب الشخص بانقباض في العضلات ، يلاحظ باللمس أن العضلات صلبة. قد تنتفخ أيضاً قليلاً. كل حركة تسبب نشاط العضلات المعنية محدودة ومؤلمة.

-2 إصابة بتغير تشريحي

► الكدم العضلي contusion musculaire:

يعتبر من أكثر أنواع الكدمات، وهذا لانتشاره في الوسط الرياضي، ولأنه في حالة شدته قد يمنع الرياضي من مواولة النشاط البدني الرياضي.

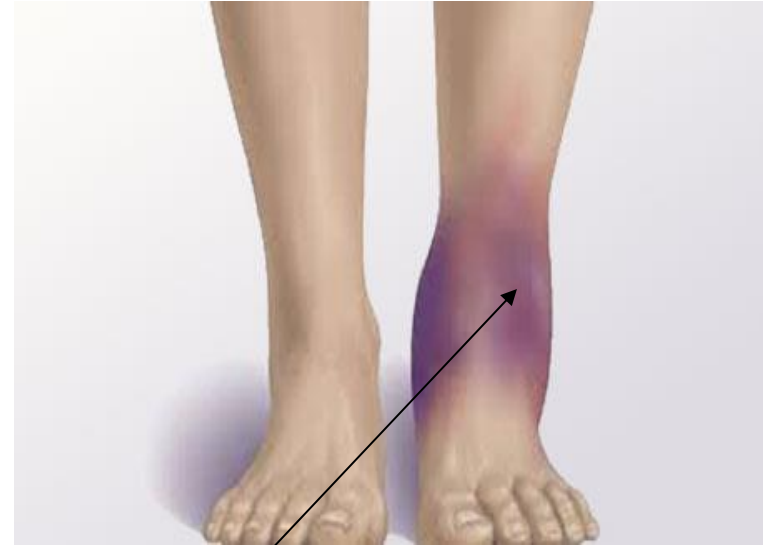
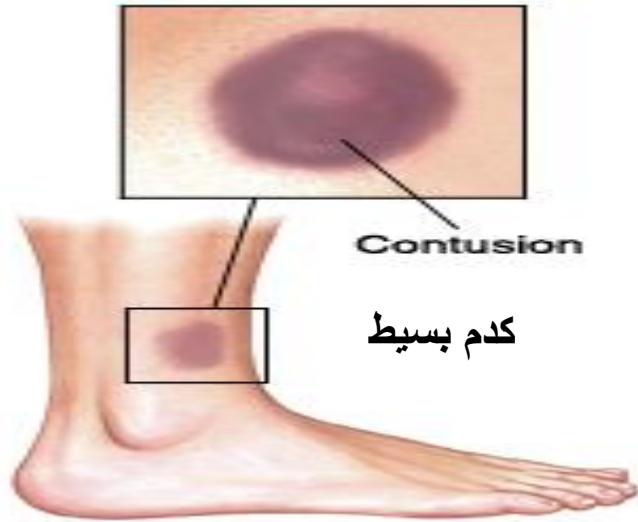
الكدمة هي آفة من ألياف العضلات الناتجة عن الصدمة المباشرة والتي يمكن أن تتراوح بين سحق (هرس) بسيط إلى تمزق ، وشدة الآفات يعتمد على حالة تقلص العضلات أثناء الصدمة

Une contusion est une lésion de fibres musculaires provoquée par choc direct ,qui peut aller du simple écrasement à la déchirure, La gravité des lésions est dépendante de l'état de contraction du muscle lors du choc.

الأعراض وعوامل الخطورة Symptômes, facteurs de gravité

- ▶ من وجهة نظر سريرية ، سوف تؤدي الصدمة إلى:
- ▶ - ألم شديد أو أقل على التأثير، والذي يستمر بعد ذلك ،
- ▶ - تورم دموي عميق أو أكثر ،
- ▶ - تصلب في المنطقة المتضررة.
- ▶ **درجة الخطورة تكون حسب العجز الوظيفي:**
- ▶ **كدمات خفيفة** ، إذا لم يكن هناك قيود على الحركة. على سبيل المثال :
إصابة على مستوى الفخذ في العضلة الرباعية ، إذا كان ثني الركبة أكبر من 90 درجة.
- ▶ **في حالة وجود كدمة متوسطة أو حادة** ، يكون نطاق الحركة محدود مما يؤدي إلى التعرج في المشي . لذلك ، لاستخدام نفس المثال ، إذا ثني الركبة ما بين 45 و 90 درجة ، وإذا كان الانحناء أقل من 45 درجة ، سيتم اعتبارها كدمة خطيرة.

شكل يبين درجات الكدم



الإسعافات الأولية Premiers soins

- يجب وقف النشاط على الفور. وفي حالة الكدمة الخفيفة يمكن استئناف النشاط الرياضي؛ ففي هذه الحالة ، يجب تطبيق البرد وينبغي إجراء ضمادة مرنة ضيقة معتدلة.

في الحالات الأخرى ، يكون الإجراء المتبع هو نفسه بالنسبة للإطالة claquage.

- ضغط 10 دقائق عن طريق ضمادة ضيقة ،

- تطبيق البرد لمدة 20 دقيقة.

يجب أن تستمر العلاجات لمدة 3 أيام على الأقل، بالتناوب بين الجليد والضغط

أجل استئناف النشاط : Délai de reprise d'activité

سيكون من 5 إلى 10 أيام لرضوض خفيفة ، من 3 إلى 4 أسابيع للرضوض

متوسطة و 6 إلى 8 أسابيع لكدمات شديدة

التمدد العضلي Elongation musculaire

Élongation

Douleur musculaire
Effort brutal



- الاستطالة هي شكل من أشكال إصابة العضلات ينتج عنه تمدد غير طبيعي للعضلة. في بعض الحالات ، قد تتمزق بعض الألياف الصغيرة. عندما يتعلق الأمر بمجموعة أكبر من ألياف العضلات، فإنه لم يعد امتداداً. ولكن تتمزق العضلات أو تمزقها. - تمدد العضلات الألم حاد عندما تتحرك ، لكنه في حالة راحة لا وجود للألم.

▶ الألم هو أهم أعراض تمدد العضلات. غالبًا ما يكون معتدلاً ويشعر مباشرة بعد التمرين. من السهل تحديد المنطقة المصابة حيث أنها حساسة للمس.

▶ يمكن تحديده عن طريق تقلص العضلات وتمددتها وتحسسها حتى تصل إلى نقطة الألم.

▶ بالإضافة إلى ذلك ، يمكن للطبيب أيضاً إجراء الموجات فوق الصوتية (échographie) للتأكد من عدم وجود ورم دموي عضلي.

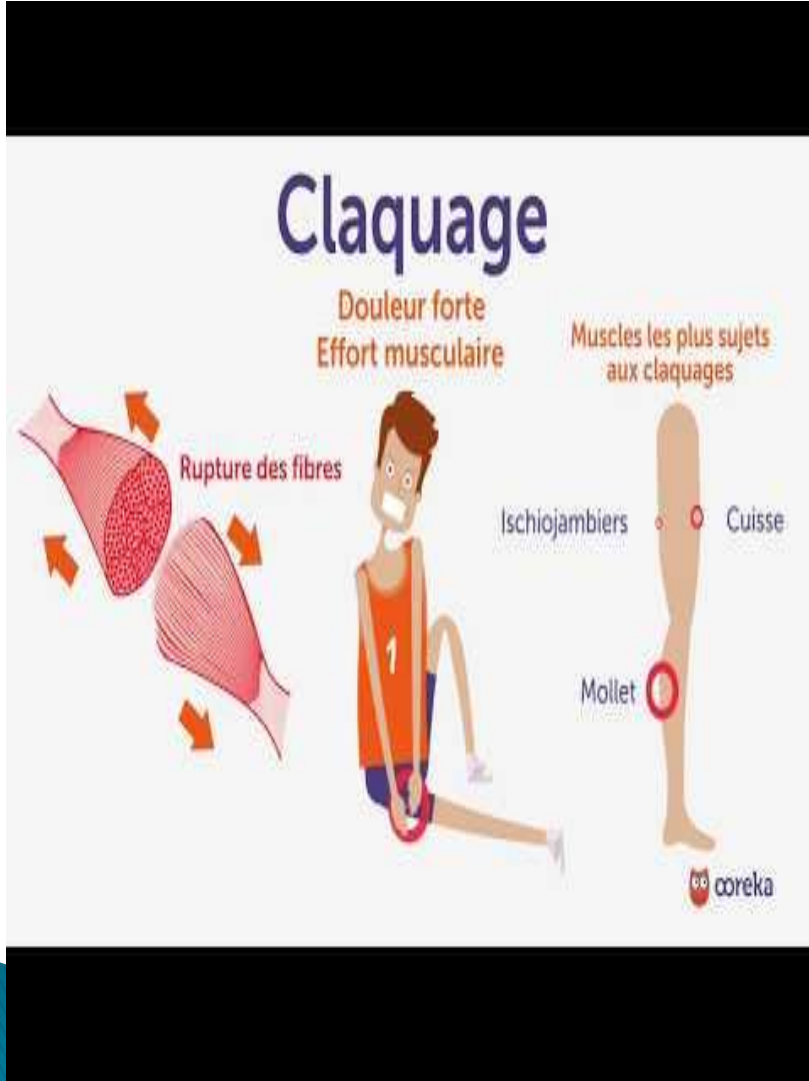
▶ **أجال الاستئناف:**

لن يتم الانتعاش la reprise إلا بناءً على معايير معينة: عدم وجود ألم عند الجس .

-تمتد وتقلص العضلات المعنية.

- الراحة لمدة 3 أسابيع ، ويجب احترام أسابيع التماثل للشفاء قبل استئناف النشاط الرياضي.

تمزق عضلي déchirure ou claquage



► يتم تمزق العديد من الألياف العضلية أثناء ممارسة الرياضة. وتورم دموي ويسبب عجز وظيفي لا يمكنك إعادة تحريك العضلات المصابة لعدة أيام.

► **أجل الاستئناف:**

لن يتم إعادة الممارسة la reprise إلا بناءً على معايير معينة:

- عدم وجود ألم عند الجس .
- تمتد وتقلص العضلات المعنية.
- استعمال المبردات.
- لا يمكن تدليك العضو الا بعد 15 يوما.
- الراحة من 6 الى 8 أسابيع ، ويجب احترام أسابيع التماثل للشفاء قبل استئناف النشاط الرياضي.

قَطْع عضلي Rupture musculaire

▶ هذه هي أخطر إصابة في العضلات. تمزق العضلات المتضررة تماما. الألم شديد جدا.

(إصابة من الدرجة 3) ، يتم قطع كلي من الألياف العضلية ، مما تسبب في حدوث التهاب وألم شديد. الشخص الذي يعاني من مثل هذه الإصابة يشعر بألم حاد وحاد في العضلات ، مما يحرمه من الحركة.

- يسبب ألم شديد سواءا أثناء الجهد الكامل أو بعد الصدمة .
- العجز الكلي
- تمزق كامل للجسم
- انتشار تورم دموي كبير الحجم كيفية
- علاجه: - التبريد الفوري
- ضغط العضلات دون تمديدها - الاستشفاء الفوري - استئناف تدريجي للتدريب بين الشهر الرابع والسادس بعد الإصابة



Muscle



Élongation



Déchirure



Rupture

Prévention de la blessure musculaire

الوقاية من الإصابات العضلية

يمكن الوقاية من معظم إصابات العضلات من خلال هذه التدابير البسيطة:

▶ الإحماء قبل النشاط

▶ احترام وقت شفاء الأنسجة العضلية بين الأنشطة الرياضية المختلفة (48 ساعة) بالتناوب في التمارين التي تستخدم عضلات مختلفة من يوم إلى آخر.

▶ الأكل والشرب بشكل كاف.

▶ تجنب الأنشطة المفرطة في حالة التعب أو الضعف.

▶ استخدام المعدات المناسبة (الأحذية ، الخوذ ، إلخ)

▶ الزيادة التدريجية في الجهد.

▶ اجراء التمديدات بعد التمرين.





يرجى الحذر كوننا
مربين ولسنا بأطباء.
في جميع الحالات ، يتم
التوصية بزيارة الطبيب
بعد الرعاية الصحية
واستئناف التدريب يجب
ان يكون تدريجيا