

المحاضرة الأولى:

عنوان المحاضرة: مدخل الى الطب الرياضي ومجالاته

1-تاريخ الطب الرياضي:

استخدم للمرة الأولى مصطلح الطب الرياضي في عام 1896، عن طريق تطبيق مجموعة من العلاجات الطبية على الرياضيين الذين تعرضوا للإصابة أثناء الألعاب الأولمبية، وتم تحويله الى فرع طبي دراسي في عام 1913 عندما تم تأهيل وتدريب عدد من الأطباء حتى يصبحوا متخصصين في الطب الرياضي.

في عام 1920 تم انشاء الجمعية الرياضية الطبية بالتزامن مع انطلاق الألعاب الأولمبية الشتوية، والتي اعتمدت على نشر فكرة الطب الرياضي بصفته الوسيلة المناسبة لتقديم العلاج للرياضيين، وخصوصا العلاجات الفورية عند تعرضهم للإصابات وأثناء المياريات الرياضية.

وفي عام 1928 أعلن عن إقامة المؤتمر الطبي الأول للطب الرياضي في مدينة أمستردام في هولندا، وشارك في المؤتمر العديد من الأطباء من معظم دول العالم، وساهم هذا المؤتمر في التعزيز من دور الطب الرياضي، ودوره في التعرف على الحالات المرضية، و الإصابات التي يتعرض لها الرياضيون، وفي أواخر القرن العشرين للميلاد أصبح الطب الرياضي من أحد الفروع العلمية التي تدرس فب الجامعات العالمية.

بعد الحرب العالمية الثانية: ظهر قانون سنة 1945 الذي حدد طبيعة الاختبارات والفحوصات للأنشطة الرياضية، حيث أصبح الاطباء مطالبون بمتابعة الأثار المترتبة على الصحة جارة التدريبات فخرجوا باختبار مكون من اربعة معايي: .

- المعيار الأول APTÉ :جميع الرياضات والمنافسات مسموحة.
- المعيار الثاني MOYEN :توجد بعض انواع الرياضات غير مسموح بممارستها الى غاية الشفاء او نهائيا.
- المعيار الثالث MENAGER A :يجب ان لا يرهق الرياضي نفسه خلال ممارسته أي نوع من انواع الرياضة .
- المعيار الرابع INAPTE :وهو التوقف عن ممارسة الرياضة ككل سواء بشكل مؤقت او نهائي.

في 15 ديسمبر 1949 تم انشاء تخصص تحت تسميت شهادة الدراسات المختصة في البيولوجيا certificat d'études spécialises en biologie et médecine du sport الرياضي والطب والتي اصبحت عملية ابتداء من سنة 1950 في كليات الطب الرياضي الفرنسية ليعتبر بذلك الميلاد الحقيقي لتخصص الطب الرياضي .بداية من هذا التاريخ أصبح تخصص الطب الرياضي موجودا في المستشفيات وكانت الفحوصات الخاصة به ملحقة باختصاصات اخرى مثل ,orthopédie, physiologie, cardiologie pneumologie, nutrition... اقتصر دور الطبيب الرياضي آنذاك بإجراء اختبارات الكفاءة نحو الرياضة، و اعطاء الرخص الطبية للرياضيين من اجل الحصول على الرخص الرياضية في فرقهم La licence sportive ابعد هذه الفترة ظهر اشخاص مختصين بالإسعافات الرياضية و الذين اطلق عليهم تسمية المسعفين الرياضيين وهم مكلفين بالتدليك قبل وخلال وبعد المنافسات، ثم اصبحوا بعد ذلك مكلفين بالتغذية الرياضية واعطاء ادوية مقوية مثل potions وهو دواء سائل مزود بالسكر وخصص للطاقة والسترجاع السريع، (لم يكن في ذلك الوقت مصنف ضمن المنشطات المحظورة)، لم يكن هؤلاء الأشخاص يملكون اي كفاءة طبية او شبه طبيه في

معظم الحالات وبدأ عدد هؤلاء المسعفين يتقلص ابتداء من سنة 1070 الى غاية اختفائهم كليا ابتداء من سنة 1990 ثم نهائيا بقرار وازري فرنسي سنة 2004 ليتم تعويضهم بالأطباء الرياضيين على مختلف اختصاصاتهم. ليصبح الآن في قانون الفدارليات الجزائرية بانه لا يمكن اجراء اي نوع من انواع المنافسات الرياضية بدون وجود الطبيب وبرخصة من الفدارلية المعنية. اهمها الزامية الاختبارات الطبية للتلاميذ المتمدرسين لمتابعة الأمراض المتنقلة عبر الأنشطة.

2- مفهوم الطب الرياضي:

ان الطب الرياضي احد العلوم الطبية التي تدرس وظائف الاعضاء والحركة، وما يتاثر بها او يؤثر فيها. ويختص الطب الرياضي كعلم طبي حديث في بحث وعلاج التطورات والتغيرات الوظيفية والتشريحية والمرضية المختلفة في الجسم الناتجة عن نشاطه الحركي في الظروف العادية والمختلفة كانشاط البدني والرياضي.

فإن المبادرة الجديدة للطب الرياضي هي مساعدة الرياضي في سبيل تلافي الاصابات الرياضية ، وكيفية دراسة عوامل الخطورة ووقاياتها حيث يمكن تلافي الاصابات خلال دراسة عوامل الخطورة وتوفير وسائل الأمان عند ممارسة النشاط البدني ، وبعد ذلك وضع الحلول المناسبة لها.

3- تطور الطب الرياضي

يشار له أيضاً باسم الطب الرياضي الحديث، وهو عبارة عن مرحلة متطورة من الطب الرياضي، وتزامن ظهورها مع بداية القرن الواحد والعشرين، وتهدف إلى رفع اللياقة البدنية عند الرياضيين والفرق الرياضية، من خلال توفير طبيب مختص لهذه الفرق، يحرص على متابعة حالتهم الطبية بشكل مستمر، بدلاً من اللجوء إلى المستشفيات التي قد تؤثر في سير التدريبات

الرياضية، فظهر الطب الرياضي الحديث ليوفر الوسائل المناسبة لتقييم الحالة الصحية للرياضيين ضمن أماكن وجودهم في الملاعب، والنوادي الرياضية.

4- أهداف الطب الرياضي

- الحرص على تطوير الأفكار المرتبطة بالعلاج الطبي في مجال الألعاب الرياضية.
- متابعة اللياقة البدنية عند الرياضيين، والتأكد من حالتهم الصحية، وخصوصاً للذين عانوا منهم من إصاباتٍ سابقة.
- وضع مجموعةٍ من الدراسات العلمية، والطبية التي تساهم في التعرف على تفاصيل الأمراض، والإصابات الرياضية بوضوح.
- تنظيم الاجتماعات والمؤتمرات التي تهدف إلى جمع الأطباء، وتشجيعهم على العمل ضمن مجال الطب الرياضي.
- تعزيز التعاون بين الجمعيات المتخصصة بالطب الرياضي، ومنظمات الصحة الدولية. نشر مجموعةٍ من المجلات، والمنشورات العملية المتخصصة حول علم الطب الرياضي.

5- أقسام الطب الرياضي الحديث:

- ويذكر " أسامة رياض " أنه يمكن تقسم الطب الرياضي الحديث إلى قسمين رئيسيين هما:
- ▶ بيولوجيا الطب الرياضي.
 - ▶ إصابات الملاعب والعلاج الطبيعي.
 - بيولوجيا الطب الرياضي:
 - ▶ وتشمل كافة العلوم الطبية الفسيولوجية والبيولوجية والمرضية والعلاجية والوقائية بطب الرياضة.

◦ إصابات الملاعب والعلاج الطبيعي:

وتشمل الجوانب الوقائية والتشخيصية والعلاجية (ماعدا إجراء التدخلات الجراحية) وكذلك كافة الجوانب التأهيلية فيما بعد الإصابة تمهيدا لعودة اللاعب إلى نفس مستواه كبطل كما كان وليس كفرد عادى.

6-مجالات الطب الرياضي: يشتمل على اهتمامات متعددة منها:

□ الطب الرياضي التوجيهي:

انطلاقا من الاختبارات التشريحية والمورفولوجية والفيزيولوجية، وعن طريق الاختبارات السيكولوجية يتم توجيه الناشئين للألعاب والرياضات التي تتناسب مع إمكانياتهم، فيكون عمل المدرب وما يبذله من جهد منصب على اللاعبين ذوي الإمكانيات والمواهب الخاصة المتفقة مع متطلبات اللعب

□ الطب الرياضي الوقائي:

ويبحث في التغيرات الفيزيولوجية والنفسية والحيوية، السلبية منها والإيجابية، التي تحدث في الأنسجة، وحالة اللاعبين وسلامتهم البدنية والنفسية في كافة ظروف حياتهم في الملعب وخارجه، ويعطي توجيهات بما يجب تحاشيه، وما يجب عمله للحفاظ على صحة اللاعبين وسلامتهم البدنية والنفسية في ظل ممارسة النشاط وفيما بعده عند التقاعد والاعتزال، ولعل من أهم أهدافه إصدار تعليمات مدربي الاختصاصات المختلفة، والتي تتضمن التمارين التعويضية الضرورية لكل تخصص، وذلك على اختلاف درجاتها

□ الطب الرياضي العلاجي:

يؤدي خدماته بالقيام بعملية علاج اللاعبين المصابين وذلك بالتعاون مع كل فروع طب العظام والجراحة، والأعصاب، والطب الطبيعي وفقا لطبيعة الإصابات ومتطلباتها

□ الطب الرياضي التأهيلي:

ويختص بتحديد برنامج تدريبي للمصابين أثناء الإصابة، ومدة الشفاء منها، وذلك للسماح للاعب بالعودة للمنافسة في أحسن الظروف.

7- علاقة الطب الرياضي بالتدريب الرياضي:

هنالك علاقة وثيقة للطب الرياضي بالتدريب الرياضي العام وعلى سبيل المثال نجد أن التقييم الطبي الفسيولوجي سهل للمدرب المؤهل الاطلاع على مستوى اللياقة البدنية العامة لفريقه وبالتالي اختيار انسب العناصر الجاهزة للمباريات كذلك يقدم أخصائي الطب الرياضي للمدرب رأيه في خطة التدريب العام ومدى توقيتات تطبيقها لكل لاعب من حيث الجرعة التدريبية لكل منهم في كل تدريب، ورأيه في مواعيد الراحة والتغذية ونوعية التدريب اللازم واثر الإصابات الحالية والسابقة على مستوى أداء كل لاعب، ومن خلال إبداء رأيه في مراحل خطة التدريب العام يلزم له التعرف على مراحل التدريب، وذلك بالإسهام بالرأي والمشورة الطبية للمساعدة في اختيار أكفأ العناصر الجاهزة لتمثيل الفريق، ويشمل ذلك أيضا الإرشادات الطبية الخاصة بتجنب الإرهاق البدني ودراسات تأقلم الجهاز الدوري والتنفسي والجهاز العضلي مع مجهودات اللاعب.

وعليه عند بدء الموسم الرياضي أو فترة الاعداد أو في فترة اختيار الناشئين الجدد يجب على أخصائي الطب الرياضي رفقة المدرب أو المربي الرياضي ان يتبع الخطوات التالية:

- اجراء الكشف الطبي الشامل.
- اجراء اختبارات القياس للياقة والكفاءة البدنية.

أهمية إعداد المدرب في علوم الطب الرياضي:

نلاحظ أن أغلب الخبرات تؤيد أن المدرب الذي يلم بالمعلومات الأساسية في مجال الطب الرياضي يصبح قادرا على:

1. فهم المشاكل المحيطة باللاعب، وبعضها إن لم يكن أغلبها، لها ارتباط بالناحية الطبية، هذا يجعل المدرب قادرا على اتخاذ الإجراءات الضرورية والصحيحة في الوقاية وفي تجنب أي تدهور للحالة الصحية للاعب، وعلى النقيض نجد أن المدرب غير الملم بعلم الطب الرياضي، من المحتمل أن يدفع اللاعب إلى أكثر من حدوده وقدراته، مما يؤدي إلى نتائج سلبية وعكسية.

2. اتخاذ قرار تحويل اللاعب إلى الطبيب المختص في الوقت المناسب.

3. تقديم المساعدة الضرورية في حالة تواجد أحد أفراد الفريق الطبي، فوقت الطبيب مكلف، ويجب استغلاله بالطريقة المثالية، وواجبه الأساسي هو الاستشارة، والعلاج، والتأهيل، ومن الصعب تواجده في كل فترات التدريب أو المسابقات.

هذا ما يحدث واقعا في الدول النامية التي تعاني من نقص شديد في الخدمات الطبية وليس عندها العدد الكافي من الأطباء للعناية بالأمراض ، أو حتى الوفاء ، فما بالك بالعناية بإصابات الرياضيين الأصحاء، ومن الملاحظ أنه يمكن التغلب على نسبة كبيرة من المشاكل التي تواجه الرياضي أثناء التدريب عن طريق شخص مؤهل ملم بالمعلومات الطبية الأساسية دون الحاجة الماسة إلى تدخل الطبيب المستمر، فإذا تم إعداد المدرب في هذه الناحية فسيكون بلا شك قادرا على أداء هذا الدور بنجاح.

4. مساعدة الطبيب وأخصائي العلاج الطبيعي في وضع وإعداد البرنامج التأهيلي المناسب للرياضي.

5. تقديم الإسعافات الأولية بطريقة صحيحة ومناسبة.

6. فهم النواحي الميكانيكية التي تؤدي إلى حدوث الإصابة بغرض المساعدة في الوقاية من حدوثها .

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

8. التشاور مع اللاعب في كل الأوقات بخصوص تأثير التدريب على الصحة والأداء