

## المحاضرة الرابعة :

### بعنوان: الإصابات الرياضية

#### 1-تعريف الإصابة الرياضية:

الإصابة هي تعطيل أو إعاقة مؤثر خارجي لعمل أنسجة وأعضاء جسم الرياضي المختلفة وغالبا ما يكون هذا المؤثر مفاجئاً وشديداً، مما ينتج عنه غالباً تغيرات وظيفية (فسيولوجية) مثل كدم وورم مكان الإصابة مع تغيرات لون الجلد وتغيرات تشريحية تحد من العمل الحركي للعضلة أو المفصل.

وتعرفها سميرة خليل محمد " هي تعرض أنسجة الجسم المختلفة لمؤثرات خارجية أو داخلية تؤدي إلى إحداث تغيرات تشريحية وفسيولوجية في مكان الإصابة مما يعطل عمل أو وظيفة ذلك النسيج.

كما يعرفها كذلك فراج عبد الحميد توفيق : " بأنها تعطيل لسلامة أنسجة وأعضاء الجسم وأنها تعني تلف أو إعاقة سواء كان هذا التلف مصاحباً أو غير مصاحب بتهتك في الأنسجة لأي تأثير خارجي سواء كان هذا التأثير ميكانيكياً أو عضوياً أو كيميائياً. 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 الإحماء أو أية أسباب أخرى .
- مؤثر داخلي مثل تراكم حامض اللبنيك في العضلات أو الإرهاق العضلي أو فقدان الماء والأملاح.

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

## 2-1 تقسيمات الإصابة الرياضية:

توجد عدة مدارس طبية تقسم الإصابات عامة وإصابات الملاعب خاصة إلى عدة مدارس تسهل شرح التشخيص وتنفيذ العلاج، ومن ذلك ما يلي:

### 1-2-1 تقسيمات حسب شدة الإصابة:

#### 1-1-2-1 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 و السحجات والشد العضلي والملح الخفيف (التمزق في أربطة المفاصل).

#### 2-1-2-1 الإصابات المتوسطة:

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

#### 3-1-2-1 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 مزاوله النشاط الرياضي وقد ينتج عنها عجز يؤثر على النشاط العام مثل الكسر والخلع والتمزق المصحوب بكسور أو بخلع.

ويبين الجدول أدناه تصنيف الإصابات تبعا للشدة وكذلك الإجراءات اللازمة لكل منها :

### جدول يبين تصنيف الإصابات تبعا لشدتها.

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

## 1-2-2-1 تقسيمات حسب درجة الإصابة:

## 1-2-2-1 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 .

## 1-2-2-2 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.

## 1-2-2-3 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 .

ويبين الجدول أدناه أنواع وتقسيمات درجة الإصابة الرياضية

## جدول يمثل تدرج الإصابة الأكثر حدوثا على مستوى الأنسجة

المرض النسيجي	العلامات	الأعراض	التدرج
تغيرات التهابية	ألام بسيطة وموضعية	الألم بعد الجهد	1
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.	2
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.	3

### 1-2-3 تقسيمات حسب نوع الجروح (مفتوحة أو مغلقة):

- إصابات مفتوحة مثل الجروح والحروق.
- إصابات مغلقة مثل التمزق العضلي، والرضوض والخلع وغيرها من الإصابات غير المصحوبة بجرح أو نزيف خارجي .