

المحاضرة السابعة:

بعنوان: الوقاية من الإصابات الرياضية

تمهيد:

- تتم الوقاية من الإصابات الرياضية بالتعرف على خصائص الإصابات الرياضية ومسبباتها حتى يمكن تفادي حدوثها، علما أن نسبة حدوث الإصابات في الألعاب مختلفة وأن لكل نوع من أنواع الرياضة توجد احتمالات كبيرة أو ضئيلة لحدوث الإصابة، وتتوقف هذه الاحتمالات لحد كبير على تنظيم السبل الوقائية أثناء التدريبات أو في المنافسات، و للوقاية من الإصابات الرياضية لابد من إتباع بعض التعليمات لإبعاد خطر الإصابة التي يمكن تلخيصها فيما يأتي :
- عدم الإفراط في التدريب واستخدام الطرق التدريبية الملائمة لنوع النشاط و وفقا للقابلية الفسيولوجية للمتدرب وقدراته البدنية.
 - اختيار الشدد والفترات اللازمة للتدريب والراحة وتجنب الإرهاق.
 - الاستمرار في التدريب وعدم الانقطاع الطويل بسبب الإصابة أو أي أسباب أخرى .
 - أداء الإحماء بشكل ملائم وكافي لطبيعة المجهود البدني مما يسهم بشكل كبير في منع الإصابة.
 - التقيد بقوانين اللعبة و إتباع تعليمات المدرب بدقة لأن ذلك يحمي الرياضي ويبعد الأسباب التي تؤدي إلى الإصابة.
 - تطوير اللياقة البدنية والنفسية.

إن اللياقة البدنية تقلل من مخاطر التعرض للإصابة، وذلك عن طريق تأثيرها على العضلات والأربطة والمفاصل وكذلك زيادة التحمل العام الذي يمكن اللاعب من المشاركة طيلة فترة التدريب والمنافسة بدون تعب، كذلك اللياقة النفسية للاعب لها دور كبير في منع الإصابة لما لها من تأثير على الجهاز العصبي، واستجابة لنوع النشاط الممارس، لذلك لابد من الإعداد

للمجهود الرياضي للوصول إلى المستوى الأمثل للياقة البدنية لأن مستوى اللياقة البدنية المنخفض لا يؤهل اللاعب بدنيا للمشاركة في الجهد بشكل فعال .

- إتقان المهارة : للمهارة أهمية كبيرة في توفير الأمان، لذلك فإن التدريب المهاري ليس وسيلة لتحسين الأداء فقط وإنما لمنع الإصابة فهي تزيد من التحكم البدني والعصبي وتزيد من القدرة على تقدير المواقف الحركية المختلفة وما يرافقها من أخطار ثم العمل على تلافيها .

- إتباع نظام غذائي متوازن مع الراحة الكافية ... النظام الغذائي المتوازن والمتوافق مع نوع النشاط الممارس له تأثيره في منع حدوث الإصابة لأنه يساعد اللاعب لاستعادة الشفاء من التدريب .

- استخدام الأدوات الآمنة والصالحة للاستعمال، وضرورة صيانة الأدوات والأجهزة المستخدمة باستمرار، ومهما كانت الأرضية يجب اختيار الأحذية المناسبة لنوع الرياضة وبذلك يمكن التقليل من أخطار الإصابات.

- إجراء فحوصا طبية شاملة ودقيقة قبل البدء بالتدريبات الرياضية والاعتناء بالصحة الشخصية و الامتناع عن تناول المنشطات .

- تأهيل اللاعب ما بعد الإصابة الرياضية:

يعتبر علم التأهيل بالتمارين أحد فروع الطب الرياضي الحديث وهو النوع الذي يعمل على استعادة اللاعب ما قد يفقده من قدرة حركية مدارية نتيجة الإصابة، وبذلك تمتد فترة وجوده بالملاعب .

ولتأهيل اللاعب بعد الإصابة تتعاون كثير من التخصصات. فعلى ضوء الفحوصات الطبية والتي تحدد نوعية التخصصات المطلوبة نجد أن أخصائي الطب الرياضي والعلاج الطبيعي في مقدمة هذه التخصصات التي لا غنى عنها ضمن فريق التأهيل .

ونقف برهة وجيزة لإلقاء الضوء على دور الطب الرياضي والعلاج الطبيعي لتأهيل اللاعب بعد الإصابة .

- ماهية العلاج الطبيعي:

طفرة كبيرة يشهدها مجال العلاج الطبيعي ارتبطت بالتقدم والتطور التكنولوجي في مجال الأجهزة والمعدات المتعددة والمتنوعة أسعدت العاملين في هذا المجال والهدف من وراء ذلك محاولة السيطرة والقضاء على آلام الرياضي والمساعدة في علاج الأمراض المزمنة، كذلك حمايته وتأهيله وإعادة تأهيله من الإصابات الرياضية وإعداده لبعده الجراحة.

ولقد أظهر كثيرا من المهتمين بعلم وظائف الأعضاء والعلوم الطبية بمختلف تخصصاتها في كثير من أبحاثهم أهمية مزاولة التمرينات المقننة وأثرها على أجهزة الجسم الحيوية والتي تلعب دورا هاما في حياة اللاعب الرياضية وأدائه المهاري والمحافظة على التوافق العضلي العصبي للجهاز الحركي، الذي هو الأساس في الأداء الرياضي.

حتى نجني ثمرة فوائد التمرينات العلاجية نجد أن التطبيق العلمي لرسم البرنامج الحركي العلاجي طبقا لاحتياجات اللاعب ومتطلبات الإصابة، وكيفية تعليم المصاب وقابليته للتعليم، فهو الإحساس الذي نضمن به الوصول لهدفنا.

المحاضرة الثامنة

بعنوان: أنواع الإصابات الرياضية

تمهيد

تختلف الإصابات الرياضية الشائعة حسب مميزات وخصوصيات الرياضة سواء فردية أو جماعية، ذات احتكاك مباشر أو غير مباشر، مما يؤدي باللاعب إلى التعرض للإصابة الرياضية وبأنواعها المتعددة والشائعة في الملاعب، من بسيطة إلى خطيرة.

ففي هذا الفصل نقلني نظرة شاملة على مختلف أنواع الإصابات الرياضية الأكثر شيوعا في الملاعب، وهذه الأنواع سواء كانت إما إصابة عضلية، مفصلية، إصابة العظام، وإصابات الأربطة والأوتار، وكذا الجروح، كلها أنواع تنتج عنها كل من إصابة الكدمات، الخلع، الكسور والتمزقات، حتى يسهل التعرف عليها أكثر سواء من الطاقم الطبي، التقني واللاعب نفسه.

الإصابات الرياضية الشائعة:

1- إصابات الجلد:

تعتبر إصابات الجلد من بين أكثر الإصابات شيوعا، فالجلد يمثل الطبقة الخارجية التي تغطي الجسم، وهي أول جزء يتأثر من جراء الإصابة الرياضية ومهما كان تأثيرها، قد تحدث الإصابة في هذه الطبقة على شكل جروح أو كدمات أو حرق أو نزيف.

في كثير من الأحيان يكون الأثر على الجلد هو النتيجة الأساسية للإصابة، أما في بعض الحالات الأخرى تكون الإصابة الخارجية أقل بكثير مما هي عليه في داخل الجسم، وفي كلتا الحالتين فإن الإصابة الخارجية هي العلامة المميزة على وجود الإصابة الرياضية، وفيما يلي أهم الإصابات التي يمكن أن تحدث إلى الجلد.

1-1 الجروح:

يعرف الجرح على أنه انقطاع أو انفصال في الأنسجة الرخوة، خاصة الجلد فإذا كان خروج الدم من ثغرة صغيرة، يعتبر إدماء أما إذا كانت الثغرة كبيرة وتدفق الدم إلى الخارج مقادير ملحوظة يسمى نزيف .

1-1-1 الأسباب المؤدية إلى حدوث الجرح :

ينتج الجرح عن تعرض الجسم لملامسة جسم خارجي حاد أو الإحتكاك بمواد صلبة، ومن بين أهم الأسباب المؤدية إلى حدوث الجرح أثناء الممارسة الرياضية، نجد ما يلي :

- الوقوع على الأرض فاندفاع مما يسبب احتكاك الجلد بأرض الملعب.
- الضربات المباشرة من قبل اللاعب الخصم أثناء الإحتكاك به .
- التعرض الخاطئ للأدوات المستخدمة في اللعبة كالإصطدام بالقائم في كرة القدم .
- اللباس الرياضي في الزي لا يتناسب مع اللعبة كاستخدام الأحذية الضيقة .

1-1-2 أنواع الجروح :

يمكن تقسيم الجروح على حسب حالة الجلد إلى :

- الجروح المقفولة : وهي إصابة الأنسجة بدون خلل في سلامة الطبقات السطحية للجلد وتشمل الكدم، السحجات، الرضوض، التجمع الدموي .



رسم توضيحي يمثل جرح يمثل التجمع الدموي



رسم توضيحي يمثل سحجات

- الجروح المفتوحة : وهي الإصابة التي تؤدي إلى تلف تشريحي في الطبقات السطحية للجلد وتشمل الجروح المتهتكة والجروح النافذة والجروح القطعية.



رسم توضيحي يمثل جرح مفتوح

أ- الجروح المقفولة:

وتشمل ما يلي :

السحجات :

السحجات عبارة عن تسلخ الجلد نتيجة شد الطبقة السطحية منه، وتكون في بادئ الأمر ذات لون أبيض مصفر ثم تتحول بالتدرج إلى اللون الأحمر نتيجة لارتشاح بعض المصل والدم في

اليوم التالي، وتكون قشرة الدم الراشح الذي يتجلط ويجف على السطح، وتكون السحجات مؤلمة في اليوم الأول وخاصة عند اللمس، وذلك لتعرض أطراف الحس على سطح الجلد .

العلاج : تمسح برفق بقطعة من القطن المبلل بأي مطهر مثل الميكروكروم المائي، ويستحسن عدم وضع مطهرات تحتوي على اليود لأنه يسبب ألماً شديداً، وذلك لشدة حساسية الجلد المجروح، وبعد التنظيف يوضع عليها مرهم السلفا والبنيسيلين، وتغطي بعد ذلك بالشاش المعقم، وبذلك يمكن منع حدوث أي التهاب وتكرر عملية التنظيف و وضع المرهم حتى تشفى تماما.

الكدمات:

تعد الكدمة من بين أكثر أنواع الإصابات الرياضية شيوعاً، وهي عبارة عن إزراق في الجلد نتيجة تمزق الشعيرات الدموية وحدث نزيف بسيط تحت الجلد مع سرعة ظهور الورم .

وتحدث الكدمات نتيجة الإصطدام بجزء صلب غير حاد، ويلاحظ في حالة الإصابة بالكدمات تحول الجلد المصاب تدريجياً من اللون الأزرق إلى اللون الأخضر ثم اللون الطبيعي.

العلاج: وضع كمادة باردة فوق موضع الكدمة، بحيث تغطي كل مساحتها ويثبتها برباط ضاغط لفترة 15 دقيقة، ثم يوضع بعدها رباط خفيف فوق موضع الكدمة .

التجمع الدموي:

هو تجمع الدم بين الطبقات المختلفة للعضو، وسببها حدوث نزيف في وعاء دموي كبير، والتجمع الدموي قد يكون تحت العضلة أو تحت الجلد أو بين العضلات، ودائماً تصاحبه مضاعفات، تتمثل في التهاب أو تقيح أو تكون كيس دموي كبير أو بتحول إلى خلايا ليفية .

العلاج : إذا كان التجمع الدموي صغير يوضع رباط ضاغط، أما إذا كان التجمع كبير وسائد يجب أن يمتص بواسطة حقنة معقمة، أما إذا كان كبير مع حدوث التجلط يجب أن يفرغ بواسطة فتحة وإذا تقيح يفتح الى الخارج.

ب- الجروح المفتوحة:

هي الجروح التي يسببها عادة الرض الجسدي، والتي تتدرج من الهرشة البسيطة إلى الجروح الكبيرة العميقة الشديدة النزف، ويجب على المدرب الرياضي أن يتذكر ويدرك بأن الجروح المفتوحة ربما تكون سطحية المظهر ولكنها تخفي تحتها إصابة شديدة عميقة .
وهناك عدة أنواع من الجروح المفتوحة وهي :

- الجرح القطعي:

ويحدث نتيجة التعرض لآلة حادة كالموس والسكين أو قطع الزجاج، ويتميز بكون حافتي الجرح منتزعتين مع وجود نزف شديد في المنطقة لقطع عدد من الأوعية الدموية.

- الجرح النافذ:

ويحدث نتيجة اختراق الجلد بآلة حادة مثل الخنجر والرمح أو أية جسم رفيع مدبب، ويتميز بقلة الدم المصاحب للإصابة، إن أصاب عضوا داخليا أو أوعية دموية يتحول إلى جرح خطير جدا، قد يتسبب في وفاة المصاب خاصة إذا ثقب أحد الأحشاء الهامة .

- الجرح الرضي:

و تكون حافتي الجرح غير منتزعتين، حيث يتمزق الجلد نتيجة اصطدام بجسم صلب غير حاد مثل السقوط من ارتفاع عالي، ويتميز بكون أن النزيف لا يكون بشكل كبير، إضافة إلى تعرضه لدخول أجسام غريبة.

- الجرح المتهتك:

وينتج عن هرس العضو أو النسيج لجسم صلب وثقيل، ويحدث تلف كبير للجلد والأنسجة التي تليه، وهذا النوع من الجروح هو الأكثر عرضة للمضاعفات مثل النزيف والتقيح والتلوث وغيرهما.

علاج الجروح:

يمكن علاج الجروح داخل الملعب إذا كان الجرح صغيرا وبسيطاً، أما إذا كان الجرح نافذاً أو كبيراً فيجب استشارة الطبيب الأخصائي في ذلك حالاً.

ومن القواعد الأساسية لعلاج الجروح عامة ما يأتي :

1- تعقيم مكان الإصابة بأحد المطهرات المتوفرة مع عدم إزالة التجلد الدموي الذي يحدث على مكان الجرح نتيجة النزف .

2- العمل على إيقاف النزف إما بواسطة الضغط المباشر على مكان الإصابة بواسطة قطعة من الشاش أو على مكان الإصابة، حيث تحدث البرودة، انقباض في الأوعية الدموية، وتقلل من النزف بصورة كبيرة، وهناك بواسطة كيس من الثلج أو رش كلوراثيل على مكان الإصابة . وهناك نوعان من النزف الدموي الأول خارجي أي خارج سطح الجسم، والآخر داخلي وهو الأخطر، ويحدث في الأحشاء الداخلية، ولا يخرج إلى الخارج، ويستدل عليه الأعراض المصاحبة له كانهخفاض ضغط الدم واصفرار الوجه والجلد وتعرقه وزيادة النبض .