

بعنوان: المراقبة والمتابعة الطبية للنشاطات البدنية

تمهيد:

شهدت العقود الماضية تغيراً جذرياً في أنماط الأمراض وانتشارها بين أفراد المجتمع من الأمراض المعدية، إلى الأمراض المزمنة لاسيما الأمراض التي يعبر عنها بأمراض النمط المعيشي كأمراض الضغط والقلب والسكري وكثير من هذه الأمراض إنما هي نتيجة لسلوك خاطئ ومن هنا فإن التثقيف الصحي هو حجر الزاوية للوقاية من هذه الأمراض بل هو أول مناشط تعزيز الصحة فمن خلاله يتم الارتقاء بالمعارف والمعلومات وبناء التوجهات وتغيير السلوكيات الصحية. وخلال السنوات الأخيرة تم الارتقاء بمفاهيم التثقيف الصحي فأصبح علماء من علوم المعرفة يستخدم النظريات السلوكية والتربوية وأساليب الاتصال ووسائل التعليم ومبادئ الإعلام للارتقاء بالمستوى الصحي للفرد والمجتمع

هناك نظرية تقول "لو أنه صرف 2.5% من ميزانية أى مجتمع على برامج تعزيز الصحة بأسلوب علمي صحيح لأدى ذلك إلى انخفاض 25% من معدلات الأمراض. وتكاليف الرعاية الصحية".

مراحل التكفل الطبي بالرياضي:

أ-الفحص الطبي الأولي :

- يخضع الرياضي القادم إلى النادي أو الفريق لمجموعة من الفحوصات الطبية التي تسمح بالوقوف على القدرات البدنية للرياضي .
 - قبل الخضوع للفحوصات الطبية الدقيقة يستجوب الرياضي حول النقاط التالية :
 - وجود أمراض داخلية أو إصابات سابقة .
 - أسئلة تتضمن خبرته السابقة .
 - المردود الرياضي خلال ثلاث أو أربع مواسم الأخيرة (عدد المباريات التي شارك فيها الرياضي مثلاً) .
 - تعرض الرياضي لتدخلات جراحية سابقة حتى ولو كانت في سنوات طفولته .
- الفحوصات الطبية الأولية تشمل فحص الأجهزة التالية :

- فحص الجهاز القلبي الوعائي : Appareil Cardiovasculaire

الفحص يقوم به طبيب مختص ويتكون من :

- كشف عيادي .

- صور بيانية كهربائية للقلب électro-cardiovasculaire أثناء الراحة وأثناء العمل .

- مخطط صدى القلب échocardiogramme

يسمح هذا الفحص بالكشف عن المعايير الشاذة أو غير الملائمة لممارسة النشاط الرياضي لأن 90% من هذه المعايير سببها الجهاز القلبي الوعائي .

مخططات القلب للرياضي يتم تفسيرها بشكل خاص لذلك ينبغي للطبيب المختص الذي يشرف على عملية الفحص أن يكون مدركاً لذلك وأن يكون مطلعاً على الطب الرياضي ، وإن تعذر عليه ذلك يمكنه الإستعانة بطبيب مختص في المجال الرياضي ليساعده في عملية التفسير .

- فحص الجهاز الحركي : Appareil Locomoteur

الفحص يقوم به طبيب رياضي ويشمل :

- فحص الجهاز العظمي للتأكد من سلامته (كشف عيادي ، تصوير بالأشعة ، scanners ، IRM (Imagerie par Résonance Magnétique) إذا لزم الأمر .

- فحص المفاصل والعضلات .

- فحص لإكتشاف عدم التوازن أو اضطرابات في الجهاز الحركي .

- **Examen clinique général** : فحص عيادي عام :

ويشمل فحوصات دقيقة للأسنان ، الأذن ، الأنف ، الحنجرة ، الرؤية

- **Biométrie** : القياسات الحيوية :

الوزن ، الطول ، نسبة الدهون ، مؤشر الكتلة الحيوية (Indice de Masse Corporelle) IMC ...

- **Profil physiologique** : لمحة فيزيولوجية (قياس القدرات الفيزيولوجية) :

قياس القدرات الهوائية : VO₂max (consommation maximal d 'oxygène) (الإستهلاك الأقصى للأوكسجين)

PMA(Puissance Maximale Aérobie) ، VMA(Vitesse Maximale Aérobie) ،

قياس القدرات اللاهوائية .

قياس القوة العضلية

- **Examen biologique** : فحص بيولوجي :

إجراء إختبارات لتحليل سوائل الجسم للتأكد من سلامته .

- **Profil Alimentaire** : لمحة عن النمط الغذائي :

تحليل للعادات الغذائية من الناحية الدينية والثقافية .

- **Profil Psychologique** : لمحة بسلوكية :

يقوم بما مختص نفسي psychologue للوقوف على القدرات النفسية للرياضي .

تسمح الفحوصات الطبية الأولية للطبيب بتحديد الخصائص البدنية للرياضي لممارسة النشاط الرياضي من عدمه .

ب- المتابعة الطبية أثناء الموسم الرياضي (المنافسات) :

Suivi médico-sportif au cours de la saison

المتابعة الطبية أثناء الموسم الرياضي يجب أن تتضمن الإجراءات التالية :

- متابعة للقياسات الحيوية : **Suivi biométrique**

الوزن ، الطول ، نسبة الدهون

- متابعة فيزيولوجية : **Suivi physiologique**

بالتنسيق مع المدرب والمخضر البدني يتم تحديد شدة التدريب التي تتلاءم مع الخصائص الفيزيولوجية لكل رياضي .

متابعة شدة التدريب ومع إمتداد الموسم من أجل تحديد نمط تدريبي مناسب للأهداف المرجوة من العملية التدريبية.

- متابعة طبية عامة ودورية : للأسنان ، الأنف ، الخنجره

- متابعة بيولوجية : **Suivi biologique**

عن طريق قياس المكونات الكيميائية للسوائل الحيوية من أجل تصحيح الإضطرابات الناتجة عن التغذية أو التدريب .

- متابعة طبية وقائية : **Suivi préventif**

الوقوف على نقاط الضعف في الخصائص البدنية التي ظهرت على الرياضي نتيجة المنافسة والعمل على تعديلها من أجل وقاية اللاعب من خطر الإصابات الرياضية .

- متابعة علاجية : **Suivi thérapeutique**

التدخل الطبي عند إصابة الرياضي أو تعرضه لمرض يحول دون مشاركته في المنافسة (ويشمل هذا التدخل التشخيص ، العلاج ،

التأهيل بالنسبة للإصابات الرياضية) .

- متابعة بسلوكية : **Suivi psychologique**

تحضير نفسي وعقلي للمنافسة .

من خلال تحليل كل المعطيات الطبية وبشكل مستمر يتمكن الفريق الطبي من ضمان السلامة الصحية للرياضي وضمان ممارسته

للنشاط الرياضي بأعلى جودة ممكنة .