

المحاضرة: الثالثة

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 مناسبات 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".

1- مفهوم المراقبة الطبية:

هي مجموعة من الإجراءات المتخذة من أجل اجتناب المخاطر ومنع الإصابات والحوادث . هي عبارة عن العلاج النوعي لحالات المض أو العجز للاعبين وتختلف من حالة لأخرى وتشتمل على المتابعة الدورية للحالة ورعايتها طوال فترة العلاج.

2- مهام المراقبة الطبية:

الاختصاصي في الطب عليه أن يؤدي المهام التالية :

- التخطيط لكيفية علاج اللاعبين في المراحل التدريبية المختلفة.
- التخطيط لكيفية تنظيم الخدمات الصحية بالملاعب والإشراف عليها.
- الإشراف على البيئة في المركب الرياضي.
- القيام بعمل الفحص الطبي الدوري الشامل للاعبين وتحليل النتائج.
- اكتشاف الأمراض المعدية واتخاذ الإجراءات اللازمة نحو منعها.
- مراقبة وتقييم التغيرات الناتجة من خلال برنامج تدريبي.

3- مفهوم الفحص الطبي الدوري:

نعني به مراقبة وتقييم التغيرات الناجمة بعد القيام بنشاط رياضي معين ويجرى للاعبين في مرحلة تدريبية ويشمل جوانب متعددة.

4- 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 مثلا).
- نعرض 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 بيانيه 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 عام لذلك ينبغي للطبيب المختص الذي يشرف على عملية الفحص أن يكون مدركا 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 عبادي، تصوير بالأشعة،
(IRM (Imagerie par Scanners Résonance Magnétique) إذا لزم الأمر.

• فحص المفاصل والعضلات.

• - فحص لإكتشاف عدم التوازن أو اضطرابات في الجهاز الحركي.

• - فحص عيادي عام: Examen clinique général

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

• - القياسات الحيوية: Biométrie

الوزن والطول، نسبة الدهون، مؤشر الكتلة الحيوية

... IMC (Indice de Masse Corporelle)

- لمحة فيزيولوجية (قياس القدرات الفيزيولوجية) : Profil physiologique

قياس القدرات الهوائية: (VO2max (consommation maximal d'oxygene)

(الإستهلاك الأقصى للأوكسجين)

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

قياس القدرات اللاهوائية.

قياس القوة العضلية ...

- **Examen biologique : فحص بيولوجي**

اجراء اختبارات لتحليل سوائل الجسم للتأكد من سلامته.

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

تحليل للعادات الغذائية من الناحية الدينية والثقافية.

- **Profil Psychologique : لمحة بسلوكية**

يقوم بها مختص نفسي psychologue للوقوف على القدرات النفسية للرياضي.

تسمح الفحوصات الطبية الأولية للطاقم الطبي 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 ان تتضمن الإجراءات التالية:

- **Suivi biométrique : متابعة للقياسات الحيوية**

الطول، الوزن، نسبة الدهون...

- **Suivi physiologique : متابعة فيزيولوجية**

بالتنسيق مع المدرب والمحضر البدني يتم تحديد شدة التدريب التي تتلائم مع الخصائص الفيزيولوجية لكل رياضي.

متابعة شدة التدريب ومع انتداد الموسم من اجل تحديد نمط تدريبي مناسب للأهداف المرجوة من العملية التدريبية.

- **متابعة طبية عامة ودورية: للأسنان، الانف، الحنجرة...**

- **Suivi biologique : متابعة بيولوجية**

عن طريق قياس المكونات الكيميائية للسوائل الحيوية من اجل تصحيح الاضطرابات 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.