



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة تكريت

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

الاصابات الرياضية

محاضرة رقم (٤)

محاضرة في مادة الاصابات الرياضية وتأهيلها

لطلبة الدراسة الأولية / المرحلة الثالثة

اعداد التدريسي

أ.م.د. طه غافل عبدالله الطائي

الفحوصات الطبية قبل ممارسة الالعب الرياضية

ان الفحوصات قبل المشاركة في الالعب الرياضية سواء كانت للمبتدئين او قبل البطولات يجب ان توفر معلومات للمدرب او للطبيب الرياضي على قابلة الشخص او اللاعب للتدريب بدون وجود خطر على صحته ، ويجب ان تشمل النواحي التالية

- تقدير حالة الشخص الصحية بصورة عامة..
 - تقدير صحة الجهاز الدوري.
 - تقدير الاصابات والامراض السابقة.
 - معرفة مجالات الرياضة التي لا تلائم وضعية اللاعب البدنية
 - تقدير درجة نضوج اللاعب الفكري والجسمي
 - توجيه اللاعب نحو الرياضة المناسبة لها
 - وضع قاعدة صحية ومرجع صحي شامل يمكن الرجوع اليه خلال سنوات اللعب.
 - فحص اللاعب سنويا ومقارنة نتائج الفحص بفحوصاته السابقة.
- ومن المعتاد عليه في العالم تزويد اللاعب باستمارة لملئها عند بدء ممارسة الرياضة او دخول المنافسات حيث تملأ من قبل اللاعب والطبيب الفاحص وبمساعدة اهل اللاعب لمعرفتهم بالحالة الصحية بصورة جيدة ولتجنب المعلومات الخاطئة التي قد يقوم اللاعب. بأدلائها حرصاً منه على المشاركة.

المضاعفات العامة للإصابات الرياضية

قد تحدث احدى المضاعفات الآتية للرياضي المصاب اذا لم يتم العلاج بسرعة
الصورة صحيحة:

١- اصابات مزمنة مثل الخلع المتكرر المفصل الكتف لدى حراس المرمى في كرة
القدم.

٢- العاهات المستديمة خاصة اذا حصل خطأ فى العلاج.

٣- التشوهات والتي تنتج من ممارسة انواع معينة من الرياضة بدون تدريبات
تعويضية.

٤- نصر العمر الرياضي للاعب ، حيث يؤدي تكرار الإصابة الى اختصار زمن
وجوده في الملعب.



أنواع الإصابات الرياضية:

تحدث شد العضلات والألم على سبيل المثال في الجزء الأمامي من الركبة، إصابات الإفراط عند الإفراط في الضغط على أنسجة الجسم، وعدم السماح بوقت كافٍ للتعافي، أو ممارسة الرياضة بطريقة خاطئة، من أكثر الأعراض شيوعًا هو الألم، وقد يتم ملاحظة الوخز، التتميل، التورم، التصلب، أو الضعف في المنطقة المصابة، وتشمل الإصابات الشائعة الناتجة عن الإفراط:

- ١- إصابات الجلد والأنسجة الرخوة
- ٢- إصابات العضلات
- ٣- إصابات العظام
- ٤- إصابات المفاصل
- ٥- إصابات الأعصاب
- ٦- إصابات الأوتار

متى يجب الذهاب للطبيب؟

من أجل ممارسة الرياضة بأمان، من المهم معرفة العلامات التحذيرية التي قد تشير إلى وجود مشكلة، وفي حالة حدوث أي من هذه المشكلات، يجب التوقف عن التمرين أو النشاط والذهاب إلى الطبيب على الفور:

ألم أو ضغط في الصدر، أو الذراعين، أو الحلق، أو الفك، أو الظهر.

الغثيان أو القيء أثناء أو بعد التمرين.

خفقان القلب أو زيادة مفاجئة لسرعة دقات القلب.

عدم القدرة على التقاط الأنفاس.

الدوار أو الشعور بالإغماء أثناء التمرين (الشعور بالدوار بعد التمرين قد يعني الحاجة إلى فترة تهدئة أطول).

الشعور بالضعف أو التعب الشديد.

آلام في المفاصل والساق والكعب أو عضلات الساق (هذه ليست حالة طارئة؛ ولكن يجب تقييمها إذا لم يتم حلها).

الحد من الإصابات الرياضية:

.التدرج في زيادة عدد المرات ومدة التمرين

.معرفة استخدام الأدوات الرياضية بالشكل الصحيح

.أخذ وقت كافٍ للتسخين قبل البدء في التمارين الرياضية

.الحصول على المعدات المناسبة مثل: الأحذية

.الحرص على الغذاء الصحي وشرب السوائل

.عدم إجهاد الجسم

عند التعرض للإصابات الرياضية:

.التوقف عن ممارسة الرياضة عند وجود ألم

.(تذكر ممارسة (الحماية، الراحة، استخدام الثلج، الضغط على المنطقة ورفعها

.الحصول على المساعدة الطبية المناسبة

.عدم التسرع في العودة إلى ممارسة الرياضة بشكل كامل

نصائح للعودة إلى اللياقة الكاملة بعد التعرض للإصابة:

.عند الشك في علاج الإصابة، يجب طلب مشورة طبية

.التشخيص المبكر مهم؛ لضمان العلاج الصحيح، وتجنب تفاقم الإصابة

.التأكد من شفاء الإصابة تمامًا قبل العودة إلى النشاط بالكامل؛ لتجنب خطر تكرار الإصابة

.الحرص على وضع خطط لبرنامج الشفاء والتمرين بمساعدة طبية

الفرق بين الآلام والإصابات:

عند الشعور بالألم أو تصلب ماقبل جلسات التمارين أو استمر لفترة طويلة بعد ذلك، فقد تكون مصابًا؛ مما قد يعني أنه يجب تغيير النشاط وطلب المشورة الطبية. أما بالنسبة للأوجاع العامة وآلام العضلات فهي علامات على عضلات متعبة ولا داعي للقلق طالما أنها لا تستمر، بحيث لا تستمر لأكثر من ساعتين.

التعافي من الإصابة:

يستطيع الجسم شفاء نفسه بشرط أن نسمح له، وذلك بإعطاء الوقت الكافي، وهذا يعني أنه يجب عدم العودة إلى النشاط الكامل حتى يتم شفاء الإصابة تمامًا واستعادة القوة للياقة

التعافي من إصابات الإفراط :

أولاً التوقف عن ممارسة النشاط الذي يسبب الألم؛ لكن هذا لا يعني التوقف عن ممارسة كل التمارين الرياضية، فقط تجنب استخدام جزء الجسم المصاب لإعطائه وقتًا للتعافي، قد يساعد تغيير بعض المعدات مثل: استخدام مضرب أخف، أو إجراء تعديلات على التدريب. كما قد تساعد تمارين تقوية العضلات المحددة على منع حدوث إصابة متكررة مرة أخرى

التعافي من الإصابات المؤلمة:

يجب أن يبدأ علاجها على الفور، وذلك بوضع الثلج، وضغط المنطقة المصابة؛ للمساعدة على منع النزيف والكدمات أو التورم (لف الثلج بمنشفة رطبة لحماية الجلد)، مع محاولة رفع جزء الجسم المصاب، يجب الاستمرار في وضع الثلج خلال الـ ٤٨ ساعة الأولى بعد الإصابة لمدة ١٠-١٥ دقيقة في كل مرة. كما يجب محاولة تحريك الجزء المصاب من الجسم بلطف في اليوم نفسه، وبعد الأيام القليلة الأولى بمجرد السيطرة على التورم