



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة تكريت

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

الاصابات الرياضية

محاضرة رقم (٥)

محاضرة في مادة الاصابات الرياضية وتأهيلها

لطلبة الدراسة الأولية / المرحلة الثالثة

اعداد التدريسي

أ.م.د طه غافل عبدالله الطائي

الإصابات الرياضية الأكثر شيوعاً

الإجهاد:

ينتج هذا النوع من الإصابات عن حدوث شد في العضلات. من الممكن أن يحدث هذا الشد فجأة ويؤدي إلى حدوث تمزق في الأوعية الدموية المحيطة بالعضلة. وعلى الرغم من ذلك، من الممكن أيضاً أن يحدث الإجهاد بسبب الاستخدام المتواصل والمكثف للعضلات، وهو ما يعرف باسم "قسط الإجهاد". ويشمل ذلك، على سبيل المثال، التدريب على رفع الأثقال بأوزان ثقيلة جداً أو تكرار التمارين مما يتسبب في حدوث كدمات عضلية. وتشمل الأمثلة الشائعة للإجهاد إجهاد أوتار الركبة وإجهاد العضلة رباعية النهايات.

الالتواءات:

يحدث هذا النوع من الإصابات في الأوتار أو المفاصل، مثل تمزق وتر أخيل أو التواء الكاحل وتشمل معظم إصابات الكاحلين والركبتين. وتعتبر أكثر الرياضات المسؤولة عن إصابات الكاحلين والركبتين هي تلك التي تنطوي على الاحتكاك أو الاصطدامات، مثل كرة القدم. ومن الممكن أن تتسبب الرياضات الفردية التي تنطوي على حركة الجسم بالكامل بالإضافة إلى التواء المفاصل ودورانها، مثل رياضة الجولف، في حدوث هذا النوع من إصابات الركبة أو الكاحل.

إصابات الركبة:

يشير هذا النوع من الإصابات إلى الإصابات التي تحدث للمفصل نفسه وكذلك المناطق التي تؤثر على الأربطة الكبيرة والمجموعات العضلية التي تعمل جنباً إلى جنب مع المفصل، مثل عضلات الفخذ وأوتار الركبة. وإذا تعرضت أي من هذه الأجزاء المتحركة للتلف أو أصيبت بعدم القدرة على العمل كما كانت من قبل، فقد يؤدي ذلك إلى عدم استقرار الركبة. وتتكون مفاصل الركبة من ٤ أربطة كبيرة هي: الرباط الجانبي الوحشي والرباط الجانبي الإنسي والرباط الصليبي الأمامي والرباط الصليبي الخلفي. ومن الممكن أن تؤدي الإصابات أو التمزق في أي من هذه الأربطة إلى حدوث خلع يمنع المريض من ممارسة الرياضة لحين شفاؤه منها تماماً.

يعد الغضروف المفصلي الموجود داخل الركبة هو المسؤول عن تقليل الاحتكاك والتأثير على الركبة عند القفز والنزول والركض، وهو أيضاً معرض للتلف. وتستخدم مستويات الإصابة الأربعة سالفة الذكر أيضاً لتحديد نوع الإصابة التي تؤثر على هذا الجزء من الركبة. وبالإضافة

إلى ذلك، يمكن للسائل الزليلي المسؤول عن تشحيم المفصل أن يتعرض للإصابة أيضًا، مما يجعله من العوامل التي يجب مراعاتها عند تشخيص إصابة الركبة.

ركبة العداء:

يختص هذا النوع من الإصابات بالتأثير على العدائين حيث يشعرون بالألم في الرضفة وحولها. ويحدث ذلك عند ركوب الدرجات أو النزول عنها أو عند الوقوف بعد الجلوس لفترة طويلة. ومن الممكن أن ترتبط أسباب هذه الإصابة بالركض صعودًا وهبوطًا عند التدريب أو زيادة المسافة في نظام التدريب قبل أن يكون الجسم مستعدًا للقيام بذلك، ومن الممكن كذلك أن تسبب مشاكل تؤثر على المجموعات العضلية، مثل عضلات الجسم الأساسية وعضلات الفخذ أو التسبب في تسطح القدم.

إصابات الظهر:

يحدث هذا النوع من الإصابات بين الرياضيين الذين تتطلب الرياضات التي يمارسونها في كثير من الأحيان تدوير أجسادهم عند الوركين أو مركز الجسم أو الكتفين أو الذراعين، كما هو الحال عند ممارسة رياضة الجولف، فقد يتسبب ذلك في فرط تمدد عضلات الظهر والإصابة بتحريك الفقرات القطنية. ويعد ذلك هو السبب في أن معظم لاعبي الجولف يظهر لديهم الشعور بآلام الظهر في مرحلة ما من ممارسة اللعبة.

تورم العضلات:

يمكن أن يحدث التهاب العضلات أو تمزقها أو تعرضها للنزيف بسبب الاصطدام أو الكدمات ويمكن أن يؤثر على أي مجموعة عضلية داخل الجسم.

تمزق وتر أخيل:

يقع وتر أخيل في الجزء الخلفي من القدم ويربط الكعب بالريشة لتوفير الدعم لحركة الكاحل. وتعتبر الرياضات التي تعرض وتر أخيل لخطر الإصابة بشكل أكبر هي الرياضات التي تنطوي على القفز، مثل كرة الريشة وكرة السلة وكرة القدم

الكسور:

يمكن أن تحدث كسور العظام في الكاحل أو الركبة أو أي مفصل آخر.

الخلع:

يعتبر خلع المفصل، مثل مفصل الركبة أو الكتف، من الإصابات الشائعة التي تصيب الرياضيين.

إصابات الكتف المدورة:

تعتبر هذه الإصابة أكثر شيوعاً بين الرياضيين الذين يمارسون الرياضات التي تعتمد على حركة الكتف بشكل مستمر، مثل رياضة التنس وكرة الريشة. ويمكن أن يؤدي هذا النوع من الحركات المتكررة بسهولة إلى إصابة كبيرة أو اصطدام المفصل والذي يمكن أن يؤدي إلى حدوث تمزق في العضلات.

نصائح بشأن الإسعافات الأولية الأساسية للإصابات المرتبطة بممارسة الرياضة والتمارين

يجب أن يشمل التقييم الأولي لأي إصابة فحص التورم أو الألم وتحديد ما إذا كانت لها تأثير سلبي على الحركة. ويمكن إجراء الإسعافات الأولية الأساسية وفقاً لمبادئ الحماية، الراحة، الثلج، الضغط، الارتفاع، وذلك على النحو التالي:

- الحماية: وهذا يعني الحماية من مخاطر الإصابات الناتجة عن الاصطدام أو تقليلها من خلال استخدام خوذة أو وسادات الركبة أو وسادات الكوع.
- الراحة: التوقف لإراحة الجزء المصاب من الجسم فوراً، وخاصة خلال الساعات الست الأولى بعد التعرض للإصابة. ومع ذلك، تتطلب معظم الإصابات المرتبطة بممارسة الرياضة أو التمارين الراحة لمدة ٤٨ ساعة على الأقل قبل محاولة تحريك الطرف المصاب.
- الثلج: يمكن أن يؤدي الضغط البارد إلى تقليل فقدان الدم في المنطقة المصابة من الأنسجة، بالإضافة إلى تقليل الألم والالتهاب عن طريق إبطاء الدورة الدموية في المنطقة المصابة. ويجب تطبيق الضغط البارد لمدة تتراوح بين ١٠-٢٠ دقيقة، مع أخذ استراحة لمدة ٥ دقائق بين كل عملية ضغط. ويمكن تكرار هذه العملية إما حتى يتم

تقليل التورم أو ٢-٣ مرات في اليوم. ولإجراء الضغط البارد، استخدم كيساً معبأً بالثلج يمكنه الحفاظ على درجة حرارته المنخفضة لمدة تتراوح بين ٤٥-٦٠ دقيقة وقم بلفه بقطعة قماش لتجنب الاتصال المباشر بالجلد. إذا لم يكن كيس الثلج متوفراً، أو إذا كانت المنطقة المصابة كبيرة لدرجة أن كيس الثلج لا يستوعبها، فيمكن استخدام حقيبة من الثلج أو قطعة قماش باردة بدلاً من ذلك. وهناك خيار آخر وهو استخدام بخاخ التبريد، والذي يمكنه تقليل الألم مؤقتاً في المناطق التي يكون الجلد فيها رقيقاً نسبياً، مثل منطقة الذقن أو مفاصل الأصابع أو الكاحلين.

- الضغط: يجب لف الجرح بضمادة لتقليل تدفق الدم إلى المنطقة. ولهذا السبب، يجب أن تكون الضمادة مصنوعة من مادة مرنة وسميكة وملفوفة بإحكام حول الطرف المصاب. كما يجب كذلك لف الضمادة حول الجزء العلوي والسفلي من المنطقة المصابة. وللحصول على أفضل النتائج الممكنة، يجب استخدامه مع تطبيق الضغط البارد.
- الرفع: يجب أن يؤدي رفع الطرف المصاب إلى مستوى أعلى من القلب إلى تحسين الدورة الدموية للقلب وتقليل تراكم الضغط الناتج عن السائل الذي تفرزه الخلايا التالفة، ومن ثم تقليل الالتهاب. أما بالنسبة لإصابات الساق أو الكاحل، سيكون الاستلقاء مع رفع الساق أو الكاحل على وسادة أو الجلوس مع وضع الكاحل على كرسي كافياً. وفي حالة التعرض لإصابة شديدة، يجب أن تستمر وضعية الرفع لمدة ٢٤-٤٨ ساعة.

علاج الإصابات الرياضية

- الأدوية: يمكن الاعتماد على أساليب العلاج الصيدلاني لتقليل الألم والالتهابات. كما تعتبر مضادات الالتهاب غير الستيرويدية أو الأدوية التي تحتوي على المورفين مفيدة في تسكين الألم الشديد، مثل الأدوية الوريدية والكريمات الموضعية ولاصقات تسكين الآلام. وعادة ما يتم علاج الكدمات العادية باستخدام دواء باسط للعضلات أو مضادات الالتهاب مع أخذ قسط من الراحة.
- العلاج الطبيعي: يكمن الهدف الرئيسي من العلاج الطبيعي في تخفيف الألم. وتعتبر العلاج الطبيعي مناسباً لإصابات الأربطة أو الغضاريف. ويمكن إجراء هذا العلاج بالإضافة إلى استخدام جبيرة أو علاج ضعف العضلات قبل الجراحة.
- الجراحة: قد تكون الجراحة ضرورية إذا لم ينجح العلاج الدوائي والعلاج الطبيعي أو إذا كانت الإصابة أكثر خطورة مثل تمزق الرباط بالكامل مما أثر على استقرار المفصل. وتكون الجراحة ضرورية أيضاً في الحالات العاجلة، مثل حالات الخلع وكسور المفاصل

الشديدة. ولحسن الحظ، يمكن الآن علاج الإصابات الناتجة عن معظم الألعاب الرياضية من خلال إجراءات تنظير المفاصل. وتقل هذه التقنية الجراحية من تمزق المجموعات العضلية القريبة من المفصل وتعمل على تسريع مدة إعادة التأهيل. إلى جانب ذلك، لا تتطلب الجراحة التنظيرية سوى إجراء شقوق صغيرة غير مرئية تقريبًا مقارنة بأشكال الجراحة التقليدية، ومن ثم تزيد من الفعالية والكفاءة. ويعتبر جراح العظام هو المسؤول عن تحديد التقنية التي يجب استخدامها بعد النظر في حالة المريض الخاصة ونوع الإصابة التي تعرض لها. وعلى الرغم من ذلك، في حين أن تنظير المفصل هو الشكل الأكثر شيوعًا للعلاج الجراحي حاليًا، لا تزال هناك حالات قد تتطلب الجراحة التقليدية. فعلى سبيل المثال، لا يمكن تحقيق غرس الأجهزة أو المعدات المستخدمة لتثبيت وتقوية الطرف المصاب باستخدام تقنيات تنظير المفصل.

متى يجب عليك زيارة الطبيب؟

- عندما تكون الإصابة التي تعرضت لها مُسببة للعجز.
- إذا أصبحت الإصابة مزمنة ويؤثر الألم المستمر المصاحب لها على حياتك اليومية.
- في الحالات التي يصبح فيها الألم لا يطاق.

الوقاية

- استخدام المعدات الرياضية المناسبة، مثل أحذية التدريب عالية الجودة.
- ارتداء ملابس واقية، مثل الخوذة ووسادة الكوع و الركبة.
- التأكد من إجراء الإحماءات قبل اللعب، والتهديئة بعد ذلك لمساعدة الجسم على العودة إلى حالة ما قبل التمرين.
- التدريب بشكل منتظم.
- اتباع نظام غذائي صحي ومغذي.
- تناول فيتامينات ومغذيات إضافية عند الضرورة.
- شرب كميات كبيرة من المياه للوقاية من الجفاف.

لا يمكن إنكار أن ممارسة الرياضة وفرط التمرين يزيدان من مخاطر الإصابة. ومع ذلك، يجب استخدام الأساليب الوقائية لتقليل هذا الخطر، سواء كان ذلك الخطر ناتجًا عن الاحتكاك بلاعبين آخرين أو عن الحركات التي تقوم بها. وإذا كنت مصابًا، تأكد من طلب العلاج الطبي

المناسب من أحد أخصائيي الإصابات الرياضية لأن ترك الإصابة دون علاج يمكن أن يتطور بسهولة إلى حالة مزمنة. وسيتمكن الأخصائي من اقتراح عدة طرق لإعادة التأهيل من الإصابة، والتي يمكن أن تساعد في استعادة الوظيفة الطبيعية أو حتى مساعدتك على العودة بشكل أقوى مما كنت عليه قبل الإصابة.

يضم فريق "فيت لاب" بمستشفى ساميتيوييت في بانكوك أخصائيين مدربين تدريباً مهنيًا في علاج الإصابات الرياضية باستخدام أحدث التقنيات الطبية. ويتكون فريقنا من الأطباء وأخصائي العلاج الطبيعي وعلماء الرياضة، وجميعهم مدربين تدريباً عالياً وذوي خبرة في مجالهم. وقد ساعد فهمهم المباشر لمجال الرياضة والتمارين الرياضية على توفير الرعاية لأكثر من ١٥٠٠ رياضي محترف وهاو (البيانات من ٢٠١٤ إلى ٢٠١٩) وتتضمن هذه الرعاية أيضاً تقديم نصائح حول الوقاية من الإصابة واقتراحات حول كيفية تجنب تكرار الإصابات وإنشاء برامج لتقييم اللياقة البدنية وتوفير علاجات للإصابات التي لا تعتمد على الجراحة فقط وتوصيات بشأن تعديلات أسلوب الحياة لتقليل استخدام بعض الأطراف، بالإضافة إلى النصائح المتعلقة بالأدوية والعلاج الطبيعي بأحدث الأجهزة المصممة لإعادة تأهيل وتقوية العضلات. كما يمكن للمرضى الذين يحتاجون إلى إجراء جراحة عاجلة الخضوع لجراحة لتنظيف المفصل طفيفة التوغل، حيث تقلل هذه التقنية من مدة إعادة التأهيل، وتوفر للجراحين رؤية أوضح للحالة المرضية للإصابة مقارنة بالأشكال التقليدية من الجراحة المفتوحة. وهذا يعني أن العلاج أصبح أكثر دقة وفعالية من أي وقت مضى. إضافة إلى ذلك، فإن إعادة التأهيل بعد خوض هذه الإجراءات ينتج عنها في كثير من الأحيان تطور في حالة القوة والتحمل في العضلات لدى المرضى حيث كانوا يجدون صعوبة في تحقيقها من قبل. وحتى في الحالات التي لا تكون فيها الجراحة ضرورية، يمكن الاعتماد على تجارب فريقنا وخبراته في تشخيص كل إصابة خاصة قبل وضع برنامج إعادة التأهيل الخاص بها. ويشمل ذلك استخدام المعدات المتخصصة وأحدث التقنيات الطبية للتمكين من العودة سريعاً إلى ممارسة الرياضة أو الأنشطة البدنية التي كان يتمتع بها المريض قبل التعرض للإصابة.