

المحاضرة الاولى

أ.م.د علي بديوي طابور

الطب الرياضي Sport Medicine :

هو أحد اختصاصات الطب ، والتي تعنى بالبحث والعلاج للتطورات والتغيرات الوظيفية والتشريحية والمرضية الناتجة من النشاط الحركي والرياضي للإنسان (الرياضي وغير الرياضي) .

وهو الطب الذي يهتم بدراسة الحالات التي تؤدي الى تغيرات التشريحية والوظيفية الناتجة من النشاط الحركي ومحاولة تقليل من نسب حدوث الاصابة وتشخيصها الدقيق لتقليل من زمن علاجها وتأهيلها .

الاصابات الرياضية Sports injuries :

هي تآثر نسيج او مجموعة من الانسجة بمؤثر داخلي او خارجي او ذاتي وبشدد مختلفة يؤدي الى تعطيل وظيفة ذلك النسيج .

وتعرف ايضاً بانها تعرض انسجة الجسم المختلفة لمؤثرات وعوامل داخلية او خارجية تؤدي الى احداث تغيرات تشريحية وفسيوولوجية في الجزء المصاب بشكل وقتي او دائمي وفقاً لشدة الاصابة .

العلاج الطبيعي Physical Therapy :

هو العلاج بقوة الطبيعة اي استخدام وسائل طبيعية من حراره وماء وكهرباء وحركة وتقنيات متعددة لمعالجة الخلل الوظيفي الحاصل بعد الاصابة وهو يسبق التأهيل وتبدأ بنسبة شفاء 20% اي بعد الراحة والتدخل الدوائي وتستمر لتصل نسبة الشفاء 60-70% .

التأهيل الطبي : Medical Rehabilitation

هي العملية المنظمة والمستمرة والتي تهدف إلى إيصال الفرد المصاب إلى درجة ممكنة من ممارسة الرياضة ومن جميع النواحي الطبية والاجتماعية والنفسية وتبدأ من نسبة شفاء 60-70 % وتصل إلى 95% من نسبة الشفاء .

ويقصد بالتأهيل اعادة الشكل والوظيفة الى مرحلة ما قبل الاصابة ، من اكساب الفرد مدى حركي وقوة ومطاولة وتوافق .

التمرينات العلاجية :And therapeutic exercises

هي عبارة عن حركات معينة ومقننة التي تهدف الى تحسين الاداء العضلي العام للجسم وتقوية الاربطة والاورتار ويراعى الجوانب التشريحية والوظيفية والتربوية عند الاداء .

الامراض الكاذبة : Pseudo diseases

وهي ظاهرة تفسير نتائج بعض التحاليل المعملية للرياضيين على انها حالات مرضية بالمقارنة مع الاشخاص العادين مثل الانيميا الكاذبة وذلك بسبب ارتفاع حجم الدم فأن تركيز الكريات الحمراء يبقى ضعيفا ، وامراض الكبد بسبب تواجد بعض الانزيمات في الدم نتيجة التمرين العنيف التي تشبه الانزيمات التي تتواجد في الدم بسبب التهاب الكبد ، وامراض الكلى بسبب ظهور البول الاحمر، وامراض القلب التي يكون فيها رسم القلب غير طبيعي .

بيولوجيا الطب الرياضي : Sports Medicine Biology

وتشمل كافة العلوم الطبية الفسيولوجية والبيولوجية والنفسية والمرضية والعلاجية والوقائية الخاصة بطب الرياضة ويعتبر الطب الرياضي وسيلة لعلاج وتشخيص الاصابات الرياضية وخصوصا الالتواءات والتشوهات التي تحدث في الاربطة أو العضلات والتي تحدث أثناء الحركات المختلفة للجسم وان مصطلح الطب الرياضي يكون للطبيب أو الجراح أو المدرب الرياضي أو المتخصص في العلاج الطبيعي أو علماء التغذية وعلماء الكيمياء .

قواعد الرياضة السليمة : The rules of Good Sports

- الإحماء الجيد - من القواعد الأساسية للإحماء الجيد الآتي :-
 1. يجب ان تكون مدة الإحماء كافية لرفع درجة حرارة الجسم والوصول الى درجة التعرق .
 2. استعمال التمارين الرياضية التي تشمل جميع الصفات البدنية والحركية .
 3. استعمال اقل ما يمكن من التمارين للوصول الى الاحماء الجيد
 4. استعمال تمارين التمطية للأنسجة العضلية والاربطة .
 5. التدرج بشدة الإحماء
- التدرج بوقت التمارين الرياضية اليومية ويجب أن نتذكر أن اللاعب قد يستغرق 6-8 أسابيع للوصول للحالة التدريبية .
- شدة التمرين يجب إطالة شدة التمرين مع إطالة مدة التدريب
- يجب اعتماد عامل التخصص للوصول الى افضل النتائج
- يجب اختيار الوقت الصحيح للتدريب لتجنب الإرهاق
- تطوير قوة الرياضي والاسترخاء الجيد بعد الجهد
- تحفيز وحث اللاعب على الاستمرارية بالتمرين
- تدريب اللاعب ضمن قابلياته الجسمانية

أسباب الإصابات الرياضية : The causes of sports injuries

- عدم الأخذ بنتائج الفحوصات والاختبارات الطبية الخاصة بتقييم اللاعب
- سوء الحالة النفسية والخلقية للاعب والابتعاد عن الروح الرياضية
- عدم مراعاة تجانس اللاعبين من حيث العمر والقوة والجنس

- عدم توفير الغذاء المناسب كما ونوعا وكذلك الماء والأملاح
- مخالفة القوانين الرياضية المسؤولة عن حماية اللاعب
- يجب على اللاعب الإلمام بالإصابات الرياضية
- استخدام المنشطات يؤدي إلى الإجهاد الوظيفي
- عدم الراحة الكافية بين التمارين
- التدريب الخاطئ غير المدروس
- سوء المستلزمات الرياضية وتشمل :
 1. عدم ملائمة أرضية الملعب
 2. سوء اختيار الحذاء المناسب
 3. عدم الاستخدام المناسب للأدوات الرياضية

اعراض الإصابات الرياضية Symptoms of sports injuries :

1. فقدان الوعي أي عدم القابلية للاستجابة للمؤثرات الحسية ولمدة ثوان فما فوق
2. التغيرات العصبية غير الطبيعية مثل الخدر والتنمل والوخزات وشل الحركة
3. الألم بدون حركة الجزء المصاب أو أثناء المد الطبيعي للحركة
4. التشوه ويمكن معرفته بموازنته بالجزء المناظر له في الجسم
5. فقدان الحركة الطبيعية للجزء المصاب بدون وجود الألم
6. تلون الجلد احتقان الوجه التعرق الشديد اختلاف التنفس
7. عدم ثبات المفصل بالرغم من عدم وجود الألم
8. النزف الدموي الذي يصاحب الإصابات
9. سماع عدد من الأصوات أثناء الحركة
10. التورم الناتج عن النزف الدموي

الفحص السريري للإصابة : Clinical examination of the injury

- كيفية وقوع الإصابة تشمل الوقت والمكان وعدد مرات حدوثها
- معاينة الإصابة المقارنة بينه وبين الجزء المناظر له وتشمل :
 1. العظام : ملاحظة استقامة العظم وعدم وجود قصر او تشوه .
 2. الأنسجة الرخوة : ملاحظة التورم ولون الجلد .
- لمس أو جس الإصابة لمعرفة الحرارة ومقارنتها بالجزء الاعلى منها ومعرفة شكل واستمرارية العظام.

مراحل العلاج والتأهيل : Stages of treatment and rehabilitation

تختلف مراحل العلاج باختلاف الاصابة التي يتعرض اليها الفرد فبعض الاصابات تحتاج الى علاج اولي فقط والبعض الاخر تحتاج الى علاج طبيعي وتأهل والبعض الاخر يحتاج الى تدخل جراحي .

اولاً : العلاج الاولي (الاسعافات الاولية) :

تبدأ بعد الاصابة مباشرةً ونستخدم خطوات العلاج الاولي (الراحة Rest، التبريد Ice، الضغط Compression، الرفع Elevation) اي برنامج RICE اي الاحرف الاولي من خطوات العلاج الاولي وتصل نسبة الشفاء بعد هذه المرحلة الى 20% .

ثانياً : علاج الاصابات الرياضية :

وهي المرحلة الثانية من العلاج وتبدأ بنسبة شفاء من 20% وتصل الى 60% وفي بعض الاحيان الى 70% والتي تهدف الى التخلص من الالم والتورم وتنشيط الدورة الدموية والحصول على مرونة مناسبة للمفصل ، وتعتمد على التمارين العلاجية والوسائل الطبيعية .

ثالثاً : مرحلة اعادة التأهيل Rehabilitation stage :

وهي المرحلة الاخير لرجوع الفرد الى الملاعب وتبدأ من 60-70% من نسبة الشفاء وتصل الى 95% من الشفاء وتهدف الى اكساب المدى الحركي الكامل وقوة وتوافق ومطاولة وتعتمد على الوسائل والاجهزة .

خطاء التي يقع فيها طاقم العلاج الطبي أثناء وخلال الإصابة :

عدم فحص الفرد واعتباره شدا عضلياً إعطاء المريض حقنة كورتيزون كي يتحمل الألم ونسيان الثلج ساعة الإصابة فيعود اللاعب للملعب لإكمال المباراة مما قد يعرضه لضياع مستقبله الكروي وربما عدم المقدرة على المشي بعد ذلك الإسراع في إعادة اللاعب للملعب مما قد يعرضه للإصابة مره أخرى , فترة العلاج تختلف من لاعب لآخر بين 4 - 6 أشهر أخطاء أخرى تتعلق بلاعب نفسه الذي يريد أن يعود ((لسابق عهده)) بأسرع ما يمكن.