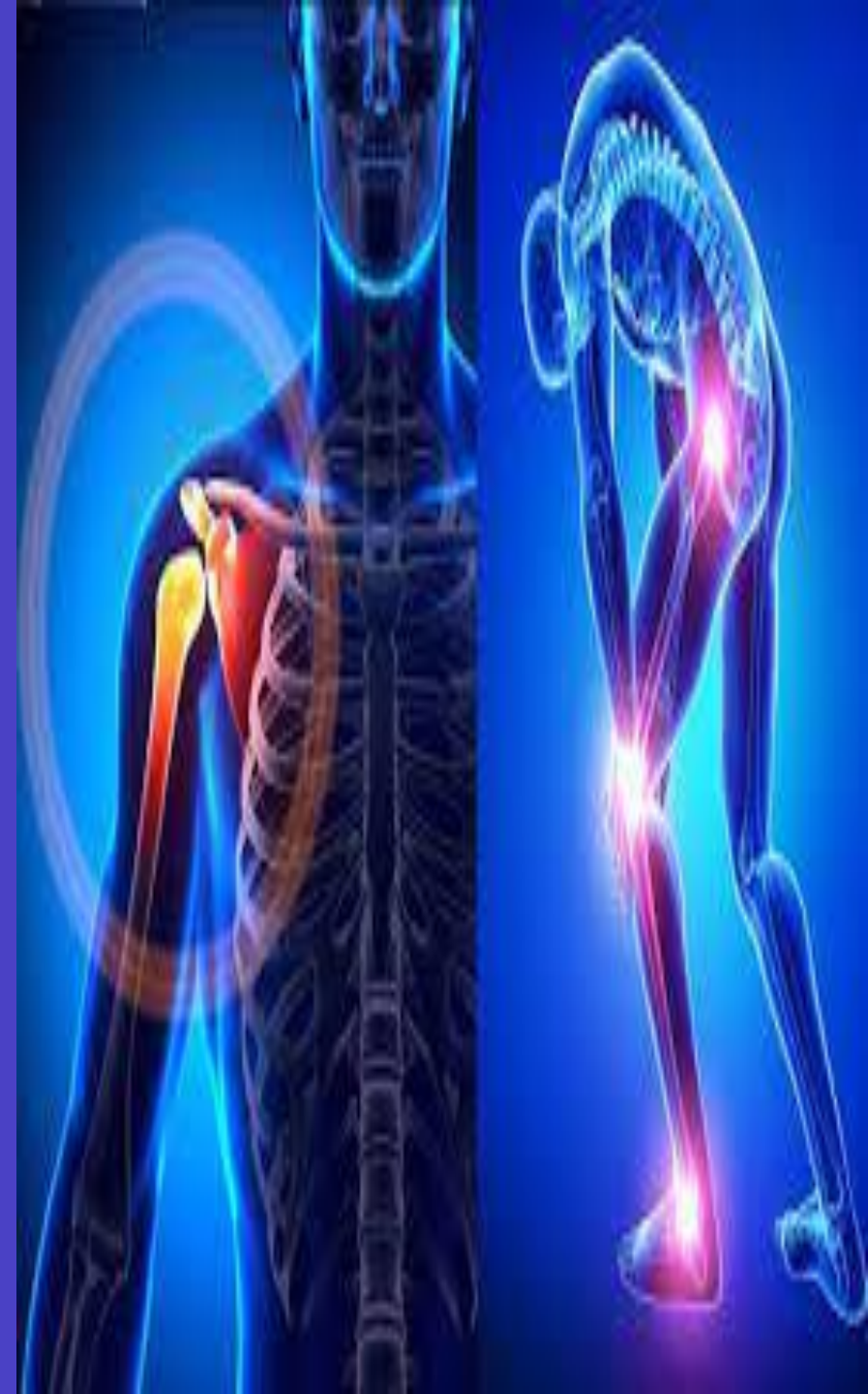


جامعة القادسية
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

الاصابات الرياضية وطرق التأهيل

اعداد
د. علي بديوي طابور
اختصاص تأهيل اصابات



الاصابات الرياضية Sports injuries



تعرض انسجة
الجسم المختلفة
لمؤثرات وعوامل
داخلية او خارجية او
ذاتية تؤدي الى احداث
تغيرات تشريحية
وفسيولوجية في الجزء
المصاب بشكل وقتي او
دائمي وفقا لشدة
الاصابة .





إصابات الاستخدام المفرط:

التحميل على أجهزة الجسم وعدم اعطاء فترة راحة كافية أو ممارسة الرياضة بطريقة خاطئة

أنواع الإصابات الرياضية

الاعراض

لألم، الوخز، التتميل، التورم، أو الضعف في المنطقة المصابة ،
سماع اصوات عند تحريك المفصل





تأهيل اصابات فرط الاستخدام

يجب التوقف عن ممارسة النشاط الذي يسبب الألم .
وتجنب استخدام جزء الجسم المصاب لإعطائه وقتًا للتعافي،
وقد يساعد تغيير بعض المعدات مثل: استخدام مضرب
أخف، أو إجراء تعديلات على التدريب



الإصابات المفاجئة

وتؤدي إلى ألم فوري وتقييد الحركة
مثل: الكدمات، والتورم، والجروح أو
الالتواء، نتيجة السقوط أو الالتحام أثناء
ممارسة الرياضة.

الأعراض الشائعة

التورم

الألم

التشوه

وعدم القدرة على تحمل وزن الجسم.



مراحل العلاج والتأهيل : Stages of treatment and rehabilitation



المرحلة ما بعد الحادة
(علاج الاصابات الرياضية)

مرحلة اعادة تأهيل
الاصابات الرياضية

المرحلة الحادة من
الاصابة
(العلاج الاولي)



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 بالضافة وصفة الطبيب .

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

وتصل نسبة الشفاء بعد هذه المرحلة الى 20% .





ثانياً : علاج الاصابات الرياضية

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



وهي المرحلة الاخير لرجوع الفرد الى
الملاعب وتبدأ من 60-70% من نسبة
الشفاء وتصل الى 95% من الشفاء

ثالثاً : مرحلة

اعادة التأهيل

**Rehabilita
tion stage**

وتهدف الى اكساب المدى الحركي
الكامل وقوة وتوافق ومطاولة



الموجات القصيرة short wave

وهي اكثر الاجهزة استخداماً في معالجة الاصابات الرياضية (السطحية ، والعميقة) اذ تعمل هذه الموجات كهرومغناطسية ذات تردد عالي على انتاج حرارة عالية لتزيد من التمثيل الغذائي للانسجة المصابة الناتج من تنشيط الدورة الدموية



متى يستخدم جهاز الموجات القصيرة

1. التهاب المفاصل والأربطة (في حالات الالتواء)
والتورم الدموي

2. التهاب الكيسي

3. تشنجات العضلات الكبيرة والشد العضلي

4. تآكل المفصل او اصابة الاربطة والاورتار وبالأخص اصابات محفظة
المفصل .

الموجات فوق الصوتية **Ultrasound**

تستخدم لعلاج اصابات الانسجة الرخوة الحادة والمزمنة والتمزقات والالتهابات والندب ، وتتراوح مدت الجلسة من 5-8 دقائق ، وهي موجات ميكانيكية ذات تردد عال لا تسمع وتتحول عند اصطدامها بالأنسجة الى حرارة



Electrolyte therapy العلاج بالكهرباء

• تعمل الكهرباء على تقليل الآلام والتورم وتأهيل العضلة المصابة اذ يعمل على تنشيط الدورة الدموية واللمفاوية نتيجة لإفراز الهيستامين في الأنسجة

• ان التحفيز الكهربائي له دور كبير في زيادة النغمة العضلية وترتيب الالياف العضلية (تأهيل حركة العضلة) والكفاءة الوظائف العصبية العضلية و وباستخدام التحفيز الكهربائي يتركز العمل على العضلات الاساسية وإبطال عمل العضلات غير الاساسية مؤقتا .

• اما من الناحية العلاجية فقد ادى استخدام التحفيز الكهربائي الى اختفاء الالم في عضلات سواء عند تحريك العضلة او في حالة الراحة وفك الالتساقات ومعالجة الالتهابات والتشوهات .

الليزر laser :

- يعمل على الاعتلال العضلي
- والتشنجات
- وضمور والتهاب المفاصل
- والتشوهات والروماتيزم



دواعي الاستعمال :
في التهابات المفاصل المختلفة
وبعد مرحلة علاج الدوائي لتمزق العضلات والخلع والكسور
والحالات الروماتيزمية الحادة والمزمنة
وخشونة المفاصل
والتهابات الأعصاب
وعرق النسا
وتساعد على التئام الجروح والقرح السطحية.

الإشعة تحت
الحمراء

التأثير الفسيولوجي للأشعة تحت الحمراء:

1. تزيد من الدورة الدموية وتنشطها.

2. تقليل الإحساس بالألم في المنطقة المعرضة للأشعة تحت

الحمراء وبالتالي يقل التقلص العضلي الذي يحدث دائما نتيجة الألم

4. تحسين حالة الجزء المصاب وتقليل الالتهاب



التمرينات التأهيلية :

• استخدمت التمارين الرياضية منذ زمن بعيد ففي الصين لغرض
العلاجي وفي الهند ايضاً اعطي اهتمام كبير لحركات الجمناستك
التنفسي والتطبيب بالتمارين الرياضية ،وفي الطب اليوناني في
المرحلة الاولى من نشوئه كان متأثراً بشكل كبير بالطب الاشوري
والبابلي والمصري وكانوا يعالجون الاطفال بـ(المشي، الجري،
التمارين الجمناستيكية)

تصنيع اجهزة لتأهيل بعض الاصابات

- جهاز مبرمج الكتروني ميكانيكي لتأهيل المصابين بسقوط الكف .

- يتكون الجهاز من ثلاثة اجزاء رئيسية ترتبط بشاشة ملونة لمس بحجم (7 بوصة) لغرض إظهار تطبيقات الجهاز والتحكم بها وتفاعل المستخدم مع الجهاز بشكل مبسط وواضح



- استخدام محرك كهربائي صغير (servo motor) خفيف الوزن ويعمل بتيار كهربائي خفيف (DC current) وبجهد كهربائي قليل (5 volt) لغرض تحريك الكف ومن خلال تثبيته على جزء ميكانيكي متحرك يعمل على تحريك الكف المصاب بزوايا
- تم استخدام الرسائل الصوتية الارشادية التي تساعد المستخدم في إدارة وظائف تطبيقات الجهاز وبالغتين العربية والإنكليزية .
- م استخدام مكون الكتروني في الجهاز وضم وظيفته الى تطبيقات الجهاز وهو تخطيط العضلة الكهربائي (EMG) لمراقبة نشاط العضلات لليد
- تضمن الجهاز أيضا تطبيق تسخين العضلة الذي يعمل على تسخين العضلة المطلوبة في اليد بدرجات حرارة متغيرة ومناسبة ولفترات زمنية في كل جلسة علاج .

لجهاز الألكتروني لتأهيل تيبس مفصل الكتف

- قوم الجهاز بعمل تمارين العلاج الطبيعي للمرضى الذين يعانون من تيبس الكتف، من خلال استخدامه كمرشد يحوي على الخطوات المتسلسلة المطلوبة في التمارين المستخدمة للعلاج الطبيعي لمرضى تيبس الكتف، مما يقلل من حالة تقييد حركة الكتف وما يصاحبها من الآلام، ويساهم بشفاء المصابين كونه أحد طرق العلاج المستخدمة للشفاء من هذا الاصابة.
- كذلك يحوي الجهاز على وظيفة ثانية تتمثل باستخدام التسخين الحراري الكهربائي لعضلات الكتف المتيبس يمكن فيها التحكم بدرجة حرارة التسخين وفترة التسخين،
- اذ تم بناء البرنامج (software الخاص بالجهاز وقد تم كتابة البرنامج وتحميله الى المعالج .