



جمعية مندوبو إغاثة المرضى

أول مؤسسة طبية خيرية تأسست عام ١٩٧٩ م
على يد مجموعة من الأطباء الكويتيين

٦٥

سلسلة التوعوي الصحي

الإصابات

الرياضية



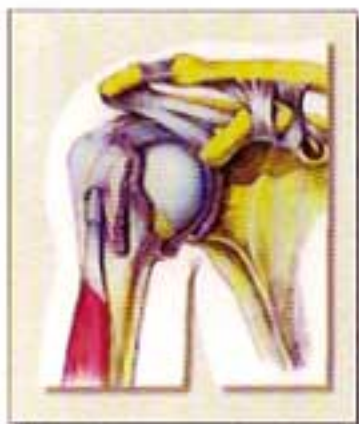
الطبعة الثانية

١٤٢٨ هـ - ٢٠٠٧ م

طبعت بدعم من شركة باب الخير

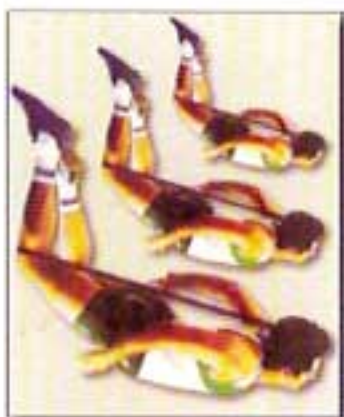
الإصابات الرياضية

أصبحت ممارسة الرياضة التي لم تعد مقصورة على عمر معين جزءاً لا يتجزأ من حياة كثير من الناس في العالم. فبينما تجد البعض يمارس الرياضة بهدف الاسترخاء والمتعة، تجد آخرين يمارسونها بهدف المحافظة على صحتهم ولياقتهم. ومع تزايد الإقبال على ممارسة الرياضة بات من المتوقع أن تزداد الإصابات الرياضية كماً ونوعاً ولكنها في غالب الأحيان لا تكون خطيرة، خصوصاً إذا عولجت مبكراً بشكل صحيح.



أنواع الإصابات الرياضية

النوع الأول ويشمل الإصابات المفاجئة كالنواء الكاحل وتمزق الأربطة وعضاريف الركبة، أما النوع الثاني فينتج عادة عن زيادة الحركة وتكرار الاستخدام كآلم الكوع عند لاعبي التنس والام الساق عند ممارسة الجري لمسافات طويلة.



هل الرياضة مرتبطة بعمر معين؟

من المؤكد أن لممارسة الرياضة بصورة منتظمة خلال مراحل العمر المختلفة تأثيراً مباشراً في المحافظة على اللياقة والنشاط لكنه يحسن اختيار الرياضة

والتمرينات المناسبة بما يتوافق مع الكفاءة الشخصية والفئة العمرية. فكلما تقدم الإنسان في العمر فإنه سيكون أقل قدرة على ممارسة الحركات والرياضة العنيفة وأكثر قابلية للإصابة بتمزق العضلات وأوتارها، وأكثر معاناة من مشاكل المفاصل والعمود الفقري. لذلك ننصح كبار السن بممارسة الإحماء بطريقة جيدة قبل ممارسة الرياضة.

ما الإحماء «التسخين»؟

من المعروف أن العضلات والأربطة تعمل بكفاءة أفضل وأقل فرصة للإصابة إذا مورس الإحماء قبل بدء التدريب أو المباراة.

ما الذي يحدث؟

- 1- زيادة حرارة العضلات وسرعة انقباضها.
 - 2- زيادة مرونة العضلات ومطاطيتها.
 - 3- زيادة نشاط الجهاز العصبي والتنفسي والدموي.
- عادة ما يحتوي الإحماء على تمارين الشد، ولكن يمكن إعداد برنامج الإحماء بما يناسب الرياضة المختارة. فمثلاً المشي

٣- رفع الجزء أو العضو المصاب برياضة ونحوه.

كيفية وضع كمادات الثلج

- ١- ضع مكعبات صغيرة أو قطعة كبيرة من الثلج داخل فوطة مبللة بالماء.
- ٢- ضع الفوطة على الجزء المصاب لمدة (١٠ - ١٥) دقيقة.
- ٣- كرر وضع الكمادات مرات عديدة خلال الـ ٤٨ ساعة الأولى وبعد الإصابة.

ملاحظة:

لا ينبغي تجاوز الفترة الزمنية المذكورة أعلاه لأن هذا يزيد الألم ويؤخر الالتئام. يمكن الإستعاضة عن الثلج بكمادات خاصة صممت للمغرض نفسه. تباع في الصيدليات.

يمكن لف الجزء المصاب في الحالات الآتية:

- ١- الكدمات
- ٢- إصابة العضلات وأوتارها والأربطة.
- ٣- إصابات المفاصل.
- ٤- الكسور.

يعد إحماء جيداً للجري، ويمكن زيادة فترة تمارين الإحماء وشدتها كلما اقترب موعد المباراة والمنافسة. لذلك ننصح بالإحماء مدة ١٥ - ٢٠ دقيقة قبل البدء في التدريب.



الإصابات الرياضية المفاجئة:

معظم الإصابات الحادة التي تصيب المفاصل والأربطة والعضلات وأوتارها تصاحب بنزيف وتورم وآلام مما يتطلب علاجاً فورياً للوصول إلى الالتئام والشفاء بأسرع وقت وعليه ننصح بالآتي:

- ١- التوقف عن اللعب ولزوم الراحة.
- ٢- وضع كمادات الثلج على الجزء المصاب لتقليل من الألم والتورم.

الإجهاد الناتج عن المبالغة في الرياضة

إذا مورست الرياضة (التمارين الرياضية) بشكل شديد وجهد فإن ذلك قد يؤدي إلى إصابة بعض الأنسجة بالإجهاد كالتهاب أوتار العضلات حول المفاصل نتيجة الاستخدام المتكرر الشديد، وهذا ما يفسر ألم العقب بعد الجري لمسافات طويلة.

وهي بعض الأحيان نتيجة للجري العنيف تصاب عظمة أسفل الساق ببعض الشروخ الصغيرة مما يؤدي إلى ألم شديد في مقدمة الساق يتطلب علاجها الراحة الكافية واستعمال العلاج الدوائي والعلاج الطبيعي.

إن تنظيم البرنامج التدريبي تحت مراقبة مدرب خبير كفيلاً يمنع هذه الإصابات.

التام الأنسجة:

وهب الإنسان قابلية كبيرة للإلتئام من الإصابات إذا ما اتخذت جميع الأسباب اللازمة لتحقيق ذلك وهي كالآتي:

• عدم العودة إلى النشاط الرياضي السابق إلا بعد انقضاء فترة الشفاء التام وإعطاء العضو أو الجزء المصاب الراحة الكاملة

وخصوصاً في المرحلة الأولى عندما يكون الألم مصحوباً بتورم.

• البدء في أداء تمارين أو حركات سهلة للعضو المصاب بعد مرور يومين من الإصابة والتي يمكن زيادتها تدريجياً بشرط عدم إثارة الألم.

• استخدام الحرارة كالكمادات الحارة بعد مضي 48 ساعة من الإصابة وذلك بعد استشارة الطبيب المختص أو المعالج الطبيعي مما يساعد على تخفيف الألم والشد العضلي وزيادة سرعة الالتئام.

نصائح عامة لمزاولة الأنشطة والتمارين الرياضية

1- لا تبدأ التمارين الرياضية ولا تشارك بالمباريات إلا بعد شعورك بأنك في صحة جيدة.

2- ابدأ بتمارين الإحماء (التسخين).

3- استشر مدرباً خبيراً عن وضع برنامج التمارين.

4- توقف عن اللعب إذا شعرت بالألم.

5- لا عودة إلى النشاط الرياضي بعد الإصابة إلا بعد الشفاء التام وإلا فإن ذلك يعرضك لإصابة أخرى أشد.

6- يمكنك الاستعانة بالطبيب المختص أو المعالج الطبيعي لوصف التمارين المناسبة بعد الإصابة.

7- تجنب العلاج الحراري أو التدليك في المرحلة الحادة بعد الإصابة.

8- عليك مراجعة الطبيب إذا كنت في حيرة من شدة الإصابة.

9- احرص على استخدام الأدوات المناسبة للحماية من الإصابات الرياضية كالحذاء المناسب للجري مثلاً (المقاس الجيد والمبطن والذي يمتص الصدمات).

شكر وتقدير

د. مساعد فرج السعيد (استشاري الطب الطبيعي)
الدكتور/ شريف خبيرت (اختصاصي الطب الطبيعي)
على تقديمهم المادة العلمية