

اسم المادة: الطب الرياضي
اسم الدكتورة : شروق نعمان

الأكاديمية العربية الدولية – منصة أعد

المحاور

- الطب الرياضي
- أهداف الطب الرياضي
- تخصصات الطب الرياضي
- ما هي الأمراض التي يعالجها الطب الرياضي؟
- العلاجات الرئيسية للتربية البدنية والطب الرياضي
- الإصابات الرياضية
- أسباب الإصابات
- تشخيص الإصابات الرياضية
- الإجراءات الأولية التي يتوجب القيام بها حال وقوع الإصابة
- معرفة موضع الإصابة
- مدى الشفاء

- الطب الرياضي هو أحد الفروع الطبية الحديثة التي دخلت عائلة الطب الواسعة بعد الحرب العالمية الثانية.
- ومن أهم الخدمات الطبية التي قدمها الطب الرياضي في دوره التكويني هو وضع أسس طبية لمراجعة الناحية الصحية للمراكز والنوادي والإشراف على لاعبي الملاكمة والمصارعة وكرة القدم وعمل مسح شامل لـ 6000 رياضي وذلك لمعرفة أسباب الإصابات الرياضية ومعدل أعمار اللاعبين، حسب نوع اللعبة ومعدل السعة الحيوية وغيرها .

الطب الرياضي

- الطب الرياضي وهو أحد تخصصات الطب الذي يركز عليه دراسة النشاط الرياضي في الجسم.
- تركز علاجات هذا التخصص الفني على العلاج والوقاية من الأمراض والإصابات، التي تنتج عادة عن ممارسة الرياضة.



الطب الرياضي

- الطب الرياضي هو أحد الفروع الطبية الحديثة ومن أهم الخدمات الطبية التي قدمها الطب الرياضي في دوره التكويني هو وضع أسس طبية لمراجعة الناحية الصحية للمراكز والنوادي فهو الطب الذي يعتني بالرياضة والرياضيين، وكذلك يحدد حدود لياقتهم البدنية .



الطب الرياضي

- وله أهميته بشكل كبير في مساعدة المدرب الرياضي لمعرفة الرياضي بدنياً" وتحديد لياقته البدنية، وتحسينها بشكل متدرج.
- كثيرا من المدربين يجهلون هذا الدور الأساسي للطبيب الرياضي إما لعدم معرفتهم به أو على الأغلب لحب التملك الشخصي بمعرفتهم، أي يظنون أنهم قادرين بمفردهم على المراقبة والتدريب وأحيانا العلاج دون الحاجة لشخص آخر.

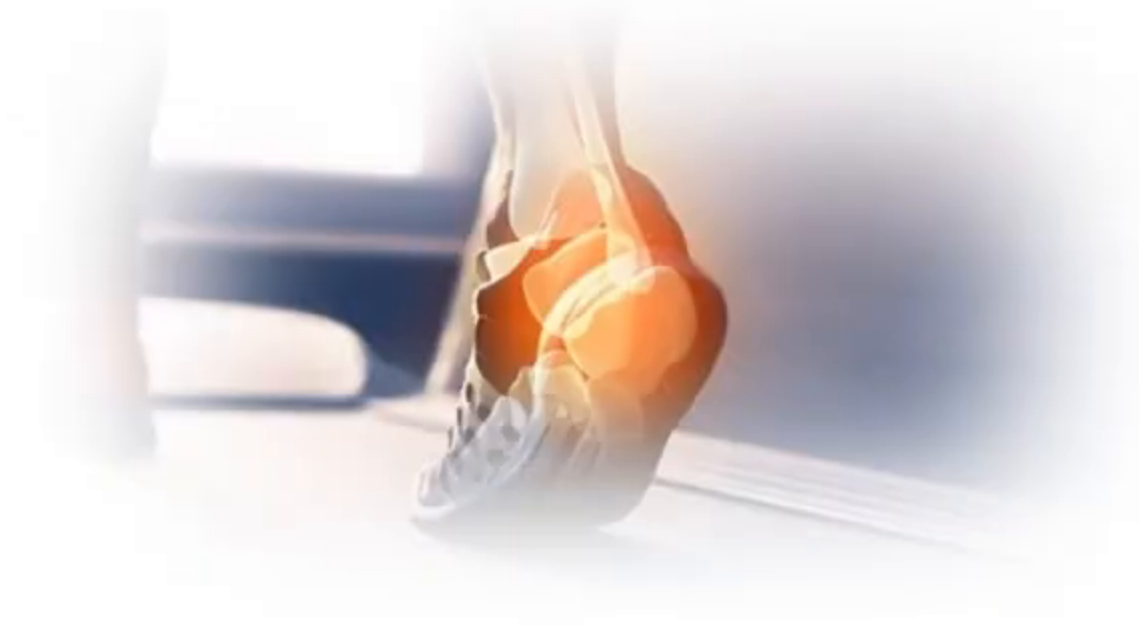
الطب الرياضي

- فهو الطب الذي يعتني بالرياضة والرياضيين، وكذلك يحدد حدود لياقتهم البدنية، ومساهماتهم في المباريات.
- قيل من قبل أحد المهتمين بالطب الرياضي السابقين، إن التجارب الرياضية تسمح لكل شخص منا بكشف نفسه , و اجراء المعرفة الشخصية بذاته. وغالبا، الشخص الرياضي لا يعرف حدود لياقته البدنية، ومدى خطورة استمرار الرياضة المجهدة له.



الطب الرياضي

- لذلك بواسطة هذه المراقبة الطبية نساعد في معرفة ذلك وتنبيهه في حالة وجود أي خطورة عليه حين يظن انه لا يوجد أي عائق له في استمرار الرياضة .
- والمراقبة الطبية ضرورية لمعرفة مهارة الرياضي وحدود الخطورة لديه حين اجتياز المسابقات الرياضية والمباريات.



الطب الرياضي

■ ومن أهم مهام الطبيب الرياضي:

- 1- الاختيار (الانتقاء): وذلك باستبعاد الأشخاص الغير مؤهلين وذلك لوجود اصابة عضوية سابقة غالبا تكون غير معروفة لديهم. ولكن يجب أن نعلم انه قليل من الاصابات التي تكون مضاد استطباب للرياضة.
- 2- التوجيه: وهذا يعني أنه انطلاقا من الفحوص والاختبارات الطبية، ننصح بممارسة هذا النوع من الرياضة أو تلك، وهذا يتعلق بحالته الفيزيولوجية، أو النفسية، ومع وجود مؤهلات مسبقة عند الشخص أثناء الفحوص البدائية المجراة.

3- المراقبة : وهذا يعني الفحص المنظم والدوري للرياضي، تسجيل علامات التدريب، والأكثر من ذلك تقصي

أعراض او ظواهر فرط التمرين التي قد تظهر عند الرياضي.



4- علاج الاصابات الرياضية: وهذا يفرض المعرفة بتقنية الرياضة المتبعة، ببيئة الرياضي، والاهم الالمام بالنفسية الخاصة برياضيين المنافسات. ومع الاهتمام بالشفاء الكامل للإصابة قبل السماح بالعودة للرياضة. وهذا مرتبط بزوال كامل الالم وإعادة التأهيل الجيد للإصابة بحسب نوع الرياضة المتبعة.



الطب الرياضي

- ويدخل في هذا المجال، المام الطبيب الرياضي ومعرفة بشكل بكافة الاختصاصات الطبية (ولو بشكل غير موسع) من أجل استطاعة تشخيص أي إصابة غير رياضية قد تكون مضرّة للرياضي وتمييزها عن الإصابة الرياضية.
- الرياضي هو قبل كل شيء انسان عادي معرض للإصابة بأي مرض عضوي او فيزيولوجي. وان بعض الاصابات الرياضية تكون اشدّها في فترة معينة من العمر عن فترة أخرى. مثال إصابة اوسغود شلاتر، أو انفصال المشاش العظمي التي تحدث في سن المراهقة عادة.

الطب الرياضي

5- الاهتمام بتغذية الرياضي: بشكل كامل ابتداء من منزله وحتى في معسكره الرياضي. اذ كلنا نعلم ان الغذاء الجيد هو الطريق الصحيح والأنسب للوصول الى اللياقة الجيدة واختيار المنافسات المطلوبة. وأقصد بالطريق السهل لأنه فعلاً، الطريق الأنسب من اتباع طريق المنشطات المعهودة والممنوعة التي تؤخذ من قبل عدد لا بأس به من الرياضيين.



6- تدريب الرياضي النفسي: بشكل مسبق، بعدم اصابته بالغرور في حالة حصوله على النتائج الجيدة أثناء المنافسات. وفي نفس الوقت تدريبه بعدم حدوث الاحباط النفسي في حين الخسارة. اذ هذا يؤثر على جودة نتائجه التالية، وقد تؤدي به الى الانعزال وعدم متابعة التمرين مع الانتباه لخلق حياة جماعية وهذه حالة خطيرة يجب ان لا يصل لها الرياضي مهما ارتقى بالدرجات الرياضية .

7- مساعدة المدرب: بشكل كبير في تحديد مستوى الرياضي وتوجيه التمرين بناء على ذلك. وعلى اللياقة التي يتمتع بها كل فرد من الفريق الرياضي التابع له.

ففي حالة الرياضة الجماعية لا يجب اتباع نفس التمرين لكافة الافراد، بل يقسم الفريق الى مجموعات تملك كل مجموعة تقريبا نفس مستوى اللياقة البدنية، ومن ثم محاولة الوصول الى نفس اللياقة للفريق كاملا.

8- دور أهل والطبيب الرياضي والتعاون بينهما: من أجل تحديد امكانية الطفل منذ صغره ومدى تكيفه مع رياضة معينة، وإعطاء النصائح اللازمة للأهل من اجل تأمين غذاء جيد ومتكامل للفرد منذ الطفولة لتساعده في التطور السريع وتقبل التدريب بشكل جيد نفسيا، وجسديا.



■ بواسطة التغذية الموجهة يمكن اعطاء طاقة اكبر للرياضي مع المساعدة في تخزين الطاقة اللاهوائية اللازمة

للرياضي أثناء الثواني الأولى للتمرين.



أهداف الطب الرياضي

- الوقاية من الإصابات والأمراض ليس فقط العضلات، ولكن أيضا أمراض القلب والأوعية الدموية والدورة الدموية والجهاز التنفسي. ووضع إرشادات وقائية لإصابات الجهاز العضلي الهيكلي، والتي تحدث أثناء أو بعد النشاط الرياضي.
- آخر من ركائز الطب الرياضي هو تشخيص الأمراض والإصابات، وخاصة تلك المتعلقة بالعظام والعضلات.
- علاج الإصابات ومن المعتاد أن يلجأ الرياضيون ذوو الأداء العالي إلى طب النشاط البدني لمنع الإصابة من التأثير على مسيرتهم الرياضية، وكذلك الحفاظ على أدائهم العالي.

تخصصات الطب الرياضي

- بداخل الطب الرياضي يميز التخصصات المختلفة وذلك حسب الأهداف التي يعملون عليها، وكذلك محور علاجاتهم. بادئ ذي بدء ، يفرقون أنواع الطب الرياضي والأكثر تميزًا، على سبيل المثال، علم التشريح والميكانيكا الحيوية للتمرين، والذي يركز على العمل على التقنية الصحيحة، وتعديل الحركات التي يمكن أن تزيد من فرص الإصابة بالإصابة.

ما هي الأمراض التي يعالجها الطب الرياضي؟

- ومن ناحية أخرى، تتميز التخصصات الفرعية مثل الصيدلة أو التغذية أو علم النفس الرياضي.
- وتركز جميعها على العمل على الجوانب المتعلقة بالرياضة والتي يمكن أن تساهم في تحسين أداء المريض أو قدرته البدنية أو انفعالاته أثناء ممارسة الرياضة.



العلاجات الرئيسية للتربية البدنية والطب الرياضي

- علاجات الطب الرياضي متنوعة للغاية اعتمادًا على الحالة المرضية المراد علاجها، وأعراض المريض وتأثيرها على تطور نشاطه الرياضي. أحد العلاجات الأكثر تكرارًا، سواء في عملية التعافي أو الوقاية، هو العلاج الطبيعي. عادة ما يتم الجمع بين العلاج اليدوي والتمارين المجدولة التي تساعد على استعادة القدرة على الحركة وتقوية العضلات. بهذه الطريقة، سيتمكن المريض من إجراء عملية تعافي نشطة من إصابته.

العلاجات الرئيسية للتربية البدنية والطب الرياضي

- ومن ناحية أخرى، يشرف عليه دائماً أ طبيب رياضي، يمكن تنفيذ روتين تمرين بدني موجه يساعد على العمل وتحسين التقنية، بهدف تجنب الإصابات أو الانتكاسات في الأمراض التي تم علاجها بالفعل. لهذا يمكن استخدام الآلات.
- وأخيراً، في الإصابات الشديدة، يمكن استخدام العلاج عن طريق الوريد. يحدث هذا عادة في المرضى الذين لم ينتج عن العلاج المسكن عن طريق الفم التأثيرات المرغوبة. الأكثر شيوعاً هي عمليات الارتشاح بالكورتيكوستيرويدات، والتي تساعد على تقليل الالتهاب وتخفيف آلام المريض.

الإصابات الرياضية

- لا بد من الاهتمام بالتربية الرياضية في الوقت الحاضر كونها مؤشراً لمدى تقدم المجتمع وسلامته صحياً وبدنياً وعقلياً ونفسياً.
- لاشك أن الرياضي مُعرضٌ لمختلفِ الإصابات بسبب توافر عناصر المنافسة والنشاط واستعمال الأجهزة والأدوات.
- وتعد الإصابة الرياضية مؤثراً سلبياً لتقدم المستوى الرياضي وهي تغييرٌ ضار في نوع أو أكثر من أنسجة الجسم المختلفة.
- وعليه يجب علينا عدم إهمال عنصر هام ألا وهو الوقاية من الإصابة وتعني توفير الأمن والسلامة للاعبين أثناء ممارسة النشاط الرياضي.

- يحتاج الجسم إلى توازن وتوافق في العمل ما بين جميع أجهزته المختلفة (الجهاز العصبي ، العضلي ، العظمي ، التنفسي) بالإضافة إلى الأجهزة الأخرى التي تحتاج إلى حركة ونشاط متكامل ، لما لذلك من تأثير على نشاط الجسم وحمايته من الإصابة والأمراض، وتحدث الإصابة أو المرض في حال اختلال هذا التوازن.
- وتُعرّف بأنها تعرض أنسجة الجسم المختلفة لمؤثرات أو عوامل خارجية أو داخلية تؤدي إلى إحداث تغيرات تشريحية وفسولوجية في الجزء المصاب مما يعطل عمل أو وظيفة ذلك النسيج بشكل وقتي أو دائمى على وفق

شدة الإصابة

■ تكون الإصابة بحسب الأعمار وكالاتي

- في سن المراهقة تكثر إصابات (الكسور، إصابات العضلات والمفاصل، وإصابة مراكز النمو في نهايات العظام الطويلة)
- في سن النضوج تكثر الإصابات العضلية بسبب التدريبات الشديدة أو في المنافسة أو بسبب الطموح العالي.
- في سن ما فوق الثلاثين حيث تظهر الخبرة والمهارة ولكن تقل اللياقة البدنية تدريجياً فإن اللاعب يبدل مجهوداً عالياً قد يؤدي ذلك للإصابة وخاصة في أوتار العضلات وأربطة المفاصل.

أسباب الإصابات

- هناك عوامل داخلية وخارجية تترابط بينها وتكون سبب في حدوث الإصابة ، فضلاً عن الجانب النفسي.
- لذلك تختلف أسباب الإصابات الرياضية تبعاً لـ :
 - مستوى اللياقة البدنية.
 - نوع النشاط الممارس.
 - طبيعة الأداء.
 - مستوى المنافسة.
 - الاستعداد المهاري.
 - وعي الرياضي بخطورة الحركة المؤداة وإمكانية التسبب في الإصابة
 - معرفته بكيفية تفادي الإصابة والحد من وقوعها.



أسباب الإصابات

○ ميكانيكية مثل حركة خاطئة من الزميل المنافس، الأدوات والأجهزة الرياضية المستخدمة في النشاط الرياضي.

○ فنية مثل الأداء الخاطئ أو عدم إجراء الإحماء بشكل يتناسب ونوع النشاط على وفق الأسس العلمية

○ كيميائية فسيولوجية مثل تجمع حامض اللاكتيك أو الإرهاق العضلي أو نقص الصوديوم في الدم ، مما يؤدي

إلى إحداث تقلصات عضلية شديدة.



أسباب الإصابات

■ أولاً :- إصابة ذاتية

- يُسببها اللاعب لنفسه ، وتكون أقل خطورة ، وعادة يكون سببها مزمن وان معظمها يكون نتيجة إصابات متكررة أو نتيجة خطأ في تحميل أنسجة الجسم أعباء أكبر من طاقتها.

■ ثانياً:- العوامل الخارجية

- الإصابات بسبب العوامل الخارجية عادة ما تكون مفاجئة وتكون أشد من الإصابات الذاتية ، لأن السبب هو قوة خارجية كبيرة وتحدث بسرعة عالية ومن أمثلتها (الكسر ، الخلع ، قطع الأربطة ، إصابات الرأس...)

- ثالثاً : أخطاء التدريب و سوء التنظيم
- تبلغ نسبتها أكثر من (50%) من حالات الإصابات الرياضية
- وأخطاء التدريب مرتبط بعدم مراعاة التعليمات الأساسية العلمية للتدريب (قواعد التدريب الرياضي) والتي تشمل:- (انتظام التدريب ، التدرج في زيادة الجهد البدني وفي تعليم المهارات ، إتقان التكنيك وتتابع الأداء الحركي ، مراعاة الفروق الفردية للاعبين).

تشخيص الإصابات الرياضية

■ أولاً - الفحوصات السريرية

- تفاصيل وقوع الإصابة.
- معاينة الإصابة (مقارنة الجزء المصاب بما يُناظره في الجزء السليم) وملاحظة التغيرات.
- لمس وجس الإصابة لملاحظة وجود تورم أو تصلب بالنسيج.
- الفحوصات المختبرية (الدورة الدموية والقلب ، تخطيط القلب، الإدرار، الأشعة السينية ، أو أية فحوصات أخرى تتطلبها نوع الإصابة).

تشخيص الإصابات الرياضية

■ ثانياً - العلامات الفسيولوجية

- قياس النبض (Pulse) المعدل الطبيعي 80-90 ض/د)
- قياس عدد مرات التنفس (Respiration) المعدل الطبيعي 12 مرة/د) للبالغين والأطفال (20-25 مرة/د).
- قياس معدل الضغط الطبيعي (120-140 ملم/زئبق) والانقباضي (60-90 ملم/زئبق).
- قياس درجة الحرارة (Temperature) الطبيعية (37°).

تشخيص الإصابات الرياضية

■ ثانياً - العلامات الفسيولوجية

- لون الجلد الأحمر يدل على قلة الأوكسجين أو الضغط العالي أو الضربة الحرارية، والأبيض الشاحب يدل على وجود صدمة وأمراض القلب وجهاز الدوران والأزرق يدل على وجود نسبة CO_2 عالية في الدم.
- حجم حدقة العين تكون حساسة جداً للإصابات حيث تتأثر عند إصابة الجهاز العصبي والجمجمة وبعض إصابات القلب).
- محدودية الحركة للجزء المصاب ، وأن عدم الإحساس به يدل على إصابة عصبية.
- وجود الألم مكانه يقرر وجود الإصابة .

الإجراءات الأولية التي يتوجب القيام بها حال وقوع الإصابة

■ يجب إتباع الخطوات الخمسة التالية حتى وأن كانت الحالة تستدعي مقابلة الطبيب ، يرمز إلى هذه الخطوات بـ

PRICE مختصر للمصطلحات التالية :- Protection Rest Ice Compression Elevation

- الحماية حماية اللاعب من أية إصابة أو أي ضرر
- الراحة
- الثلج إن الثلج يُقلل النزيف من أوعية العضو المصاب .
- الضغط عملية الضغط تحد من عملية التورم
- رفع الجزء المصاب فوق مستوى القلب وذلك يُساعد في استخدام الجاذبية لتصريف السوائل الزائدة.

معرفة موضع الإصابة

- هناك ستة أنواع في تركيبية الأنسجة الداخلية للجسم التي غالباً ما تتعرض للإصابة ولكل نوع تطبيق نفس المبادئ في العلاج وهذه التركيبات هي :-
- العضلات .
- الأوتار (وهي نسيج رفيع خشن وطويل ويكون امتداد للعضلة).
- العظام (إن أكثر الإصابات ألماً هي إصابات العظام خاصة عند لمسها أو تحريكها).
- المفاصل (بما فيها الغضروف).
- الأربطة .
- اللفافة (الجلد)
- إن اللفافة (الجلد) غالباً ما يتعرض للإصابة الخارجية وتكون الإصابة مرئية).
- أما بقية إصابات التراكيب الستة فإنه بدون معرفة التشريح من الصعب التعرف على المنطقة المصابة بالتحديد ، وعليه فإن إصاباتنا تحدد من قبل الطبيب.

مدى الشفاء

■ الوقت الذي يأخذه العضو المصاب للشفاء يعتمد على عدة عوامل أهمها:-

○ مدى تلقي الإسعافات الأولية في المراحل الأولى من الإصابات.

○ مستوى اللياقة البدنية العامة للجسم عند الإصابة.

○ مدى درجة الإصابة (كلما كانت شديدة تأخذ وقتاً طويلاً للشفاء).

○ مقدار الراحة التي أعطيت للجزء المصاب.





الأكاديمية العربية الدولية
Arab International Academy

شكرا لكم