

الطب الرياضي ودوره في الوقاية وعلاج الإصابات الرياضية – دراسة نظرية.

Sports medicine and its role in the prevention and treatment of sports injuries – a theoretical study.

د. زموري بلقاسم

zemmouri.2010@hotmail.fr

جامعة بسكرة.

تاريخ القبول: 2020/10/30

تاريخ الاستلام: 2020/4/22

ملخص:

هدفت هذه الدراسة الى التعرف على الدور الذي يلعبه الطب الرياضي في الوقاية ومعالجة الإصابات الرياضية حيث توصلت الى ان علم الطب الرياضي بفضل واجباته وتطبيقاته وضح أسباب الإصابة المتمثلة في أخطاء التدريب وسوء المستلزمات الرياضية وأنواع الإصابات الشائعة التي تتمثل في الإصابات الجلدية، الإصابات العضلية، إصابات العظام، إصابات المفاصل، إصابات الاعصاب ، بالإضافة الى طرق العلاج لكل إصابة والتطرق الى الإجراءات الوقائية التي تمكنا من تفادي هذه الإصابات التي أصبحت عائقا لكل الرياضيين وما تنتجه من تأثيرات سلبية على الممارسين في مساهمهم التدريبي من جميع الجوانب ، صحية، بدنية، نفسية...

الكلمات الدالة: الطب الرياضي ؛ الوقاية ؛ الإصابات الرياضية.

Abstract

This study aimed to identify the role of sports medicine in the prevention and treatment of sports injuries. She concluded that the science of sports medicine through its functions and applications clarifies the causes of injuries represented by training errors and poor sports supplies and the common types of injuries that are skin injuries, muscle injuries and bone damage. , Joint injuries, nerve damage, in addition to the methods of treatment for each injury and to address the preventive measures that allow us to avoid these injuries, which have become a barrier for all athletes and the negative effects they have on practitioners in their training course in different aspects, physical, psychological, social ...

Key words : Sports medicine ; prevention ; Sports injuries.

المؤلف المرسل : د. زموري بلقاسم zemmouri.2010@hotmail.fr

مقدمة:

تعتبر الإصابات الرياضية أحد الجوانب الهامة في المجال الرياضي، التي ينظر إليها على أساس انها من أهم الظواهر النفسية المصاحبة لنشاط اللاعبين ونقص مردود اللاعبين، والتي تصيب الشخص أو اللاعب خلال ممارسة أي نشاط رياضي، سواء كان لاعبا محترفا، أو ناشئا حيث تحدث هذه الإصابات في عدة أجزاء من الجسم، ولا تقتصر نتائج الإصابة على الشعور بالألم فحسب، بل قد تصل إلى حدوث إعاقة دائمة، وربما تقضي على المستقبل الرياضي للاعب.

وتعتبر الإصابات الرياضية من أكبر الهواجس التي تلاحق الرياضيين وتنقص من ممارستهم في الملاعب والقاعات الرياضية والمساح وكل أماكن الممارسة كما تعيق مسيرتهم، والإصابات بالطبع ليست كلها نتاج اللعب الخشن، ولكن لها أسبابا متعددة، مثل تعدد أنواعها ودرجات شدتها، وإحدى مشاكل التعامل مع الإصابات تتعلق بكثير من العوامل ولعل من أهمها قصور النظرة للطب الرياضي، ودوره وأهميته، وأسلوب التعاطي مع الإصابات، ومحاولة تجنبها، والتأهب لها وقاية، ثم بدقة الإسعاف لدى حدوث الإصابة، وبصحة التشخيص والعلاج بعد ذلك، ومن ثم بالتأهيل المطلوب، وذلك من أجل إيصال الرياضي المصاب إلى الجاهزية الكاملة للعودة إلى الأداء بنفس المستوى الذي كان عليه، ومن هنا جاءت دراستنا لتبين الدور الذي يلعبه الطب الرياضي في الوقاية وعلاج الإصابات الرياضية لدى الرياضيين.

-الإشكالية:

تشير العديد من الدراسات الى ان تحطيم الأرقام القياسية والارتقاء بالمستوى الرياضي يتطلبان الخضوع لجرعات تدريبية مكثفة، وتنوع طرق ووسائل التدريب والتدريب لمدة زمنية طويلة، مما شكل عبئا كبيرا على اجسام

الممارسين ويزيد من احتمالية تعرضهم للإصابات المختلفة. وبالمقابل نلاحظ زيادة كبيرة في حدوث الإصابات الرياضية وانتشارها بين الرياضيين سواء كان ذلك في الألعاب الجماعية او الفردية او الألعاب التي تتميز بالاحتكاك او عدمه، مع وجود تفاوت في نسب حدوثها ومكان حدوثها واسبابها.¹ ، كما يلاحظ في الفترات الأخيرة زيادة في إقبال الناس على ممارسة الأنشطة البدنية سواءً كوسيلة صحية وترفيهية أو للانضمام للفرق الرياضية لتحقيق إنجازات متقدمة، أو سعياً وراء الشهرة أو المال.²

فالإصابات الرياضية أصبحت تهدد الممارسة الرياضية التي ترمي إلى الاهتمام بالفرد عموماً والفرد الرياضي بشكل خاص من جميع النواحي البدنية والمهارة والصحية والنفسية والاجتماعية، حيث ان الإصابات الرياضية الخاصة بلعبة أو مجموعة من الألعاب المتنوعة تعد من الأسباب الرئيسية والمهمة التي تكون الفيصل بين قدرة اللاعبين على الاستمرارية في اللعب والعطاء والإنجاز على الصعيد الفردي والجماعي، أو الاعتزال المبكر والابتعاد عن المنافسات الرياضية وأضواء الملاعب، وفي بعض الحالات تكون السبب في الهبوط المفاجئ في مستوى أدائهم البدني أو المهاري أو حتى النفسي. كما تعتبر الإصابات الرياضية أحد اهم المشاكل التي تواجه الممارسين، حيث ان زيادة انتشار الإصابات الرياضية أحد العوامل الرئيسية التي تمنع الرياضيين من الانتظام في العمليات التدريبية، وان علاج وتأهيل المصابين يحتاج الى صرف الكثير من الأموال وفي كثير من الحالات تحتاج الى التدخل الجراحي.

ومع زيادة انتشار الإصابات الرياضية لدى الممارسين في الكثير من التخصصات الرياضية مما يؤدي الى انخفاض مستوى الرياضيين وانجازاتهم، أو الاعتزال المبكر والابتعاد عن المنافسات الرياضية، ومن هنا جاءت فكرة الباحث في تناول هذه الدراسة بهدف التعرف على دور الطب الرياضي في علاج الإصابات الرياضية والوقاية منها وبناءاً على ذلك فإنه تم صياغة تساؤل الدراسة على النحو التالي :

- ما هو الدور الذي يلعبه الطب الرياضي في الوقاية من الإصابات الرياضية؟ ومن خلاله نطرح التساؤلات التالية:
- ماهي واجبات الطب الرياضي وتطبيقاته؟
- ماهي أنواع الإصابات الرياضية الشائعة التي يتعرض لها الرياضيون؟
- ماهي أسباب حدوث الإصابات الرياضية؟
- ماهي طرق علاج الإصابات الرياضية؟
- اهداف الدراسة:
- ابرار الدور الذي يلعبه الطب الرياضي في الوقاية وعلاج الإصابات الرياض
- التعرف على أنواع الإصابات الرياضية الشائعة لدى الرياضيين.
- التعرف على أسباب الإصابات الرياضية.
- إدراك طرق علاج الإصابات والإجراءات الوقائية.
- أهمية الدراسة:
- ان دراسة هذا الموضوع يسمح لنا بإبراز مدى مساهمة الطب الرياضي في الوقاية وعلاج الإصابات الرياضية بالإضافة الى الأسباب المؤدية الى حدوث هذه الإصابات وتزويد المختصين حول أنواع الإصابات الشائعة وكيفية علاجها والوقاية منها لتجنب الإصابات لدى الرياضيين.

منهج الدراسة:

- لقد اعتمدنا في هذه الدراسة على المنهج الوصفي الذي يقوم على جمع المعلومات وتحليلها من خلال الاعتماد على المراجع المتعلقة بموضوع الدراسة.
- تقسيمات الدراسة:

- تم تقسيم الدراسة الى محورين وهما كما يلي:
- الطب الرياضي، انواعه، تطبيقاته، واجباته.
- الإصابات الرياضية، أسبابها، أنواعها، وعلاجها.

-أولاً: -الطب الرياضي، تطبيقاته، واجباته.

- مفاهيم أساسية:

1-الطب الرياضي:

ان الطب الرياضي هو مصطلح يستخدم لوصف الشبكة الواسعة للإدارة الطبية والعلاجية للنشاط الرياضي، وقد عرفت الكلية الأمريكية للطب الرياضي هذا المصطلح (الطب الرياضي) بأنه معرفة الدوافع، والاستجابات والتكيفات وصحة الأشخاص الممارسين للنشاط الرياضي، وهذا التعريف يشبه المظلة التي يقف تحتها الأشخاص من ذوي المهن الطبية وشبه الطبية الذين يقدمون الخبرة الهادفة لتطوير التدريب والأداء والرعاية الصحية للأشخاص.³

-التعريف الاجرائي:

وهو فرع من علم الطب الذي يهتم بتقديم العلاجات الطبية للرياضيين، ويعتمد على تطبيق مجموعة من طرق العلاج، وتحديد نوعية الوسائل المناسبة للتعامل معها.

2-الإصابات الرياضية:

تعرفها سميرة خليل محمد " هي تعرض أنسجة الجسم المختلفة لمؤثرات خارجية أو داخلية تؤدي إلى إحداث تغيرات تشريحية وفسولوجية في مكان الإصابة مما يعطل عمل أو وظيفة ذلك النسيج.³ وتعرف ايضاً " بأنها تعطيل لسلامة أنسجة وأعضاء الجسم وأنها تعني تلف أو إعاقة سواء كان هذا التلف مصاحباً أو غير مصاحب بتهتك في الأنسجة لأي تأثير خارجي سواء كان هذا التأثير ميكانيكياً أو عضوياً أو كيميائياً.⁴

-التعريف الاجرائي:

هي تلف الأنسجة او أعضاء الجسم مما يسبب إعاقة لأداء الحركة حيث تؤدي إلى أحداث تغيرات فسيولوجية وتشريحية على مستوى مكان الإصابة.

3-الدراسات السابقة:

1-3-دراسة ماجد فايز مجلي و ماجد سليم الصالح - دراسة تحليلية لأسباب الإصابات الرياضية عند لاعبي المنتخبات الوطنية تبعاً لفترات الموسم الرياضي في الأردن. هدفت هذه الدراسة إلى التعرف إلى أهم الأسباب المؤدية للإصابات الرياضية ونسبتها، وأكثر المناطق عرضة للإصابة وأنواع الإصابات الرياضية، كذلك التعرف إلى أكثر أنواع العلاج المستخدم عند لاعبي ولاعبات المنتخبات الوطنية الأولى تبعاً لفترات الموسم الرياضي في الأردن، وتبعاً لمتغير الجنس ونوع اللعبة والعمر التدريبي .

استخدم الباحثان المنهج الوصفي بأسلوبه المسحي، وتكون مجتمع الدراسة من (291) (لاعباً ولاعبة للموسم الرياضي 2004/2005م؛ حيث مثلت العينة ما نسبته 8.77% من مجتمع الدراسة. وبعد تحليل البيانات تبين أن أكثر الأسباب المؤدية إلى الإصابات الرياضية عند لاعبي المنتخبات الوطنية هو عدم القيام بالفحوصات الطبية الدورية بنسبة 26.8%، وأن هناك فروقاً ذات دلالة إحصائية لصالح الذكور ولصالح الألعاب الفردية. أما أكثر الإصابات الرياضية انتشاراً فكانت التقلصات بنسبة 40.19% من المجموع العام. وتبين أن الكاحل أكثر المناطق عرضة للإصابة، ونسبة 60.10%. كما تبين أن أكثر الإصابات حدوثاً كانت في فترة الإعداد بنسبة 89.54%، وأن أكثر أنواع العلاج استخداماً هو العلاج الطبيعي بنسبة 10.56%. وفي ضوء النتائج أوصى الباحثان بضرورة إلزام الاتحادات الرياضية بإجراء الفحوصات الطبية الدورية للاعبين، وكذلك القيام بعمل سجل وجواز سفر طبي خاص لكل لاعب من لاعبي المنتخبات الوطنية، وضرورة توفير طبيب ومعالج متخصص لكل منتخب وطني، وتعميم نتائج هذه الدراسة على اللجنة الأولمبية والاتحادات الرياضية⁵.

2-3-دراسة سميرة خليل محمد: دراسة تحليلية للإصابات الرياضية عند طلبة كلية التربية الرياضية. جامعة بغداد.

هدفت هذه الدراسة الى معرفة أنواع الإصابات الرياضية واسبابها ومواقعها والنشاطات التي حدثت فيها بطلبة التربية الرياضية جامعة بغداد وخلال المراحل الأربعة. كما هدفت الى وضع أسس وقائية يمكن ان تحتويها المناهج الدراسية من خلال كشف نقاط الخلل من اجل تنفيذ المفردات المقررة دون إعاقة قدر الإمكان.

وقد شملت الدراسة 204 مصابا من اصل 1245 طالبا وهو المجتمع الكلي للدراسة، وقد استنتجت الباحثة ما يلي:
-هناك نسبة عالية من الإصابات في كلية التربية الرياضية خاصة في المراحل المبكرة.

-ارتفاع نسبة إصابات الأطراف السفلى وخاصة مفصلي الركبة والكاحل.
-عدم كفاية (الاحماء بنوعية المفردات الخاصة لكل لعبة من النواحي التكتيكية والمهارية) كانت من ابرز أسباب الإصابات.
-زيادة نسبة الإصابات في النشاطات متعددة التكتيك والمهارات التي تتطلب سرعة الأداء.⁶

-التعليق على الدراسات السابقة:

نلاحظ من خلال عرض الدراستين السابقتين انهما تناولتا الدراسة التحليلية للإصابات الرياضية وهدفتا الى معرفة أنواع الإصابات واسبابها ومواقعها، والى وضع الأسس الوقائية كما توصلتا الى ان هناك إصابات عديدة وقعت لدى الممارسين وتختلف أسبابها.

ومن هنا نستنتج ان الاصابات الرياضية أصبحت هاجس أكبر للممارسين في مختلف الرياضات، لذا يتطلب البحث في أسباب حدوثها والوقاية منها.

1-الطب الرياضي:

1-1-أنواع الطب الرياضي:

لقد امتدت خدمات الطب الرياضي وتشعبت وتعددت فروع التخصصية لخدمة المجال الرياضي حتى أصبحت فروع الطب الرياضي مجالاً شائعاً بذاته يقدم خدماته في الميدان والحق للرياضي يمكن تحديد أنواع الطب الرياضي كالآتي:

-**الطب الرياضي التوجيهي:** انطلاقاً من الاختبارات التشريحية والمورفولوجية والفيزيولوجية، وعن طريق الاختبارات السيكولوجية يتم توجيه الناشئين للألعاب والرياضات التي تتناسب مع إمكانياتها، فيكون عمل المدرب وما يبذله من جهد منصب على اللاعبين ذوي الإمكانيات والمواهب الخاصة المتفوقة مع متطلبات اللعب، والأنشطة كما يحقق أصول المستويات العالية.

-**الطب الرياضي الوقائي:** ويبحث في التغيرات الفيزيولوجية والتشريحية والنفسية والحيوية، السلبية منها والإيجابية، التي تحدث في الأنسجة، وحالة اللاعبين وسلامتهم البدنية والنفسية في كافة ظروف حياتهم في الملعب وخارجه، ويعطي توجيهات بما يجب تحاشيه، وما يجب عمله للحفاظ على صحة اللاعبين وسلامتهم البدنية والنفسية في ظل ممارسة النشاط وفيما بعده عند التقاعد والاعتزال، ولعل من أهم أهدافه إصدار تعليمات لمدربي الاختصاصات المختلفة، والتي تتضمن التمارين التعويضية الضرورية لكل تخصص، وذلك على اختلاف درجاتهم.

-**الطب الرياضي العلاجي:** يؤدي خدماته بالقيام بعملية علاج اللاعبين المصابين وذلك بالتعاون مع كل فروع طب العظام والجراحة، والأعصاب، والطب الطبيعي وفقاً لطبيعة الإصابات ومتطلباتها.

-**الطب الرياضي التأهيلي:** ويختص بتحديد برنامج تدريبي للمصابين أثناء الإصابة، ومدة الشفاء منها، وذلك للسماح للاعب بالعودة للمنافسة في أحسن الظروف.⁷

1-2- الجوانب الطبية التطبيقية للطب الرياضي الحديث:

- تتمثل الجوانب الطبية التطبيقية في النقاط التالية:
- الخدمات الطبية في مجال الرياضي (في الملعب).
 - الاختبارات الطبية الفسيولوجية والقياسات الأنتروبومترية والنفسية للرياضي يتعدى عددها 300 اختبار.
 - الوقاية والعلاج من إصابات الملاعب.
 - تقديم إرشادات التغذية اللازمة طبقا لنوع الرياضة وكمية الـEهد المبذول من اللاعب (تدريب- منافسة-بطولة).
 - إجراء العلاج الطبيعي اللازم لتأهيل اللاعب ما بعد الإصابة.
 - مقاومة استخدام الرياضيين للمنشطات ويتطلب ذلك معرفتها بأنواعها وطرق الكشف عنها وتاريخ وأنواع مقاومتها.
 - طرق الإسعاف الأولي في الإصابات وأمراض العيون والأنف والأذن والحنجرة والتفرقة بين القلب الرياضي وبين أمراض القلب المختلفة، وحل المشاكل الطبية لبعض الأمراض الجلدية والصدريّة وإرشاد المسؤولين عن الفرق الرياضية لطرق ومواعيد التطعيم اللازم قبل السفر إلى الخارج.
 - المشاكل الطبية الخاصة بإعداد اللاعبين للمباريات في أراضي مرتفعة عن سطح أو في درجات الحرارة غير المناسبة (باردة جدا أو مرتفعة جدا أو رطوبة جدا).⁸

1-3- واجبات الطب الرياضي:

تتمثل في:

- تنظيم وتنفيذ الفحوصات الطبية لجميع الأفراد الممارسين.
- وضع الأسس الصحية لطرق ووسائل التربية الرياضية واستنباط طرق جديدة وتطوير طرق الفحص الطبي للرياضيين والتشخيص وعلاج الامراض والاصابات الرياضية.

- توفير مستوى عالي من التأثيرات الصحية لممارسة الرياضة لجميع الممارسين من مختلف الأعمار وكلا الجنسين.
 - تحديد الظروف ذات التأثيرات السلبية على الصحة وكيفية تجنبها للاستفادة بالتأثيرات الإيجابية ويتحقق ذلك من خلال المهام التالية:
 - الفحص الطبي للأفراد الممارسين.
 - العناية بصحة الرياضيين ذوي المستوى العالي.
 - الاختبارات الفسيولوجية.
 - الوقاية والعلاج.
 - مراعاة الظروف الصحية في أماكن ممارسة الأنشطة الرياضية سواء في التدريب او المنافسة.
 - توفير الرعاية الطبية خلال المنافسات الرياضية.
 - توفير الرعاية الطبية للأنشطة الرياضية الجماهيرية.
 - علاج الإصابات الرياضية.
 - الدراسات العلمية.
 - الاستشارات الطبية الرياضية.
 - الرعاية الصحية للتربية الرياضية للمواطنين.⁹
- 1-الإصابات الرياضية:

1-2-التغيرات الفسيولوجية التي تحدث عند الإصابة:

عند الإصابة تتحطم التراكيب الآتية (الألياف العضلية، الأنسجة الرابطة، الأعصاب، الأوعية الدموية، وغيرها) ولذا تطرح الفضلات الخلوية نتيجة عملية الهدم هذه، ولتعريف الجسم بحدوث إصابة ولغرض البدء بعملية رفع هذه المخلفات والتخلص منها بطرحها خارجا. يرافق الإصابة نزف نتيجة تمزق الأوعية الدموية مما يحدث تورم المنطقة المصابة) ولكنه غالبا ما يكون قصير الأمد وذلك لأن ميكانيكية التخثر تعمل على غلق الأوعية الممزقة وتوقف النزف)، وتدعى كتلة المخلفات الدموية والخلوية (بالتورم الدموي) ويولد هذا التورم

ضغطًا على مساحة أكبر تتجاوز منطقة الإصابة مما قد يحدث استجابات خارجية كالخدر والغثيان ... وفي الوقت نفسه تحصل عدة تغيرات، حيث تقوم الأعصاب في المنطقة المصابة بإرسال الإيعازات للدماغ ليفسر ذلك على شكل ألم (ويعد الألم حماية للمنطقة المصابة حيث عند الشعور به تتم معالجة الإصابة)، فضلًا عن ذلك ترافق الإصابة تقلصات في بعض العضلات مما يسبب التشنجات فيها، وفي نفس الوقت يحدث تثبيط في عمل عضلات أخرى مما يؤدي إلى انخفاض القوة العضلية وتحديد حركتها).¹⁰

2-2-2-تقسيمات الإصابة الرياضية:

توجد عدة مدارس طبية تقسم الإصابات عامة وإصابات الملاعب خاصة إلى عدة مدارس تسهل شرح التشخيص وتنفيذ العلاج، ومن ذلك ما يلي:

-تقسيمات حسب شدة الإصابة:

2-2-1-الإصابات البسيطة:

هي تلك الإصابات التي لا ينتج عنها تهتكات كبيرة كما لا تؤدي أيضا إلى نقصان في الكفاءة العامة أو الكفاءة الرياضية للشخص وتبلغ نسبتها حوالي 90 % ونذكر منها بعض الإصابات مثل التقلص العضلي والشد العضلي والملخ الخفيف (التمزق في أربطة المفاصل).

2-2-2-الإصابات المتوسطة:

وهي التي ينتج عنها تأثيرات على الجسم كما تؤدي إلى نقصان من الكفاءة الرياضية التي يتسبب عنها نقص القدرة على مزاولة النشاط لفترة من الوقت بلغت نسبته 91 % مثل التمزق غير مصاب بكسور.

2-2-3-الإصابات الشديدة:

وهي التي ينتج عنها تأثير حاد على الصحة العامة وتحتاج إلى إسعافها النقل إلى المستشفى، وتأخذ وقتًا طويلاً لعلاجها وأحيانا يفقد المصاب بعدها القدرة على مزاولة النشاط الرياضي وقد ينتج عنها عجز يؤثر على النشاط العام مثل الكسر والخلع والتمزق المصحوب بكسور أو بخلع.¹¹

4-2- أسباب حدوث الإصابات الرياضية:

من اهم الأسباب التي تؤدي الى حدوث الإصابات الرياضية هي:

أولاً: أخطاء التدريب، والتي منها:

-اهمال عناصر اللياقة البدنية.

-عدم اشراك المجموعات العضلية في النشاط بشكل كامل ومتكافئ.

-خطا في توزيع مواد البرنامج التدريبي.

-عدم الاهتمام بالإحماء الشامل والمتكافئ مع نوع النشاط الرياضي.

-الاختيار غير المناسب لوقت التمرين.

ثانياً: سوء المستلزمات الرياضية، والتي تشمل:

-عدم صلاحية أرضية الملعب للعب.

-سوء اختيار الأحذية والملابس الرياضية.

-الاستخدام الخاطئ للأدوات والأجهزة الرياضية.

-سوء الحالة النفسية والابتعاد عن الروح الرياضية.

-مخالفة القوانين والأنظمة.

-نقص الأغذية والاملاح في الجسم وكذلك عدم انتظام مواعيد تناول الغذاء.

-عدم مراعات الفروق الفردية بين اللاعبين.

-استخدام المحرمات مثل المنشطات.

-عدم المام اللاعب بقواعد السلامة العامة.¹²

ويمكن ارجاع أسباب حدوث الإصابات الرياضية للتالي :

1-عدم استكمال الإجراءات العلاجية بعد حدوث الإصابة مما ينتج عنه

عودة الإصابة لما كانت عليه أو تتحول إلى إصابة مزمنة يصعب التخلص منها.

2-سوء التغذية وعدم توفر عنصر التوازن الغذائي الفرد أما لافتقاره إلى

الثقافة الغذائية السليمة أو لعدم توفر الغذاء المتنوع بعناصره الأساسية.

3-عدم تقنين الحمل البدني تقنيا علميا يتناسب مع امكانيات الفرد وطبيعة

المرحلة الزمنية من خلالالعام التدريبي.

- 4-تعرض الفرد لأحمال بدنية زائدة مما ينتهي بالفرد إلى ظاهرة التعب ثم الإجهاد وانخفاض مستوى ادائه وقد ينتهي الأمر إلى إصابته.
- 5-عدم الإحماء المناسب قبل التدريب وقبل المنافسات الأمر الذي يؤدي الى يتم عدم تهيئته نفسياً للنشاط الرياضي سواء تنافسياً أو تدريبياً.
- 6-خطأ في تنفيذ وتطبيق النواحي التعليمية والفنية خلال التدريب الرياضي فالأداء الخاطئ عليها أحياناً بعض الإصابات.
- 7-عدم توافر عوامل الأمن والسلامة اثناء ممارسة النشاط الرياضي.
- 8-عدم مناسبة الملاعب للشروط القياسية من حيث الأبعاد والارتفاعات وطبيعة التجهيز ... الخ.¹³

إن تصنيف الأسباب التي تؤدي إلى الإصابات من وجهة نظر البيو ميكانيك من الممكن ان تكون على النحو الآتي:

- أسباب ترتبط بأخطاء في إجراءات التدريب (أحمال تدريبية زائدة- نقص في مستوى عنصر من عناصر اللياقة البدنية"

-أسباب ترتبط بمتغيرات البيئة الميكانيكية المحيطة. أرضية

الملاعب-الأجهزة والأدوات-الملابس.

-أسباب ترتبط بأخطاء فنية في الأداء

-أسباب ترتبط بالاحتكاك المباشر بالخصم

من التصنيف السابق نلاحظ إن 50% من الأسباب التي تؤدي إلى الإصابة لها علاقة مباشرة بطريقة الأداء المهاري والإعداد لها وهذه الإصابات قد تكون أكثر حدة ويتطلب وقتاً أطول في علاجه وخاصة ذلك النوع الناتج من أخطاء في إجراءات التدريب، والمقصود بإجراءات التدريب ذلك التراكم الذي يتم على مدى فترات تدريبية طويلة لا يراعى فيها المدرب درجات تحميل اللاعبين وعدم تحقيق التوازن المناسب بين مكونات الإعداد البدني لهم كأساس لبناء اللياقة البدنية، ومن أكثر الأخطاء انتشاراً

إغفال المدرب لأهمية صفة المرونة للمفاصل ومطاطية العضلات أي مدى اهتمامه بوضع برنامج خاص لتطوير وتنمية المدى الحركي للمفاصل بما يتلاءم ومتطلبات الأداء المهاري واكتفائه باستخدام أنواع مختارة من تمارين المرونة خلال عمليات الإحماء دون تخطيط وتنظيم محدد، ولهذا المدى مسميان رئيسيان هما المدى السالب والمدى الموجب فالمدى السالب لأي مفصل هو المدى الذي يمكن إن يتحرك فيه المفصل تحت تأثير قوة خارجية، أما المدى الموجب فهو المدى الذي يكون تحت السيطرة بدون عامل خارجي.¹⁴ وهناك من صنف الأسباب التي تؤدي الى حدوث الإصابات الى:

- ارضية الملعب ونوعها: (ترابية، مزروعة، خشبية، تارتان، بلاط، اسمنتية، وغيرها) قاعة خارجية او داخلية.
- ظروف اللعب: حالة الجو اما صيفي حار مشمس او شتائي بارد قارص ممطر بالإضافة الى الرياح، ثم وقت التدريب (صباحي، ظهراً، مسائي)، مستوى الارتفاع عن سطح البحر الذي يؤثر على نوعية التدريب والتأقلم.
- نوعية الاجهزة الرياضية: من حيث مطابقتها للمواصفات الخاصة (قوتها، جودتها، وكيفية استخدامها).
- التجهيزات الرياضية: نوعية الملابس الذي يرتديها اللاعب والتي تمس الجسم كذلك نوعية الاحذية الرياضية وكيفية اختيارها.
- عدم اخضاع اللاعبين للأشراف الطبي والفحص الدوري.
- سوء التغذية، التدخين، المنشطات، السهر، الارهاق، والمشروبات الكحولية، وغيرها.
- ضعف اللياقة البدنية وقلة التدريب او التدريب الخاطئ باستخدام برامج غير علمية، كما ان التفاوت في المستوى المهاري والبدني والعمرى وعدم التدرج في التمرين يؤدي الى حدوث الاصابة ثم سوء الادارة وضعف الاشراف.

- عدم مراعاة قواعد اللعب ومخالفة القوانين واللعب بروح غير رياضية كالخشونة وعدم الطاعة.
- خبرة اللاعبين وعدم الامام بفنون اللعبة تغني عن حدوث الاصابة.
- سوء الحالة النفسية للاعب تساعد على حدوث الاصابة.
- عدم الامام بأساليب الوقاية والاسعافات الاولية.
- الاستعداد غير الكافي لخوض المباراة.
- الاجهاد العالي اثناء التمرين او المنافسة مع عدم اعطاء راحة ايجابية.
- المشاركة في أكثر من نشاط مما يرهق اللاعب وبذلك يكون عرضة للإصابة.¹⁵

2-5- أنواع الإصابات الرياضية:

من أنواع الإصابات التي تحدث للاعبين:

- 1-الإصابات الجلدية (الجروح، الكدمات، إصابات الاوعية...)
- 2-الإصابات العضلية (كدم العضلة، التشنج، السحب والتمزق)
- 3-إصابات العظام (كدم العظام، الكسور).
- 4-إصابات المفاصل (الالتواء، الخلع).
- 5 -إصابات الاعصاب (التمزق الكلي، النزف، الكدم، السحب).¹⁶

2-6- علاج الإصابات الرياضية:

لعلاج الإصابات الرياضية يجب اتباع ما يأتي

- الراحة التامة، والاسترخاء، وعدم القيام بأي مجهود عضلي؛ حتى لا يتأثر العضو المصاب.
- استخدام الكمادات في حالة الإصابة بالكدمات؛ لأنها تخفف تأثير الكدمة وتقلل من التورم.
- التبديل بين كمادات الماء البارد والماء الساخن في مكان الإصابة، 3 مرات يوميًا.
- استخدام المراهم المسكنة الموضعية الخاصة بالعظام وإصاباتهما.

- لف رباط ضاغط مكان الإصابة في حالة إصابة اليد أو القدم، ولكن يجب عدم استخدامه أثناء النوم؛ حتى لا يؤثر على سريان الدم.
- وضع الجزء المصاب في مستوى أعلى قليلاً من باقي الجسم. الحرص على النوم والجلوس بطريقة مريحة للعضو المصاب.
- زيارة طبيب العلاج الطبيعي عندما يتطلب الأمر¹⁷.
- يعتمد علاج الإصابات الرياضية على عوامل مثل مدى خطورة الإصابة والجزء المتأثر من الجسم. يمكن في كثير من الأحيان علاج الإصابات الطفيفة، مثل الالتواء والسلالات الخفيفة، في البداية باستخدام العلاج PRICE لمدة يومين أو ثلاثة أيام. الذي يعني الحماية والراحة والجلد والضغط والارتفاع.
- الحماية، حماية المنطقة المتأثرة من الإصابة الإضافية، على سبيل المثال، باستخدام الدعم.
- الراحة، تجنب ممارسة الرياضة وتقليل النشاط البدني اليومي، قد يساعد استخدام العكازات أو عصا المشي إذا لم يتمكن الشخص من وضع ثقل على كاحله أو ركبته، قد تساعد الرافعة إذا أصيب بالكتف.
- الثلج، وضع علبة ثلج على المنطقة المصابة لمدة 15-20 دقيقة كل ساعتين إلى ثلاث ساعات، كيس من البازلاء المجمدة، أو ما شابه، سوف تعمل بشكل جيد، لف كيس الثلج في منشفة حتى لا يمس الجلد مباشرة ولا سيسبب حروقاً في الجلد.
- الضغط، استخدام ضمادات ضغط مرنة خلال اليوم للحد من التورم.
- الارتفاع، المحافظة على ارتفاع الجزء المصاب أعلى من مستوى القلب.
- كلما أمكن ذلك، هذا قد يساعد أيضاً في تقليل التورم.
- مزيل الألم:
- يمكن استخدام مسكنات الألم، مثل الباراسيتامول، للمساعدة في تخفيف الألم.

-يمكن أيضًا استخدام أقراص أو كريمات الإيبوبروفين وغيرها من الأدوية المضادة للالتهابات غير الستيرويدية (NSAIDs) لتخفيف الألم وتقليل أي تورم.

-لا ينبغي إعطاء الأسبرين للأطفال دون سن 16 عامًا.

-قد يساعد التجمد أحيانًا في منع حدوث مزيد من الضرر عن طريق تقليل الحركة، يمكن أن يقلل أيضًا من الألم وتورم العضلات وتشنج العضلات.

-على سبيل المثال، يمكن استخدام الرافعات والجبائر والقوالب لتجميد الأذرع والكتفين والمعصمين والساقين المصابين أثناء الشفاء.

-إذا كانت الإصابة التواء، فليس من الضروري عادةً عدم الحركة لفترة طويلة، وعلي الشخص أن يحاول تحريك المفصل المصاب برفق بمجرد أن يتمكن من ذلك.

-العلاج الطبيعي :

قد يستفيد بعض الأشخاص الذين يتعافون من إصابة طويلة الأمد من العلاج الطبيعي. إنه علاج متخصص حيث يتم استخدام تقنيات مثل التدليك والتلاعب والتمارين لتحسين نطاق الحركة وتقوية العضلات المحيطة وإعادة الوظيفة الطبيعية للمنطقة المصابة. يمكن لأخصائي العلاج الطبيعي أيضًا تطوير برنامج تمارين للمساعدة في تقوية جزء الجسم المصاب وتقليل خطر تكرار الإصابة.

-حقن كورتيكوستيرويد، قد ينصح بحقن كورتيكوستيرويد إذا كان الالتهاب شديداً أو مستمرا.
-يمكن أن يساعد في تخفيف الألم الناجم عن الإصابة، على الرغم من أن تخفيف الألم بالنسبة

لبعض الأشخاص ضئيل للغاية أو يستمر لفترة قصيرة فقط. إذا لزم الأمر، يمكن تكرار حقن الكورتيكوستيرويد، لكن عادةً ما يكون الشخص قادرًا على تناول حقنة أو ثلاث حقن في السنة.

-الجراحة :

معظم الإصابات الرياضية لا تتطلب عملية جراحية، ولكن الإصابات الشديدة للغاية مثل عظام مكسورة بشدة قد تتطلب علاجًا تصحيحيًا، قد يشمل ذلك التلاعب أو الجراحة لإصلاح العظام بالأسلاك أو الصفائح أو البراغي أو القضبان.

في بعض الحالات، قد يكون من الممكن إعادة تنظيم العظام النازحة دون الحاجة إلى إجراء عملية جراحية. بعض الإصابات الأخرى قد تتطلب أيضًا جراحة في بعض الأحيان، على سبيل المثال، قد تكون هناك حاجة لعملية جراحية لإصلاح أربطة الركبة الممزقة

-فترات الشفاء والراحة :

بناءً على نوع الإصابة التي لدى المصاب، قد يستغرق الشفاء الكامل من بضعة أسابيع إلى بضعة أشهر أو أكثر. -يجب ألا يعود إلى مستوى نشاطه السابق حتى يتعافى تمامًا، ولكن يجب أن يهدف بلطف إلى تحريك جزء الجسم المصاب في أقرب وقت ممكن. يجب أن تساعد التمارين اللطيفة على تحسين نطاق الحركة في المنطقة، عندما تصبح الحركة أسهل وينخفض الألم، يمكن إدخال تمارين تمدد وتقوية. التأكد من أن المصاب لا يحاول فعل الكثير بسرعة كبيرة لأن هذا قد يؤخر عملية الاسترداد، يبدأ بإجراء متكرر لعدد قليل من التمارين البسيطة قبل زيادة تدريجية في المبلغ الذي يقوم به.¹⁸

2-7- طرق الوقاية من الإصابات الرياضية :

من طرق الوقاية من وقوع الإصابات:

-ممارسة الإحماء بالنسبة الكافية قبل البدء في الرياضة.

- استخدام تقنيات رياضية مناسبة للاعب. التدريب على يد مدرب متخصص.
- استخدام أدوات الحماية مثل الخوذة، والواقى الرياضي للأسنان.
- استشارة الطبيب قبل البدء في ممارسة الرياضة، في حال معاناة اللاعب من الأمراض المزمنة مثل السكري، أو ارتفاع ضغط الدم.
- المدائمة على التمارين الرياضية، وعدم ممارستها بصورة متقطعة؛ وذلك لتجنب الإصابات.
- عدم تحميل الجسم فوق طاقته. عدم الرجوع لممارسة الرياضة قبل الشفاء التام من الإصابة؛ حتى لا تحدث إصابة جديدة.
- اتباع نظام غذائي يمد الجسم والعضلات بالتغذية اللازمة، وبالعناصر التي تزيد من نشاط الجسم¹⁹.
- وفي الأخير لتفادي الإصابة الرياضية بإمكاننا تقديم بعض الاقتراحات وطرق الوقاية من الإصابات :
- الاحماء الجيد للاعبين قبل أي حصة رياضية سواء كانت تدريب او منافسة.
- انجاز المهارات بطريقة صحيحة.
- توفر الملاعب والتجهيزات الرياضية المناسبة.
- نبذ الخشونة والاهتمام بالقوانين والتعليمات لمنع الفوضى.
- التأكيد على سلامة الميادين والوسائل والنظافة.
- وضع بطاقة شخصية لكل رياضي وبرمجة المراقبة الطبية الدورية.
- الامام بقواعد الإسعافات الأولية وتوفر حقيبة اسعاف خلال التدريب والمنافسة.
- الاهتمام بوسائل الاستشفاء (الراحة – التغذية).
- تجنب تناول المخدرات والمنشطات.
- العمل وفق منهجية علمية (نظرية ومنهجية التدريب الرياضي).
- الاستنتاجات :

نستنتج من خلال هذه النظريات السابقة المتعلقة بموضوع الدراسة، ان علم الطب الرياضي له دور هام في تقديم إجراءات صحية للممارسين للأنشطة الرياضية لكل أصناف الممارسة وللمشرفين سواء كانوا مدرسين او مدربين او لهم علاقة بالنشاط الرياضي، حيث ان الطب الرياضي بفضل معارفه ومعلوماته ساهم فيما يلي:

- التعرف على الدور الذي يلعبه الطب الرياضي من خلال مهامه وتطبيقاته.
- معرفة أسباب الإصابات الرياضية.
- كشف مختلف وأنواع الإصابات الرياضية.
- عرض طرق معالجة الإصابات الرياضية.
- تقديم الإجراءات الوقائية لتفادي الإصابات خلال الممارسة الرياضية.
- خاتمة:

من خلال هذه الدراسة يمكن القول ان الطب الرياضي له مكانة واهمية كبيرة، في مساعدة المختصين في النشاط البدني الرياضي لإعطائهم نصائح وتوصيات لتفادي الإصابات المحتملة،

وهذا بتطبيق قواعد الممارسة الرياضية لتسهيل ظروف ممارسة الوحدات التدريبية، وتحقيق الأهداف المسطرة سواء كان في الحصة التدريبية او خلال الموسم الرياضي في البطولات الوطنية والدولية.

فالكثير من الرياضيين ذوي المستوى العالي، توقفوا عن ممارسة الرياضة لا لشيء سوى انهم تعرضوا لإصابات، هناك من ضيع فرص البطولة والكأس وآخرون انقطعوا عن الممارسة، كما ان أسباب الإصابات متعددة، والذي يعود الى ضعف الإجراءات الوقائية، ان معرفة نظرية ومنهجية التدريب الرياضي وقواعد وشروط الممارسة وعدم الوصول الى الحمل الزائد الذي يؤدي الى الإرهاق تعتبر وقاية من الإصابة الرياضية، فكلما يتفادى الرياضي الإصابة كلما يتطور مستواه وبإمكانه تحقيق نتائج إيجابية في المنافسات الرياضية.

-قائمة المراجع:

- 1- ماجد فايز مجلي، ماجد سليم الصالح. دراسة تحليلية لأسباب الإصابات الرياضية عند لاعبي المنتخبات الوطنية تبعاً لفترات الموسم الرياضي في الأردن، مجلة دراسات، العلوم التربوية، المجلد 34، العدد 2، الأردن، 2007، ص 180.
- 2- مجلي، ماجد وخالد عطيات، 2004م، دراسة تحليلية للإصابات الرياضية لدى لاعبي المبارزة بالأردن، مجلة بحوث التربية الرياضية، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق، المجلد السابع والعشرون، العدد 64.
- 2- فريق كمونة، موسوعة الإصابات الرياضية وكيفية التعامل معها، كلية التربية البدنية والرياضية، جامعة الحديدة اليمن ، 2002 ، ص 22
- 3- سمیعة خليل محمد، الإصابات الرياضية، الأكاديمية العراقية الرياضية، بغداد، 2004، ص 5.
- 4- فراج عبد الحمید توفیق ، كیمياء الإصابة العضلية والمجهود البدني للرياضيين، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر، الإسكندرية، مصر، ط 01 ، 2004، ص 18.
- 5- ماجد فايز مجلي، ماجد سليم الصالح. دراسة تحليلية لأسباب الإصابات الرياضية عند لاعبي المنتخبات الوطنية تبعاً لفترات الموسم الرياضي في الأردن، مجلة دراسات، العلوم التربوية، المجلد 34، العدد 2، الأردن، 2007، ص 179.
- 6- سمیحة خليل محمد، دراسة تحليلية للإصابات الرياضية عند طلبة كلية التربية الرياضية، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 2002.
- 7- عبده السيد أبو العلا، دور المدرب في وقاية اللاعب- الوقاية والعلاج، ط 1، مؤسسة شباب الجامعة للطباعة والنشر، الإسكندرية، 1985، ص 127.
- 8- أسامة رياض، الإسعافات الأولية لإصابات الملاعب، ط 1 ، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، مصر الجديدة، 2002، ص 21.
- 9- أبو العلا عبد الفتاح، فسيولوجيا التدريب الرياضي، ط 1، دار الفكر العربي، القاهرة، 2003، ص 50.

- 10-سميعة خليل محمد ، إصابات الرياضيين ووسائل العلاج والتأهيل، جامعة بغداد، 2008، ص 22.
- 11-إقبال رسمي محمد، الإصابات الرياضية وطرق علاجها، دار الفجر للنشر والتوزيع، القاهرة، ط 01، 2008، ص 06.
- 12-نبيل عبد الكاظم عذاب المشايخي، الإصابات الرياضية
<http://www.uobabylon.edu.iq/07/04/2020> à 20h05
- 13-ياسر بركات، أسباب حدوث الإصابات الرياضية
<https://www.elmogaz.com/20/06/2020> à 23H23.
- 14-حسين مردان عمر، القوى المسببة للإصابات الرياضية.
<http://www.husseinmardan.com/20/06/2020> à 23h45.
- 15-غيدي عبد القادر الطب الرياضي
<https://mqqal.com/2020/02/02/10/2020> à 19h30
- 16-عباس حسين عبيد البوحميد، أنواع الإصابات الرياضية،
<http://www.uobabylon.edu.iq/08/04/2020> à 15h45.
- 17-مازن هادي كزار، الإصابات الرياضية ، أنواعها وطرق علاجها،
<https://www.mustaqbal-college.edu.iq/08/04/2020> à 15h30
- 18-طه حسين ، أنواع الإصابات الرياضية وعلاجها
<https://tabibby.com/10/04/2020> à 17h50.
- 19-مازن هادي كزار، الإصابات الرياضية ، أنواعها وطرق علاجها،
<https://www.mustaqbal-college.edu.iq/08/04/2020> à 15h30 .