



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي  
جامعة محمد لمين دباغين سطيف 02  
كلية العلوم الانسانية والاجتماعية  
قسم علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية



## محاضرات في مقياس الطب الرياضي



اعداد الأستاذ: مداسي لطفي

المستوى: سنة أولى ماستر

السداسي: الثاني

البريد الالكتروني: [l.madaci@univ-setif2.dz](mailto:l.madaci@univ-setif2.dz)

السنة الجامعية: 2025-2026

اسم المادة: الطب الرياضي

اهداف التعليم:

- تعريف الطالب بالمبادئ الأساسية للطب الرياضي ودوره في المحافظة على صحة الرياضي.
- تمكين الطالب من التعرف على الإصابات الرياضية الشائعة وطرق الوقاية منها.
- إكسابه مهارات أساسية في الإسعافات الأولية والتدخل الطبي السريع اثناء المنافسة الرياضية.
- توجيهه نحو أهمية المتابعة الطبية، الفحوصات الدورية، والتأهيل بعد الإصابات.

المحاور:

مدخل الى الطب الرياضي

الإصابات العضلية والعظمية.

الإصابات المفصالية والرضوض

الإسعافات الأولية في الرياضة.

الفحص الطبي والوقاية. cms

أعادة التأهيل والتغذية العلاجية.

## مدخل للطب الرياضي:

### 1. تمهيد:

لم يعد الطب الرياضي مجرد "إسعافات أولية" على حافة الملعب، بل تطور ليصبح علماً متكاملًا يدرس استجابة الجسم البشري للجهد البدني بمختلف مستوياته. بالنسبة لمدرّب الرياضة، الطب الرياضي هو الأداة التي تضمن له استمرارية اللاعب في المنافسة بأعلى كفاءة وأقل خطر.

### 2. تعريف الطب الرياضي (Définition de la Médecine du Sport)

هو فرع من فروع الطب يبحث في التغيرات الوظيفية (Physiologique) والتشريحية (Anatomique) والنفسية التي تطرأ على جسم الإنسان نتيجة ممارسة النشاط البدني.

• بيداغوجياً: هو العلم الذي يدرس "الإنسان المتحرك" وليس فقط "الإنسان المريض".

### 3. أهداف الطب الرياضي في سياق التدريب

تتمحور أهداف هذا العلم حول ثلاث نقاط ذهبية تهم المدرّب مباشرة:

#### أ. الوقاية (La Prévention)

هي الهدف الأسمى. تشمل الفحوصات الدورية، وتحديد الأحمال التدريبية المناسبة لتجنب الإنهاك الرياضي (Overtraining)، وضمان التغذية والترطيب الصحيين.

#### ب. العلاج وإعادة التأهيل (Soin et Rééducation)

عند وقوع الإصابة (Lésion)، يتدخل الطب الرياضي لتقديم التشخيص الدقيق (Diagnostic) ووضع خطة علاجية تضمن عودة الرياضي للميادين في أسرع وقت وبأقل خسارة في اللياقة البدنية.

#### ج. تطوير الأداء (Amélioration de la Performance)

عن طريق الفحوصات الفيزيولوجية (مثل اختبار  $\$VO_2 \max\$$ )، يساعد الطب الرياضي المدرّب في معرفة حدود وإمكانيات الرياضي، مما يسمح بتصميم برامج تدريبية علمية دقيقة.

مجالات التداخل بين المدرّب والطبيب الرياضي

يجب أن يدرك طالب الماستر أن العلاقة بينهما هي علاقة تكاملية:

• المدرّب: مسؤول عن الحمل التدريبي (Charge d'entraînement).

• الطبيب: مسؤول عن الحالة الصحية والجاهزية الوظيفية (Aptitude physique).

• نقطة الالتقاء: تحديد متى يعود اللاعب المصاب للمنافسة (Return to Play).

. المصطلحات الأساسية في الطب الرياضي (مقدمة لغوية)

لأغراض أكاديمية وميدانية، يجب على المدرّب التمييز بين المصطلحات التالية باللغة الفرنسية:

1. Traumatisme (الرضح/الإصابة): مصطلح عام لأي ضرر ناتج عن قوة خارجية.

2. Lésion (إصابة نسيجية): ضرر يلحق بالنسيج (عضلة، عظم، رباط).

3. Aptitude (الأهلية): القدرة البدنية والطبية لممارسة الرياضة.

4. Récupération (الاستشفاء): العمليات الحيوية التي تعيد الجسم لحالته الطبيعية بعد الجهد.

6. أهمية الفحص الطبي الأولي (Bilan Médical Initial)

يعتبر هذا الفحص هو "جواز السفر" للرياضي، ويهدف إلى:

- الكشف عن التشوهات الخلقية (خاصة في القلب).
- تقييم الحالة العضلية والمفصلية المسبقة.
- تحديد نقاط الضعف البدني للعمل عليها في برنامج الوقاية.

**خلاصة المحاضرة:**

إن الطب الرياضي ليس عائقاً أمام طموحات المدرب، بل هو الضمان العلمي لسلامة الرياضي. إن فهم المدرب

لمبادئ الطب الرياضي يحميه من الوقوع في أخطاء التدريب الجائر ويطيل عمر اللاعب في الملاعب.

## المحاضرة: 02 الإصابات الرياضية:

### 1- مفهوم الإصابة الرياضية :

هي عبارة عن تلف أو إعاقة، وهي تعرض أنسجة الجسم المختلفة لمؤثرات خارجية أو داخلية تؤدي الى حدوث تغييرات تشريحية أو فيزيولوجية في مكان الإصابة مما يعطل مؤقتا او نهائيا عمل أو وظيفة ذلك العضو.

\* مؤثرات ميكانيكية (اصطدام اللاعب بلاعب آخر أو بالجهاز المستعمل).

\* مؤثرات ذاتية (خطأ في أداء الحركة أو نقص في التسخين).

\* مؤثر كيميائي فيزيولوجي (تراكم حمض اللبن في العضلات أو نقص الصوديوم في الدم).

### 2- أسباب الإصابات الرياضية :

#### نوع الرياضة وطبيعة آدائها:

حيث أن إصابات الألعاب الجماعية تختلف عن إصابات الألعاب الفردية كما أن إصابات الرياضات ذات الاحتكاك المباشر (كرة القدم) تكون مختلفة وأكثر الرياضات الأخرى (رياضة التنس) مثلا، كما، أنها تختلف باختلاف طبيعة الأداء أي تزداد إصابات الأطراف السفلية في رياضة كرة القدم أما بالنسبة للأطراف العلوية فتصاب خاصة في رياضة كرة الطائرة أو كرة اليد.

أما بالنسبة لمستوى المنافسة فكلما زاد أو ارتفع مستوى المنافسة زاد احتمال حدوث الإصابات الرياضية كما أنها ترتبط بزيادة حدوث الإصابات بكفاءة اللاعب في أداء الحركة الرياضية والاستعداد النفسي لممارسة النشاط.

#### التدريب الخاطئ:

تحميل الرياضي جهد أكثر من طاقته.

عدم الاحماء الجيد.

عدم التدرج في الحمل.

إهمال التقوية العضلية فغالبا نجد الكثير من الرياضيين لديه عضلات ضعيفة خاصة الفخذ والرجلين والكتف وهذا راجع الى سوء البرمجة التدريبية.

تدريبات غير منتظمة في توزيع الجهد والراحة.

#### إهمال الجانب الصحي:

انعدام الفحوصات الدورية.

غذاء غير سليم.

عدم شرب المياه

سوء الوسائل المستعملة:

الأرضية، الملابس، الأحذية، الآلات المستعملة.

**3-الأعراض وعلامات الإصابات الرياضية :**

من العلامات والاعراض التي تفرق الإصابات الرياضية مما يعطي معلومات واسعة وكافية حول الإصابة وتمنح الطبيب التقييم السليم والاعراض هي الشيء الذي يشعر به الرياضي ويخبرك به وهو الحالة المصاحبة للإصابات الرياضية، وتختلف أعراض الإصابات الرياضية باختلاف نوع العضو المصاب ومدى أهميته في الجسم وتزداد تلك الأعراض خطورة كلما زادت شدة الإصابة، فمثلا الاعراض التي يمكن ملاحظتها عند إصابة الراس تكون خطيرة ومعقدة ومختلفة تماما عن الاعراض التي يمكن ملاحظتها عند إصابة القدم وهكذا.

ومن بين الأعراض التي نلاحظها اثناء حدوث أي إصابة رياضية:

\*الألم في المكان المصاب اثناء السكون والحركة ضمن المدى الطبيعي.

الألم عند الضغط على مكان الإصابة.

\*ورم في مكان الإصابة نتيجة النزيف الدموي.

\*ظهور تشوه في مكان الإصابة.

\*عدم ثبات الجزء المصاب (حركة غير طبيعية خاصة عند إصابة المفاصل)

\*تيبس المفاصل المصابة القريبة من مكان الإصابة.

\*عدم قدرة اللاعب على المشي او الحركة الطبيعية.

\*ضمور العضلات.

\*سماع أصوات عند الحركة في الجزء المصاب (خاصة في حالة الكسر أو الخلع).

\*أحيانا فقدان الوعي لفترة قصيرة، وبالتالي يجب التأكد من أن اللاعب استرجع وعيه قبل الرجوع الى المنافس.

**الإصابات الرياضية(Lésions Musculaires et Osseuses):**

وتشمل: الكسور بأنواعها، والجروح بأنواعها، التقلصات والتمزقات العضلية بأنواعها.

وتسبب: النزيف . إصابة أعضاء الجسم المختلفة . الإعاقة التشوهات . تأثر الدورة الدموية والجهاز التنفسي والوفاة

وسوف نأخذ بعض هذه الإصابات بعين الاعتبار واقسامها واهم مسبباتها وبعض طرق الوقاية والعلاج:-

**اصابات الجهاز العضلي :**

إصابات العضلات بأنواعها تعتبر من الإصابات الكثيرة الحدوث والانتشار بين الرياضيين لان العضلات هي الاداة الرئيسية المنفذة لمتطلبات الاداء البدني ومكون رئيسي للجهاز الحركي للإنسان.

إصابات الجهاز العضلي تنقسم الى نوعين:

#### 1. الكدمات:

الكدم هو هرس الانسجة واعضاء الجسم المختلفة كالجلد والعضلات والعظام والمفاصل نتيجة لإصابتها مباشرة بمؤثر خارجي. ألم وورم ونزيف داخلي ثم ارتشاح سائل بلازما الدم هي أعراض غالبا ما تصاحب الكدمات.



#### 2. الشد والتمزق:

عبارة عن شد او تمزق الألياف او الأوتار العضلية نتيجة جهد عضلي مفاجئ بدرجة شدة أكبر من قدرة العضلة على تحمل هذا الجهد يصاحب التمزق العضلي ألم مكان الإصابة وورم بالإضافة الى عدم قدرة العضلات المصابة على اداء وظيفتها.



لماذا يحدث الشد العضلي والتمزق العضلي؟

- \*\* الانقباض العضلي المفاجئ.
- \*\* المجهود العضلي الزائد او التمارين المرهقة.
- \*\* إهمال الإحماء قبل التمارين.
- \*\* عدم الاتزان والتناسق في التدريب.

\*\* عندما تكون مطاطية العضلات اقل من المستوى المطلوب.

الأماكن الشهيرة للإصابات العضلية (شد عضلي - كدمات - تمزقات)

- العضلة الصدرية.

- العضلة البطنية.

- العضلة الفخذية ذات الأربعة رؤوس.

- العضلة الخياطية.

- العضلة المتسعة المتوسطة.

- عضلة الساق الخلفية.

- العضلة التوأمية.

- عضلة الساق الانسية.

ماذا يجب ان تفعل عند الاصابة؟؟

1- اعطاء راحة للجزء المصاب و جعل العضلات المصابة في وضع الارتخاء لتقليل التوتر العضلي.

- وضع الماء البارد او قطع الثلج فور حدوث الاصابة وبعدها لإيقاف النزيف الداخلي وتخفيف الورم.

ما هو العلاج في مثل هذه الاصابات؟

استخدام الحمامات المتغيرة (بارد ثم حار) مرتين الى ثلاث مرات باليوم لتنشيط الدورة الدموية.

استعمال الدهانات الطبية المخصصة لإزالة الام والورم.

استخدام الرباط الضاغط طول اليوم وإزالة عند النوم.

استخدام وسادة عند النوم او الجلوس لرفع العضو المصاب.

تدريب العضلات المصابة تدريجياً تحت إشراف أخصائي العلاج الطبيعي.

التواء (وتر) مفصل الكاحل

يعتبر التواء (وتر) مفصل الكاحل من الإصابات الكثيرة والشائعة بين العامة وخاصة الرياضيين منهم، حيث

يحدث وثير مفاجئ نتيجة تعرض القدم لانقلاب داخلي مع عطف أخمصي أثناء ممارسة التمرينات أو حتى

المشي على أرض غير مستوية. غالباً يسمع صوت تمزق الرباط وقت الإصابة أو الالتواء فهو دلالة لعدم وجود

كسر في منطقة الإصابة ويقصد به تمدد أو تمزق بعض الألياف حيث تتحدد درجة التواء المفصل بمدى التلف

الحادث في الأربطة الخارجية فالالتواء من الدرجة الأولى أو البسيط في حالة تمزق 25% من الألياف، والدرجة

الثانية او المتوسطة في حالة تمزق 20-75% من الألياف، والدرجة الثالثة او الشديدة في حالة تمزق اكثر من 75% من الألياف، مما يؤدي بالطبع الى عدم ثبات المفصل بشكل ملحوظ. الأربطة التي حول المفصل هي:

1- الرباط الوحشي :

ويتكون من ثلاثة حزم ليفية (خلفية - أمامية - سفلية) تمتد من الكعب حتى عظمة الشظية.

2 - الرباط الانسي :

وهو جزء من الرباط الدالي ويعتبر من أقوى أربطة مفصل الكاحل ومن النادر إن تتمزق إلا اذا حدث كسر مثل (كسر بسيط).

3 - الرباط الداخلي :

رباط مثلث الشكل يرتبط بالجهة الإنسية لعظام المفصل.

3. العلامات والأعراض والتشخيص:

4. الشخص المصاب عادة يشكو من ألم وتورم وعدم المقدرة على المشي ويلاحظ التورم او الانتفاخ فيما لا يقل عن

60% من حالات التواء الكاحل الشديد خلال 48 ساعة من حدوث الإصابة مع تغير اللون الى ازرق غامق

على سطح القدم، مع الشعور بالألم عند الجس على الرباط الأمامي، كما يلاحظ وجود صوت فرقة في مكان

المحفظة الزلالية للمفصل والأربطة الخلفية مع محدودية مدى الحركة للمفصل نتيجة الألم والتورم. عادة القوة

العضلية لا تتغير خلال الأيام الأولى من الإصابة فقدان للتوازن العام لذلك يلاحظ عدم مقدرة القدم على تحمل

وزن الجسم. والتشخيص الصحيح يلعب دوراً هاماً في شفاء هذه الإصابة ويعتمد على أخصائي ماهر بالإصابات

الرياضية حيث تكون علامة الاختبار اليدوي (فحص السحب) لثبات مفصل الكاحل موجبة، وضرورة عمل

صور الأشعة لنفي وجود كسر بالمفصل.

**العلاج:**

العلاج قد يختلف حسب نوع الإصابة فهناك الالتهاب الخفيف او المزمن وهناك التمزق الجزئي او التام، فالعلاج

الناقص لهذه الإصابة يؤدي الى عدم ثبات القدم ويضعف مقدرتها العضلية وينتج عنه أيضاً الام مزمنة، وورم

مما يؤدي بالنهاية الى عجز القدم على أداء الأنشطة اليومية ومن ابسطها المشي.

تعتبر إراحة العضو المصاب من الأمور الهامة في الإصابة ويكون العلاج كالتالي للالتواء .

معالجة الإصابة من الدرجة الأولى والثانية:

\* استخدام الثلج المبروش وقت الإصابة مع إراحة العضو المصاب. ولمدة ثلاثة أيام الأولى من الإصابة

\* رفع العضو المصاب عن مستوى الأرض.

\* استعمال رباط ضاغط. بالإضافة الى الأدوية المضادة للالتهاب والمسكنات.

\* بعد زوال الأعراض والتي قد تستمر أسبوع يستطيع الشخص ممارسة أعماله السابقة.

معالجة الالتواء ( انتورس ) المزمن:

تعتمد مدة العلاج على شدة الإصابة وغالبا تكون أسبوعين.

أ الموجات فوق الصوتية.

ب الحمامات الحارة.

ت تمارين للمفصل بالأربع اتجاهات فقط تمارين حركيه.

ث ثم التأهيل تحت إشراف الأخصائي المعالج بعد التأكد من تحسن الحالة.

اما العلاج في حالات الالتواء المصاحب بتمزق سوى كان جزئي او تام فان العلاج يكون:

توضع القدم بالجبس لفترة ثلاثة أسابيع حتى يتم شفاء الأربطة المتمزقة. ولا مانع من أن تكون جبيرة الجبس من

النوع الثابت (الدائم) او المتحرك وهذه أفضل لأنها تعطى مجالاً للحركة وسهولة استخدامها وخفة وزنها. وبعد

إزالة الجبس (فترة التثبيت) تبدأ مرحلة العلاج الطبيعي ولمدة ثلاثة أسابيع للوصول الى:

أ إرجاع الحركة الطبيعية والقوة العضلية لمفصل وعضلات الكاحل.

ب تقليل التورم حول المفصل.

ت إعادة الشخص لمزاولة نشاطه اليومي المعتاد.

وذلك باستخدام ما يلي:

الأشعة تحت الحمراء لمدة 15 دقيقة لتحسين الدورة الدموية للعضو المصاب.

الموجات فوق الصوتية.

التمرينات التأهيلية للمفصل لزيادة الحركة وزيادة القوة العضلية تحت إشراف الأخصائي المعالج الذي يحدد

برنامج هذه التمارين وتطورها حسب الحالة.

مدة العلاج كما يلاحظ قد تطول في بعض الحالات وذلك للعمل على تجنب حدوث مضاعفات مثل الالتواءات (الوتر) المتكررة او قد يؤدي الى الروماتزم بالمستقبل فلذلك لا بد من المحافظة على الاستمرار بالعلاج تحت إشراف أخصائي ذو مهارة عالية بالإصابات الرياضية.

ولكن تبقى الوقاية من أهم العوامل العلاجية في مثل هذه الإصابات ومن التوصيات الضرورية للوقاية هي ارتداء جبيرة خفيفة او استعمال رباط ضاغط حول المفصل في الأعمال التي قد تعرضك لهذه الإصابة كممارسة الرياضة بأنواعها وبعض الأعمال على ارض غير مستوية.

وهذه الأشياء بسيطة جدا وقد تمنع عنك الإصابة وتغنيك عن زيارة المتخصص.

### إصابة الرباط الصليبي الأمامي للركبة

تعتبر إصابة تمزق الرباط الصليبي الأمامي من الإصابات الرياضية الشائعة حيث تمثل هذه الإصابة 20% من إصابات الركبة و تعتبر الرياضة بمختلف أنواعها من الأسباب الرئيسية لحدوث هذه الإصابة وذلك نتيجة الاهتمام المتزايد بشكل ملحوظ هذه الأيام من إقبال الناس على ممارسة الرياضات المختلفة حيث تحدث هذه الإصابة بدرجات مختلفة الشدة إما ان تكون تمزق جزئي او تام وتعتبر هذه الإصابة من الإصابات التي تجبر اللاعب الابتعاد عن الملاعب مدة طويلة قد تصل الى سنة في الإصابات المتقدمة اما في حالات التمزق الجزئي فان اللاعب يضطر للابتعاد عن الملاعب لا يقل عن ستة شهور وقد تلتقت هذه الإصابة اهتمام الكثير من المختصين بالطب الرياضي و اجريت البحوث و الدراسات المكثفة في سبيل تقديم افضل وسائل العلاج. نظرة تشريحية لمفصل الركبة:

يعتبر مفصل الركبة من أكبر مفاصل الجسم وله أهمية كبيرة في المشي وتحمل الوزن، ويدعم المفصل عضلات وأربطة وغضاريف تساهم في حماية المفصل من الأضرار التي قد تلحق به أثناء الألعاب الرياضية والأنشطة المختلفة. والرباط الصليبي الأمامي هو أحد الأربطة الداعمة للركبة حيث يعمل على اتزان المفصل ويمنع حدوث انزلاق عظمة الساق (القصبه) الى الأمام.

ما هي الأسباب وكيف تحدث هذه الإصابة؟

من أهم الأسباب الرئيسية للإصابة هي الرياضة بمختلف أنواعها مثل كرة القدم وكرة السلة والتزلج وغيره.... فتحدث الإصابة نتيجة حركة غير طبيعية قوية مما يؤدي الى انعدام المقاومة للأربطة وعادة تتأثر الأربطة المعاكسة للحركة التي يقوم بها اللاعب، كما انها تحدث نتيجة صدمة او رضه خارجية مباشرة. فعندما تثبت

(تتغرس) القدم بالأرض ويتبعها حركة دوران قوية نتيجة تغير اتجاه الجسم بسرعة فائقة تحدث هذه الإصابة كما هو حاصل في لعبة كرة السلة وكرة القدم إلا ان كرة القدم أكثر شيوعاً وذلك بسبب الاحتكاك الجسدي بين اللاعبين، فعند حدوث الإصابة عادة يسمع الشخص صوت فرقة عالية مع شعور بان الركبة غير ثابتة ومتقلبة.

الأعراض ودراسة الحالة:

الأعراض عادة تكون مختلفة من شخص لآخر، ومن الأعراض الهامة ورم خلال وقت قصير بعد الإصابة نتيجة للنزف الداخلي بالركبة، ألم، وشعور بعدم ثبات الركبة "اختلال" او تقلقل خاصة عند محاولة تغيير اتجاه الجسم او أثناء طلوع الدرج.

يبقى الألم والورم عادة لفترة تتراوح ما بين 2 الى 4 أسابيع بينما عدم الثبات "الاختلال" يبقى، الذي يحتاج الى التدخل الجراحي لمنع حدوث روماتزم لمفصل الركبة.

تتم دراسة وتشخيص هذه الإصابة عن طريق التاريخ المرضي والفحص الإكلينيكي ويعتبر الورم مؤشر جيد لان أي ورم يحدث خلال ساعتين بعد الإصابة عادة يمثل الدم في المفصل ويتم إزالة هذا الدم عن طريق عملية الرشح "بزل" الدم بواسطة ابره لتصريف الدم. ومن وسائل التشخيص أيضا صور التمارين الحركية والتمارين الانقباضية الساكنة تحت إشراف متخصص بالإصابات الرياضية.

أما إذا كانت الإصابة من نوع التمزق الكلي للرباط فانه يعالج بالتدخل الجراحي وذلك بإعادة الرباط او زرع رباط آخر يؤخذ من الجسم وعادة يكون أحد الأربطة او الأوتار العضلية من الجسم، كما انه يمكن ان يتم الزرع من قبل متوفى آخر حيث يشترط تتطابق الأنسجة. وبعدها يخضع اللاعب لبرنامج علاج طبيعي مكثف تصل الفترة من 6 إلى 12 شهر تحت إشراف متخصص بالإصابات الرياضية. وهناك الكثير من البرامج الناجحة لإعادة التأهيل للرباط الصليبي والتي يتم تطبيقها على المصابين في كل أنحاء العالم.

**بلع اللسان:**

هي حالة يندفع فيها حذاء لاعب داخل فم لاعب آخر ويقلب لسانه للداخل فيوقف عمل اللهاة أو لسان المزمار ويسد اللسان المجري الهوائي (القصبه الهوائية) وغالباً ما تحدث في أولئك الذين تطول لديهم الغشاء تحت اللسان مما يساعد على هذا القلب وكيفية الوقاية تعتمد فقط على الموقف أما العلاج فيتم سحب اللسان بطريقة الإصبعين الخطافين (ضم إصبعيك السبابة والوسطي وأعبر بهما اللسان وشده للأمام) وأوقف النزيف

بالعقاقير المتاحة وغالباً ما يكون علاجها جراحياً.. ويمكن أن يحدث عندما يقع لإنسان ذو الغشاء تحت اللساني الطويل نسبياً على رقبته مما يحدث رد فعل معاكس يسحب اللسان للداخل وبنفس الميكانيكية يسد المجري الهوائي.. وأخيراً تحدث من الإصابات المباشرة للفك السفلي كضربة عنيفة أو سقطة.

### مقدمة في الإسعافات الأولية الرياضية:

- تعريف الإسعافات الأولية (**Premiers secours**): هي الإجراءات التي تُتخذ فوراً بعد حدوث الإصابة بهدف تقليل الأضرار، تعزيز الشفاء، وضمان سلامة الرياضي حتى وصول الرعاية الطبية المتخصصة.
- أهمية الإسعافات الأولية: الإسعافات الأولية السريعة يمكن أن تحدد مسار التعافي وتمنع تفاقم الإصابة. في الرياضة، يمكن أن تؤثر الإسعافات الأولية الفعالة بشكل مباشر على قدرة الرياضيين على العودة لممارسة الرياضة بشكل آمن.

### 2. أنواع الإصابات الرياضية الشائعة:

#### أ. الإصابات العضلية (**Blessures musculaires**):

- الشد العضلي (**Contracture musculaire**): يحدث عندما يتم تمدد العضلة أكثر من قدرتها. غالباً ما يكون مصحوباً بألم مفاجئ وتقلص العضلة.
- التمزق العضلي (**Déchirure musculaire**): عندما تنقطع ألياف العضلات بسبب القوة الزائدة. يمكن أن يحدث في العضلات الكبيرة مثل الساق أو الفخذ.
- الكدمات (**Ecchymoses**): تحدث نتيجة صدمة مباشرة تؤدي إلى تمزق الأوعية الدموية تحت الجلد، مما يسبب تورماً وآلاماً.

#### ب. الإصابات المفصليّة (**Blessures articulaires**):

- التواءات الأربطة (**Entorses des ligaments**): إصابة تتميز بتمدد أو تمزق أربطة المفصل بسبب الحركة المفاجئة أو التواء غير طبيعي.
- الكسور (**Fractures**): قد تحدث نتيجة حادث مباشر أو تأثير قوي على العظام.

#### ج. إصابات الرأس والرقبة (**Blessures à la tête et au cou**):

- الارتجاج (**Commotion cérébrale**): نتيجة صدمة للرأس قد تسبب فقدان الوعي أو أعراضاً أخرى مثل الدوار والغثيان.

- إصابات العمود الفقري (**Blessures à la colonne vertébrale**): قد تؤدي إلى شلل جزئي أو كامل في بعض الحالات.

#### د. الإصابات الحرارية (**Blessures thermiques**):

- الإنهاك الحراري (**Epuisement dû à la chaleur**): يحدث عندما يفقد الجسم القدرة على تنظيم درجة حرارته في بيئات حارة.

- **ضربة الحرارة (Coup de chaleur):** حالة طبية طارئة تتميز بارتفاع درجة حرارة الجسم بشكل خطير، مما يؤدي إلى فشل في نظام تنظيم الحرارة بالجسم.

### 3. المبادئ الأساسية في الإسعافات الأولية للرياضيين:

أ. مبدأ R.I.C.E :

1. **Rest (الراحة) :** إيقاف النشاط فوراً لتجنب تفاقم الإصابة.
2. **Ice (الثلج) :** وضع الثلج على المنطقة المصابة للحد من التورم والألم.
3. **Compression (الضغط) :** استخدام رباط مرن للضغط على المنطقة المصابة لتقليل التورم.
4. **Elevation (الرفع) :** رفع الطرف المصاب للمساعدة في تقليل التورم وتحسين تدفق الدم.

ب. مبدأ P.E.A.C.E & L.O.V.E :

- **P.E.A.C.E (الحماية، الرفع، الضغط، التثقيف، وتجنب النشاط) :** يستخدم هذا المبدأ للحفاظ على حماية المنطقة المصابة.

- **L.O.V.E (الراحة، مراقبة الشفاء، التعليم، التحفيز لتدريب نشط) :** يتم تطبيقه خلال عملية التعافي لعودة الرياضي بشكل تدريجي للحمل والجهد.

### 4. إجراءات الإسعافات الأولية حسب نوع الإصابة:

الإصابة العضلية (الشد والتمزق):

• الخطوات الأولية:

- إيقاف النشاط: لتقليل الضغط على العضلة.
- تطبيق الثلج: لتقليل الألم والتورم.
- استخدام رباط مرن: للضغط وتخفيف التورم.
- رفع الطرف المصاب: لتقليل تجمع السوائل.
- الإصابات المفصالية (التواء أو كسر):
- التواء:
- تثبيت المفصل المصاب: باستخدام دعائمات أو شريط لاصق.
- التبريد والراحة: لمنع التورم.
- الكسور:

○ تثبيت العظم المصاب: باستخدام جبيرة أو وسيلة مؤقتة.

○ طلب المساعدة الطبية الفورية.

الإصابات الرأسية (الارتجاج):

• الخطوات الأولية:

- إيقاف النشاط فوراً: وعدم السماح للرياضي بالعودة للمشاركة.
- مراقبة الأعراض: مثل الغثيان، الدوار، تشوش الوعي.
- الطلب الفوري للرعاية الطبية في حالة فقدان الوعي أو تدهور الحالة.
- الإصابات الحرارية (الإنهاك الحراري وضربة الحرارة):  
الخطوات الأولية:
- نقل المصاب إلى مكان بارد: بعيداً عن الحرارة العالية.
- شرب الماء أو سوائل غير كحولية إذا كان المصاب واعياً وقادراً على الشرب.
- طلب المساعدة الطبية الفورية في حالات ضربة الحرارة.
- 5. الحالات الطارئة التي تتطلب التدخل الطبي الفوري:
- فقدان الوعي أو التقيؤ المتكرر.
- النزيف الغزير أو التورم الشديد.
- التشوه الواضح (في حالة الكسر أو التواء المفاصل).
- شلل جزئي أو كامل.
- إصابات الرأس التي تترافق مع تدهور سريع في الوعي أو الذاكرة.
- 6. نصائح للوقاية من الإصابات:
- الاحماء الجيد (Échauffement adéquat): يعد الاحماء الجيد قبل النشاط الرياضي من أهم طرق الوقاية من الإصابات.
- استخدام المعدات الواقية (Utilisation d'équipements de protection): مثل الخوذ، واقيات الركبة، والأحذية الرياضية المناسبة.
- الراحة الكافية (Repos suffisant): تجنب الإفراط في التدريب والاهتمام بالراحة بين الجلسات.
- مقدمة في إعادة التأهيل والتغذية العلاجية:
- إعادة التأهيل (Rééducation) والتغذية العلاجية (Nutrition thérapeutique) هما جزءان أساسيان في معالجة الرياضيين والمرضى المصابين، حيث يهدفان إلى استعادة الوظائف الطبيعية للجسم وتعزيز قدرة الشخص على التعافي بشكل أسرع. يعتبر كلاهما محورين في تقليل المضاعفات وتحسين نوعية الحياة بعد الإصابة أو المرض.
- 2. إعادة التأهيل الرياضي:
- إعادة التأهيل الرياضي هي عملية تهدف إلى استعادة قدرة الرياضي على العودة إلى الرياضة بعد إصابة، من خلال مجموعة من التدابير العلاجية والتمارين الموجهة. تهدف إلى:
- أ. الأهداف الرئيسية لإعادة التأهيل:

- **استعادة الحركة:** استعادة نطاق الحركة الطبيعي للمفصل المصاب.
- **تحسين القوة:** تقوية العضلات المتأثرة بالإصابة، سواء كانت عضلية أو هيكلية.
- **التقليل من الألم والتورم:** تقليل الالتهاب في المنطقة المصابة.
- **العودة الآمنة إلى النشاط:** ضمان عودة الرياضي إلى الرياضة بأمان.

ب. مراحل إعادة التأهيل:

### 1. المرحلة الحادة (Phase aiguë):

- تهدف إلى تقليل الألم والالتهاب، باستخدام العلاج بالتلج، الراحة، وتقنيات العلاج الطبيعي مثل التدليك، والتمارين البسيطة.

### 2. مرحلة التعافي (Phase de réadaptation):

- تشمل تقوية العضلات والمفاصل، واستعادة التوازن والتنسيق، وتحسين المرونة.

### 3. المرحلة النهائية (Phase finale):

- تشمل تمارين التحمل والقدرة على التحمل في بيئة رياضية تدريجية.

ج. الأساليب المستخدمة:

- **العلاج الطبيعي (Kinésithérapie):** تقنيات تشمل التمدد، تقوية العضلات، والمساعدة في استعادة الحركة الطبيعية.
- **التمارين الوظيفية (Exercices fonctionnels):** تمارين تحاكي الأنشطة اليومية أو الرياضية لتحسين الوظائف العضلية.
- **العلاج بالحرارة والتلج:** لتقليل الالتهاب وتحفيز الشفاء.

### 3. التغذية العلاجية للرياضيين:

التغذية العلاجية تهدف إلى تزويد الجسم بالعناصر الغذائية اللازمة لتعزيز الشفاء وتحسين الأداء الرياضي، وتعمل على مساعدة الرياضيين في التعافي بسرعة من الإصابات أو الإجهاد.

أ. دور التغذية في عملية التعافي:

- **تقليل الالتهاب:** بعض الأغذية يمكن أن تساعد في تقليل الالتهاب، مثل الأطعمة الغنية بأوميغا-3 (مثل الأسماك الدهنية) والمضادات الأكسدة (مثل التوت والفواكه الملونة).

• إصلاح الأنسجة العضلية: البروتينات ضرورية لبناء الأنسجة العضلية التالفة وإصلاحها بعد التمرين أو الإصابة.

• دعم جهاز المناعة: في مرحلة التعافي، يكون جهاز المناعة ضعيفاً، لذا من المهم تناول الفيتامينات والمعادن التي تعزز من صحة جهاز المناعة (مثل فيتامين C، الزنك).

ب. مكونات التغذية العلاجية:

### 1. البروتينات (Protéines):

○ تعمل البروتينات على إصلاح الأنسجة المتضررة، ويجب أن يتناول الرياضيون مصادر بروتين عالية الجودة مثل اللحوم الخالية من الدهون، الأسماك، البيض، والمكسرات.

○ يوصى بتناول حوالي 1.2 إلى 2.0 جرام من البروتين لكل كيلوغرام من وزن الجسم يومياً حسب شدة التمرين أو الإصابة.

### 2. الكربوهيدرات (Glucides):

○ توفر الكربوهيدرات الطاقة اللازمة لاستمرار الأداء الرياضي والتمارين المكثفة، ويجب تناولها بكميات كافية لتعويض المخزون من الجليكوجين في العضلات.

○ الكربوهيدرات المعقدة مثل الحبوب الكاملة والفواكه تعد مثالية.

### 3. الدهون الصحية (Lipides sains):

○ تعتبر الدهون أساسية لصحة الجسم والدماغ، وخاصة الأحماض الدهنية أوميغا-3 الموجودة في الأسماك والمكسرات.

### 4. الماء (Eau):

○ الحفاظ على الترطيب أمر بالغ الأهمية للرياضيين، خاصة أثناء التعافي بعد الإصابات أو التمارين الشاقة. يساهم الماء في تحسين الدورة الدموية وتسهيل نقل المواد المغذية إلى الأنسجة.

### ج. المكملات الغذائية:

• الفيتامينات والمعادن: قد تكون ضرورية لتسريع عملية الشفاء وتقوية الجسم، مثل فيتامين C للمساعدة في الشفاء من الجروح، والفيتامين D لتقوية العظام.

• الأحماض الأمينية: يمكن أن تساعد الأحماض الأمينية مثل الجلوتامين في تسريع الشفاء من الإصابات وتقوية الجهاز المناعي.

### 4. أهمية التغذية قبل وبعد التمرين:

## أ. قبل التمرين:

- يجب تناول وجبة تحتوي على الكربوهيدرات المعقدة والبروتين حوالي 1-2 ساعات قبل التمرين أو المنافسة لتحسين الأداء والقدرة على التحمل.

## ب. بعد التمرين:

- يجب تناول الكربوهيدرات لاستعادة مستويات الجليكوجين، والبروتين للمساعدة في إصلاح الأنسجة العضلية بعد التمرين.
- يفضل تناول وجبة خفيفة تحتوي على البروتين والكربوهيدرات خلال 30-60 دقيقة بعد التمرين للحصول على أفضل نتائج في التعافي.

## 5. دور إعادة التأهيل والتغذية في الوقاية من الإصابات:

- التمارين المنتظمة (**Entraînement régulier**): تؤدي إلى تقوية العضلات والمفاصل، مما يقلل من خطر الإصابات.
- التغذية المتوازنة (**Nutrition équilibrée**): تساعد على الحفاظ على صحة العضلات والعظام، مما يقلل من فرص حدوث الإصابات أثناء التدريب أو التنافس.

## مقدمة في الفحص الطبي والوقاية (CMS):

الفحص الطبي (**Examen médical**) هو تقييم دقيق لصحة الفرد يهدف إلى الكشف المبكر عن الأمراض وتحديد المخاطر الصحية، بينما الوقاية (**Prévention**) تهدف إلى تقليل أو منع ظهور الأمراض والإصابات من خلال اتباع أساليب علاجية ووقائية. يتم تطبيق هذا النظام في الرعاية الصحية الوقائية التي تهدف إلى تحسين الصحة العامة والحد من العبء المرضي في المجتمع.

## 2. الفحص الطبي (**Examen médical**) كأداة للكشف المبكر:

### أ. أهداف الفحص الطبي:

1. الكشف المبكر عن الأمراض (**Dépistage précoce des maladies**): يُساعد الفحص الطبي في اكتشاف الأمراض في مراحلها المبكرة قبل أن تصبح أكثر خطورة، مثل السرطان وأمراض القلب والأوعية الدموية.

### 2. تقييم المخاطر الصحية (**Évaluation des risques de santé**):

الفحص الطبي يمكن أن يحدد وجود عوامل خطر مثل ارتفاع ضغط الدم، مستوى الكوليسترول المرتفع، أو السمنة، والتي قد تؤدي إلى مشاكل صحية خطيرة إذا لم يتم معالجتها.

### 3. تعزيز الوعي الصحي (Sensibilisation à la santé):

من خلال الفحص الطبي المنتظم، يمكن للأفراد أن يصبحوا أكثر وعيًا بصحتهم الخاصة، مما يساعدهم في اتخاذ قرارات أفضل بشأن أسلوب حياتهم، مثل تغيير العادات الغذائية أو ممارسة الرياضة.

#### ب. مكونات الفحص الطبي:

##### 1. الفحص السريري (Examen clinique):

يشمل قياس الضغط، سرعة النبض، وتقييم الحالة العامة للجسم مثل الوزن والطول وفحص الأعضاء.

##### 2. التحاليل المخبرية (Tests de laboratoire):

تحليل الدم والبول للكشف عن الأمراض مثل فقر الدم، مستويات السكر، أو اضطرابات الكبد والكلى.

##### 3. الفحص القلبي الوعائي (Examen cardiovasculaire):

يشمل فحص القلب مثل تخطيط القلب (ECG) أو اختبار التمرين لتقييم صحة القلب.

##### 4. الفحص السرطاني (Dépistage du cancer):

يشمل الفحوصات مثل الماموجرام للنساء وفحص البروستاتا للرجال للكشف عن السرطان في مراحل مبكرة.

### 3. الوقاية (Prévention):

#### أ. تعريف الوقاية في الطب:

الوقاية هي سلسلة من الإجراءات التي تهدف إلى تقليل مخاطر حدوث الأمراض والإصابات. تنقسم إلى الوقاية الأولية، الوقاية الثانوية، والوقاية الثلاثية، كل منها يهدف إلى منع حدوث المرض، أو اكتشافه مبكرًا، أو تقليل تأثيره.

#### ب. أنواع الوقاية:

##### 1. الوقاية الأولية (Prévention primaire):

تهدف إلى منع حدوث الأمراض قبل أن تبدأ. وتشمل:

- **التطعيمات (Vaccination):** لحماية الجسم من الأمراض المعدية مثل الحصبة والتهاب الكبد.
- **التوعية الصحية (Éducation à la santé):** مثل نشر الوعي حول التغذية السليمة، وأهمية ممارسة الرياضة، والتحكم في الوزن.
- **إجراءات السلامة (Mesures de sécurité):** مثل استخدام الخوذات الواقية في الرياضة.

##### 2. الوقاية الثانوية (Prévention secondaire):

تهدف إلى الكشف المبكر عن الأمراض في مراحلها الأولية قبل أن تتفاقم. وتشمل:

○ الفحوصات الدورية (Examens réguliers): مثل الفحص الطبي الدوري للكشف عن الأمراض المزمنة (مثل مرض السكري، ارتفاع ضغط الدم).

○ الاختبارات الكشفية المبكرة: مثل اختبارات سرطان الثدي (الماموجرام) واختبار الفحص الشامل للبروستاتا.

### 3. الوقاية الثلاثية (Prévention tertiaire):

تهدف إلى الحد من تأثير الأمراض بعد حدوثها، وتشمل:

○ إعادة التأهيل (Rééducation): إعادة تأهيل المرضى بعد جراحة أو إصابة رياضية.

○ العلاج النفسي (Traitement psychologique): لدعم الأفراد المصابين بأمراض مزمنة.

ج. استراتيجيات الوقاية الشائعة:

• التغذية السليمة (Alimentation équilibrée): تحسين النظام الغذائي عن طريق تناول الطعام الصحي مثل الخضروات والفواكه.

• ممارسة الرياضة (Exercice physique): يساعد النشاط البدني المنتظم على الوقاية من الأمراض المزمنة مثل السكري وأمراض القلب.

• الإقلاع عن التدخين (Arrêt du tabac): يساعد في الوقاية من السرطان وأمراض القلب.

• تقليل تناول الكحول (Réduction de la consommation d'alcool): لتجنب المشاكل الصحية مثل أمراض الكبد.

### 4. الفحص الطبي الوقائي في الرياضة (Examen médical préventif sportif):

أ. أهمية الفحص الطبي الوقائي للرياضيين:

الفحص الطبي الوقائي في الرياضة هو خطوة أساسية لضمان صحة الرياضيين، لا سيما أولئك الذين يشاركون في الأنشطة التي تتطلب جهدًا بدنيًا مكثفًا. يساعد في:

• الكشف عن أي مشاكل صحية قد تؤثر على الأداء الرياضي.

• تحديد عوامل الخطر للإصابة.

• مراقبة الحالة الصحية العامة للرياضي.

ب. مكونات الفحص الطبي للرياضيين:

### 1. التقييم البدني (Évaluation physique):

يشمل الفحص العام للمضلات والمفاصل لتحديد أي مشاكل قد تزيد من خطر الإصابات.

2. **الفحص القلبي (Examen cardiaque):**

فحص القلب للتأكد من سلامة الأوعية الدموية وعدم وجود أي مشاكل في القلب.

3. **اختبارات الكفاءة البدنية (Tests de performance physique):**

تقييم التحمل، القوة، والمرونة لدى الرياضيين.

5. **الفحص الطبي والوقاية في الأمراض المعدية (Prévention des maladies infectieuses):**

يعد الفحص الطبي أيضًا أداة حيوية في الوقاية من الأمراض المعدية، خاصة في حالات الوباء مثل كوفيد-19. من خلال **الفحص الطبي المستمر والتحليل المبكر**، يمكن الكشف عن العدوى في مراحلها الأولى والحد من انتشارها في المجتمع.