**المحاضرة رقم 03: أصناف الاصابات الرياضية.**

**Les types des blessures sportives**



**تعريف الاصابة:**

هي جرح أو تشوه يصيب منطقة أو عدة مناطق من الجسم، بسبب عامل خارجي قد يتسبب في فتحة جسمية أو كدمة عضلية، نزيف داخلي ... وقد يكون على مستوى المفاصل او العضلات الاربطة الاوتار وايضا العظام...

هي الحادث الذي وقع اثناء التدريب او المنافسة والذي يمنع اللاعب من الممارسة الطبيعية للتدريب أو المنافسة لأكثر من 48 سا.

هي الحادث الذي أدى الى مراجعة المستشفى.

هي اية شكوى للاعب تطلبت عناية طبية بعد المباراة من قبل طبيب الفريق.

هي الحادث الذي وقع اثناء المنافسة ومنع اللاعب من المشاركة في المباراة اللاحقة.

**أصناف الاصابات الرياضية**

**1-الاصابات الجلدية Les lésions cutanés**

**1-1 الجروح الجلدية les écorchures**: هي فتحات او جروح سطحية في الجلد وهي نوعان جروح سطحية بسيطة وجروح عميقة تترك اثار في البشرة la cicatrisation يستحسن في علاجها تجنب استعمال القطن حتى لا تبقى بقاياه على الجرح مع استعمال ضمادات معقمة

**1-2 الجروح المفتوحة :les plaies ouvertes** هي فتحات او فجوات تصل الى مستوى العضلات ( في بعض الحالات تظهر العظام ( سبب تلقي ضربة قوية وحادة مصدرها خارجي، يستحسن في علاجها ازالت الشعر الحيط بالمكان حتى لا يبقى داخل الجرح ثم تنظيف سطح الجرح بطريقة عمودية ثم خياطه

**1-3 التقرحات الجلدية les cloques:** هي تلك المناطق التي تظهر على شكل فقاعات جلدية وتأخذ العديد من الألوان (من الأحمر الداكن الى الأسود)، متكون بسبب الاحتكاكات الكثيرة للجلد وتعود الى حساسية الجلد لبعض المواد، ويستحسن الضغط عليها بالخيط ثم ثقبها بإبرة مع عدم ازالة الجلد المتقرح، ووضع المكان المصاب في 1/3 من الماء و2/3 من الكحول الطبي لمادة 1د الى 2 د ثم تركه يجف من 1 سا الى 2 سا.

**1-4 العضات les morsures:** قد تكون سطحية وقد تكون عميقة وتترك فجوات في الجلد وينصح هنا بالاتصال المباشر بالطبيب بسبب الخوف من انتقال العدوى.

**2-الاصابات العضلية Les blessures musculaires**

**2-1 التشنجات العضلية les crampes musculaires:** هو انقباض عضلي مؤلم وغير ارادي ومفاجئ ويمكن ان يكون متنقل من عضلة واحدة الى مجموعة عضلية، ويمكن ان يظهر الالم خلال الجهد وبعد الجهد وخلال الليل في النوم، وهذه الانقباضات ليست خطيرة تدوم لبعض الدقائق ثم تبدأ بالزوال تدريجيا.

والانقباضات العضلية نوعان الانقباضات الطبيعية أو ما يعرف بالفيزيولوجية physiologique وهي التي تكون خلال حالات الاعياء العضلي la fatigue musculaire خاصة الذي يأتي بعد الجهد البدني والنوع الثاني هو انقباض عضلي مرضي pathologique ونلاحظه خلال حالات الانهيار العصبي والاسهال الحاد وايضا في مرض السكري les affections nerveuses/ les diarrhées aiguës/ les intoxications/les problèmes de diabètes....

اما خلال التشنجات العضلية الناتجة عن الممارسة الرياضية فأسبابها لاتزال معقدة وغير مفهومة بشكل واضح من اهم ويعني نقص في امدادات الأكسجين insuffisance d'apport d'oxygène هذه الأسباب نقص في امدادات الدم إلى العضلات فيؤدي بدوره للظهور المكثف لحمض اللبن l'apparition de l'acide lactique، نقص في التروية déshydratation وقد تعود ايضا لاضطرابات في توازن المعادن في الجسم مثل البوتاسيوم، الكالسيوم والمغنيزيوم ....

وهنا يمكن لتمارين الاستطالة العضلية الخفيفة stretching en douceur ان تفي بالغرض ويزول التشنج وهذا بتمديد العضلة في الجهة المعاكسة للحركة التي كانت تقوم بها، تدليك لطيف وعميق massage doux et profond/ thermothérapie ويبقى أحسن علاج لتفادي حدوث التشنجات العضلية هو الاحماء الجيد. مع شرب الماء réhydratation قبل العطش وقبل الجهد وخلال الجهد وبعد الجهد

Avant la soif (état de déshydratation) / avant l'effort (300a500ml) une Demi-heure avant / pendant l'effort (50a100ml) tous les quart d'heure/ puis toutes les 20 à 30 minutes après l'effort pour restaure le stock hydrique.

**2-2 الأوجاع العضلية :les courbatures musculaire**

هي الام عضلية تكون في معظم الاحيان حادة ومن اسبابها الاساسية الاعياء البدني او عدم احترام الجرعات التدريبية le surmenage مما يؤدي الى ظهور هذه الالام في الفترة الممتدة بين 24 إلى 48 سا بعد الجهد وقد تستمر الى غاية 5 إلى 7 أيام apparition 24 à 48 heures après l'effort وفي الحالات الطبية نجدها في الزكام الحاد وداء التهاب السحايا. .La grippe, les meningites وعلاجها يكمن في الراحة والتدليك اللطيف والعميق thermothérapie / hydratation

**2-3 التشنجات الحادة :les contractures** وتكون في حالة تكرار التشنجات العضلية les crampes بحيث نسمي هذه الحالة contractures musculaire وهي تدوم من 5 الى 10 ايام وعلاجها يكمن في ما يعرف بـ cryothérapie أو العلاج بالتبريد ويجب ان يكون على يد طبيب مختص ايضا العلاج بالتدليك اللطيف مع تمارين الشد والارتخاء - contracté relaché مع اعطاء ادوية مهدئة لهذا النوع من الانقباضات مثل دواء Myorésolutuf

**4-2 الكدمات العضلية les contusions musculaires:** وهي تأتي نتيجة تلقي ضربة خارجية للعضلة او مجموعة عضلية تنتج عنها الام عضلية تكون ظاهرة عن تخثر الدم تحت الجلد بسبب حدوث سحق في النسيج العضلي écrasement des tissus musculaires او ما يعرف طبيا ecchymose وعلاجها يكون بالتبريد cryothérapie وضع ضمادات معقمة pansements alcoolisées مع تجنب التدليك والمضادات الحيوية خلال 3 ايام الاولى.

**2-5 الاستطالة العضلية** **L'élongation** **musculaire** وهو ناتج عن تمدد زائد للعضلة وانقباض حاد، اي يمكن للعضلة ان تتجاوز حدود الاستطالة الطبيعية dépassement de la capacité d'élasticité وهو يعرف ايضا بالمرحلة الأولى للتمزق العضلي premiére stade de déchirure musculaire أو يعرف طبيا بـ micro-déchirure / effilochage de myofibrilles مما يؤدي الى ألم حاد ولكن متقطع douleur brutale mais modérée مع عدم ظهور أثار على الجلد pas d'ecchymose وفترة شفائه ما بين 10-15 يوم وعلاجه يكون بـ physiotherapie / thermothérapie العلاج بالثلج (وضع قطعة قماش مبللة مع الثلج) مع استعمال الضمادات مع امكانية استعمال تمارين استطالة خفيفة stretching léger .

**2-6 التمزق العضلي le claquage** : وهو أشد من الحالة الأولى ويطلق عليه ايضا 2eme stade de déchirure musculaire وهو تمزق المجموعة من الالياف العضلية مما يؤدي الى توقف حاد في النشاط العضلي arrêt brusque de l'activité musculaire نتيجة اعتداء خارجي على العضلة agression externe contre le muscle مما ينتج عنه ألم حاد وموضعي مع تحريك بالغ الصعوبة للعضلة وعدم القدرة على تمديدها وانقباضها مع ظهور علامات على الجلد ecchymose / hematome وعلاجه يكون بفترة شفاء بين 4-6 اسابيع والعلاج يكون باستعمال الثلج والضمادات ايضا مع استعمال physiotherapie / thermothérapie مع استعمال تمارين الاستطالة العضلية الخفيفة ابتداء من 21 يوم وعدم استعمال التدليك مع مراجعة الطبيب

**2-7 التقطع العضلي la rupture musculaire (déchirure complète)** وهي ما يعرف بالمرحلة الثالثة للتمزق العضلي3eme stade de déchirure musculaire وهو انفصال مجموعة ألياف عضلية عن مجموعة اخرى او ما يعرف ايضا بحدوث فجوة في العضلة un trou musculaire او في صورة اخرى كانفصال للوتر عن العضلة مما ينتج عنه ألم حاد جدا ولا يطاق، عدم القدرة على تحريك العضو المصاب مع ظهور علامات على الجلد ecchymose / hématome فترة علاجه تمتد ما بين 6-8 اسابيع فأكثر على حسب الحالة هنا يتم تضميد العضو المصاب والتدخل الطبي العاجل ( امكانية التدخل الجراحي)

**3-اصابات الأربطة Les blessures ligamentaires**

**3-1 التواء المفاصل (الملخ) l’entorse:** وهي الاستطالة العنيفة لأربطة المفصل étirement violant des ligaments مما ينتج عنها الام حادة وانتفاخ في المفصل وعامة الملخ ليس بالحالة الخطيرة وقد تشفى لحالها خاصة عند اخذ الراحة اللازمة وقد تؤدي الى لتدخل الجراحي والذي يكون ضروري في مثل هذه الحالة، واسعافاتها الأولية تكون بالتدخل عن طريق الضمادات الثلجية مع تثبيت العضو المصاب ثم الاتصال بالطبيب لتشخيص الحالة وهي 3 انواع:

**3-1-1 الملخ اللطيف أو الحليم: l'entorse bénigne (foulure)** نأخذ كمثال على ذلك مفصل الركبة في هذه الحالة تحدث استطالة زائدة عن الحد الطبيعي لاحد الرباطين الجانبيين للركبة élongation du ligament latéral (externe/interne)

**3-1-2 الملخ المتوسط l'entorse moyenne:** هو تمزق في أحد الأربطة الجانبية مع استطالة في أحد الرباطين المتعاكسين déchirure du ligament latéral (externe/interne) /élongation du ligament croisée

**3-1-3 الملخ الخطر l'entorse grave:** وهو تقطع في الرباط الجانبي للركبة مع تقطع أحد او كلتا الرباطين المعاكسين rupture du ligament latéral et ligament croisée.

**3-2 الالتهاب المفصلي la tendinite:** هي ألم مفصلي ناتج عن التهاب في احد الأربطة وقد يؤدي إلى تلف في غضروف المفصل نتيجة لتكرار نفس الحركة لعدة مرات على نفس المفصل usure anormale du cartilage ou une lésion du ménisque ويلاحظ بوجود أصوات في المفاصل خاصة عند بداية التمرين وعلاجه يكون بالكمادات والراحة السلبية والاتصال بالطبيب**.**

**4- الالتهابات المفصلية Les blessures articulaires :**

**4-1 الخلع la luxation (déboitement) :** هو فقدان الاتصال في المفصل أي انفصال في النهايات العظمية المكونة للمفصل les extremités osseuses وهي قليلة الحدوث في المجال الرياضي مقارنة بالالتواءات وبعدها بكثرة في حوادث المرور وحوادث العمل ماعدا بعض الرياضات والتي يبرز فيها هذا النوع من الاصابات كالرياضات القتالية ورياضة الرحبي rugby وعلاجها يكون بالضمادات الثلجية مع محاولة تثبيت العضو المصاب مع الاتصال المباشر بالطبيب واستعمال تمارين اعادة التأهيل بعد انقضاء فترة الاستشفاء rééducation très douce حتى يتم تجنب ما يعرف بـ ostéome وهو داء خطير ناتج عن احتكاك في النسيج العظمي.

**4-2 الأكياس الزلالية les kystes articulaires (les kystes synoviaux)**

هي عبارة عن كرة متكونة من السائل الزلالي الموجود بمفصل اليد le poignet وتكون في معظم الحالات في ظهر المعصم وهي ناتجة عن حركة قوية وحادة للمعصم مما ينتج عنها تسرب في السائل الزلالي وتجمعه فوق المعصم أو بجانبه سواء فوق الساعد أو على اليد، وهذه الكرة غير مؤلمة وتزول عن طريق تدخل جراحي بسيط.

**4-3 Arrachements**

وهو الفقدان الكامل لوظيفة الأوتار مثل تقطع وتر أشيل tendon d’Achille وهو أيضا القطع المباشر لأحد أطراف الجسم.

**5-الإصابات العظمية Les blessures osseuses:**

**- الكسور les fractures:** هو التقطع أو التشقق في العظم وهو ناتج عن صدمة معينة، عند الرياضيين نجد أسباب الكسور تتعلق بمستوى الاعياء الذي يوجد عند الرياضي والناتج عن تراكم الرضوض microtraumatisme، في هذه الحالة تصبح الجبيرة ضرورية والتدخل الجراحي يكون على حسب نوع الكسر خاصة في الكسور المضاعفة double fracture والعلاج يبدأ من انتهاء فترة الاستشفاء وذلك بتمارين اعادة التأهيل**.**

وفي هذا الرابط تجد تفاصيل حول الموضوع:

<https://www.allianzcare.com/content/dam/onemarketing/azcare/allianzcare/fr/health-guides/2018/Allianz_Health_Guide_Sports_FR.pdf>