

# الإصابات الرياضية

## الأنواع - العلاج والتأهيل



المكتبة الرياضية الشاملة  
www.sport.ta4a.us

### الكابتن

### أشرف محمود





المكتبة الرياضية الشاملة  
[www.sport.ta4a.us](http://www.sport.ta4a.us)

## الإصابات الرياضية

الأنواع - العلاج والتأهيل

تم التحميل من موقع

# المكتبة الرياضية الشاملة

[www.sport.ta4a.us](http://www.sport.ta4a.us)

---

ابحث فى جوجل عن

المكتبة الرياضية الشاملة

# الإصابات الرياضية

الأنواع - العلاج والتأهيل

الكاتبة : أشرف محمود

المكتبة الرياضية الشاملة  
الطبعة الأولى  
[www.sport.ta4a.us](http://www.sport.ta4a.us)

2016م



المملكة الأردنية الهاشمية  
رقم الأيداع لدى دائرة المكتبة الوطنية  
2016/8/684

547.569

محمود، أشرف

الإصابات الرياضية/الأنواع - العلاج والتأهيل/ أشرف محمود.- عمان : دار من المحيط إلى  
الخليج للنشر والتوزيع، 2016  
( ) ص

ر.إ.: 2016/8/684

جميع الحقوق محفوظة: لا يسمح بإعادة إصدار هذا الكتاب أو أي جزء منه أو تخزينه في نطاق استعادة المعلومات أو نقله بأي شكل من الأشكال، دون إذن خطي مسبق من الناشر.



دار خالد اللحياي للنشر والتوزيع  
المملكة العربية السعودية - مكة  
ص. ب 21402  
الرمز البريدي 21955  
هاتف: 00966555008626  
البريد الإلكتروني: shs1427@gmail.com



من المحيط إلى الخليج  
للنشر والتوزيع  
دار من المحيط إلى الخليج للنشر والتوزيع  
هاتف:  
00962799817307  
00966506744232  
البريد الإلكتروني  
azkhamis01@hotmail.com  
azkhamis01@yahoo.com

الإصابات الرياضية  
الأنواع - العلاج والتأهيل

مقدمة

أصبحت زيادة معدلات إصابات الرياضيين وإصابات الملاعب والمضاعفات المرضية الناتجة عنها رغم التطورات الهائلة التي شملت اغلب جوانب الحياة ولاسيما في مجال العلاجات الطبيعية وغيرها ظاهرة تستوجب الانتباه لها لدى جميع الرياضيين والمهتمين بمجال الرياضة، ولدراسة إصابات الملاعب أهمية كبيرة حيث أنها تساعد الرياضي على تجنب الإصابة وكيفية إسعاف الجزء المصاب إسعافات أولية في بداية الإصابة، ومن اهم أسباب حدوث الإصابة هو الإجهاد المفاجئ والضغط الزائد وعادة يكون ذلك نتيجة لخطأ في التطبيق أو لحادث غير متوقع أو قد يكون نتيجة إصابة بسيطة متكررة لنفس المكان.

الاصابة الرياضية تعني ضرر ما وتعطيل وإعاقة احد أعضاء الجسم يحدث نتيجة حدث غير متوقع تم أثناء ممارسة رياضة ما ودائماً يكون هذا المؤثر قوي وشديد يحدث مفاجئاً، ودائماً يأتي الألم مصاحباً لممارسة النشاط الرياضي أثناء تلك الإصابة.

الإصابات الرياضية  
الأنواع - العلاج والتأهيل

---

---

ويتمثل العلاج للإصابة في شقين رئيسيين وهما العلاج الأولي والتأهيل بعد علاج

الإصابة، كما سيوضح هذا الكتاب في فصوله.

والله الموفق

المكتبة الرياضية الشاملة  
[www.sport.ta4a.us](http://www.sport.ta4a.us)

الإصابات الرياضية  
الأنواع - العلاج والتأهيل

---

---

## الفصل الأول

المكتبة الرياضية الشاملة  
www.sport.ta4a.us  
مدخل لدراسة الإصابات الرياضية





الإصابات الرياضية  
الأنواع - العلاج والتأهيل

---

---

المكتبة الرياضية الشاملة  
[www.sport.ta4a.us](http://www.sport.ta4a.us)



الإصابات الرياضية  
الأنواع - العلاج والتأهيل

إصابات الملاعب كثيرة جدا وتختلف كل إصابة عن الأخرى ويتم تصنيف إصابات

الملاعب على حسب قوتها كما يلي:

إصابة من الدرجة الأولى (إصابات بسيطة): مثل الجروح البسيطة السطحية

والكدمات البسيطة.

إصابة من الدرجة الثانية (إصابات متوسطة): مثل التمزقات العضلية وتمزقات

الأربطة والكدمات الشديدة

إصابة من الدرجة الثالثة (إصابات شديدة): الشديدة مثل الكسور والخلع والانزلاق

الغضروفي وغضروف الركبة  
www.sport.ta4a.us  
مفهوم الإصابة

تشتق كلمة إصابة injury من اللاتينية، وهي تعني تلف إن إعاقة، فالإصابة هي

أي تلف سواء كان هذا التلف مصاحبا أو غير مصاحب بتهتك بالأنسجة نتيجة لأي

تأثير خارجي سواء كان هذا التأثير (ميكانيكيا، أو عضويا، أو كيميائيا)، وعادة ما يكون

هذا التأثير الخارجي مفاجئا و شديدا.

الإصابات الرياضية  
الأنواع - العلاج والتأهيل

إذا فالإصابة هي تعطيل لسلامة أنسجة و أعضاء الجسم، ونادرا ما تؤدي الحركة المكررة إلى حدوث الإصابة، و في حالة الإصابة تحدث تغييرات تشريحية أو فسيولوجية لبعض الوظائف الجسمانية.

و يدخل في مفهوم الإصابة النفسية التي تعتبر نتيجة لتأثيرات انفعالية شديدة تؤدي بدورها إلى عرقلة عمليات الجهاز العصبي المركزي.

كما تعرف الإصابة بأنها تعرض أنسجة الجسم المختلفة لمؤثرات داخلية أو خارجية تؤدي إلى إحداث تغييرات تشريحية أو فسيولوجية أو كلاهما في مكان الإصابة مما قد

يعطل أو يعيق عمل هذا الجزء.  
www.sport.ta4a.us

الاستعداد للإصابة

هناك عوامل تؤدي إلى قابلية اللاعب للاستعداد للإصابة بشكل كبير وهي:-

أ- الأخطاء الجسمية

إن عدم ملائمة النمط الجسمي لنوع النشاط الرياضي قد يؤدي إلى حدوث إصابة.

الإصابات الرياضية  
الأنواع - العلاج والتأهيل

ب- العيوب الخلقية

تؤدي العيوب الخلقية إلى حدوث مشكلات بالعضلات مما يؤثر علي الحركة لدي

اللاعب ويسبب الإصابة.

ج- الأوتار

وجود عيب خلقي بالأوتار يؤدي الي حدوث إصابات خاصة عند القيام بحركات

تتطلب ابتعاد الإندغام عن المنشأ.

د- ارتخاء الأربطة الخلقية

وتعني وجود مد زائد في المفصل ويوجد حوالي 5% من عدد السكان لديهم مد زائد

وبخاصة في مفصل المرفق والركبة.

هـ - تسطح خلقي بالقدم

ويؤدي ذلك الي زيادة حركة كب القدم مما يؤدي الي زيادة الضغط الواقع علي

مفصل الركبة والكعب ويؤدي لحدوث الإصابة.

و- العيوب الخلقية غير الطبيعية بالعظم

الإصابات الرياضية  
الأنواع - العلاج والتأهيل

إن الزيادة المفرطة في التقوس الطبيعي الموجود ببعض العظام (كالساق) يؤدي إلى حدوث ضغط علي العظام ويسبب الألم أو قد يحدث كسر بسيط.

ز- الفرق بين طول الرجلين

وقد يؤدي إلى حدوث تشوهات قواميه مثل الانحناء الجانبي مما يحدث الإصابات.

ح- عيب خلقي فيما بين عظام التمثفصل في الفقرات القطنية

ويؤدي لاحتمال الإصابة بالانزلاق الغضروفي وشعور بالألم في المنطقة القطنية والقدمين.

ط- عيوب التكوين العظمي  
مثل تسطح الحق الحرقفي الذي يحدث من الحركة الطبيعية لمفصل الفخذ.

ك- وظيفة العضلة بالنسبة إلى القوام

يؤدي تشوهات القوام إلى وجود عضلات قوية وعضلات معاكسة ضعيفة مما يسبب حدوث الإصابة.

ل- قدرة الجسم الطبيعية على الالتئام

الإصابات الرياضية  
الأنواع - العلاج والتأهيل

إن عمل الجسم بطريقة ميكانيكية صحيحة يؤدي الي تقليل الضغوط الواقعة علي أجهزته المختلفة مما يساعد عمليات الالتئام الطبيعية الفطرية علي أن تتم بسهولة.

م- التركيب يؤثر علي الوظيفة

اعتماد المصاب علي الرأي غير المتخصص يؤدي الي حدوث أخطاء وظيفية علم إصابات.

الأنواع الرئيسية للإصابات:

1. إصابات مباشرة او مفاجئة: تحدث نتيجة تعرض الجسم الي صدمة مباشرة بجسم ما او السقوط.

2. إصابات متكررة: تحدث لنفس العضو المصاب سابقا حيث تتكرر نتيجة عدم الشفاء التام او نتيجة ضعف ذلك العضو كتكرار خلع مفصل الركبة.

الإصابات الرياضية  
الأنواع - العلاج والتأهيل

3. إصابات نتيجة الاجهاد العالي: أي اعطاء تمارين قوة وجهد عنيف لعضلات ضعيفة لا تتحمل الجهد المبذول وبدون تدرج التمرين او عدم اعطاء راحة ايجابية كافية.

4. إصابات نتيجة عدم التوازن: ضعف بعض عناصر اللياقة البدنية كالرشاقة والتوافق العضلي العصبي، كما ان ضعف الاداء الفني كحركات القفز والوثب والهبوط وسقوط الاجسام على الجسم يؤدي الى حدوث اصابات مختلفة.

العلامات الفسيولوجية التي يمكن قياسها أثناء الإصابة:  
1. قياس النبض: يتراوح النبض بين (70-85 نبضة/دقيقة) بالنسبة للشخص الاعتيادي وتكون اقل بالنسبة للرياضيين.

2. قياس عدد مرات التنفس (تنفس عميق) بحدود (2 مرة/دقيقة).

3. قياس ضغط الدم الانقباضي/الانقباضي أي البسط والمقام ويتراوح بين 100/50 الى 120/80 ملم/زئبق.

الإصابات الرياضية  
الأنواع - العلاج والتأهيل

4. قياس درجة حرارة الجسم حيث تكون اثناء الراحة بين (36,5-37) او (37-37,5) درجة مئوية.
5. لون الجلد حيث الشحوب يدل على وجود مشكلة صحية.
6. قياس حجم او سعة بؤبؤ العين (تتوسع واحدة منها في حالة الإغماء او الاصابة).
7. محدودية الحركة او عدمها.
8. وجود ألم في مكان الاصابة.
9. وجود ورم او احمرار او وخز او خدر.

الأعراض العامة للإصابات ومضاعفاتها:  
www.sport.ta4a.us

1. الشعور بالألم سواء بالحركة او الضغط على الجزء المصاب او بدونها.
2. حدوث تغيرات عصبية كالوخز او الخدر.
3. حدوث ضعف في الأداء لمنطقة الاصابة.
4. تورم المنطقة المصابة نتيجة انسكاب دموي او المصل.



الإصابات الرياضية  
الأنواع - العلاج والتأهيل

5. فقدان الحركة جزئيا او كليا.
6. حدوث تشوه بالمنطقة المصابة (أي ظهور تضاريس في المنطقة).
7. حدوث بعض التغيرات في المفصل القريب كالتيبس او محدودية الحركة.
8. حدوث ضمور عضلي واضح بعد فترة من الاصابة.
9. تحدث تغيرات في لون الجلد ابتداء من اللون الاحمر، الازرق، الاصفر ثم الرجوع الى اللون الطبيعي بعد الشفاء.
10. ارتفاع درجة حرارة الجزء المصاب موضعيا وفي حالة حدوث التهاب ترتفع حرارة الجسم كعملية استجابة للاصابة.
11. في حالة حدوث كسر قد يسمع اصوات طقطقة او خرخشة في المنطقة المصابة.
12. قد يحدث اغماء للمصاب او صدمة او عدم القدرة على السيطرة على

الإصابات الرياضية  
الأنواع - العلاج والتأهيل

الجسم وخاصة الوقوف او المشي.

المضاعفات التي تنتج عن الاصابة:

1. قد تحدث مضاعفات كثيرة وقد تكون قسما منها خطيرة قد تؤدي الى عاهه

بدنية مستديمة نتيجة عدم متابعة العلاج.

2. قد يخسر اللاعب لياقته البدنية التي اكتسبها لفترة طويلة نتيجة استمرار

الاصابة وعدم قدرته على متابعة التمرين.

3. قد يحدث تكرار في المنطقة المصابة لنفس الاصابة ومثالها خلع مفصل الكتف

عند الشفاء غير التام وممارسة التمارين عليها.

www.sport.ta4a.us

الإسعافات الأولية العامة للإصابات:

1. REST الراحة: ايقاف اللاعب عن اللعب مباشرة لمنع حدوث أي مضاعفات مع

التهدة النفسية.

2. ICE تبريد المنطقة المصابة وذلك باستخدام الماء البارد او جريش الثلج او المواد

الكيميائية مثل (اثيلكورايد) لمنع زيادة النزف والسيطرة على الورم وتخفيف الالم.

الإصابات الرياضية  
الأنواع - العلاج والتأهيل

3. COMPRESION محاولة ربط المنطقة المصابة مع عدم تحريكها خشية

حدوث مضاعفات.

4. ELEVATION رفع المنطقة المصابة بعيدا عن مستوى القلب للمساعدة

بتقليل ضخ الدم الى المنطقة المصابة.

ثم اجراء التشخيص السليم للبدء بالعلاج

الفحوصات السريرية

1. نبدأ بأخذ نبذة تاريخية عن كيفية حدوث الإصابة وتاريخ وقوعها.
2. المعاينة دون اللمس مع مقارنتها بالجزء المماثل الغير مصاب.
3. قد يحتاج المعالج الى تحسس او لمس بسيط للاصابة.
4. قد يحتاج المعالج الى قرع او سماع اصوات غريبة في مكان الاصابة.
5. عند الحاجة يمكن اجراء الفحص المحتبري او الشعاعي او التخطيط..الخ.

الفحوصات الطبية: هناك نوعين من الفحوصات

الإصابات الرياضية  
الأنواع - العلاج والتأهيل

1. فحوصات طبية عامة تشمل كل الفرق الرياضية وخاصة في بداية الموسم التدريبي ومنها (فحص القلب، الرئتين، الجهاز الدوري، الادرار، الخروج) وذلك للتأكد من خلو الرياضي من المشاكل الصحية.

2. فحوصات طبية خاصة وتشمل كل نشاط على حدة وبشكل دوري للتأكد من سلامة اللاعبين من الاصابات ومثالها (فحص الملاكمين سلامة الاسنان واللثة، العين، الاذنين، فتق في العضلات، سلامة العظام وسلامة الانف..الخ) وهكذا بالنسبة لبقية الانشطة ويكون لكل لاعب فايل او ملف معين تحفظ فيه الفحوصات التي تجرى له سواء الوقائية او العلاجية.

المكتبة الرياضية الشاملة  
www.sport.ta4a.us

نصائح طبية:

1. الاحماء الجيد حيث ان الإحماء يهيأ أكبر عدد ممكن من الألياف العضلية للعمل العضلي الجديد وبأكثر كفاءة وانجاز.
2. نبذ الخشونة واللعب بأخلاق رياضية عالية ومنافسة حرة شريفة.
3. إتقان المهارات لتلافي الإصابة.

الإصابات الرياضية  
الأنواع - العلاج والتأهيل

4. توفر الملاعب الجيدة والتجهيزات الرياضية المناسبة.
5. الاهتمام بالتدريب العام والخاص وضمن قابلية الجسم مع أعطاء الراحة الايجابية وعدم إقحام اللاعبين بأكثر من نشاط.
6. التأكيد على النظافة (نظافة الجسم والأدوات والملاعب).
7. وجود بطاقة صحية لكل لاعب مع إشراف طبي مستمر.
8. الاهتمام بالقوانين والتعليمات لمنع الشغب والفوضى مع إيقاف اللعب أثناء حدوث الشغب.
9. الإلمام بقواعد الإسعافات الأولية مع توفر حقيبة إسعاف أولي مع سيارة إسعاف أثناء المباراة.
10. الاهتمام بالتغذية الجيدة مع مراعاة التغذية الخاصة لكل نشاط.
11. حل المشاكل النفسية والاجتماعية للاعبين والتأكيد على العلاقات الاجتماعية الايجابية والنظيفة والشفافة.
12. تجنب المخدرات والعقاقير والمكملات الغذائية والمنشطات.
13. استمرارية التدريب دون انقطاع وحسب البرنامج الموضوع.

الإصابات الرياضية  
الأنواع - العلاج والتأهيل

14. مراجعة المراكز العلاجية الخاصة للتشخيص والمعالجة الصحيحة.

التمرينات العلاجية

هي نوع من التمرينات يستخدم في تهيئة اللاعبين قبل المباريات وبعدها (أحمائية  
أستشفائية ) كما تستخدم في إعادة تأهيل المصابين بعد الإصابة، وتستخدم في علاج  
بعض الامراض كالضعف العضلي والشلل.

أنواعها

1-تنقسم الي عدة انواع يستخدم كل نوع تبعاً لدرجة الإصابة او الشيء المراد  
التعامل معه

- ويجب الحذر عند التعامل مع التمرينات العلاجية حتي لاتؤدي الي حدوث

مشكلات صحية

وتنقسم الحركات في التمرينات العلاجية الي:-

1- حركات قسرية

وهي الحركات التي يقوم بها المعالج او أي قوي خارجية عن المريض / بينما تكون

عضلاته في حالة ارتخاء.

الإصابات الرياضية  
الأنواع - العلاج والتأهيل

2- حركات عاملة

وتنقسم الي:

حركات حرة: أي يقوم بها المريض بنفسه

حركات بمساعدة: بمساعدة الغير

- حركات مضاعفة: ضد مقاومة من المعالج او قوي خارجية

فوائد الحركات القسرية

1- تحفظ مرونة المفاصل

2- تحفظ قوة العضلات ومرونتها

3- تنشيط الدورة الدموية

4- لها تأثير مهدئ قوي

5- تستخدم في حالات ضعف العضلات وتمهد للحركات العاملة

الحالات التي يمنع فيها استخدام الحركات القسرية

1- في حالة وجود خراج

2- في حالة وجود نزيف

الإصابات الرياضية  
الأنواع - العلاج والتأهيل

3- في حالة وجود ألم مع الحركة

4- في حالة وجود تسمم

فوائد الحركات العاملة

1- تزيد كمية الدم الواردة للعضلات العاملة

2- تزيد من كمية التغذية الواصلة للعضلات العاملة

3- تحفظ مرونة المفاصل وتزيد المدى الحركي

4- تحسن وظيفة الجهاز العصبي

5- تحسن من عمل الجهاز التنفسي

أنواع العمل العضلي  
www.sport.ta4a.us

1- عمل عضلي بالتقصير

وهو الذي يقترب فيه منشأ العضلة من إندغامها، وتنقبض العضلة وتقصر ويزيد

سمكها، وهو من أصعب أنواع العمل العضلي.

2- عمل عضلي بالتطويل



الإصابات الرياضية  
الأنواع - العلاج والتأهيل

وفية تبعد منشأ العضلة عن إندغامها العضلة، وتنبسط العضلة وتطول ويقل سمكها، وهو من أسهل انواع العمل العضلي.

3- العمل العضلي الثابت

وفية لا يتغير طول العضلة بل تعمل وهي ثابتة ودون أي حركة، وإذا تم أدائه لفترات طويلة يظهر الاحتقان الدموي في العضلة وعلامات التعب

مدي العمل العضلي

1- مدي حركي كامل

ويتحرك في المفصل والعضلات الي اقصي مدي للفرد وأقصي مدي للثني.

2- مدي حركي داخلي

وهو العمل العضلي بالتقصير ويعتبر منتصف العمل العضلي الكامل.

3- مدي حركي خارجي

ويهدف الي اطالة العضلات مثل حركة المرفق من اقصي انقباض الي اقصي انبساط.

4- مدي متوسط

الإصابات الرياضية  
الأنواع - العلاج والتأهيل

وهو بين المدي الداخلي والخارجي ولا يصل لأقصى فرد ولا لأقصى ثني وهو شائع الاستعمال.

درجات الاصابات الرياضية وتصنيفاتها

اصابات الدرجة الاولى: هي إصابة بسيطة من حيث الخطورة لا تعيق اللاعب من تكملة المباراة وتشمل 80 - 90% من الاصابات مثل السحجات والرضوض والتقمصات.

اصابات الدرجة الثانية: هي إصابة متوسطة من حيث الخطورة تعيق اللاعب من الاداء لفترة اسبوع الى اسبوعين وتشمل 8% من الاصابات مثل التمزق العضلى والاربطة والمفاصل.

اصابات الدرجة الثالثة: هي إصابة شديدة الخطورة من حيث الخطورة تعيق اللاعب من الاستمرار في الاداء لفترة لاتقل عن شهر وتشمل 1- 2% من الاصابات مثل الكسور والخلع والانزلاق الغضروفي وغضروف الركبة.

الإصابات الرياضية  
الأنواع - العلاج والتأهيل

أولاً / اصابات الجلد:

يتكون الجلد من عدة طبقات ويختلف سمكه من منطقة الى اخرى كما يحتوي على الأوعية الدموية والأعصاب والغدد الدهنية والعرقية، ان الجلد يقوم بتغطية جميع أجزاء الجسم ليحميه من المحيط الخارجي والتلوث، والجلد يساعد على التخلص من الفضلات كالألاح والمعادن والدهون وغيرها ويعطي اللون الحقيقي للبشرة كما يلفظ حرارة الجسم أثناء التعرق.

ومن المشاكل او الاصابات التي يتعرض لها الجلد:

1. الفقاعات الجلدية: تحدث اثناء احتكاك الجلد بأسطح صلبة وبشكل مستمر فتنفصل الطبقة العليا له عن بقية الطبقات فتنتفخ نتيجة انصباب السائل اللمفي فيها، ومثال ذلك حدوث فقاعات في كف اليد عند ممارسة تمارين على العقلة او المتوازي وغيرها.

العلاج: اما ان تترك ليتمصها الجسم او اذا تأخرت يمكن تعقيم المنطقة وقص الجلد الزائد مع تغطيته لمدة معينة لحين الشفاء (كما في باطن الكفين او

الإصابات الرياضية  
الأنواع - العلاج والتأهيل

خلف القدمين في نهاية العرقوب وهو نتيجة احتكاك الحذاء بمؤخرة القدم).  
2. السحجات (الخدوش): وتنتج عن احتكاك الجلد بمنطقة خشنة فتحدث  
تسلخات بالطبقة الخارجية للجلد مع حرقه خفيفة وقد يحدث بعض الرذاذ الدموي  
الخفيف.

العلاج: تغسل وتعقم ويمكن تغطيتها بكريم معقم او شاش لاصق او تركها لتشفى  
وهي غير خطيرة.

3. البثور الجلدية: وهي ناتجة عن تلوث الأدوات الرياضية بالجراثيم نتيجة عدم  
توفر عامل النظافة او استخدام أدوات الغير وتحدث هذه الحالة لدى المصارعين  
ولاعبي الجمناستك وغيرها.  
www.sport.ta4a.us

العلاج: تعالج بالعقاقير الخاصة بالجلد مع استشارة طبيب الجلدية.

4. الفطريات: ومنها فطريات القدم وطيأت الجلد وتحدث نتيجة التعرق  
والاحتكاك مع عدم توفر عامل النظافة، ان الفطريات تحتاج الى الرطوبة  
والحرارة والظلام لتتكاثر لذا يجب على الرياضي ان يهتم بنظافة القدمين

الإصابات الرياضية  
الأنواع - العلاج والتأهيل

وجفافها ونظافة الجوارب والحذاء والقدمين والملابس الملامسة للجسم وتكون قطنية النسيج للمساعدة بالامتصاص.

العلاج: يكون العلاج عن طريق غسل المناطق المصابة بالصابون الطبي مع التجفيف واستخدام مضادات الحساسية والفطريات مع استشارة طبيب الجلدية للتشخيص السليم والمعالجة الناجحة.

5. الكدمة الجلدية: هي عبارة عن تعرض الجلد الى صدمة خارجية مما يحدث ضغط على مناطق الجلد فينتج عنها ضغط او هرس في النسيج الجلدي حيث تتضرر الأوعية الدموية الشعرية والألياف العصبية فينتج عنها احمرار في الجلد او ورم وحسب شدة الإصابة.

العلاج: نستخدم التبريد اذا كانت الإصابة شديدة والا تترك لتشفى بنفسها ودون تدخل طبي.

6. التقرن الجلدي: ينتج عن احتكاك بعض اجزاء الجسم (الجلد) بطبقات صلبة او خشنة او احتكاك بقايا الفقاعات الجلدية التي تم شفاؤها تماماً فتتكتل الخلايا الميتة وتنضغط وتسبب تقرن الجلد.

الإصابات الرياضية  
الأنواع - العلاج والتأهيل

العلاج: يتم ترطيب او نقع الجلد للمنطقة المصابة بالماء الدافئ المملح لفترة دقائق

ثم دلكها بمواد خشنة ثم تجفف وتدهن بمادة مرطبة.

7. اللاظفر الناشب: تحدث هذه الحالة في الأصبع الكبير للقدم حيث ضيق الحذاء

واصطدام مقدمته باللاظفر الكبير يحدث انضغاط اللاظفر وانقلاب الجلد باتجاه اللاظفر

مما يصعب على الشخص قص اللاظفر.

العلاج: نقع القدم في ماء دافئ مملح ثم يعقم الاصبع ويزال بواسطة القص واذا لم

نتمكن من ذلك نلجأ الى التداخل الجراحي في صالة التضميد وتحت التخدير الموضعي.

8. المسمار الجلدي: يحدث نتيجة انضغاط الخلايا الميتة من أعلى الجلد الى الأسفل

فيحدث ما يسمى بالمسمار الجلدي مذنب من الداخل وعريض من الخارج أي قاعدته

للأعلى.

العلاج: يلصق حامض الأسبرين بنسبة 18% على مكان المسمار وذلك

بعد نقعه بالماء الفاتر المملح وتنظيفه وتنشيفه جيداً ويمكن استخدام

الإصابات الرياضية  
الأنواع - العلاج والتأهيل

لصقات دائرية الشكل تحتوي على مواد مزيلة للمسمار الجلدي متوفرة في الصيدليات الطبية.

وهناك إصابة مهمة للجلد كثيرة الحدوث للرياضيين وغير الرياضيين وهي:

9. الجروح: وهي عبارة عن حدوث تلف في طبقات الجلد والانسجة الرخوة نتيجة

تعرضها الى شدة خارجية فينفتح الجلد وينزف خارجاً.

انواع الجروح:

أ- الجرح القطعي: يحدث نتيجة تعرض المنطقة الى آلة حادة كالسكين او الموس وغيرها فتتباعد حافتي الجلد وتكون هاتين الحافتين منتزعتين وينزف منهما الدم وحسب العمق وتلف الاوعية الدموية.

العلاج: التنظيف والتطهير وتقريب حافتي الجرح بالضماد واللف واذا كان الجرح

بليغاً يخيطة طبياً بعدة غرزات.

ب- الجرح النافذ: وهو تعرض الجلد الى آلة مدببة كالشيش

او الدبوس او الابرة او عضة حيوان او انسان قد تصل بعض الادوات الى

الإصابات الرياضية  
الأنواع - العلاج والتأهيل

عمق بعيد في الجسم وخاصة الاحشاء مما تسبب خطورة على الجسم وخاصة  
الاطلاقات النارية.

العلاج: في معظم الحالات وخاصة الاصابات العميقة يجب مراجعة المستشفى فوراً  
بعد غلق الجرح بالضماد الطبي المعقم.

ج- الجروح الرضية او الهرسية: وهي عبارة عن تعرض الجسم (الجلد  
والانسجة الرخوة) الى الاصتدام بجسم غير نظامي (غير منتظم الشكل) مما يؤدي الى  
تلف الجلد وتمزقة تمزقاً غير منتظم وحسب شكل الالة او الجسم الصادم وفي هذه

الحالة يكون للجرح حافات غير منتظمة.  
العلاج: الشكل الغير منتظم للجرح يستوجب تقريبه بالضغط بالاربطة او قد يحتاج  
الى عدة غرزات طبية للسيطرة على الجرح.



الإصابات الرياضية  
الأنواع - العلاج والتأهيل

مضاعفات الجروح:

هناك مضاعفات كثيرة للجروح وقد تكون قسم منها خطيرة تستدعي تداعلي طبي

ومنها:

1. حدوث تلوث للجرح تستوجب تناول ادوية المضادات الحيوية.
2. حدوث نزف كبير مما يؤدي الى فقدان كميات من الدم.
3. قد يؤدي النزف الشديد الى هبوط في الدورة الدموية (هبوط ضغط الدم والنبض ودرجة الحرارة) مما يؤدي الى حدوث الصدمة (الاعماء).

النزف الدموي:  
وهو عبارة عن حدوث تمزقات في الاوعية الدموية (وحسب الشدة) مما تؤدي الى خروج او سريان الدم الى خارج الجسم او داخله.

انواع النزف الدموي:

1. نزف داخلي: وهو ما يطلق عليه بالكدمة للجسد او العضلة او نزف داخل احشاء الجسم والذي يكون خطرا على الانسان.
2. نزف خارجي: وهو خروج الدم خارج الجسم ويكون اما شعيري او شرياني او وريدي فالنزف الشعيري يكون قليلا في حجمه والنزف الشرياني

الإصابات الرياضية  
الأنواع - العلاج والتأهيل

يكون متدفقا مع ضربات القلب ولونه احمر قاني اما النزف الوريدي فيكون منسابا

وذو لون احمر قاتم لاحتوائه على CO2.

أخطار النزف الدموي كما مبين سابقاً:

1. فقدان كميات من الدم.

2. هبوط في الضغط الدموي.

3. هبوط النبض.

4. هبوط في درجة الحرارة العامة للجسم.

5. حدوث صدمة.

المكتبة الرياضية الشاملة  
www.sport.ta4a.us

الصدمة:

فهو ناتج عن تعرض الجسم الى شدة خارجية كالنزف او الضربة المفاجئة او حتى

الحالة النفسية فيحدث اصفرار بالوجه نتيجة هبوط ضغط الدم والنبض والحرارة

فيغمر على المصاب.

العلاج: الإسعافات الأولية الذي تبدأ بملاحظة التنفس واستخدام

التنفس الاصطناعي عند الحاجة ثم معالجة الجرح او الصدمة ثم التدفئة

الإصابات الرياضية  
الأنواع - العلاج والتأهيل

والتهديئة مع التدليك المسحي العميق للمساعدة بتسخين الجسم (الاطراف العليا والسفلى خاصة) ثم نقوم بإعطائه السوائل الساخنة.

ثانياً/ أصابات الاوعية الدموية

وهي من الاصابات قليلة الحدوث وتكون بعد تعرض الجسم الى شدة خارجية او ضغط او ارهاق بدني ينتج عنه توسع الاوعية الدموية وزيادة تشنجاتها.

انواعها:

1. تشنجات او تقلص الشرايين في الاطراف العليا او السفلى نتيجة الجهد العالي المبدول وضغط التمرين مما يؤدي الى حدوث ألم في المناطق نتيجة شحة الدم. وعلاجها الراحة مع اجراء التدليك اليدوي.

2. الشحه الدموية (قصور الدم) (الجفّه): يحدث شحه في كمية الدماء الواردة لبعض أجزاء الجسم نتيجة الاحتكاك والضغط المستمر على بعض أجزاء الجسم وخاصة وجه الكفين في التمرينات على جهاز العقلة والحلق والحسان والمتوازي. وعلاجها الراحة والتدليك.

الإصابات الرياضية  
الأنواع - العلاج والتأهيل

3. الوذمة او (البقعة الحمراء - الزرقاء) تحت الجلد حيث تحدث نتيجة صدمة او

جهد عالي وضغط التمرين. وعلاجها بتبريد المنطقة.

4. الدوالي: وهي عبارة عن فشل صمامات الأوردة بإرجاع الدم الوريدي مما يحدث

بعض الركود للدم في الأوردة حيث تظهر للعيان وبلون ازرق وريدي وتصاب بها عضلة

الساق على الأغلب وتكمن في خطورتها حيث قد يتجلط الدم مما يحدث خطورة على

الصحة. وعلاجها لبس الرباط النسيجي المطاطي الدائري (الكيترات) للمساعدة

بالضغط عليها مع التدليك اليدوي والبرودة او التسخين (والمصابين من الرياضيين هم

عموماً من العدائين للمسافات الطويلة).

المكتبة الرياضية الشاملة  
www.sport.ta4a.us

الإصابات الرياضية  
الأنواع - العلاج والتأهيل

ثالثاً/ إصابات الجهاز العضلي

العضلة: هي مجموعة من الألياف المتشابهة والمرنة التي تكون شكل العضلة ولها كيس يحفظها ونهايتين أحدهما منشأ والأخرى مدغم فعند الحركة ينسحب المدغم باتجاه وسط العضلة ليحدث التقلص العضلي وهناك ثلاثة أنواع من التقلص كالتقلص المركزي حيث يقصر الطول وتتضخم من الوسط ثم التقلص الثابت الشد حيث تبقى العضلة بنفس الطول دون حركة ثم التقلص المختلط.

- أشكال العضلة: تتكون العضلة من عدة أشكال فمنها الريشية والمتعددة الريش والاسطوانية والمتوازية الألياف وغيرها.
- أنواع العضلات: العضلات الملساء اللاإرادية كعضلات الجهاز الهضمي والبولي والعضلات المخططة الإرادية التي تحرك الجسم وبنوعين من الألياف البيضاء سريعة التقلص والداكنة (الحمراء) التي تحفظ الجسم بتقلصاته المستمرة والطويلة كعضلات الجذع الخلفية وثم العضلة القلبية.

الإصابات الرياضية  
الأنواع - العلاج والتأهيل

إصابات العضلات:

(1) كدمة العضلة:

وهي عبارة عن تعرض العضلة الى شدة خارجية مما يحدث تلف في الجلد والأوعية

الدموية والنسيج العضلي.

اعراضها:

- حدوث نزف داخلي وحسب شدة الصدمة.

- الشعور بالالم والوخز والخدر.

- حدوث ورم نتيجة انسكاب الدم ومصل الدم.

- قد تتغير درجة الحرارة موضعياً.

العلاج:

استخدام طريقة RICE بالراحة والتبريد والربط والرفع ثم بعد الشفاء تحتاج الى

تأهيل كاستخدام الأشعة تحت الحمراء او القصيرة او الصوتية ثم الكمادات الساخنة

والتدليك اليدوي وتحت الأشراف الطبي.

الإصابات الرياضية  
الأنواع - العلاج والتأهيل

(2) التشنج العضلي:

وهو عبارة عن تقلص العضلة تقلص مفاجئ وشديد ومؤلم، يحدث هذا نتيجة ردود أفعال عصبية لا إرادية، ونتيجة الإجهاد أو عدم الإحماء أو حركة مفاجئة وقد يستمر لفترة ثوان أو فترات زمنية طويلة وحسب نوعه وموقعه.

الاسباب:

- 1- عدم الإحماء الكافي أو غير الجيد.
- 2- تعرض العضلة الى برودة مفاجئة أو حرارة مفاجئة.
- 3- تغير حامضية أو قاعدية الدم PH7 (زيادة حامض اللاكتيك).
- 4- سوء الحالة النفسية للاعب (تشنجات عصبية).
- 5- سوء التغذية ونقص بعض الأملاح المعدنية (الكالسيوم أو الصوديوم).
- 6- نقص كمية الاوكسجين في خلايا العضلة نتيجة إرهاقها وعدم إعطاء الراحة الايجابية.

الإصابات الرياضية  
الأنواع - العلاج والتأهيل

- 7- ارتداء الأحذية غير المناسبة وكذلك الكعب العالي.
- 8- وجود تشوهات في قوس القدم.
- 9- القيام بحركات غير معتادة.
- 10- قلة التدريب ونقص في اللياقة البدنية.
- 11- ترك التمرين لفترة طويلة.
- 12- القيام بحركات خاطئة وغير فنية.
- 13- عدم حدوث تقلص في بعض الأنسجة.

الوقاية:  
هي ملاحظة الأسباب التي أدت الى حدوث التشنجات العضلية والعمل على

معالجتها وتجنبها.

العلاج:

- 1- إيقاف اللاعب عن اللعب فوراً.
- 2- اذا حدث التشنج والعضلة ساخنة تترك لفترة قصيرة لحين برودتها ثم يبدأ التدليك اليدوي، وهناك عدة طرق لفتح التشنج العضلي فوراً:



الإصابات الرياضية  
الأنواع - العلاج والتأهيل

- أ- وخز العضلة المجاورة للعضلة المتشنجة.
- ب- خداع العضلة المتشنجة وذلك بثني العضلة الى جهة التشنج كي ترتخي قليلاً ثم فتحها بخفة وعكس وضع التشنج.
- ج- في حالة تشنج القدم يمكن الضغط على وسط عضلة الساق مع محاولة سحب القدم باتجاه الساق.
- د- في حالة تشنج الطرف السفلي وخاصة أثناء السباحة فيتطلب ثني الساق باتجاه الفخذ ثم فتحه بصورة سريعة ومفاجئة.

تكملة العلاج: قد تحتاج العضلة الى تأهيل ومنها:  
www.sport.ta4a.us  
- التدليك اليدوي.

- الاشعة تحت الحمراء او الاشعة القصيرة او فوق الصوتية.

- اجراء التمارين البدنية مع المقاومة.

الإصابات الرياضية  
الأنواع - العلاج والتأهيل

(3) التمزق العضلي

التمزق العضلي: هو عبارة عن تعرض العضلة وملحقاتها الى تلف وحسب الشدة مما يؤدي الى تأثير مباشر على حركة العضلة وتقلصها.

انواع التمزق العضلي:

1- تمزق عضلي بسيط: حيث تتلف قسم بسيط من الالياف العضلية نتيجة جهد عضلي او صدمة ولا يؤثر على عملها ويتم الشفاء بفترة قصيرة وبدون مضاعفات.

2- التمزق العضلي المتوسط: حيث تتلف اعداد كبيرة من الالياف العضلية مما تؤثر على حركتها والشعور بالام ولكن تستمر العضلة بالحركة والتقلص.

3- التمزق الكلي (الشديد): حيث يحدث تلف كبير في معظم الالياف العضلية وخاصة في وسطها والاورار وخاصة وتر الاندغام حيث قد ينفصل عن المدغم ايضاً ساحباً جزء من العظم وبهذا تتوقف العضلة عن العمل والتقلص.

الإصابات الرياضية  
الأنواع - العلاج والتأهيل

ان التلف بصورة عامة قد يحدث لجسم العضلة في أي مكان ثم غلاف العضلة والاورتار العضلية المنشأ والمدغم خاصةً.

اسباب التمزق العضلي:

- 1- استعمال خاطئ للعضلة (بذل جهد كبير اكبر مما تتحمل العضلة وبسرعة كبيرة).
- 2- الإحماء غير الجيد حيث تبقى بعض الأنسجة العضلية غير نشطة.
- 3- التغير المفاجئ لدرجات الحرارة مع القيام بحركات مفاجئة
- 4- تعرض العضلة الى شدة خارجية او صدمة مباشرة وشديدة.
- 5- عدم التوافق بين المجاميع العضلية المتجانسة والمتضادة أثناء التقلص والانبساط.
- 6- قلة مرونة العضلة مع ضعف اللياقة البدنية.
- 7- تجمع الفضلات بالعضلة وبعد الإجهاد الشديد مع عدم إعطاء راحة ايجابية.
- 8- الشفاء غير التام لإصابة سابقة.

الإصابات الرياضية  
الأنواع - العلاج والتأهيل

9- لربما خلل في التغذية مع نقص بعض الفيتامينات والمعادن والأملاح والماء.

أعراض التمزق العضلي:

1- ألم في مكان الإصابة وشدته تتناسب طرديا مع شدة الإصابة مع شعور بآلم مبرح

كالجرح الذي يدخله ملح او حامض.

2- حدوث ورم مباشر او بعد فترة نتيجة تدفق الدم والسوائل.

3- فقدان الحركة جزئيا او كليا.

4- تشوه شكل العضلة (ظهور تضاريس في العضلة تحذب تقعر...الخ)

5- تغير درجة حرارة الجزء المصاب موضعيا وقد تؤدي الإصابة الى التهاب في

العضلة مع ارتفاع درجة حرارة الجسم.

6- تغير لون العضلة المصابة من الأحمر ثم الأزرق ثم الأصفر عند الشفاء.

الإصابات الرياضية  
الأنواع - العلاج والتأهيل

الإسعافات الأولية:

- 1- إيقاف اللاعب المصاب عن اللعب فوراً مع الراحة التامة.
- 2- بعد التشخيص تبريد العضلة بالماء المثلج او جريش الثلج او استخدام ايثيل كلورايد (بخاخ) للتبريد وتسكين الألم والسيطرة على النزف والورم لمدة (20-30 دقيقة) متقطعة خاصة اليوم الاول.

3- ضغط المنطقة المصابة بالرباط النسيجي المطاطي لتقريب أنسجتها.

4- رفع المنطقة المصابة عن مستوى القلب للسيطرة على النزف.

5- إعطاء المسكنات الخاصة بالألم.  
www.sport.ta4a.us  
اما العلاج الطبي:

1. بعد مرور 48 ساعة تعطى الأشعة تحت الحمراء مع التدليك اليدوي المسحي

السطحي ثم العميق بعد عدة أيام.

2. إعطاء الموجات فوق الصوتية او القصيرة وحسب الموقع.

3. الاستمرار بالتدليك اليدوي العميق.

الإصابات الرياضية  
الأنواع - العلاج والتأهيل

4. أعطاء تمارين بالتدرج للمساعدة بشفاء العضلة ورجوعها الى وضعها الطبيعي مع

زيادة الشدة.

وتقييم حالة المصاب بإعطاء تمارين او جهد خاص للتأكد من الشفاء التام.

المضاعفات:

قد تحدث تليفات بالعضلة او التخضف نتيجة تجمع الدماء او حدوث التصاقات

نسيجية وقد تحتاج الى تداخل جراحي أحيانا وقد تحتاج العضلة الى خياطة طبية

نتيجة انفصالها.



الإصابات الرياضية  
الأنواع - العلاج والتأهيل

---

---

المكتبة الرياضية الشاملة  
[www.sport.ta4a.us](http://www.sport.ta4a.us)

الإصابات الرياضية  
الأنواع - العلاج والتأهيل

---

---

## الفصل الثاني

الإصابات الشائعة في الملاعب الرياضية



الإصابات الرياضية  
الأنواع - العلاج والتأهيل

---

---

المكتبة الرياضية الشاملة  
[www.sport.ta4a.us](http://www.sport.ta4a.us)

الإصابات الرياضية  
الأنواع - العلاج والتأهيل

تصنيف الإصابات وفقاً لشدة ودرجة الإصابة:

إصابات بسيطة (درجة أولى): grade 1

هي الإصابات التي لاتعوق اللاعب عن الأداء في الملعب مثال ( الكدمات البسيطة -

الرضوض البسيطة - التقلص العضلي ) وتحدث هذه الإصابات بنسبة 88: 90 %

إصابات متوسطة (درجة ثانية): grade 2

هي الإصابات التي تعوق اللاعب عن الأداء في الملعب أو تمنعه عن تكملة المباراة

مثال ( الشد العضلي بدرجاته - التمزق العضلي بدرجاته - تمزق الأربطة بدرجاته

وهذه الإصابات تعوق اللاعب عن الأداء لمدة تتراوح ما بين أسبوع إلى أربع أسابيع

الإصابات الرياضية  
الأنواع - العلاج والتأهيل

إصابات شديدة (درجة ثالثة): grade 3

هي الإصابات شديدة الخطورة والتي تعيق اللاعب تماماً عن الإستمرار في الأداء  
مثال (الكسور- الخلع - تمزق الأربطة الصليبية والجانبية للركبة ) وهذه الإصابات  
تتراوح مدتها ما بين شهر وسنة وقد تجبر اللاعب علي الإعتزال مبكراً

الأسباب العامة لحدوث الإصابات الرياضية:

أولا العوامل الخارجية

- 1- عدم تقنين الحمل التدريبي مع عدم الإنتظام في التدريب والمنافسة
- 2- عدم التكامل في تدريب عناصر اللياقة البدنية وعدم الإهتمام بالنواحي الفنية

والمهارية والخطية

3- عدم كفاية الإعداد البدني للاعب وخاصة بالنسبة للقوة العضلية

4- عدم الإهتمام بالإحماء المناسب لنوع النشاط

الإصابات الرياضية  
الأنواع - العلاج والتأهيل

- 5- سوء الأحوال المناخية التي تمثل من 2:6 % من حالات الإصابة
- 6- عدم ملائمة الملابس لنوع الرياضة وعدم ملائمتها للظروف المناخية
- 7- السلوك الغير السليم وفقد الروح الرياضية والخشونة المتعمده بين اللاعبين
- 8- إنخفاض مستوي الحكام وتساهلهم في بعض الأحيان
- 9- عدم مراعاة عامل السن ومرحلة النضج

ثانياً العوامل الداخلية:

- 1- الإنقطاع عن التدريب لفترات طويلة
- 2- حالات الإرهاق والإعياء الشديد ( التعب )
- 3- عدم مراعاة عامل الجنس بين الذكور والإناث
- 4- عدم كفاءة الدورة الدموية لتعطيه إحتياجات العضلات من الدم
- 5- زيادة الوزن حيث يسبب ضغط قوي علي المفاصل

الإصابات الرياضية  
الأنواع - العلاج والتأهيل

6- العوامل النفسية للرياضي وحالته أثناء أداء التمرين

7- المشكلات وضغوط الحياه اليوميه

8- تعاطي الرياضي للمنشطات

9- عدم تمتع اللاعب بقدر كافي من المرونه

الأسس الوقائية لتجنب حدوث الإصابات

1- الكشف والسجل الطبي

2- الإحماء  
المكتبة الرياضية الشاملة  
[www.sport.ta4a.us](http://www.sport.ta4a.us)

3- أدوات الوقايه مثال ( الشنكار في كرة القدم - حامي الرأس في السلاح )

4- الإهتمام بالتوافق العضلي

5- إختيار الأجهزة والأدوات

6- أرضيات الملاعب

الإصابات الرياضية  
الأنواع - العلاج والتأهيل

7- الغذاء المناسب

8- العادات الصحية السليمة

9- النواحي النفسية

الإسعافات الأولية العامة للإصابات الرياضية:

نتيجة للتقدم العلمي الذي نشهده في السنوات الأخيرة ظهر أسلوب الإسعافات الأولية يعتمد على أسس علمية ويساهم للحد من آثار الإصابة ويقلل من ظهور

أعراض الإصابة ويتحكم في التليفات التي يحتاجها الجسم  
www.sport.ta4a.us

ويمثل هذا الأسلوب في

قاعدة PRICE

الإنعاش القلبي الرئوي

C P R

هي عملية مزدوجة يقوم المسعف فيها بإنعاش القلب والرئة.

الإصابات الرياضية  
الأنواع - العلاج والتأهيل

تعتبر عملية الإنعاش القلبي الرئوي هامة جداً حيث أنها تكسب الوقت بحيث يتم تزويد الرئة بالأكسجين والقلب بالدم إلي حين وصول سيارة الإسعاف.

الأسباب المؤدية لتوقف التنفس:

الغرق - الإختناق - الصدمة الكهربائية - الإفراط في تناول بعض الأدوية وخصوصاً المهدئات والمخدرات - النوبة القلبية - إصابة الرأس والصدر.

كيفية تنفيذ خطوات الإنعاش القلبي ??? How to give C P R ???

1- فحص واستجابة الشخص: محاولة الحصول علي إجابة بطرح أسئلة وهز كتف المصاب بلطف إذ لم يكن هناك إستجابته

2- فتح مجري التنفس: ثني الرأس للخلف ورفع الذقن لتفتح مجري التنفس وإزالة

أي إنسداد واضح

خطوات فتح مجري التنفس والحفاظ عليه مفتوحاً

الإصابات الرياضية  
الأنواع - العلاج والتأهيل

1- إجلس علي ركبتيك جانباً إلي جانب المصاب

2- إستعمال السبابه والوسطي لرفع ذقن المصاب بإحدي يديك

3- ضع راحة يدك الأخرى علي جبين المصاب ثم إضغط لأسفل

4- انظر داخل فم المصاب للتأكد من خلو أي جسم خارجي

{ملحوظة} إذا صاحب تنفس المصاب صوت فإن ذلك يدل علي وجود إنسداد في

مجري التنفس فتقوم بتسليك مجري التنفس لإخراج ماتراه من جسم غريب عن

طريق مايسمي ( بالمسكه الخطافيه )  
www.sport.ta4a.us

3- فحص التنفس: إفحص إذا كان هناك تنفس ( أنظر، إسمع، حس )

( feel.listen.look ) لمدة 5 ثوان وذلك للتحقق فيما إذا كان المصاب يتنفس أم لا

4- التفس الصناعي: إعط نفسين إنقاذيين فعمليين للمصاب مدة كل نفس 2 ثانيه مع

مراقبة إرتفاع الصدر ثم توقف لمدة ثانية بينهما لتسمح بخروج الهواء.



الإصابات الرياضية  
الأنواع - العلاج والتأهيل

طريقة التنفس الصناعي:

بعد التأكد من تمرير مجري الهواء كما ذكرنا إقفل أنف المصاب ثم إطبق بفمك علي فم المصاب بإحكام ثم انفخ فيه بعمق حتي تلاحظ علو الصدر أثناء ذلك كرر العملية أكثر من مره كل مرتين راقب تنفس المصاب.

{ ملحوظه } في حالة عدم وجود علو في صدر المصاب أثناء النفخ هذا يعني ان هناك إنسداد في مجري الهواء أدخل إصبعك في فم المصاب لإستخراج ما قد يكون

سبب لذلك

المكتبة الرياضية الشاملة  
www.sport.ta4a.us

5- فحص الدورة الدموية: إفحص علامات دوران الدم ليس أكثر 15 ثانية

هل هناك أي علامات دوران مثل مثل جس النبض الثباتي.

التنفس، السعال، الحركة في أحد الأطراف

إذ لم توجد علامات الدوران إبدأ بالإنعاش القلبي الرئوي

الإصابات الرياضية  
الأنواع - العلاج والتأهيل

الإنعاش القلبي الرئوي:

قم بالتناوب بعمل 15 ضغطه علي الصدر ونفسين

بعد أربع دورات من ( 15 ضغطه + نفسين ) أو 1 دقيقة أعد فحص النبض إذا كان

هناك نبض، إفحص التنفس إذا لم يكن هناك تنفس كل 5 ثوان مع مراقبة النبض كل

90 ثانية.

• إذا لم يوجد نبض إستمر بالإنعاش القلبي الرئوي

متي تتوقف عن إجراء الإنعاش القلبي الرئوي؟؟  
www.sport.ta4a.us

1- عودة النبض والتنفس للمريض

2- وصول الفرقة الإسعافية

3- الشعور بالتعب والاجهاد الشديدين

• إذا بدأ المصاب يتنفس ولكنه ظل فاقد الوعي ضعه في وضع الإفاقة

الإصابات الرياضية  
الأنواع - العلاج والتأهيل

وسائل العلاج الطبيعي المستخدمه في إسعاف وتأهيل الإصابات الرياضية:

1- العلاج بالتبريد: وهي طريقة علاج قديمه جداً وشيقة الإستخدام وتؤدي إلي

خفض درجة حرارة الجلد أثناء المعالجة وتنقسم إلي:-

1- وسائل وأنية الثلج 2- التغطيس والغمر 3- كمادات الثلج

4- التدليك بالثلج 5- كأس الهواء بالثلج المجروش

2- الكمادات الساخنة: وهي أحد الوسائل في علاج وتأهيل الإصابات الرياضية لما لها

من تأثير حراري علي الأنسجه المصابة والتي تعمل علي تحسين الدورة الدموية في المنطقة المصابة.  
www.sport.ta4a.us

3- الحمامات التصادمية: تضمن تلك المعالجة المزج بين الحمامات الباردة والساخنة

عن طريق التغطيس المتعاقب ويكون خلالها درجة حرارة الماء الساخن 45: 50 م°

ودرجة حرارة الماء البارد من 10: 15 م°.

الإصابات الرياضية  
الأنواع - العلاج والتأهيل

- 4- شمع البرافين: يستخدم في العلاج الطبيعي ويكون مداه الحراري ما بين 50: 55 م°  
وتفيد الحرارة التي نحصل عليها من الشمع الساخن في تخفيف الألم وتثبيت المفاصل.
- 5- الموجات القصيرة short wave: هي أحد اشكال الحرارة التي تنتج بواسطة تيار كهربائي ذو تردد عالي وتعمل علي تسخين الأنسجة العميقة دون أن تعرضها للحرق.

• التمرينات التأهيلية التأهيل البدني [ Rehabilitation ]

تعريف التأهيل البدني:

هو عودة العضو المصاب مره اخري إلي طبيعته [ما كان عليه قبل الإصابة] أو أقرب ما يكون إليه في العمل الوظيفي قبل الإصابة

أهداف التأهيل البدني الرياضي

- أهداف أساسية قصيرة المدى:-

الإصابات الرياضية  
الأنواع - العلاج والتأهيل

1- تخفيف الألم 2- إعادة المدى الحركي للمفصل 3- تحسين القوة العضلية

أهداف بعيدة المدى:-

1- إستعادة المستوي الوظيفي للمصاب

2- المحافظه علي درجة اللياقة البدنية

3- الوقاية من تكرار حدوث الإصابة في نفس المنطقة

4- مساعدة اللاعب للوصول إلي أقصى ميكانيكية

5- تنمية المهارات البدنية الخاصة بالرياضة التي يمارسها الرياضي

الإصابات الرياضية  
الأنواع - العلاج والتأهيل

الإصابات العامة الشائعة في الملاعب

- تمزقات الاربطة المفصليّة: قطع او انفجار للاربطة او الانسجة
- الكدمات: تصادم الجسم بجسم لآعب آخر او بجسم صلب يحدث معها جرح بسطح الانسجة المصابة او بالعضلات و النسيج الضام تحت الجلد. تتميز الكدمات بالظهور الفوري للارتشاح مع ألم شديد.
- الخلع المفصلي: انتقال و المكونات العظمية من مكانها داخل المفصل يصاحبها تمزقات بالاربطة و المحفظة الزلالية مصحوبة بتغير شكل المفصل.
- الكسر: ضغط شديد على العظام نتيجة سقوط الرياضي على الارض
- تمزقات العضلات: قطع اثناء العمل العضلي البدني يكون بالقرب من الاوتار الاندغامية او عند منشأ العضلة.
- الشد العضلي: شد زائد على الالياف العضلية يؤدي الى تمزق الالياف العضلية

الإصابات الرياضية  
الأنواع - العلاج والتأهيل

- التقلص العضلي: زيادة الاشارات العصبية الواردة للعضلات وتغير الايونات على

جدار الخلايا العضلية و حدوث انقباض مؤلم ومفاجئ

-التعب العضلي: زيادة الحموضة بالعضلات نتيجة تجمع حامض اللاكتيك في الدم

- الإصابات الرياضية في بعض الألعاب الرياضية-

أولاً: اصابات كرة القدم:

تشكل اصابات كرة القدم ما نسبته 3.2% من مجمل الاصابات الرياضية والاصابات

موزعة على النحو التالي: الرأس 10% الذراع 7% الاضلاع 7% القفص الصدري 7%

الفخذ 18% الركبة 25% الساق 9% الكاحل 17%  
www.sport.ta4a.us

- اسباب اصابات كرة القدم ونسبتها:

1- 49% من اصابات كرة القدم تأتي نتيجة إعاقة الخصم.

2- 28% من اصابات كرة القدم تأتي نتيجة عدم صلاحية ارض الملعب.

3- 12% من اصابات كرة القدم تأتي نتيجة ضرب قدم اللاعب بالأرض

الإصابات الرياضية  
الأنواع - العلاج والتأهيل

4- 11% من إصابات كرة القدم تأتي نتيجة عدم إتقان اللاعب لمهارات الأساسية.

5- 8% من إصابات كرة القدم تأتي نتيجة حارس المرمى.

6- هناك أسباب أخرى مثل العوامل الخارجية.

إن معظم إصابات كرة القدم تحدث على شكل صدمات وإلتواءات وتصيب المفاصل

التي تستخدم للوثب والقفز مثل مفصل اليد والركبة والذراع.

وفي المرتبة الثانية من إصابات كرة القدم تأتي الكسور وخاصة كسور الكعب والفخذ

ومفصل اليد ثم كسور عظم الأنف والأضلاع وأصابع القدم وبعض اصابع القدم وبعض

اصابع اليد.

وفي المرتبة الثالثة تأتي الجروح وخاصة جروح في منطقة الرأس والذراع والركبة

واليد والفخذ والساق.

وفي المرتبة الرابعة تأتي إصابات المفاصل، مثل الملمخ.

وفي المرتبة الخامسة تأتي إصابات الإرتجاج الدماغية.



الإصابات الرياضية  
الأنواع - العلاج والتأهيل

أما بالنسبة لحارس المرمى فإنه يحدث إصابات وبدرجة عالية وتكون إصابات مختلفة في أعضاء الجسم وخاصة المفاصل مثل مفصل الكتف وبعض العظام.. مثل العظم الكعبري.. وقد تحدث إصابات للرأس مثل إصابة الرأس بجروح نتيجة التصادم مع اللاعبين أو مع عارضة المرمى. إن معدل الشفاء من إصابات كرة القدم قد يصل إلى حوالي 33 يوماً.

ثانياً: إصابات كرة السلة:

تعتبر إصابات كرة السلة من الإصابات التي تحدث بنسبة عالية وقد تصل إلى حوالي 4.62% من مجمل الإصابات الرياضية وتكون مدة الشفاء من هذه الإصابات كرة السلة 23 يوماً وتحدث إصابات كرة السلة نتيجة إصابات وهي:

1- إصابات بسبب إعاقة أو خشونة من قبل اللاعب الخصم.

2- إصابات نتيجة السقوط على أرضية ملعب صلبة.

3- إصابات نتيجة عوامل متعددة.

الإصابات الرياضية  
الأنواع - العلاج والتأهيل

تكون إصابات كرة السلة متركزة على الأغلب في الأصابع او في مفصل القدم أو في منطقه الرأس والأسنان وفي بعض الأحيان تحدث إصابات قطع للأوتار أ و كسور عظام مثل العظم الترقوي أو إلتواء مفصل اليد بسبب السقوط على الأرض.

الإصابات في كرة السلة:

1- تمزق للأوتار للسلاميات وخاصة الإصبعين الرابع والخامس وتحدث عندما تمتد اليدين بشكل متصلب لاستقبال كرات قوية.

2- التواء لأصبع القدم بسبب تغير الاتجاهات وحركة اللاعب في الملعب مثل قلب

القدم بشكل مفاجئ.  
3- إصابات رضوض حيث يحدث كشط في الركبتين أو المرفقين نتيجة السقوط على

الأرض.

أهم المناطق التي تحدث بها الإصابات:

6.5% الرأس الرقبة 8% الاصابع 19% الركبة 32% مفصل الكاحل.

الإصابات الرياضية  
الأنواع - العلاج والتأهيل

نسبة الإصابات:

التواء 36% كسور بالعظم 12% جروح 4.5% إصابات أوتار العضلات 2%

ثالثاً: إصابات كرة اليد:

في إصابات كرة اليد تأتي إصابات الأصابع في المقدمة فمثلاً تصل عند الرجال حوالي 31% وعند النساء 42% يليها إصابات العظام بنسبة 18% للرجال و 21% للنساء ثم تأتي إصابات رسغ اليد وهي نسبة تتراوح ما بين 10 - 21% ثم إصابات السقوط على الأرض وهي حوالي 2.8% ومعدل الشفاء لإصابات اليد حوالي 27 يوماً.

نسبة الإصابات:

15% التواء 5% كسور 6% جروح 2% إصابات للأوتار والعضلات. إلى جانب ذلك

تحدث هناك إصابات الحارس المرمى بسبب العمليات الهجومية وقوة التسدسد الموجهة إليه أحياناً. أما بالنسبة للاعبين فإن أسباب إصابتهم تقع على عاتق اللاعب الخصم أو بفعل السقوط على الأرض حيث تحدث إصابات للرأس وقد يصاحبها أحياناً إصابات إرتجاج دماغي.

الإصابات الرياضية  
الأنواع - العلاج والتأهيل

فأن معظم إصابات كرة اليد هي قطع لأوتار السلاميات الأخيرة وذلك بسبب عملية إستلام الكرة واليد ممدودة بشكل متصلب والأصابع مشدودة وتكون الإصابة بالإصبع الذي يكون بعيداً عن بقية الأصابع ومشدوداً بحيث لا يقوم اللاعب بسحب البدن نحو الجسم لإمتصاص قوة الكرة مما يؤدي إلى إصابته.

إلى جانب ذلك تحصل إصابات أخرى مثل كسور والتواءات في مفاصل الأصابع وكذلك قد تتمزق مفاصل الكتف وقد يحدث التواء نتيجة السقوط على الأرض وكذلك وقوع الذراع تحت الجسم وإصابات أخرى بسبب إعاقة الخصم وإصابات نتيجة عوامل خارجية ومع ذلك فقد يحدث إصابات للعظم الترقوي ومفاصل الكتف وبنسبة عالية.

رابعاً: إصابات كرة الطائرة:

تعتبر إصابات كرة الطائرة من الإصابات التي تحدث بمعدلات منخفضة جداً في مجمل الإصابات الرياضية والسبب يعود إلى عدم احتكاك اللاعبين فيما بينهم. وكذلك بسبب قلة عدم احتكاك أعضاء لاعبي الفريق الواحد

الإصابات الرياضية  
الأنواع - العلاج والتأهيل

فيما بينهم. ولكن أغلب إصابات كرة الطائرة تكون في منطقة الركبة والقدم وقد تحدث إصابات التواء عند اللاعبين المبتدئين. كما قد تحدث إصابات كسور للأصابع نتيجة السقوط على الأرض وإصابات مثل الكشط نتيجة السقوط على الركبتين أو على المرفقين.

خامساً: إصابات رياضة الجمباز:

وتحدث بنسبة قليلة وتشكل حوالي 4% من مجمل الإصابات الرياضية وجدير بالذكر ان مهارات الجمباز تؤدي في سن مبكرة لذا فإن الغالبية العظمة من إصابات الجمباز لا تحدث أثناء المنافسات وإنما تأتي نتيجة التدريب، وتبلغ نسبة الإصابات حوالي: 1- الكاحل والقدم 21% ب - المرفق والساعد 18% ج - رسغ اليد والأصابع 15%

أنواع الإصابات:

45% التواء 33% كسور 5.5% جروح 4.5% لإصابات اوتار العضلة

الإصابات الرياضية  
الأنواع - العلاج والتأهيل

إلى جانب هذه الإصابات هناك بعض الإصابات التي قد تحدث مثل إصابات الجذع وهي حوالي 4/1 أو 5/1 وكذلك إصابات الأطراف للجسم.

والنسبة لإصابات الكسور لأصابع والتواء المرفق والتمزق والتواء مفصل القدم تأتي في المقدمة تليها إصابة الركبتين، وقد تحدث إصابات ذات جروح في منطقة الرأس والتي توصف بأنها صعبة وخطيرة ونتيجة السقوط عن الأجهزة العالية. ومن الإصابات المميزة التي تحدث عند الشباب بعض إصابات متعددة من الجسم مثل كسر العضد أو العظم الكعبري أو العظم الزورقي في مفصل اليد وقد تحصل بفعل السقوط على الأرض.

أما بالنسبة لإصابة العظم الزورقي لا يمكن تحديد هذه الإصابة إلا بالأشعة وذلك لصعوبة هذه المنطقة لذا يجب وضع اليد في الجبص لمدة عشر أيام. وإلى جانب هذه الإصابات تحدث هناك أيضا إصابات كسور لمشط القدم خاصة في أوضاع مثل القفز عن الأجهزة وكذلك كسور في اليدين. وقد يحدث بأن يتولد مزيد من الألم خاصة في مفصل الكتف نتيجة الإرتكاز

الإصابات الرياضية  
الأنواع - العلاج والتأهيل

على الأجهزة كما هو في حركات جهاز العقلة وذلك حتى يمكن التخلص من الألم يجب  
زيادة فتحة اليدين بمسافة أكبر من الكتفين.

سادساً: إصابات ألعاب القوى:

لمحة عن إصابات ألعاب القوى

قبل الخوض في الحديث عن إصابة فعاليات ألعاب القوى بالتفصيل عن كل فعالية

من هذه الألعاب يمكن الحديث عن هذه الإصابات بشكل عام.

فرياضة ألعاب القوى هي أساس جميع أنواع الرياضات بل أم الألعاب الرياضية

على الإطلاق لما تحتويه هذه الألعاب من أصناف متعددة من الحركات الخاصة

بالسرعة والتحمل والقوة العظمية والمرونة والرشاقة والتي يمكن أن تتعرض فيها

العضلات لأي أنواع مختلفة متعددة من الإصابات على كافة مستوياتها.

وتعتبر الإصابات العظمية عامة جانبية نسبياً في مجال الطب الرياضي

رغم انتشارها وخطورتها ولأثرها النسبي على مستويات اللاعبين. ويعود ذلك

الإصابات الرياضية  
الأنواع - العلاج والتأهيل

لعدم اعتبار الإصابات العضلية أحد المواضيع الأساسية أو التي تثير اهتمام الجراحين رغم خطورتها وأهميتها بالنسبة للاعب.

فبينما يمكن للفرد العادي العودة لممارسة حياته الطبيعية وهو ما زال يعاني من الإصابة العضلية يكتون هذا غير جائز للرياضي والذي أن يتم شفاؤه وتأهيله بنسبة 100% من تلك الإصابة حتى يعود بنفس الكفاءة البدنية السابقة للأصابة.

وتشير معظم الدراسات العالمية إلى أن نسبة حدوث الإصابات العضلية تتراوح ما بين 10 \_ 30 % عن باقي إصابات اللاعب وبشكل وسط.

وكمثال على أهمية الإصابات العضلية في ألعاب القوى اشارت إحدى الدراسات العلمية، التي أجريت خلال بطولة دولية لألعاب القوى عام 1977م بالسويد 2654 متابقا من خمس وأربعين دولة عرضوا على مركز الطب الرياضي خلال أيام البطولة تبين ان 415 منهم مصاب بإصابات مختلفة بالعضلات 15% منهم مصابون بعضلات الفخذ المختلفة و13%



الإصابات الرياضية  
الأنواع - العلاج والتأهيل

منهم مصابون في عضلات الساق الخلفية ودراسة اجراها بيترسون ورنيشروم عام 1980م.

لذلك نجد إن هذه الإصابات المتعددة للاعبين القوي ساهمت في خسارة واعتزال الكثير من أبطال العالميين والذين حققوا انجازات عظيمة في المسابقات المختلفة على كل الأصعدة بسبب الإصابات مثل اللاعب المغربي سعيد عويطة والامريكية ديكر والبريطانية فاطمة وايتريد.

الإصابات العضلية:

يمكن تقسيم الإصابات العضلية اجرائيا إلى:  
1- تمزقات عضلية. 2- شد عضلي. 3- إرتشاح دموي عضلي.

وطبقا لتعريف الجمعية الإمبريكية للطب الرياضي، تعتبر الإصابة بالشد العضلي اذا ما حدثت في الجزء من العضلة أو الوتر المكمل لها يعتبر التمزق العضلي هو الدرجة الثالثة من حالة الشد العضلي.

وقد يحدث الشد العضلي في جسم العضلة نفسها، أو في منشأ اليافها العضلية أو عند منبتها بالعظم أو عند تكوينها للوتر العضلي والتقائها به أو

الإصابات الرياضية  
الأنواع - العلاج والتأهيل

عند اندغام الوتر في مكانه العظمي وقد يكون التمزق العضلي حاداً أو مزمناً.

- الشد العضلي والتمزق العضلي.

يمكن تقسيم الشد والتمزق العضلي إلى انفصال تمزقي وكدمات في الألياف العضلية

وبالتالي يمكن بسهولة إجراء التشخيص ووصف العلاج والتأهيل اللازم لكل إصابة.

ويحدث التمزق غالباً في العضلة المتحركة ما بين مفصلين مثل العضلة الرباعية

الأمامية في الفخذ والتي تسبب حركتها على فرد مفصل الركبة وثني مفصل الحوض

وهاتان الحركتان متعارضتان وظيفياً ولا يمكن حدوثهما في نفس الوقت، ويتحكم فيه

الجهاز العضلي التمزقي كنتيجة لحركة عنيفة قصيرة ومفاجئة يختل خلالها التوافق

الوظيفي الطبيعي اللازم لإجراء تلك الحركة.

وتختلف نوعية الإصابة بالشد العضلية التمزقي إلى إصابة بسيطة أو متوسطة

الشد أو شديدة.

الإصابات الرياضية  
الأنواع - العلاج والتأهيل

2- الإصابة بالشد العضلي:

الوصف العام لهذه الإصابة إنها لحدوث التمزق واضح في الألياف العضلية بل تتميز الإصابة بحدوث شد مع إمكانية حدث تمزقات مجهولة في الألياف العضلية كما تحتفظ العضلة المصابة بإمكانية أداء المد الحركي الوظيفي لها في معظمه، مع احتفاظها أيضاً بأغلب قوتها العضلية النسبية.

وتكون الأعراض والتشخيص وجود ألم محدد في منطقة الإصابة خلال الحركة السلبية أو الإيجابية وهذه الإصابة عموماً هي مصدر قلق للشخص الرياضي.

3- الإصابة بالشد والتمزق العضلي الحركي الكامل:

هذه الإصابة عبارة عن تمزق غير كامل في الألياف العضلية المكونة للعضلة.

الأعراض والتشخيص:

1- ألم شديد عند حدوث الإصابة.

الإصابات الرياضية  
الأنواع - العلاج والتأهيل



2- تقلص العضلة المصابة.

3- ألم حاد ناتج عن تقلص الكامل للعضلة.

4- فقدان القوة العضلية نسبياً للعضلة المصابة.

5- ورم مكان الإصابة.

6- تغيرات في لون الجلد فوق مكان الإصابة

وهذه الاعراض قد تحدث فور وقوع الإصابة أو خلال 24 ساعة من حدوثها.

5- الإصابة بالشد والتمزق العضلي الكامل:

الوصف العام لهذا النوع من الإصابات هو تمزق كامل بالألياف العضلية المكونة

للعضلة أو الأوتار.  
www.sport.ta4a.us

الأعراض والتشخيص:

1- ألم حاد مكان الإصابة.

2- فقدان تام للقدرة الوظيفية للعضلة.

3- عدم قدرة العضلة على الإنقباض.

الإصابات الرياضية  
الأنواع - العلاج والتأهيل

4- وجود تقلص بالعضلة.

5- وجود ورم على مكان الإصابة.

6- ألم محدد مكان التمزق.

وإن أهم ما يجب مراعاته لهذا النوع من الإصابة ما يلي:

أ - التحليل السببي لحوث الإصابة.

ب - الإختبار الوظيفي الفيسيولوجي للعضلة بمقاومة أو بدون مقاومة.

ج - اجراء الإختبار الوظيفي في مثل تلك الحالة بعيداً عن مكان الإصابة التشريحي.

د - الارتشاح الدموي داخل وما بين العضلات.  
الارتشاح الدموي داخل وما بين العضلات:

وهو نوع نادر من الإصابة العضلية ويصاحبه تمزق في الأنسجة الخاصة

للعضلات وانتشار للارتشاح النزيفي الدموي داخل العضلة وتكون اعراضه

مماثلة تحدثنا عنه سابقا عند حدوث تمزق عضلي شديد ويصاحبه

عادة نزقات وإصابات بالأنسجة المحيطة ويجب الحذر عند إجراء الإختبار

الإصابات الرياضية  
الأنواع - العلاج والتأهيل

الوظيفي للعضلات المصابة ويفضل إجراءه بعيداً نسبياً عن مكان الإصابة تفادياً لحدوث مضاعفات.

الكدمات العضلية عند لاعبي ألعاب القوى:

تحدث الكدمات نتيجة لسقوط اللاعب على الأرض لدى أدائه لمسابقة وتختلف طبيعة الكدمة باختلاف مكانها التشريحي وشدة الإصابة تكون بالشد العضلي المصاحب لها فتزداد مثلاً في الأطراف والعضلات المجاورة للعظام تشريحياً لذا نجد إن أغلب الكدمات تقع بالعضلات العميقة نسبياً عنها بالعضلات السطحية مع مصاحبة إرتشاح دموي عضلي إشارة في أغلب الأحيان لحدوثها والإرتشاح الدموي العضلي هو أحد أعراض الشد العضلي واعراضه وتشخيصه كما في الشد العضلي والتمزق العضلي البسيط والمتوسط الشدة.

الإرتشاح الدموي العضلي:

عند أداء المجهود البدني الرياضي العنيف لمدة 12 دقيقة تريبياً، يعيد الجسم توزيع ضخ الدم فتتال العضلات 18 لتراً في الدقيقة أي ما يعادل

الإصابات الرياضية  
الأنواع - العلاج والتأهيل

72% من كمية ضخ الدم للجسم في حين نصيب العضلات عند الراحة لا يتجاوز 0.8 لترًا في الدقيقة أي حوالي 15% من كمية الدم الذي يضخه القلب لأجزاء الجسم المختلفة.

إصابات الجري:

غالباً من تحدث الإصابة في رياضة الجري نتيجة عدم التهيؤ والإحماء وكذلك نتيجة التغير السريع في الإتجاهات والتوقف السريع المفاجئ. وهذا يعتبر من الأسباب الداعية للإصابة.

وهذا وترتبط إصابات الجري بعمر اللاعب فاللاعبون المتقدمون بالعمر يحصل معهم تمزق في موضع إتصال العضلات بالأوتار. أما الشباب فيكون في موضع اندغام العظام لأنها لم تتركز وقد يحصل:

أ - التمزق:

في أثناء المسابقات القصيرة والطويلة قد يحصل التمزق في الجانب الخلفي من الفخذ وخاصة في العضلة الثانية التي تثنى مثل العضلة ذات الرأسين الفخذية وكذلك العضلة نصف الغشائية ثم يأتي بعدها بعض العضلات ثم

الإصابات الرياضية  
الأنواع - العلاج والتأهيل

المنطقة الشظوية الطويلة والشظوية القصيرة وفي حالة توقف اللاعب عن الجري...  
فإنه يشعر بألم حاد في وسطه. ولتسكين هذا الألم يوجه اللاعب إلى اثني جذعه. كما  
قد يحدث تمزق في العضلة الفخذية ذات الأربع رؤوس وذلك في حالات مثل السقوط  
إلى الأمام نتيجة اندفاع اللاعب أو الوقوف المفاجئ.

ب - إصابات القدم:

اغلب الإصابات التي تصيب القدم هي قطع وتر اخيل ويحدث بسبب الضغط  
الدائم او بسبب الجري على سطح غير مستوى او القفز او السقوط على الكعب وقد  
يحدث لهذا الوتر التهاب. والنتاج عن الجري على الأصابع وقد يحدث القطع عند  
الشباب نتيجة الانطلاق المفاجئ وكذلك هبوط اللاعب على الكعبين كما قد تصاب قدم  
اللاعب بجروح مختلفة اما عند المتقدمين فيحدث هذا بسبب التعرض بالضرب نتيجة  
احتكاك اللاعبين فيما بينهم او اية اداة. وقد تصاب قدم اللاعب بجروح مختلفة وهذا  
يتطلب منا القيام بعملية التليخ ضد الكزاز او التتanos ومع ذلك نتيجة الجري قد



الإصابات الرياضية  
الأنواع - العلاج والتأهيل

تصاب قدم اللاعب بفقاع مائة بسبب الاحتكاك او بسبب لباس الأحذية الضيقة.

إصابات التنس الأرضي:

إن أكثر إصابات هذه اللعبة تكون في التواء مفاصل القدم كذلك قد تحدث إصابات

مثل الشد والتمزق للعضلات وتكون هذه الإصابات موزعة على النحو التالي:

الكتف 6.5% المرفق 3% الركبة 17% الساق 5% إن أغلب إصابات هذه اللعبة

تكون على شكل شد وتمزق خاصة في العضلة التوأمية وذلك إصابات لمفصل الركبة مثل

تمزق الرباط الداخلي وتلف للغضاريف وكذلك تحدث إصابات أخرى مثل كسور

بالعظام وجروح خفيفة نتيجة سقوط اللاعب أحيانا وحتى يمكن التخلص من

هذه الإصابات يجب على اللاعب القيام بالإحماء الجيد وتجنب الإجهاد البدني.

الإصابات الرياضية  
الأنواع - العلاج والتأهيل

الإسعافات الأولية خلال الألعاب الرياضية

الإسعافات الأولية هي مجموعة الإجراءات الفنية التي تتخذ في حالة تعرض شخص أو مجموعة أشخاص للإصابات البدنية المختلفة الخطورة.

بهدف إنقاذ حياة الشخص المصاب (أبعاد خطر الموت المباشر الذي يهدد حياته)

وكذلك بهدف تقليل مضاعفات الإصابة.

واجبات المسعف:

- حافظ على هدوئك قبل البدء بالإسعاف.
- بعد تلقي التعليمات من المسئول ابدأ بالعمل الفوري السريع دون إضاعة للوقت.
- يعتبر المصاب حيا إلا أن يثبت وفاته وأبعاده عن مصدر الخطر.
- تشخيص الإصابة عن طريق فحص المصاب ولا تتردد في طالب العون إذا لزم الأمر
- عالج الإصابة الأكثر خطورة فالأقل

خطوات الاسعافات الاولية

اولا: فحص الاصابة قاعدة (TOTAPS)

الإصابات الرياضية  
الأنواع - العلاج والتأهيل

المحادثة - الملاحظة - اللمس - الحركات الإيجابية - الحركات السلبية - اختبار المهارة.

ثانيا: نقل اللاعب المصاب وتشمل: نقل المصاب

بواسطة مسعف واحد (حمل المهد- العكاز البشري)

بواسطة مسعفين (كرسي الأيدي- النقالة البشرية)

بواسطة ثلاثة مسعفين او اكثر.

ثالثا: قاعدة المعالجة الذاتية PRICED

ينصح بتطبيقها خلال 48 ساعة من حدوث الإصابة وتشمل:  
الوقاية - الراحة - الثلج - الرباط الضاغط - الرفع - التشخيص.

قاعدة المعالجة الذاتية للإصابات الرياضية (الاسعاف الاولي للاصابات)

قاعدة المعالجة الذاتية بـ (الراحة، التبريد، الضغط، الرفع) وتتلخص بـ

(RICE) والتي تعني (R) الراحة Rest و (I) التبريد بالثلج Ice والضغط

(C) Comprition و (E) الرفع Elevation وهي تشكل الأساس في

الإصابات الرياضية  
الأنواع - العلاج والتأهيل

علاجات الإصابات الحادة ولمدة تصل إلى ( 72 ساعة ) الأولى في العديد من الحالات.  
وتعد ذات فائدة كبيرة كذلك في علاجات الإصابات المزمنة أو الأعراض الحادة  
للإصابات المزمنة.

يوصى بوجود تطبيقها لمدة 2-3 أيام بعد الإصابة ودعمها باستخدام العلاجات  
مضادة الالتهابات ( الالاسيرويدية ) إذا كانت ملائمة للحالة.

1- الراحة

تبدأ حالما تحدث الإصابة أو حالما يشعر المصاب بالأعراض وفي غضون (15-20 دقيقة  
( الأولى بعد حصول الإصابة وتستمر لعدة أيام أو عدة أسابيع قبل الرجوع إلى العمل.  
الراحة خلال الـ (24) ساعة الأولى بعد الإصابة تقلل من فترة انعدام القدرة على  
الحركة لدى المصاب إلى 50-70% وتساعد الراحة في تقليل وتنظيم حدوث الالتهاب  
والورم.

الإصابات الرياضية  
الأنواع - العلاج والتأهيل

تعد الطريقة الأفضل لحماية وتثبيت حركة المصاب وتعد أيضاً ( الجبيرة الطبيعية ) لتمديد حركة المنطقة المصابة.

ولكي تأخذ عملية الشفاء مجراها الطبيعي لابد من تقليل منت الحركات السريعة وذلك من أجل التخلص من الالتهاب والورم.

الراحة النسبية ( الاستراحة )

عند حدوث الإصابة الحادة أو المزمنة يجب أن توقف ممارسة النشاطات الرياضية والتدريبات وذلك لأن الاستمرار في التدريب يزيد من خطورة الإصابة ويؤدي إلى زيادة فترة العلاج الأولي خلال ( 24-72 ساعة ) وذلك حسب شدة الإصابة. لذا يجب الالتزام بالعلاج الأولي بشكل الراحة خلال الـ ( 24 ساعة ) الأولى بعد الإصابة تقلل من فترة انعدام القدرة على الحركة لدى المصاب إلى 50-70%.

ولكي تأخذ عملية الشفاء مجراها الطبيعي لابد من تقليل الحركات السريعة وذلك للتخلص من الالتهاب والورم

الإصابات الرياضية  
الأنواع - العلاج والتأهيل

عند حدوث الإصابة الحادة أو المزمنة يجب أن توقف ممارسة الأنشطة الرياضية والتدريبات وذلك لأن الاستمرار في التدريب يزيد من خطورة الإصابة ويؤدي إلى زيادة فترة العلاج الأولي خلال الـ (24-72 ساعة) وذلك حسب شدة الإصابة.

لذا يجب الالتزام بالعلاج الأولي بشكل تام ( تثبيت تام، تجميد، ضغط، رفع ) والملائم حسب شدة الإصابة، فالراحة هنا لا تعني انعدام الحركة التام إلى أن يتم الشفاء في الأنسجة المصابة، لأن ذلك يضر بالأنسجة فالتثبيت التام يسبب ضمور العضلات ويحدد من ليونة المفاصل كما يقلل من تحمل الجهاز الوعائي القلبي.

لذا فإن ما يحتاجه المصاب بعد المرحلة الحادة هي ( الراحة النسبية ) أي إزاحة الجزء المصاب نسبة إلى حركة أجزاء الجسم الأخرى غير المصابة والتخفيف عنه قدر الإمكان وذلك من أجل تفادي المضاعفات اعلاه.

الإصابات الرياضية  
الأنواع - العلاج والتأهيل

2- التبريد ( الثلج ):

أي تبريد منطقة الإصابة ويطلق عليها ( التخدير بالتجميد ) ويقلل التبريد من الورم والنزف والألم والالتهابات ويستخدم الثلج خلال فترة ( 10-15 دقيقة ) من حدوث الإصابة. عند استخدام الثلج يشعر المصاب بالبرودة ثم الشعور بالاحتراق مع استمرار الألم وأخيراً التخدير حيث يسكن الألم، أن أكثر الطرائق شيوعاً في تجميد الإصابة هي ( تغطية المنطقة المصابة بكيس بلاستيكي مملوء بالثلج ) ويربط بالبانديج حيث يثبت على مكان الإصابة وبذلك يمكن أن يسلط ضغطاً على المنطقة المصابة فضلاً عن تبريدها ويراعى أن يكون الكيس رطباً لكي يحقق اتصالاً مع النسيج ولا يعزل الجلد من تأثير التبريد.

يوصى بالتبريد لمدة (24-48 ساعة ) الأولى من الإصابة.

وتؤكد الدراسات العلمية الحديثة على ضرورة التجميد المتقطع ويكون مفيداً إذا ما استخدم لأكثر من 7 أيام وخاصة في الكدمات الشديدة، حيث تكون الـ 24 ساعة الأولى خطيرة جداً ويجب العمل على التجميد قد

الإصابات الرياضية  
الأنواع - العلاج والتأهيل

الإمكان أما في حالات الإصابة الخفيفة ذات ( النزف الدموي القليل والورم ) فإن الأنسجة ستجيب للعلاج خلال 48 ساعة فقط. أما في حالات النزف المصاحب للالتهابات الحادة فالعلاج بالتبريد يتم خلال ( 1-3 أيام ) حسب استجابة النسيج المصاب. استخدام التبريد يتم لمدة ( 10-15 دقيقة ) مع فاصلة ( 3-5 دقائق ). استمرارية مدة التبريد تعتمد على نوع الإصابة وعمقها فمثلاً عند حدوث الإصابة قريبة من سطح الجلد ( إصابة أربطة الكاحل أو الركبة ) تحتاج إلى وقت أقل من أجل جعل التبريد في العضلات العاملة على الكاحل والركبة. استمرارية التبريد تعتمد على نوع الجسم المصاب ( نمط الجسم ) فالرياضي ضعيف البنية يحدث التبريد في عضلاته خلال ( 10 دقائق ) بينما النمط السمين يستغرق تبريد عضلاته لمدة ( 30 دقيقة ) مقارنة بال نحيف.

3- الضغط

يستخدم الضغط لتقليل الورم ويضغط برفق ويستخدم الضغط مع التجميد و بدونه، حيث يتولد الضغط بفعل حاوية الثلج، كما يمكن ربط



الإصابات الرياضية  
الأنواع - العلاج والتأهيل

البانديج المطاطي فوق كيس الثلج على الطرف المصاب. غالباً ما يستخدم البانديج (

الرباط المطاطي ) لتوليد الضغط وتتبع الطريقة الآتية عند ربط البانديج: -

- البدء بالرباط من اسفل منطقة الإصابة ببضع سنتيمترات.

- لف البانديج باتجاه الاعلى لف حلزوني متصاعد

- البدء بالضغط القوي بعدها يخفف الضغط تدريجياً

- التأكد من لون الجلد وحرارته للتأكد من عدم الضغط على عصب او شريان

4- الرفح

يبقى الجزء المصاب مرتفعاً لأعلى لمدة 24 - 48 ساعة وعدم استخدام الحرارة خلال

www.sport.ta4a.us

24 - 48 ساعة الاولى من الاصابة.

الإصابات الرياضية  
الأنواع - العلاج والتأهيل

---

---

## الفصل الثالث

أنواع الإصابات الرياضية وطرق إسعاف  
المكتبة الرياضية الشاملة  
[www.sport.ta4a.us](http://www.sport.ta4a.us)  
الرياضيين المصابين

الإصابات الرياضية  
الأنواع - العلاج والتأهيل

---

---

المكتبة الرياضية الشاملة  
[www.sport.ta4a.us](http://www.sport.ta4a.us)

الإصابات الرياضية  
الأنواع - العلاج والتأهيل

إصابة الطرف العلوي

خلع مفصل الكتف:

يصاب هذا المفصل بسبب قابليته الحركية الى جميع الاتجاهات وهناك نوعان من

هذا الخلع: -

أ - خلع امامي

ب - خلع سفلي

أ - الخلع الامامي: -

يحدث عندما يكون الذراع في وضع الابعاد وبدوران خارجي نتيجة شدة خارجية

اكبر من تحمل المفصل تدفع رأس العظم بقوة من محفظة المفصل باتجاه امامي

ليستقر تحت النتؤ الغراي.

الاعراض: -

1 - تمزق شديد في محفظة المفصل وسحب وانقطاع عدد من اربطة المفصل

2 - اختفاء الانحناء الطبيعي لمنطقة الكتف موازنة بالجبهة المقابلة.

3 - رأس عظم العضد يمكن تحسسه تحت الابط.

الإصابات الرياضية  
الأنواع - العلاج والتأهيل

4 - بعد فترة من الإصابة يحدث تورم مع تلوث المنطقة باللون الاحمر او الازرق

نتيجة النزف.

5 - فقدان الوظيفة الطبيعية للمفصل مع ألم عند الحركة.

الاسعاف والعلاج

1 - اجراءات الاسعافات الاولية.

2 - فحص اشعاعي.

3 - ارجاع العظم الى مكانه.

4 - تثبيت المفصل لحين اختفاء الالم.

ب - الخلع السفلي: - يأتي بالدرجة الثانية بعد الخلع الامامي للمفصل يحدث هذا

الخلع نتيجة ابعاد الذراع بصورة اكبر من تحمل المفصل مما يؤدي الى خروج رأس

عظم العضد من مكانه الى منطقة تحت الحقية للوح الكتف.

الاعراض

1 - تمزق الجزء السفلي من محفظة المفصل وانقطاع عدد من اوتار العضلات

المحيطة.

الإصابات الرياضية  
الأنواع - العلاج والتأهيل

2 - نزف شديد.

3 - يبدو الطرف العلوي اطول مما هو عليه

الاسعاف والعلاج:

ارجاع العظم الى مكانه بسحب الذراع نحو الخارج والى الاعلى.

الخلع المتكرر للمفصل:

يتكرر الخلع الامامي للكتف بنسبة 80% للاعمر اقل من 20 سنة ويعود السبب

الى ضعف المحفظة المفصالية والاربطة واوتار العضلات التي تتصل برأس عظم العضد.

ومن مضاعفاته:

التهاب المفصل المزمن ويمكن ارجاع العظم بواسطة سحب الذراع في حالة الابعاد

مع دوران الذراع قليلاً للداخل والخارج مع اسناد الإبط.

إصابة مفصل التنس

في الحلات المزمنة تحدث في الرياضيات التي تؤدي فيها حركة كب وطرح

الساعد بالتناوب وباستمرار ( لعبة التنس والمبارزة ورمي المطرقة.. الخ )

الإصابات الرياضية  
الأنواع - العلاج والتأهيل

حيث يحدث بسط قوي لعضلات الساعد مصاحباً بحركات دورانية قوية وخاصة اذا كان الاحماء غير كافي.

الاعراض:

- 1 - تمزق منطقة اتصال العضلات باللقمة الوحشية لعظم العضد.
- 2 - ألم حول الجهة الوحشية من عظم العضد وعند الضغط على المنطقة.
- 3 - تورم بسيط.

العلاج:

- 1 - عدم تحريك المنطقة ( استخدام رباط لاصق وتعليق الذراع بلفاف حول الرقبة )
- 2 - الراحة التامة واستخدام المسكنات والعلاجات الطبية (الكورتزون)
- 3 - استخدام العلاجات الفيزيائية ( الامواج فوق الصوتية ) لتدفئة المنطقة.

الإصابات الرياضية  
الأنواع - العلاج والتأهيل

لوي مفصل الاصابع:

تتعرض مفاصل الاصابع للوي نتيجة شدة خارجية على رأس الاصبع او في حالة فتل الاصابع بقوة مما يؤثر بشكل مباشر على المحفظة والاربطة المحيطة به.

اعراضه:

1 - ألم في منطقة المفصل

2 - تورم نتيجة نزف بسيط تحت الجلد

الاسعاف والعلاج:

- 1 - استخدام التبريد ( يقل عن ساعة )  
2- تدفئة المنطقة مع ربط الاصبع لحين استعادة كامل الحركة الطبيعية

2 - اصابات الطرف السفلي وتشمل:

1 - السحب المغبني:

تحدث هذه الاصابة نتيجة السحب الزائد على منطقة المغبن ( وهي المنطقة ما بين البطن والفخذ ) خاصة عند الطرف السفلي نحو الخارج ( يحدث ذلك في الركض،

القفز )



الإصابات الرياضية  
الأنواع - العلاج والتأهيل

اعراضه:

تظهر علامات الإصابة بعد الانتهاء من اللعب ومن أهمها:

1- ألم في المنطقة المصابة وخاصة عند تقريب الفخذ.

2- نزف مع تلون المنطقة ( أحياناً )

العلاج:

- الراحة التامة.
- استخدام الكمادات الساخنة.
- السحب التدريجي ( بعد اختفاء الألم ) لحين رجوع الحركة الطبيعية.
- رباط ضاغط مع استخدام القطن على منطقة الإصابة بلف على الفخذ وأسفل البطن والحوض.

2 - إصابات مفصل الركبة: ( إصابات الغضاريف الهلالية ( الكارتلج، إصابة، اربطة،

( الركبة )

1 - إصابة الغضاريف الهلالية ( الكارتلج ):

الإصابات الرياضية  
الأنواع - العلاج والتأهيل

تحدث الإصابة نتيجة دوران ولف المفصل عندما يكون في حالة ثني خفيف حيث تدفع الغضروف الى الداخل وينحشر بين عظمتي الفخذ والظنوب ومع بسط المفصل يحدث تمزق الغضروف.

علامات الإصابة:

- 1 - ألم شديد ولا يستطيع المصاب الوقوف او المشي على المفصل.
- 2- عدم القدرة على بسط المفصل.
- 3- ورم وارتشاح داخل المفصل.
- 4- ضمور العضلة ذات الرؤوس الاربعة.
- 5- عدم ثبات المفصل واقفل متكرر مع ألم على خط المفصل الداخلي او الخارجي.

الوقاية والعلاج:

- 1- استخدام الاحذية الحديثة والمناسبة لنوع النشاط الرياضي.
- 2- تجنب اللعب الخشن ( وضرب الكرة بالجهة الخارجية للقدم في لعبة كرة

( القدم )

الإصابات الرياضية  
الأنواع - العلاج والتأهيل

3- الاحماء الجيد والكافي.

4- ملائمة ارضية الملعب مع الاحذية المستخدمة.

العلاج الطبي:

الغضاريف الهلالية خالية من الاوعية الدموية مثل بقية الغضاريف في الجسم

فلهذا عند حدوث التمزق لاتشفى والعلاج هو:

• استئصال الغضروف.

• الجبس

• برنامج تأهيلي وعلاج طبيعي لتقوية عضلات الفخذ  
www.sport.ta4a.us

• ارتداء احذية تعلقو (1سم) في الجهة المصابة.

يعود المصاب الى مزاولة اعماله بعد مرور 4 - 6 اسابيع من العملية الجراحية والى

الملاعب بعد 3 - 6 اشهر.

تدريبات تأهيلية بعد العملية وتشمل:

1- تمارين ثابتة بعد اليوم الاول للعملية لعضلات الفخذ في الجهة المصابة

الإصابات الرياضية  
الأنواع - العلاج والتأهيل

- 2 - تدريبات للمفصل ( رفع الساق - دوائر بالساق الممتدة ) بعد اسبوع.
- 3 - تمارين ضد مقاومة بعد 3 اسابيع.
- 4 - دراجة ثابتة (بطيئة).
- 5 - تمارين قوة بعد 5 - 6 اسابيع للإطراف السفلى.
- 6 - بعد ثلاثة اشهر مشي وقفز والمشاركة في السباقات ( سباحة، درجات )

التقلص العضلي

Spasm

المكتبة الرياضية الشاملة  
www.sport.ta4a.us  
تعريف التقلص العضلي:

هو حدوث تشنج عضلي زائد دون إنزار سابق في عضلة أو مجموعة من العضلات بحيث لا يستطيع اللاعب التخلص من هذا التقلص الشديد المؤلم بمفرده وربما يستمر هذا التشنج لعدة ثوان أو بضع دقائق، وأكثر عضلات الجسم تعرضاً لهذه الإصابة هي

الإصابات الرياضية  
الأنواع - العلاج والتأهيل

(عضلة سمانة الساق - باطن القدم - العضلات الخلفية والأمامية للفخذ)

الأسباب العامة للتقلص العضلي:

1- الإستمرار في العمل العضلي لفترات طويلة دون الحصول علي فترات الراحة

البينية او نقص في بعض عناصر اللياقه البدنيه

2- النقص الشديد في كمية الأوكسجين أو الجلوكوجين أو الأملاح في الجسم

3- عدم العناية بوسائل الإحماء المناسب ( التسخين )

4- عدم الحصول علي الغذاء المتنوع ووجود نقص في بعض الفيتامينات والأملاح

5- عدم إنتظام دوره الدموية بالعضلة أثناء المجهودات المستمره

الإصابات الرياضية  
الأنواع - العلاج والتأهيل

أعراض التقلص العضلي:

- 1- إنقباضات لا إرادية مؤلمة بالعضلات غالباً في الساق
- 2- الإحساس بالألم الشديد مكان العضله المتقلصه وربما الطرف كله
- 3- عدم قدره علي تحريك العضله المصابه أو العضلات المصابه المحيطه بها
- 4- عند فحص العضله المتشنجه نجدها متصلبه لا يستطيع اللاعب تحمل ملامسة أصابعنا لها نظراً لشدة حساسيتها

الإسعافات الأولية للتقلص العضلي:  
www.sport.ta4a.us

- 1- سرعة إتخاذ اللاعب لأفضل أوضاع الراحة علي أرض الملعب ثم تشجيعه علي مد المفصل التي تعمل عليه العضله المتقلصه بحيث تكون الحركه في عكس الإتجاه الطبيعي الذي تعمل عليه العضلات
- 2- بعد التأكد من حصول العضله علي الإسترخاء وإزالة حالة التوتر يمكن إستعمال حركات التدليك المسحي السطحي بواسطة بعض الدهانات المدفئه والمزليه للألم تدريجياً

الإصابات الرياضية  
الأنواع - العلاج والتأهيل

3- عدم محاولة إستخدام حركات التدليك العميق أو العنيف السريع أثناء الإصابة

4- عمل كمادات ساخنة للمنطقة المصابة

5- تطبيق نظام كؤوس الهواء علي منطقة حدوث التقلص العضلي

التمزق العضلي

Strain

تعريف التمزق العضلي:

هو عبارة عن تمزق الكيس المغلف للعضلات أو الألياف العضليه أو الأوتار نتيجة

مجهود عضلي شديد عنيف ومفاجئ بدرجة أكبر من قدرة العضلة علي تحمل هذا

المجهود

أنواع التمزق العضلي:-

1- الشد الزائد: ويحدث فيه شد أكثر من اللازم لبعض الألياف العضليه قد يؤدي

إلي تمزق الكيس المغلف للعضلة

الإصابات الرياضية  
الأنواع - العلاج والتأهيل

2- التمزق الجزئي ( الغير كامل ): هو تمزق لبعض الألياف والأنسجة العضلية في أي مكان بالعضلة وخاصة في باطن العضلة أو مكان إندغامها وهذه الإصابة أشد من السابقة

3- التمزق الكلي ( التمزق الكامل ): ويعتبر هذا النوع أعنف وأصعب أنواع التمزق حيث تنفصل فيه العضلة سواء مكان المنشأ أو الإندغام وتكون الإصابة واضحة وملموسة

أسباب التمزق العضلي:

- 1- الإنقباض للعضلات وهي غير مهيأة للإنقباض
- 2- المجهود العضلي الزائد بدرجة أكبر من قدرة العضلات علي تحمله
- 3- إهمال الإحماء وعدم الإهتمام بتهيئة الجهاز العضلي للقيام بالمجهود
- 4- قصر العضلات تشريحياً وعدم مطايتها بالدرجة التي تتطلبها طبيعة الحركات والمهارة التي يؤديها اللاعب



الإصابات الرياضية  
الأنواع - العلاج والتأهيل

5- تخطي الحدود الفسيولوجية لمطاطية العضلة

6- عدم تناسق الإتران بين القوي العضلية العاملة والعضلات المضادة أو المثبته

للعضلات الأساسية

7- إشتراك اللاعب في المباريات قبل تمام شفائه من التمزق أو الشد السابق

8- إشتراك اللاعب وهو مريض أو مصاب ولو إصابة مبدئية أو بسيطه مثل الإلتهاب

العضلي

9- ضغط أو ضربة مفاجئة من الخصم  
www.sport.ta4a.us

أعراض التمزق العضلي:

1- ألم مكان الإصابة مثل لسعة الكرياج أو ضربة آلة حاده أو قطع بالسكين

2- سماع صوت ( فرقعة في العضلة المصابة )

الإصابات الرياضية  
الأنواع - العلاج والتأهيل

- 3- تورم وتجمع دموي وذلك نتيجة حدوث النزيف الداخلي
  - 4- عدم قدرة العضلة المصابة علي أداء وظيفتها وشدة الحساسية
  - 5- يكون التجمع الدموي واضحاً حول مكان الإصابة بعد 48 ساعة من الإصابة
  - 6- في الحالات الشديدة يستمر الورم 72 ساعة علي الإصابة
  - 7- إرتفاع درجة حرارة الجزء المصاب
  - 8- تغير لون الجلد من الإحمرار الطبيعي إلي الأزرق إلي الأصفر
  - 9- ملاحظة وجود فجوة في العضلة الممزقة وتلاحظه أكثر عند انقباض العضلة
- الإسعافات الأولية للتمزق العضلي:

- 1- منع اللاعب من الإستمرار في اللعب مع إتخاذ العضو المصاب أفضل أوضاع

الراحه

الإصابات الرياضية  
الأنواع - العلاج والتأهيل

2- الراحة الكاملة للاعب بدنياً ونفسياً لتجنب حدوث صدمة للاعب، مع عدم

تحريك الجزء المصاب

3- تستمر عمل كمادات التبريد خلال 48: 72 ساعة بمعدل 4: 5 مرات في اليوم

4- عمل رباط ضاغط مناسب حول مكان الإصابة

5- يجب السيطرة الكاملة علي النزيف والإنسكاب الداخلي وذلك بضرورة عدم

إستعمال العضلة والراحة التامه

6- وضع العضلة أو العضلات المصابة في وضع الإرتخاء الكامل لتقليل التوتر أو

[www.sport.ta4a.us](http://www.sport.ta4a.us)

التقلص الحادث

7- راحة سلبية للعضو المصاب حسب شدة ودرجة الإصابة

8- رفع المنطقة المصابة فوق مستوي القلب لقليل تدفق الدم علي المنطقة المصابة

الإصابات الرياضية  
الأنواع - العلاج والتأهيل

9- الإبتعاد عن إستخدام جميع أنواع الحرارة أو التدليك طوال الفترة الحادة للإصابة

منعاً لزيادة النزيف

طرق الوقاية من التمزق العضلي:

1- تجنب المجهود العنيف أو التدريب علي مهارات جديدة واللاعب في حالة إجهاد

أو مرض

2- الإهتمام بزيادة مطايطية العضلة والحصول علي مدي مرونة كاملة لحركة

المفاصل بصورة تتفق مع المجهود العضلي

3- الإهتمام بتمرينات التقوية بالمقاومة والأثقال للعضلات وخاصة العاملة في

النشاط الممارس

العضلات الأكثر عرضة للإصابة بالتمزق:

1- عضلات الفخذ الأمامية والخلفية للاعبي كرة القدم ولاعبي الجري والحواجز

والوثب الطويل والثلاثي والعالي

الإصابات الرياضية  
الأنواع - العلاج والتأهيل

2- عضلة السمانة ( بطن الساق Calf muscle ) وتحدث الإصابة فيها لدى لاعبي

العدو.

3- مجموعة عضلات الظهر (Back muscle) ويحدث التمزق في رياضات الجمباز

وكرة القدم

4- مجموعة عضلات الكتف وخاصة (العضلات الدالية Deltoid muscle) وتكثر

إصاباتهما بالنسبة للاعبين رمي الرمح ودفع الجلة ولاعبين الكرة الطائرة

5- العضلات (المنحرفة المربعة Trapezes muscle) وخاصة للاعبين الجمباز

والمصارعة  
www.sport.ta4a.us

الالتواء

Sprain

تعريف الإلتواء:

الإصابات الرياضية  
الأنواع - العلاج والتأهيل

هو عبارة عن زحزة مؤقتة للعظام المتصلة للمفصل ينتج عنها شد لأربطة المفصل

أو تمزق جزئي أو تمزق كلي لرباط أو أكثر من أربطة المفصل

أعراض الإلتواء:

1- ألم حاد بالمفصل نتيجة تمزق الأنسجة أو الأربطة حول المفصل

2- إلتهاب الغشاء الزلالي

3- ألم مبرح عند عمل حركة في المفصل تحدث شد في الرباط المتمزق

4- ورم نتيجة إنسكاب السائل الزلالي في المفصل

5- ألم عند الضغط علي الرباط المصاب

درجات الإصابة بالإلتواء:

• إصابة الدرجة الأولى

يحدث إلتواء خفيف للمفصل ينتج عنه شد في أحد أربطة المفصل وقد يستمر

اللاعب في الأداء أو يخرج من الملعب لمدة من 1 يوم إلي 3 أيام

الإصابات الرياضية  
الأنواع - العلاج والتأهيل

• إصابة من الدرجة الثانية

يحدث إلتواء للمفصل ينتج عنه تمزق رباط أو أحد أربطة المفصل وبذلك لا يستطيع

اللاعب تكملة المباراة

• إصابة من الدرجة الثالثة

يحدث إلتواء للمفصل ينتج عنه تمزق شديد في رباط أو أحد أربطة المفصل وبذلك

لا يستطيع اللاعب تكملة المباراة

الإسعافات الأولية للإلتواء:  
www.sport.ta4a.us

1- الراحة التامه للمصاب

2- عمل كمادات باردة علي العضو المصاب

3- رفع الطرف المصاب لأعلي

4- عمل رباط ضاغط للمفصل

الإصابات الرياضية  
الأنواع - العلاج والتأهيل

تطبيق قاعدة price في الالتواء ولكن عند تطبيق هذه القاعدة في الإلتواء يجب

مراعاة النسب المختلفة لتطبيق القاعدة

الكدمات

تعريف الكدمات:

هي عبارة عن هرس ( تحطيم - تهتك ) في الأنسجة وأعضاء الجسم المختلفة عن

طريق قوة خارجية عنيفة مباشرة أو الاصطدام بجسم صلب دون حدوث أي انفصال

في طبقة الجلد.  
المكتبة الرياضية الشاملة  
www.sport.ta4a.us  
أنواع الكدمات

( كدم عضلي - كدم عصبي - كدم مفصلي - كدم عظمي )

1) كدم عضلي: يعتبر من الإصابات شديدة الشيوع وخاصة في الرياضات المتضمنة

للإحتكاك ( كرة السلة - كرة القدم - الهوكي - اليد )





الإصابات الرياضية  
الأنواع - العلاج والتأهيل

حيث يتبعه تمزق جزئي سطحي في النسيج العضلي نتيجة تعرض الجسم لضربة قوية ناتجة من عامل خارجي يؤدي إلي التهاب حاد ونزيف وورم في المنطقة المصابة.

وأكثر عضلات الجسم لهذه الإصابة ( عضلات الفخذ - سمانة الساق - الكتف - اليد - مفصل الركبة )

(2) كدم الأعصاب: هي عبارة عن كدم يحدث في بعض الأعصاب المكشوفة نسبياً من العضلات والأنسجة السميكة وتعتبر أكثر الإصابات المباشرة لكدمات الأعصاب وخاصة أثناء الضربات الشديدة المباشرة علي أحد مناطق سير العصب

أكثر الأعصاب التي تتعرض لهذه الكدمات (العصب الكعبري الذي يغذي العضلة ذات الثلاث رؤوس العضدية - العضلات الباسطة لمفصل المعصم وأصابع اليد - العصب الذندي بالزراع - أو العصب الموجود بجوار رأس عظم الشظية بالساق )

الإصابات الرياضية  
الأنواع - العلاج والتأهيل

(3) كدم المفصل: يحدث نتيجة ضربة مباشرة علي المفصل أو السكوت المفاجئ

مؤثرة بذلك علي قدرة اللاعب الأدائية

من أكثر المفاصل تعرضاً لهذه الإصابة ( مفصل المرفق - الركبة - القدم - الكتف )

وقد يحدث نزيف داخل المحفظة مع تراكم الإنسكابات الدموية داخل المفصل وربما

يحدث ورم مفصلي يظهر عقب الإصابة بعدة دقائق أو ساعات حسب شدة الإصابة

(4) كدم العظام: من الممكن أن يصاب الجهاز العظمي بالكدم نتيجة التأثير

بإصطدام أو الضرب العنيف والذي يؤدي إلي نزيف دموي يحدث تحت السحاق

الخارجي للعظم تحت الجلد  
المكتبة الرياضية الشاملة  
www.sport.ta4a.us

أكثر المناطق تعرضاً لهذه الإصابة هي أماكن تواجد العظام تحت الجلد

مباشرة مثل ( المناطق المكشوفة من عظام الوجه - عظام الساق - عظام

اليد) وغالبا ماتكون الإصابة بكدمة العظام نتيجة الإصطدام بأجسام صلبة

غير حاده بطريقة مباشرة أو ضربات عنيفة ويحدث الكدم غالباً بسبب

الإصابات الرياضية  
الأنواع - العلاج والتأهيل

السقوط والإصابات الرياضية وحوادث السيارات وفي كدمات العظام تكون معانات  
الأم كبيرة وينتهي الكدم خلال أيام إلي شهور

الخلع

تعريف الخلع

هو خروج أو انتقال إحدي العظام المكونة للمفصل بعيداً عن وضعها الطبيعي  
نتيجة عنف مباشر أو غير مباشر ويعمل علي حركة غير طبيعية في إتجاه مخالف

لحركة المفصل الطبيعية  
www.sport.ta4a.us  
أنواع الخلع:

(1) الخلع المرتد تلقائياً: تتباعد فيه الأسطح المفصليّة وترجع ثانية إلي مكانها

الطبيعي من تلقاء نفسها بدون تدخل وهي أسهل أنواع الخلع

(2) الخلع الغير كامل أو الجزئي: وفيه تتباعد الأسطح المفصليّة عن بعضها دون

خروج العظام نهائياً عن أماكنها الطبيعية

الإصابات الرياضية  
الأنواع - العلاج والتأهيل

(3) الخلع الكامل: فيه تتباعد الأسطح المفصالية عن بعضها وخروج كل أو بعض

أجزائها بالكامل عن أماكنها الطبيعية

(4) الخلع المتكرر: هو تكرار حدوث الخلع لنفس المفصل أكثر من مره وربما يحتاج

علاجه إلي عملية جراحية لإعادة شكل المفصل إلي وضعه الطبيعي

(5) الخلع المصحوب بكسر: يعتبر من أصعب الأنواع ويحتاج إلي عملية جراحية

لتثبيت الكسر وإعادة الخلع ويحدث نتيجة إصابة مباشرة لعظام المفصل

أعراض الخلع:  
المكتبة الرياضية الشاملة  
www.sport.ta4a.us  
(1) ألم مبرح عند لمس أو تحث المفصل

(2) تشوه في شكل العضو نتيجة خروج العظام عن مكانها الطبيعي

(3) ظهور ورم في المنطقة المصابة

الإصابات الرياضية  
الأنواع - العلاج والتأهيل

(4) فقد المفصل لوظيفة الحركة فوراً

(5) إحمراز في مكان العضو المخلوع

العلاج:

(1) وضع المفصل المخلوع في وضع مريح وعدم تحريكه لمنع أي تمزقات بالأربطة أو

الأوعية الدموية.

(2) إستخدام الكمادات الباردة لإيقاف النزيف وإزالة الإلتهاب وتقليل الألم.

(3) إستدعاء أقرب طبيب متخصص لرد المفصل المخلوع.  
www.sport.ta4a.us

(4) راحة الجزء المخلوع لفترة كافية مع التثبيت لضمان عدم التكرار للخلع مما ينتج

عنه مشكلة قد يصعب علاجها

(5) العلاج الطبيعي لإستعادة وظيفة المفصل المخلوع وإعادة مكوناته إلى حالته

الطبيعية

الإصابات الرياضية  
الأنواع - العلاج والتأهيل

6) برامج التأهيل الطبي الرياضي لإعادة اللاعب المصاب إلي الملاعب

ملحوظة: يجب مراعاة عدم إستعمال أي نوع من أنواع التدليك لمنع حدوث

مضاعفات غير متوقعة

الكسور

تعريف الكسور

الكسر هو انفصال العظام عن بعضها إلي جزء أو أكثر نتيجة لقوة خارجية شديدة )

عنف خارجي ) أو الاصطدام بجسم صلب مثل ( الضرب بعصا غليظة بقوة علي

www.sport.ta4a.us

الساعد - اصطدام القصبه بقدم لاعب آخر بقوة )

أنواع الكسور حيث تنقسم الكسور إلي نوعين وهما:-

أ- من حيث السبب

ب- من حيث شكل الإصابة

الإصابات الرياضية  
الأنواع - العلاج والتأهيل

أولاً أنواع الكسور من حيث السبب:

(1) الكسر الإصابي Troumatic: نتيجة لضربة مباشرة أو غير مباشرة

(2) الكسر المرضي Pathological: نتيجة لإصابة العظام ببعض الأمراض

(3) الكسر بالإجهاد Stress: نتيجة بذل مجهود زائد متكرر

ثانياً أنواع الكسور من حيث شكل الإصابة:

أ- الكسر البسيط Simple fractures: وهو الذي يتم فيه كسر العظام دون

خروجها خارج الجلد  
www.sport.ta4a.us

ب- الكسر المركب Compound fractures: وهو الذي يكون مصحوب بخروج

العظم خارج الجلد مسبباً جرحاً نافذاً في الجلد

ج- الكسر المفتت: ويتم فيه تكسير العظام إلى قطع صغيرة

الإصابات الرياضية  
الأنواع - العلاج والتأهيل

د- كسر العصن الأخضر: يحدث في الرياضيين الناشئين صغار السن نظراً لليونة

عظهم

الأسباب العامة للكسور:

(1) قوة خارجية تؤدي إلى صدمة شديدة تصيب العظم مسببة الكسر

(2) سقوط الجسم وإصابته إصابة مباشرة فيحدث الكسر مكان الإصابة أو إصابة غير

مباشرة مثل سقوط اللاعب وإسناده علي يده فيحدث الكسر في الترقوة مثلاً

(3) نتيجة أمراض وراثية خلقية في الطفل عند الولادة ترجع إلى نقص في سلامة

www.sport.ta4a.us

ونضوج الخلايا

(4) كسر مرضي نتيجة وجود مرض في العظام

الأعراض العامة للكسور



الإصابات الرياضية  
الأنواع - العلاج والتأهيل

(1) الصدمة العصبية قد تصاحب الكسور البسيطة وتلازم الكسور الشديدة وعلامات

هذه الصدمة عبارة عن:

1- انخفاض ضغط الدم 2- سرعة النبض وسطحيته 3- بطئ في التنفس وعمقه

4- زرقة تحت الأظافر 5- برودة الأطراف 6- حدوث تشنجات وفقدان للوعي

أعراض الكسر:

(1) وجود ألم بالمنطقة المصابة

(2) ظهور ورم بعض دقائق من حدوث الإصابة وتغير لون الجلد المحيط

(3) إعوجاج في الطرف المصاب في بعض الأحيان نتيجة إعوجاج العظمة المكسورة

الإصابات الرياضية  
الأنواع - العلاج والتأهيل

(4) عدم قدرة المصاب علي تحرك العضو المصاب وعدم تمكنه من القيام بوظائفه

(5) يمكن رؤية طرف العظمة المكسورة خارج من الجروح في حالات الكسور

المضاعفة

(6) في حالات الكسور المعقدة قد تكون الدورة الدموية أو الإحساس أو الحركة غير

طبيعية في الجزء السفلي من العضو المصاب مثل أصابع اليد والقدم

(7) سماع صوت شخشة يسمى بشخشة العظام أو تكتكة في منطقة الكسر ناتج

من إحتكاك العظام المكسورة ببعضها البعض

المكتبة الرياضية الشاملة  
www.sport.ta4a.us

مضاعفات الكسور

مضاعفات الكسور الموضوعية:

(1) سوء الإلتئام (2) تأخر الإلتئام (3) عدم الإلتئام

الإصابات الرياضية  
الأنواع - العلاج والتأهيل

(4) ضمور العضلات (5) تيبس المفاصل (6) تهتك الأنسجة

(7) تشوه مكان الكسر

مضاعفات الكسور العامة:

(1) الصدمة العصبية (2) الجلطة الدموية (3) إلتهاب الكلي

(4) الجلطة الدهينة وهي التي تحدث في الكسور المضاعفة

الإسعافات الأولية للكسور

المكتبة الرياضية الشاملة  
www.sport.ta4a.us

(1) الإمتناع عن تحريك العضو المصاب

(2) إيقاف النزيف ومحاولة السيطرة عليه بالثلج

(3) وقاية العضو المصاب بجبيرة مؤقتة بسند الكسر علي حسب مكانه

(4) أن يوضع المصاب في الوضع المريح

(5) ان يحافظ علي تغطية المريض بالبطاطين الكافية حتي لا يحدث له صدمة

الإصابات الرياضية  
الأنواع - العلاج والتأهيل

6) أن يراعي خلع الملابس عن العضو المصاب وإذا صعب وجب تمزيقها

7) ينتقل المريض إلي اقرب مستشفى بسرعة مع تقليل الحركة للعض المصاب

تحذير هام: لا تحرك المصاب حتى تدعم وتثبت الجزء المصاب لأن تحريكه قد يؤدي

إلي مضاعفات مثل إصابة الأوعية الدموية أو الأعصاب أو الأنسجة لنهايتي العظمة

العظم المكسور إلا إذا كان المصاب معرض للخطر لا تسمح للمصاب بالشرب أو الأكل

أو التدخين لأنه قد يحتاج إلي تخدير تام عند عالجة

العمود الفقري  
المكتبة الرياضية الشاملة  
www.sport.ta4a.us

العمود الفقري

يتكون العمود الفقري في الإنسان من مجموعة فقرات عظمية يفصل بينها أقراص

غضروفية لينة تعطي العمود الفقري المرونة في الحركة فيتمكن الشخص من عمل

حركاته بسهولة

الإصابات الرياضية  
الأنواع - العلاج والتأهيل

العمود الفقري

هو عمود متحرك يقع في المحور الرأسي الخلفي للجسم ويصل الطرف العلوي بالطرف السفلي فتتصل به الجمجمة من أعلي والقفص الصدري في المنطقة الصدرية والحوض في المنطقة العجزية عن طريق مفاصل زلالية وليفية.

التركيب التشريحي للعمود الفقري:

يتكون العمود الفقري في الإنسان من سلسلة من الفقرات ممتدة من أسفل الجمجمة بطول الظهر بها قناة عظمية تسمى القناة الشوكية يمر بداخلها لحبل الشوكي ويبلغ عدد هذه الفقرات 33 فقرة

1- المنطقة العنقية 7 فقرات عنقية

2- المنطقة الصدرية 12 فقرة صدرية

3- المنطقة القطنية 5 فقرات قطنية

الإصابات الرياضية  
الأنواع - العلاج والتأهيل

4- المنطقة العجزية 5 فقرات عجزية، ويكونوا ملتحمين

5- المنطقة العصصية 4 فقرات عصصية

أكثر المناطق عرضة للإصابة:

من أكثر المناطق عرضة للإصابة هي الـ 5 فقرات القطنية ويصابوا بالإنزلاق

الغضروفي Disk وقد تصاب العنقية الأولى والثانية تصاب يخشونه ويمر النخاع الشوكي

عن طريق العمود الفقري

القرص الغضروفي: المكتبة الرياضية الشاملة  
www.sport.ta4a.us

هو عبارة عن جهاز هيدروليكي ماص للصدمات ويتكون من الصفيحة الفقرية

والحلقة الليفية والنواه اللبية، ويتكون القرص من مواد مركبة من الكولاجين وماء

الإصابات الرياضية  
الأنواع - العلاج والتأهيل

النخاع الشوكي:

هو جزء من الجهاز العصبي المركزي طويل اسطواني الشكل يشغل الثلثين العلويين للقناة الفقرية وهو إمتداد للنخاع المستطيل ويتصل عند الثقب المؤخري الأعظم لعظم الجمجمة عند الحرف العلوي للفقرة الثانية ويمتد بعدها الخيط ربيعاً طويلاً غير عصبي يسمى الخيط الإلتهابي الذي بدوره ينتهي بإندغام في الفقرة الأولى العصصية من الخلف

التكوين العام للفقرات:

يختلف حجم الفقرات في العمود الفقري من منطقة لأخرى وذلك يكفیان مع الوظيفة المطلوبة وهناك زيادة تدريجية في حجم الفقرات من أعلي لأسفل في الفقرات العنقية ذات حجم صغير نسبياً تثبت منطقة القفص الصدري والضلع أما الفقرات القطنية أكبر وأقوي لتحمل ثقل الحجم نسبياً والفقرات العجزية بها إنحناء يساعد علي إعطاء الحوض شكله الطبيعي

الإصابات الرياضية  
الأنواع - العلاج والتأهيل

الفقرات العظمية القطنية Lumber verloebrae تتكون من:

(1) النتؤ الشوكي (2) الصفيحة اليمني (3) السطح المفصلي العلوي

(4) قوس الفقرات (5) النتؤ المستعرض (6) ثقب النتؤ المستعرض

(7) جسم الفقرة

وتمتاز بأن جسم الفقرة كبير كروي الشكل والقناة الشوكية صغيرة مثلثة الشكل والشوكة الخلفية كبيرة وقوية وعريضة والنتؤ المستعرض قصير عرض ولا يوجد سطوح مفصلية ولا توجد أضلاع وعددها خمس فقرات، وتتمفصل الفقرة القطنية الخامسة مع السطح العلوي للفقرة العجزية الأولى مكونة بروزاً واضحاً يسمى البروز القطني

العجزي

الغضاريف:- هي عبارة عن أجسام رقيقة مستديره ولينة تعمل كوسائد أو مساند

لإمتصاص الصدمات الميكانيكية أثناء حركة العمود الفقري.

ويتكون كل غضروف من طبقتين مختلفتين وطبقة خارجية قوية وتلعب دوراً هاماً

في تماسك الفقرات ببعضها البعض



الإصابات الرياضية  
الأنواع - العلاج والتأهيل

الأعصاب الشوكية:

عدد الأعصاب الشوكية 31 عصب تخرج من النخاع الشوكي من كل جانب خلال ثقب بين الفقرات ويتكون العصب الشوكي من إتحاد الجذر الأمامي للعصب وهو ( الجذر المحرك ) مع الجذر الخلفي للعصب ( وهو الجذر الحسي ) وتنقسم الأعصاب الشوكية إلي مجموعات تسمى كل مجموعة بإسم المنطقة التي تتبعها.

جزع أو ملخ مفصل الكاحل

وهو ينقسم إلى 3 درجات من حيث القوة:  
جزع بسيط: وفيه يحدث شد وأحياناً تمزق جزئي لواحد أو أكثر من أربطة الكاحل.  
جزع متوسط: وفيه يحدث شد وتمزق جزئي بأربطة الكاحل ينتج عنها ضعف وفقدان وظيفة المفصل مؤقتاً.  
جزع شديد: تمزق كامل للأربطة.

الإصابات الرياضية  
الأنواع - العلاج والتأهيل

أجزاء الجسم المشتركة في الإصابة:

- الأربطة التي تثبت مفصل الكاحل.
- العظام المشتركة في مفصل الكاحل.
- الأنسجة المحيطة بالمفصل «الأوعية الدموية، أوتار العضلات».

الأعراض:

- ألم بمنطقة الكاحل في وقت الإصابة.
- شعور بتمزق أو خلع بمنطقة الكاحل.
- ألم بالضغط على منطقة الإصابة.
- فقدان لوظيفة المفصل عادة لا يستطيع المصاب المشي على القدم المصابة.
- ارتداء بالمفصل إذا دفع في اتجاه عكس اتجاه الإصابة.
- تورم سريع بالمنطقة المصابة.
- تغير بلون المكان المصاب.

الإصابات الرياضية  
الأنواع - العلاج والتأهيل

الأسباب:

- ضغط على أي من جانبي المفصل تدفع عظام المفصل للخروج من مكانها الطبيعي مما يسبب شد أو تمزق لأربطة المفصل.
- بداية النشاط الرياضي بعد يوم أو يومين من الإصابة.
- الغذاء يحتوي على كمية كبيرة من البروتينات والسوائل. من الممكن استعمال الفيتامينات والأملاح المعدنية.

التأهيل:

- عندما لا تحتاج لرباط أو تثبيت بأداء برنامج التأهيل «انظر برامج التأهيل».
- اتصل بالطبيب عندما لا يتحسن المفصل بعد يومين أو عندما يكون الكدم مصاحب بجرح ملوث.

الإصابات الرياضية  
الأنواع - العلاج والتأهيل

ملخ أو جزع الركبة

تعتبر إصابات مفصل الركبة من أكثر الإصابات شيوعاً في المجال الرياضي وفي جميع أنواع الممارسة البدنية للرياضة مثل: كرة القدم والسلة واليد والطائرة والهوكي، والتنس، والاسكواش والمبارزة، والملاكمة، والمصارعة، ورفع الأثقال، والتجديف، والجمباز والغطس.

وفي المراحل الأولى لإصابات الركبة يستخدم العلاج الطبيعي مثل الموجات فوق الصوتية والعلاج بالأشعة القصيرة مع تدريبات تأهيلية مناسبة مما يؤدي إلى زوال الأعراض في معظم الحالات.

تعريف إصابة ملخ أو جزع اللركبة: جزع عنيف لواحد أو أكثر من أربطة الركبة.

ينقسم إلى 3 أقسام:

- جزع بسيط: تمزق في بعض ألياف الرباط.
- جزع متوسط: تمزق في جزء من الرباط.
- جزع عنيف: انفصال تام للرباط من موضع التحامه مع العظم. وغالبًا يحتاج لجراحة.

الإصابات الرياضية  
الأنواع - العلاج والتأهيل

الأجزاء المصابة:

- أي من أربطة الركبة.
- الأنسجة المحيطة وتتضمن الأوعية الدموية والأوتار والعظام والعضلات.

الأعراض:

- ألم حاد في وقت الإصابة.
- شعور بتمزق داخل الركبة.
- ألم عند الضغط على مكان الإصابة.
- تورم في الركبة.
- تغير في اللون يظهر سريعاً بعد الإصابة.

الأسباب:

- شد على رباط يسبب دفع للركبة خارج موضعها الطبيعي. وتحدث بكثرة في لاعبين الجري والمشي ولاعبي كرة السلة وكرة القدم والكرة الطائرة والتزلج والوثب الطويل والعالي.

الإصابات الرياضية  
الأنواع - العلاج والتأهيل

تزداد الخطورة مع:

\* الرياضات الالتحامية ورياضات الجري والقفز.

التهاب الغشاء الزلالي لمفصل الركبة مع رشح في الركبة

تعريف: التهاب في الغشاء الزلالي (البطانة المشحمة لمفصل الركبة) الالتهاب يساعد

على إنتاج كميات كبيرة من السائل يتجمع داخل الركبة.

الأجزاء المصابة:

- الغشاء الزلالي للركبة.
- عظام مفصل الركبة وتتضمن الردفة، عظمة الفخذ، عظمة القصبة والشظية.
- الأربطة والأنسجة المحيطة بمفصل الركبة وتتضمن غضاريف الركبة.

الأعراض:

- ألم في الركبة (أحياناً).
- تورم فوق الردفة.

الإصابات الرياضية  
الأنواع - العلاج والتأهيل

- تورم واحمرار عام إذا كان الالتهاب نتيجة تلوث أو مرض في المفصل مثل النقرس  
أكثر منها إذا كان نتيجة إصابة رياضية.

الأسباب:

- إصابة واحدة أو غصبة متكررة تؤدي إلى تلف أي جزء من الركبة.
- عدوى بكتيرية.
- اضطراب في التمثيل الغذائي مثل حالات حادة من النقرس أو التهاب روماتيزمي.

تزداد الخطورة مع:

- الرياضات الالتحامية مثل كرة القدم، البيسبول، الرجبي.
- إصابة متكررة للركبة.

• ضعف في قولة وتكييف العضلات.

- تاريخ إصابة بالنقرس أو التهاب روماتيزمي أو أي مرض التهاب آخر.

الإصابات الرياضية  
الأنواع - العلاج والتأهيل

التمزق الغضروفي بمفصل الركبة

يعتبر من أشهر الإصابات الرياضية وخاصة في رياضات مثل كرة القدم والسلة والطائرة والمبارزة والجمباز والهوكي ورياضات ألعاب القوى، وألعاب القوة، والتنس، والاسكواش، والغطس، ويحدث نتيجة لف محوري من الفخذ على ثبات نسبي لعظم الساق، ويحتاج إل خبرة في التشخيص والعلاج، وله عدة صور مثل التمزق الأمامي أو الخلفي أو الطولي مما يسبب أماً عند إجراء الفحوص الفنية الإكلينيكية مع عدم القدرة على ثني الركبة في بعض الأحيان مع فقدان الاتزان الفسيولوجي النسبي

للمفصل.

ويتم التشخيص بالفحص الإكلينيكي وصور الأشعة الملونة، وبالفحص بالمنظار، أما العلاج فيتم بالتدخل الجراحي مع إجراء برنامج تأهيل فني بالعلاج الطبيعي ما بعد الجراحة، وللتأهيل هنا نفس أهمية الجراحة في سرعة عودة اللاعب بنفس لياقته البدنية السابقة إلى اللاعب ويلزم أن يتم على أيدي متخصصة وخبرة.



الإصابات الرياضية  
الأنواع - العلاج والتأهيل

إصابات التمزقات بأربطة مفصل الركبة:

تحدث الإصابات الرياضية للأربطة الخارجية والداخلية لمفصل الركبة في معظم

أنواع الرياضات البدنية.

(1) إصابات الأربطة الخارجية الجانبية: ويتم علاجها بالعلاج الطبي والطبيعي

المناسب.

(2) إصابات الأربطة المتعامدة الداخلية: وهي الرباط الأمامي والخلفي الداخلي

للركبة ويوجدان متقاطعين وتحدث الإصابة في أحدهما أو كليهما بسبب عنف شديد

ومباشر في أثناء الممارسة الرياضية، ويقوم الرباط الأمامي والخلفي ليس فقط بالتحكم

في الحركة الأمامية والخلفية لمفصل الركبة بل أيضاً يقومان بعمل محور ارتكاز التفافي

للمفصل أثناء فرد المفصل في الأعمال اليومية العادية.

وإصابة أحد هذه الأربطة وخاصة إذا ما صاحبه تمزق بالمحافظة الزلائية

المغلقة للمفصل يعتبر سبباً هاماً لفقدان الاتزان الحركي الفسيولوجي

ولمحور ارتكاز مفصل الركبة، مما يستلزم التدخل الجراحي بالطرق الفنية

المختلفة والخاصة غالباً بالرباط الأمامي، ونشير هنا إلى وجود أربطة تسمى

الإصابات الرياضية  
الأنواع - العلاج والتأهيل

بالأربطة التاجية فيما بين غضروف الركبة الأيمن والأيسر أعلى رأس عظم الساق، والتي قد تصاب بشد أو تمزق يشابه في أعراضه التمزق الغضروفي، ولكن بدون حدوث عدم القدرة الفجائية على ثني مفصل الركبة، كما أن الألم الحاد يكون أسفل المكان التشريحي للغضاريف، وعلاج ذلك يتم طبيًا وبالعلاج الطبيعي فقط.

تورم مفصل الركبة (ارتشاح الركبة).

تحدث الإصابة بتورم مفصل الركبة بصورة شائعة معظم أنواع الممارسة الرياضية، ويختلط الأمر في تفريق التشخيص بينه وبين إصابات المفصل نفسه وهذه الإصابة بتورم خارج مفصل الركبة بسيطة وحميدة ولا تحتاج غير المتابعة مع العلاج الطب والطبيعي والراحة المناسبة، وقد يصاحبها في بعض الأحيان ألم مع تكون حويصلة نسيجية مؤلمة للاعب فتستلزم التدخل الجراحي لإزالتها، ولا ينصح بتفريغ تلك الحويصلات إلا في الحالات الطارئة (مثل الاشتراك في مباراة في نفس اليوم أو اليوم التالي).

الإصابات الرياضية  
الأنواع - العلاج والتأهيل

كدمات الكاحل

التعريف: كدمات للجلد ولأنسجة التي تحدث نتيجة لصدمة مباشرة. هذه الكدمات تسبب نزيف من الشعيرات الدموية الصغيرة. مما يسمح للنزيف بغزو الأنسجة المحيطة مثل العضلات والأوتار. هذه الكدمات شائعة ولكنها إصابات ليست خطيرة أجزاء الجسم المتداخلة في الإصابة.

أنسجة الكاحل مثل العضلات و الأربطة والأوتار والشعيرات الدموية..والأغشية المغلفة للعظام.

الأعراض:  
تورم موضعي إما سطحي أو عميق.

\* ألم فوق منطقة الكدم..

\* شعور بالصلابة في منطقة الإصابة.

\*تغير في لون الجلد (( يبدأ باللون الأحمر ويتدرج إلى اللون الأزرق والأسود ))

الأسباب:

إصابة مباشرة في منطقة الكاحل بسطح مفلطح.

الإصابات الرياضية  
الأنواع - العلاج والتأهيل

تزداد الخطورة مع:

\*الرياضات الالتحامية مثل ( كرة القدم، الهوكي، هوكي الانزلاق. خاصة إذا لم تكن

القدم مثبتة جيداً.

\* إصابة قديمة في الكاحل أو مرض من أمراض النزيف.

\* استعمال أدوية مضادة للتجلط.

\* ضعف التغذية ونقص الفيتامينات.

أساليب الوقاية:

الأسلوب السلوكي: يهدف هذا السلوك إلى الارتقاء بالجانب التعليمي  
تحقيق الصحة والسلامة الشخصية وصحة وسلامة الآخرين  
www.sport.ta4a.us

التعرف على ميكانيكية حدوث الإصابة

زيادة الوعي نحو اللعب النظيف

الاستخدام الصحيح للأدوات والأجهزة الواقية

توافر المعلومات عن عوامل الوقاية مثل الاستخدام الصحيح للأدوات والإحماء الجيد

واللياقة البدنية والمهارة الحركية.

الأسلوب الفني: (سلامة الأدوات والأجهزة والملابس والمنشآت)

الإصابات الرياضية  
الأنواع - العلاج والتأهيل

يهدف هذا الأسلوب إلى رفع مستوى الأمان والسلامة والكفاءة للأدوات والجهاز والمنشآت التي تمارس فيها الأنشطة وتوفير الملابس والأحذية التي تتناسب مع الاراض والمناخ والنشاط المناسب

الأسلوب التنظيمي: ( مبادئ وقوانين اللعبة )

يهدف هذا الأسلوب إلى تنطبق المبادئ والقوانين في مواقف اللعب واستخدام الأدوات الوقائية وإجراء الفحص الطبي الدوري قبل وإثناء الموسم الرياضي تنمية وتطوير مهارات كل المنتسبين للنشاط الرياضي لمواجهة الضغوط التي

تصاحب الأداء الحركي.  
www.sport.ta4a.us  
المكتبة الرياضية الشاملة  
كيفية التشخيص:

\*بواسطة المريض نفسه وملاحظة الأعراض.

\*سماع ظروف أو حادث الإصابة و الفحص بواسطة الطبيب..

\* أشعة على الكاحل.للتأكد من عدم حدوث إصابات بالعظام.

الإصابات الرياضية  
الأنواع - العلاج والتأهيل

المضاعفات المتوقعة:

\* النزف الزائد مما يؤدي إلى إعاقة نتيجة تسرب الدم إلى الأنسجة المجاورة مما يسبب بعض التلفيات أو التكلسات وبالتالي عدم القابلية على تأدية الوظائف المتطلبة من العنصر المصاب.

\* تقرح المنطقة إذا كان الجلد فوق المنطقة المصابة مجروحاً

\* إذا لم يكن هناك مضاعفات فإن هذه الحالة تستغرق 2\_4 أيام لكي تلتئم.

كيفية العلاج:

الإسعاف الأولي:  
المكتبة الرياضية الشاملة  
www.sport.ta4a.us  
\* ثلج \* رباط ضاغط.

\* راحة \* رفع القدم.

العلاج:

\* استعمل رباط ضاغط مع وضع قطعة من الإسفنج المطاطي على المنطقة المصابة

لمدة 72 ساعة.

الإصابات الرياضية  
الأنواع - العلاج والتأهيل

\* استمر في استعمال التدليك بالثلج لمدة 15 دقيقة من 3\_4 مرات يومياً وقبل

التمرين أو المسابقات.

\* استعمل الثلج الحراري بعد 72 ساعة.

\* تدليك مسحي يساعدك على تقليل التورم.

\* بداية النشاط الرياضي بعد يوم أو يومين من الإصابة.

\* الغذاء يحتوي على كمية كبيرة من البروتينات و السوائل. من الممكن استعمال

الفيتامينات و الأملاح المعدنية.

التأهيل:  
\* عندما لا تحتاج لرباط أو تثبيت أبدأ برنامج التأهيل وانظر برامج تأهيل..

\* اتصل بالطبيب عندما لا يتحسن المفصل بعد يومين أو عندما يكون الكدم مصاب

بجرح ملوث..

الإصابات الرياضية  
الأنواع - العلاج والتأهيل

شد عضلات الفخذ الأمامية (رباعية الرؤوس)

التعريف: إصابة للعضلة رباعية الرؤوس الفخذية أو أوتارها وهي عضلة كبيرة تقع أمام الفخذ. العضلة والوتر والعظام المتصلة بها تمثل وحدة تثبت الفخذ وتسمح بحركته ويحدث الشد عند أضعف نقطة في هذه الوحدة والشد له ثلاث أنواع «درجات».

درجة أولى: شد بسيط للعضلة بدون تمزق ألياف العضلة أو الوتر ولا يوجد فقد للقوة.

درجة ثانية: تمزق ألياف العضلة - الوتر - الاتصال بالعظم - يوجد نقص بالقوة.  
درجة ثالثة: تمزق «انفجار» العضلة - الوتر - الاتصال بالعظمة مع تباعد الألياف.

الشد الشديد يحتاج إصلاح جراحي.

الشد المزمن يتسبب بكثرة الاستعمال.

الشد الحاد يتسبب بإصابة مباشرة أو زيادة جهد.



الإصابات الرياضية  
الأنواع - العلاج والتأهيل

أجزاء الجسم المشمولة بالإصابة:

- العضلة رباعية الرؤوس الفخذية أو أحد أوتارها المختلفة.
- عظمة الفخذ - عظمة الردفة Paiclia - عظمة قصبه الساق.
- الأنسجة الرخوة حول الشد تشمل الأعصاب - السمحاق «غشاء العظام» الأوعية الدموية والليمفاوية.

• فقد قوة (الدرجة الثانية والثالثة).

• إحساس وسماع طرقعة عند الضغط على الجزء المصاب بالأصابع.

• تكلس في العضلة أو الوتر يمكن رؤيته بأشعة إكس.

• التهاب الغشاء المغطى للوتر.

الأسباب:

- زيادة استخدام وحدات العضلة - الوتر في الفخذ أو الركبة لمدة طويلة.
- ضربة عنيفة مفردة أو قوة موجه للركبة أو مكان العضلة رباعية الرؤوس

الفخذية.

الإصابات الرياضية  
الأنواع - العلاج والتأهيل

زيادة احتمال الإصابة:

- الرياضات التي تتطلب سرعة انطلاق «بداية» مثل سباقات الجري مسابقات المضمار «التراك» الأخرى.
- الرياضات ذات طابع الاحتكاك والالتحام.
- مرض طبي في الدورة الدموية من شأنه إنقاص الدوران.
- تاريخ مرضى بوجود مرض نزف.
- السمنة.
- سوء التغذية.
- إصابة سابقة للفخذ - الحوض أو الركبة.
- سوء تكييف للعضلة.

أساليب الوقاية:

الأسلوب السلوكي: يهدف هذا السلوك إلى الارتقاء بالجانب التعليمي

تحقيق الصحة والسلامة الشخصية وصحة وسلامة الآخرين

التعرف على ميكانيكية حدوث الاصابه

زيادة الوعي نحو اللعب النظيف

الإصابات الرياضية  
الأنواع - العلاج والتأهيل

الاستخدام الصحيح للأدوات والاجهزه الواقية

توافر المعلومات عن عوامل الوقاية مثل الاستخدام الصحيح للأدوات والإحماء الجيد

واللياقة البدنية والمهارة الحركية.

الأسلوب الفني: (سلامة الأدوات والاجهزه والملابس والمنشات)

يهدف هذا الأسلوب إلى رفع مستوى الأمان والسلامة والكفاءة للأدوات والجهاز

والمنشات التي تمارس فيها الأنشطة وتوفير الملابس والأحذية التي تتناسب مع الاراض

والمناخ والنشاط المناسب

الأسلوب التنظيمي: ( مبادئ وقوانين اللعبة )

يهدف هذا الأسلوب إلى تنطبق المبادئ والقوانين في مواقف اللعب واستخدام

الأدوات الوقائية وإجراء الفحص الطبي الدوري قبل وإثناء الموسم الرياضي

تنمية وتطوير مهارات كل المنتسبين للنشاط الرياضي لمواجهة الضغوط التي

تصاحب الأداء الحركي.

الإصابات الرياضية  
الأنواع - العلاج والتأهيل

التوقعات:

الرعاية الصحية اللازمة:

• تشخيص الطبيب.

• العناية الشخصية أثناء التأهيل.

• العلاج الطبيعي ( في الدرجة الثانية والثالثة).

• الجراحة (الدرجة الثالثة).

معايير (مقاييس) تشخيصية:

• ملاحظتك للأعراض.

• التاريخ الطبي والفحص بواسطة الطبيب.

• أشعة إكس للحوض - الفخذ والركبة لاستبعاد حدوث كسور.

المضاعفات المحتملة:

• طول فترة الالتئام إذا استؤنف النشاط مبكراً.

• التعرض لتكرار الإصابة.

• التهاب الركبة أو عدم ثباتها بعد تكرار الإصابة.

الإصابات الرياضية  
الأنواع - العلاج والتأهيل

• التهاب السمحاق «الغشاء المغلف للعظمة».

• إعداد لمدة طويلة «أحياناً».

النتائج المتوقعة:

• إذا كانت هذه أول إصابة فإن العناية المناسبة وإتاحة وقت التئام كاف قبل بداية

النشاط يمنع حدوث إعاقة دائمة.

• تمزق الأوتار والأربطة يحتاج علاج لوقت طويل مثلما يحدث في حالة كسر

العظام.

متوسط المدة اللازمة للالتئام:  
الدرجة الأولى: 2- 10 أيام.  
www.sport.ta4a.us

حالة بلع اللسان..

أنتشرت في السنوات الاخيرة في الملاعب الرياضية حالة وظاهرة خطيرة وهي

بلع اللسان من قبل اللاعب وكانت هناك حالات وفاة كثيرة بسبب هذه

الحالة الخطيرة وأغلبها تكون بسبب عدم معرفة كيفية إسعاف المصاب بهذه

الملاعب وسأقدم لكم في هذا الموضوع بحث جمعتة من عدة مواقع

الإصابات الرياضية  
الأنواع - العلاج والتأهيل

حتى يبين لكم أعراض وعلاج هذه الحالة فمن المهم جداً أن يعرف جميع الرياضيين عن هذه الحالة وكيفية إسعاف المصاب بها وأتمنى يكون في جميع الأندية أو الحواري أو المجموعات الرياضية أشخاص يعرفون التعامل مع هذه الحالة.

اللسان: هو عضو موجود في الفم يتكون من الياف عضلية مسؤول عن تحريك اللقمة والكلام وعند بلعه يؤدي إلى سد فتحة اللهاة والاختناق.

بلع اللسان: حالة مرضية وعارض ناتج عن اختلال في الجهاز العصبي يكون انياً ومصاحب باختلاجات عصبية وفقدان الوعي والذاكرة المؤقت.

ماهي حقيقة بلع اللسان؟  
نسمع من يقول: فلان من الناس او لاعب... بلع لسانه، هذا التعبير خاطيء.. لماذا؟

لأن الإنسان مستحيل أن يبلع لسانه.. لذا من الخطأ إدخال اليد لسحب اللسان.. لأن عضلة اللسان قوية.. وثانياً لأن اللعاب لا يساعد.. مالذي يحصل إذاً؟

الإصابات الرياضية  
الأنواع - العلاج والتأهيل

عندما يفقد الإنسان الوعي , يرتخي الجسم كله، بما فيها الفك واللسان ولسان المزمار، فتسقط قاعدة اللسان في مجرى الهواء.. والطريقة التي في الصور تبين ذلك.. فقط نرفع الذقن إلى أعلى مع إمالة الرأس , وذلك لتغيير وشد فتحة مجرى الهواء وتغيير من مستديرة إلى بيضاوية

الأسباب الأكثر شيوعاً:-

1- ضربات الراس وارتجاج الدماغ head injury: تؤدي الى خلل في وظيفة الدماغ وزيادة في التحفيزات الكهربائية للدماغ واختلاجات عصبية وبلع للسان.

2- قصور في الدورة الدموية مثل الاتجاف الاذنين atrial fibrillation: قد يؤدي الى بلع اللسان واختلاجات عضلية.

3- هبوط نسبة السكر في الدم hypoglycemia

4- اختلال تركيز بعض العناصر مثل البوتاسيوم والصوديوم داخل الجسم.

الإصابات الرياضية  
الأنواع - العلاج والتأهيل

الإسعافات الأولية وهي الأكثر أهمية:-

- 1- على المسعف أن يكون هادئاً.
- 2- رفع الراس الى الخلف والضغط على الفك السفلي مع محاولة دفع زاوية الفك الامامي وبعد ذلك سيرجع اللسان الى وضعه الطبيعي.
- 3- على المسعف أن يقوم بإمالة الرأس للخلف و جعل الذقن في أعلى مستوى ثم يتبع ذلك فتح الفم بتحريك الفك السفلي للأسفل ثم يخرج اللسان بطريقة السحب حيث توضع الأصابع (السبابة الإبهام) خلفه على شكل خطاف و يشد للخارج...
- 4- في حال صعوبة الإرجاع يجب ادخال أنبوب للتنفس endotracheal tube للمساعدة على التنفس ريثما تحل المشكلة.
- 5- يفضل استخدام عصا أو أداة لتقليب اللسان بدل من استخدام الأصابع فهي الطريقة الأكثر أماناً للمسعف فرمما المريض قد يطبق فمه على المسعف ويقطع أصابعه.



الإصابات الرياضية  
الأنواع - العلاج والتأهيل

ملحوظة:- يفضل أن يوضع المصاب في غرفة العناية المركزة ccu لأنه قد يحتاج إلى رجات كهربائية تنشيطية إلى القلب في حالة وجود قصور في الدورة الدموية.

الإغماء

هو فقدان الشعور إما أن يكون كلياً وإما أن يكون جزئياً. ولذا فقد يكون رد الفعل على المنبه معدوماً أو مجرد غمغمة أو إجابات مشوشة. وقد تنتج إحدى الحالتين عن السبب نفسه أو كأطوار يمر بها المريض من حالة لأخرى.

وغالبا ما يصعب التمييز بين الأسباب الكثيرة التي تؤدي إلى الأعراض نفسها، وبصورة عامة يمكن ذكر الأسباب التالية مع وصف الأعراض المهمة لكل حالة منها:

الإصابات الرياضية  
الأنواع - العلاج والتأهيل

الوهن الشديد:

بعد التعرض لحرارة شديدة كالتعرض لحرارة الشمس أو الغلايات والمراجل والمخابز، وغالبا ما يصاب بها الناس الضعفاء بسبب خسارة المالح من أجسامهم بعد التعرق. الأعراض: وهن عضلي مع دوار وغثيان وتمايل بالمشي ويكثر التقيؤ. وقد يحدث إفراغ الأمعاء بصورة لا شعورية.

يكون فيها الوجه شاحبا ويكثر التعرق في الجبهة والوجه.

ويكون الجسم متلاصقا، والنبض ضعيفا والتنفس سطحيا. وقد يكون الضعف شديدا ويشعر المريض بالبرد مهما كانت حرارة المحيط، وقد يحدث فقدان الشعور أو الإغماء ويتبع ذلك الصحو والموت أحيانا.

الإسعافات الأولى: تقضي بنقل المريض للهواء الطلق.. حيث يستلقي ويغطي جيدا ويعطي محلول مالح الطعام بالماء بمقدار نصف ملعقة صغيرة في ثلث كوب من الماء وبالتكرار حتى تعطي كمية ملعقة كبيرة من المالح. ولا يشعر المريض في هذه الحال بأي غثيان لتناوله محلولاً ملحياً.

الإصابات الرياضية  
الأنواع - العلاج والتأهيل

ويعطي منبهات كالشاي والقهوة، ويستدعي الطبيب حال زوال هذه الأعراض.

ضربة الشمس:

تتسبب نتيجة التعرض للحرارة خصوصا أشعة الشمس.

الأعراض: صداع مع إحمرار في الوجه، ويكون الجلد حارا وجافا ولا يحدث أي تعرق،

ويكون النبض سريعا وقويا، والحرارة شديدة مع فقدان الشعور.

المعالجة: يستدعي الطبيب، بعد تبريد الجسم بالحمام أو باستعمال المبردات،

ويستلقى المريض بحيث يرتفع فيه الرأس عن مستوى الجسم، ويخطر إعطاء المنبهات.

[www.sport.ta4a.us](http://www.sport.ta4a.us)

الإصابات الرياضية  
الأنواع - العلاج والتأهيل

ضربة على الرأس:

تفحص الجمجمة لتحري الكسور، كما يكون الحالة مرفقة باختلاف في حجم بؤبؤ العين وهي مشتركة بين إصابات الرأس والفالج الدماغى، ويستدعى الطبيب في الحال دون محاولة رفع المريض.

الغيبوبة أو الإغماء:

وهي شائعة جداً، سببها المباشر عدم توفر الكمية الكافية من الدم في الأوعية الدماغية.

ومن الأسباب المساعدة: الجوع والإقامة في غرفة مزدحمة أو حفلة، والتعب والصدمة العاطفية الناجمة عن سماع أخبار سيئة أو مفاجئة. وكثير من الناس يغمى عليهم من مشاهدة الدم، وقد يحصل الإغماء كذلك من أثر نزيف داخلي أو ألم شديد وقد يحدث لوقوف طويل متعب. وغالبا ما يكون السبب مجهولا.

ومن الشائع أن يغمى على المريض في أثناء المعالجة أو قبل بدئها في بعض الحالات والسبب نفسي محض حتى في حالة انعدام الألم. وقد يصيب المريض من جراء سقوطه بالإغماء أضرار أشد من أضرار الحادثة الأولية:

الإصابات الرياضية  
الأنواع - العلاج والتأهيل

لذا وجب الانتباه إلى المصاب وجعله في وضعية الاستلقاء أو وضعية تخفف من أضرار سقوطه على الأرض في حالة إغمائه، أو عند ظهور أية ظاهرة من علامات الإغماء على وجهه.

وهناك بعض الأوضاع المفيدة يمكن أن يتخذها كل شخص عند شعوره بالإغماء، إذ عليه أن يسرع ويستلقي على مستوى أفقي، وعند تعذر ذلك يجب على المريض أن ينحني إلى الأمام بوضعية الجلوس جاعلا رأسه بين ركبتيه. أما في حال وجوده في مكان لا يسمح له بالجلوس أو الاستلقاء، فما عليه إلا أن يركع على إحدى ركبتيه حيث يكون رأسه منخفضا عن مستوى قلبه. وكثيرا ما يمكن التخلص من الإغماء بإتباع التعليمات الآتية الذكر.

أما إذا اشتكى المريض الدوار ثم أغمي عليه واستحال وجهه إلى الشحوب مصحوبا بتعرق في جبينه. فيجب عدم محاولة إيقاظه، بل يحسن ثني رأسه بين ركبتيه حتى يشعر بالتحسن ويسير بنفسه سالما.

الإصابات الرياضية  
الأنواع - العلاج والتأهيل

الأعراض: الوجه شاحب والجبهة مستورة بقطرات العرق، ويشكو المصاب الدوار وغمامة سوداء، ويزداد وجهه شحوبا ثم يسقط على الأرض فاقد الوعي، ويكون التنفس سطحيا والنبض ضعيفا.

الغيبوبة أو الإغماء:

وهي شائعة جدا، سببها الكمية الكافية من الدم في الأوعية الدماغية.

من الشائع أن يغمي على المريض في أثناء المعالجة أو قبل بدئها في بعض الحالات والسبب نفسي محض.

وبطبياً عادة. وقد يكون هناك تشنج أحيانا.  
www.sport.ta4a.us

الإسعاف الأولي: يحتفظ بالمريض في وضعية الاستلقاء بحيث ينخفض رأسه عن مستوى جسمه. أما إذا كان يجلس على كرسي فيمال الكرسي نحو الورا، أما إذا استحال خفض رأسه فيلجأ إلى رفع أطرافه السفلية. ثم تزال عنه الألبسة الضيقة أو تحل الأزرار. ويوضع بالقرب من أنفه أملاح الأمونياك المنعشة أو النشوقات المنبهة أو يرش وجهه بالماء البارد ليصحو في الحال.

الإصابات الرياضية  
الأنواع - العلاج والتأهيل

ومع ذلك فكل هذه المنبهات ذات أثر محدود.

ويجب الامتناع عن استعمال النشادر في حال وجود أي نزيف. أما إذا طالت حالة

الإغماء رغم هذه المحاولات فيعطي المريض ويستدعي الطبيب في الحال.

الإسعاف الأولي: يعالج التسمم بالكحول المثيلي بإعطاء السوائل الكثيرة لتحديد

السم لغسله من المعدة. وإن أمكن إنهاء المريض فيمكن إعطاؤه المقيئات ثم القهوة،

أما في حال عدم إيقاظه كما في حال الوهن عندما يكون المصاب شاحبا ضعيفا.

■ هل باستطاعتنا تجنب حالة الإغماء؟

■ باستطاعتنا السيطرة أو تجنب عدة أنواع من حالات الإغماء إنما قد

يكون من الصعب ذلك في المرات الأولى. فعند إحساس المريض بدلائل

التوعك مثل دوار في الرأس، دوخة، غثيان إلخ.. عليه أولا أن يعتمد إلى

الجلوس، ثم الاستلقاء.. أو تغيير جو الغرفة إذا كان جوها حارا ثم التوجه

الإصابات الرياضية  
الأنواع - العلاج والتأهيل

لأقرب نافذة لاستنشاق الهواء المشبع بالأوكسجين، ومن ثم عليه بتناول قطعة من

السكر. والنساء معرضات للإغماء أكثر من الرجال:

مؤشرات الحياة وقياسها

النبض: العدد الطبيعي ما بين 60 - 80 نبضة / دقيقة للبالغين

التغير في سرعة وقوة النبض له دلالات منها:

- نبض سريع وقوي يدل على الخوف نتيجة ارتفاع ضغط الدم.

- نبض سريع وضعيف يدل انخفاض ضغط الدم.

- نبض غير منتظم دلالة على عدم انتظام النبض.  
www.sport.ta4a.us

- انعدام النبض دلالة على توقف القلب.

- التنفس: يتنفس الفرد طبيعياً من 12 - 16 مرة / ق

التغير في سرعة وعمق التنفس له دلالات منها:

- تنفس سريع وغير عميق: اخذ كمية كبيرة من الاكسجين واخراج ثاني اكسيد

الكربون مثل حالات النزيف

- تنفس بطيء وعميق: الجهاز العصبي تحت تأثير عقاقير اخذ كمية



الإصابات الرياضية  
الأنواع - العلاج والتأهيل

كبيرة من الاكسجين واخراج ثاني اكسيد الكربون

- تنفس بصعوبة كما في حالات الربو

- عدم وجود تنفس يدل على فقدان الوعي وانسداد مجرى الهواء

لون الجلد: لون الجلد يشير الى كمية الدم في الاوعية الدموية

اللون الاحمر: ارتفاع ضغط الدم وبعض حالات التسمم او التعرض لضربة شمس

اللون الشاحب: هبوط في الضغط او نزيف

اللون الازرق: انخفاض نسبة الاكسجين او انسداد المجارى الهوائية

اللون الاصفر: امراض الكبد

حدقة العينين:

متساوية في الجهتين وتصغر عند تسليط الضوء عليها وتعود الى طبيعتها بزوال

الضوء.

ضيق الحدقتين وعدم التاثر بالضوء يدل على تعاطى العقاقير والمخدرات

الإصابات الرياضية  
الأنواع - العلاج والتأهيل

---

---

او استعمال قطرات العين.

اتساع الحدقتين وعدم التأثر بالضوء يدل على نقص الاكسجين وتدهور خلايا المخ

او استعمال قطرات للعينين مثل الاتروبين

اختلاف حجم الحدقتين وعدم التأثر بالضوء يدل على اصابة بالعين والمخ.

المكتبة الرياضية الشاملة  
[www.sport.ta4a.us](http://www.sport.ta4a.us)

الإصابات الرياضية  
الأنواع - العلاج والتأهيل

---

---

المكتبة الرياضية الشاملة  
[www.sport.ta4a.us](http://www.sport.ta4a.us)

الإصابات الرياضية  
الأنواع - العلاج والتأهيل

---

---

## الفصل الرابع

المكتبة الرياضية الشاملة  
www.sport.ta4a.us



### الغذاء و الأداء الرياضي

الإصابات الرياضية  
الأنواع - العلاج والتأهيل

---

---

المكتبة الرياضية الشاملة  
[www.sport.ta4a.us](http://www.sport.ta4a.us)

الإصابات الرياضية  
الأنواع - العلاج والتأهيل

ينبغي أن نعلم أن طريقة الأعداد والتدريب واكتساب المهارات وإتقان النواحي الفنية والتخطيطية والمنافسات المتكررة هي من العوامل الأساسية التي ترسم الطريق نحو البطولة قبل كل شيء.

وقد تؤثر بعض أنواع الأطعمة في قدرة الأداء العضلي وذلك عن طريق:

أ- تجديد مصادر الطاقة.

ب- تسهيل التفاعلات الكيميائية المولدة للطاقة في الجسم.

ج- التغلب على التفاعلات التي تؤدي إلى حدوث الإجهاد العضلي.

د - إنقاص الدهون الزائد في الجسم مما يزيد قدرة الجسم على الحركة.

الإصابات الرياضية  
الأنواع - العلاج والتأهيل

أهمية الغذاء للرياضيين:

يؤمن الغذاء للشخص الرياضي جميع احتياجاته من العناصر الغذائية الضرورية وهي الفيتامينات والدهون والكربوهيدرات والمعادن والفيتامينات. وتختلف كمية الغذاء التي يحتاجها الرياضي تبعاً لكمية المجهود الذي سوف يبذله أثناء ممارسة النشاط الرياضي، أي تزداد كمية الغذاء التي يحتاجها الرياضي بزيادة المجهود المبذول، والعكس. ويزود الغذاء الشخص الرياضي بالطاقة اللازمة للحركة والنشاط العضلي والدهني، حيث أن تناول جرام واحد من البروتين يزود الرياضي بحوالي 4 سعرات وجرام واحد من الدهن يزوده بحوالي 9 سعرات وجرام واحد من الكربوهيدرات يزود بحوالي 4 سعرات. يوصي أن تزود البروتينات الرياضي بحوالي 10-15% من إجمالي احتياجات الطاقة اليومي والدهون حوالي 25% والكربوهيدرات حوالي 60%. ولقد وجد أن الإفراط في تناول البروتينات عن الكمية الموصى بها تفيد الجسم وتشكل عبئاً وإجهاداً على الكليتين، كما إن الإفراط في تناول الدهون والكربوهيدرات يخزن في الجسم

الإصابات الرياضية  
الأنواع - العلاج والتأهيل

على هيئة أنسجة دهنيه مما يتقل حركة الجسم. ويعد الغذاء المتوازن هو الأداة الأساسية لتحسين لياقة اللاعب البدنية وزيادة معدل تحمله وليست المقويات أو العقاقير أو المنشطات كما يعتقد البعض.

مقدار السعرات اللازمة للرياضي:

تصل كمية السعرات الحرارية المستهلكة للحفاظ على وزن الجسم خلال النشاط اليومي العادي ما بين (1700-3000) سعر حراري للشخص صغير السن ويقل بالنسبة للكبار.

أما الرياضي فيحتاج إلى كمية تتراوح ما بين (400-6000 سعر) في اليوم للمحافظة على الوزن خلال التدريب وتتوقف هذه الكمية على نوعية التمرين والمنافسة. فيحتاج لاعبو السرعة ومسابقة الميدان إلى كمية قليلة من السعرات مقارنة مع لاعبي الجري مسافات طويلة والسباحة.

المبادئ الأساسية لتغذية الرياضيين.

طبقاً لخاصية الغذاء والتمثيل الغذائي الذي تستدعيه عملية الأداء العضلي في أغلب الأحيان تحدد تطوير عملية تكيف جسم الرياضيين أثناء



الإصابات الرياضية  
الأنواع - العلاج والتأهيل

المباريات أو أثناء التدريب أن العامل الغذائي ممكن أن يؤثر تأثيراً إيجابياً ونشاطاً على عملية التمثيل الغذائي في الجسم وبالتالي يرفع من مستوى الأداء الرياضي وكذلك ممكن أن يعجل في عملية استعادة الشفاء بعد أداء المباريات ولا يجب أن ننسى انه ممكن أن يحدث تأثير عكسي للغذاء وذلك في حالة عدم الموازنة في المواد الغذائية والتي تؤدي إلى إخلال في عملية الأداء الرياضي لذلك وجب علينا بالضرورة معرفة أهم المبادئ الغذائية الرئيسية وقيمتها بالنسبة للرياضي ومراعاتها بكل دقة سواء كان أثناء التغذية في البيت أي في الأيام الاعتيادية أو أثناء المعسكرات التدريبية لذلك يمكن أن

يعتبر أن من أهم مبادئ تغذية الرياضي هي:  
1. تزويد الجسم بالطاقة اللازمة التي تؤهله للقيام بواجباته الأساسية وبالأخص

عند إجراء التدريبات اليومية الضرورية.

2. إعطاء أهمية كبيرة للتوازن الغذائي ومدى ملائمته للنشاط المعني أي ممارسة

اللعبة المعينة أو حتى وقت التدريبات سواء عادية أو مباراة.

الإصابات الرياضية  
الأنواع - العلاج والتأهيل

3. اختيار المواد الغذائية الملائمة للفقرات التدريبية أو المباريات وحتى أثناء فترة الراحة ما بعد التدريب.

الوجبات الغذائية، وجرت العادة بأنهم يأكلون كثيراً في وجبة العشاء وهذا أيضاً يؤثر سلباً على الصحة وأن من أهم أخطار التغذية بالنسبة للناس الممارسين للنشاط البدني والرياضي من أجل الصحة هي اكتنازهم للشحوم في أجسامهم وكثيراً ما يطلق عليهم أصحاب البدانة.

وقد ظهرت كثيراً من الدراسات ولسنوات عديدة بأن العمال اللذين يعتمدوا على الفيتامينات في غذائهم فإنهم أثناء ممارستهم للعمل تبدأ القدرة على العمل بالانخفاض بحدود ( 17-20 %) من القدرة العامة للعمل وخلال ساعتين فقط إما في نهاية الوحدة التدريبية فيمكن أن تنخفض كفاءة العمل بحدود ( 23- 33 %) وبعد إجراء تجارب مماثلة وبهذا النشاط بعد أن يتناول العمال الفيتامينات في غذائهم فإن قدرتهم على العمل في أولى الساعات لم تنخفض وممكن أن تنخفض في نهاية الوحدة التدريبية الاختيارية بحدود

الإصابات الرياضية  
الأنواع - العلاج والتأهيل

(10- 8%) من القدرة العامة.

التغذية والصحة للحياة والرياضة

التغذية المثالية لرياضيين:

إن نتائج الدراسات العلمية التي تناولت بالبحث في موضوع التغذية في مجال الرياضة تؤكد على أن تلك التغذية يجب أن تكون عي نفس التغذية المقررة للإنسان المعاصر (غير الرياضي) مع مراعاة أن تكون مكملة لأعبائه الإضافية التي تتطلبها طبيعة نشاطه البدني. وذلك لتوفير الطاقة اللازمة للوفاء باحتياجاته من مختلف العناصر الغذائية الضرورية له وفي كل من فترات التدريب والمنافسات، مع مراعاة وجود اختلاف في مقدار الطاقة والاحتياجات اليومية من تلك العناصر الغذائية أو النسب المقررة منها باختلاف السن ونوع الجنس ونوع وشدة النشاط أو المجهود البدني المبذول من قبل الرياضيين.

الإصابات الرياضية  
الأنواع - العلاج والتأهيل

ولذا يجب مراعاة أن يتحقق التوازن الغذائي للرياضيين مع الوضع في الاعتبار أن  
اختلاف مكونات الوجبات الغذائية يرتبط باختلاف الاحتياجات الخاصة Besoins  
Sp'ecifiques بهم.

كما يجب أن تهتم التغذية بأهم الجوانب التالية للرياضيين، وهي:

- الجانب البيولوجي للرياضيين: وذلك بغرض مدهم وتزويدهم باحتياجاتهم من  
الطاقة اليومي.

- الجانب العاطفي أو الانفعالي للرياضيين: باعتبار أن تناول الطعام أو الأغذية يعد  
نوعاً من أنواع مباحج الحياة ويشبع تذوقهم للطعام، مما يؤثر إيجابياً على الجانب  
العاطفي أو الانفعالي لهم.

- الجانب الاجتماعي الثقافي Socio - culturel للرياضيين:

باعتبار أن التغذية عي عملية ترمز إلى العادات الغذائية Habitudes  
Alimentaires المتبعة في حياتهم اليومية وإلى التربية الغذائية التي يتلقونها من  
الوسط العائلي والأسرى أو من خلال المؤسسات التعليمية أو وسائل الاتصال  
الجماهيري.

الإصابات الرياضية  
الأنواع - العلاج والتأهيل

ولكي تتحقق التغذية المثالية للرياضيين فإنه يجب مراعاة العديد من المبادئ التي

يحددها علم التغذية في هذا الشأن والتي من أهمها المبادئ التالية:

- إتباع نظام غذائي متكامل ومتوازن مع مراعاة كم ونوع الغذاء الذي يتم تناوله

فيما يرتبط باحتياجات التدريب أو المنافسات. وكذلك مراعاة عدم زيادة كمية الغذاء

المرتبطة بالبروتين أو الكربوهيدرات أو الدهون، أو تناول جرعات إضافية من

الفيتامينات أو المعادن تفوق احتياجات الجسم، دون استشارة الأخصائيين في مجال

التغذية الرياضية. كما يجب مراعاة عدم نقص كمية الغذاء المرتبط بهذه العناصر عن

احتياجات التدريب والمنافسات، لما لذلك من متاعب قد تضر بالحالة الصحية

www.sport.ta4a.us

للرياضيين.

- تطبيق مبدأ التذوق في الأغذية مع مراعاة عدم الإخلال بمبدأ التوازن

الغذائي، وذلك لان الاهتمام بمبدأ التذوق للطعام وحدة غير كفيلا بتحقيق

التغذية المثالية، إذ أن تناول العديد من الأغذية التي تتفق مع ميول

الرياضيين وتذوقهم قد تعرضهم لبعض المتاعب التي تضر بصحتهم وتؤثر

الإصابات الرياضية  
الأنواع - العلاج والتأهيل

بالسلب على مستوى أدائهم. لذا يجب الاهتمام بمبدأ التوازن الغذائي ومبدأ التذوق للحفاظ على صحة الرياضيين وعلى حالتهم النفسية التي تتأثر كثيراً بالحرمان من تناول بعض الأغذية التي يميلون إلى تذوقها في تغذيتهم

- مراعاة النسب المقررة للمكونات الأساسية للوجبات الغذائية للرياضيين والتي

يجب أن تتناسب مع العديد من المتغيرات من أهمها ما يلي:

● طبيعة النشاط ومدى المجهود البدني المبذول في التدريب أو المنافسات وفقاً

للمبادئ العلمية للتدريب وقوانين اللعب.

● السن ونوع الجنس، فاحتياجات الرياضيين من الغذاء ترتبط بالعمر وفقاً للسن

للناشئين والشباب والكبار. كما ترتبط بنوع الجنس للرياضيين من الذكور أو الإناث.

● الحالة الصحية للرياضيين، إذ يجب أن تتناسب النسب المقررة لمكونات الغذاء

مع حالتهم الصحية L'etat de Sante والتي تختلف في الوجبات الغذائية للأصحاء أو

المرضى، أو المصابين ببعض الإصابات الرياضية، أو المصابين بالقلق أو الأرق أو الإحباط

النفسي.

الإصابات الرياضية  
الأنواع - العلاج والتأهيل

- حالة الطقس، فالتغذية للتدريب أو المشاركة في المنافسات الرياضية يجب أن تختلف باختلاف أداؤها أو إقامتها في الطقس الحار أو البارد أو الرطب، لما لذلك من تأثير على احتياج الرياضيين من مقدار الطاقة والسوائل.
- الاهتمام بطرق إعداد الطعام لما لذلك من أهمية غي تغذية الرياضيين، إذ أن لهذه الطرق تأثير مباشر على القيمة الغذائية له. فالإعداد غير الجيد يؤدي إلى فقدان الطعام لجزء من قيمته الغذائية، وهذا يرتبط بطريقة التحضير للطهي أو بطريقة الطهي ذاتها. فهناك العديد من الفيتامينات التي تفقد نتيجة لعملية الطهي لمدة أطول مما يجب وذلك لتأثيرها بالحرارة أو القابلية للذوبان في الماء أو الأكسدة. وقد أكدت دراسات بافلوف Pavlov على أن الإعداد الجيد للطعام وتنوعه وطرق تقديمه ورائحته الشهية يكون لهم تأثيرا ايجابيا على تنبيه المعدة لإفراز عصاراتها لهضم الطعام الذي يتم تناوله.

الإصابات الرياضية  
الأنواع - العلاج والتأهيل

• الاهتمام بانتظام مواعيد تناول الوجبات الغذائية، لما لذلك من تأثير على إفرازات العصارات المعدية لهضم الطعام بطريقة جيدة وعدم حدوث بعض الاضطرابات في عملية الهضم. كما يجب مراعاة أن يكون توقيت تناول الوجبة الغذائية قبل وقت كاف من موعد التدريب أو المنافسة حتى يمكن هضم مكوناتها وامتصاص الغذاء قبل المشاركة في التدريب أو المنافسة. ويؤدي مراعاة ذلك إلى تجنب حدوث أية متاعب ترتبط بالجهاز التنفسي نتيجة امتلاء المعدة بالطعام وضغطها على عضلة الحجاب الحاجز أو أعاقه حركتها في عمليتي الشهيق والزفير.

• مراعاة تطبيق مبادئ الهضم الجيد، والذي تبدأ أولى مراحلها في الفم وتنتهي بالامتصاص، إذ يؤكد داستر Dastre على أننا لا نتغذى على كل ما يتم بلعه من الطعام بل نتغذى على نتائج عملية الهضم الجيد لهذا الطعام.

وأنه لكي يتحقق ذلك فإنه يجب على الرياضيين مراعاة أهم النقاط التالية:



الإصابات الرياضية  
الأنواع - العلاج والتأهيل

1. المضغ الجيد للطعام: يعد من أهم العوامل الهامة لتفادي الاضطرابات الهضمية الناتجة عن عدم المضغ الجيد للطعام. ولذا يجب على الرياضيين الاهتمام بسلامة أسنانهم لما لها من دور هام في عملية المضغ. كما يجب عليهم توفير الجو الهادئ والراحة في أثناء تناول الطعام مما يحول دون الإسراع بالتهامه أو الإفراط فيه دون وعي، وبالتالي يؤدي اختلاط اللعاب Salive لمدة أطول في الفم مما يسهل من عملية هضم المواد الكربوهيدراتية التي تبدأ أولى مراحلها في الفم.

2. إجراء الكشف الطبي الدوري على الجهاز الهضمي: إذ يجب على الرياضيين الاهتمام بالفحص الطبي لجهازهم الهضمي بغرض التأكد من سلامته والكشف المبكر عن أية متاعب أو أمراض معدية أو أمراض ناتجة عن سوء التغذية. كما يجب على الرياضيين الذين يعانون من بعض تلك الأمراض أو الإصابات المعدية استشارة الطبيب المتخصص للعلاج، إذ أن تلك الاضطرابات المعدية أو الأمراض المرتبطة بالجهاز الهضمي تعوق

الإصابات الرياضية  
الأنواع - العلاج والتأهيل

عمليتي الهضم والامتصاص مما يؤثر على الحالة الصحية والبدنية للرياضيين ويؤثر على مستوى أدائهم.

وبوجه عام فإن مؤشر ثبات الوزن يعد من أهم المؤشرات Index الرئيسية التي تدل على إتباع الرياضيين في حياتهم لنظام غذائي متوازن من حيث الكم والنوع. إذ يرى بواجي Boigey أن ثبات وزن الرياضيين يعد من أهم المؤشرات أو الدلائل على مراعاة للدقة في تحديد النسب المقررة في وجباتهم الغذائية اليومية وفقاً للأصول العلمية لتغذية الرياضيين.

ولذا فإن الرياضيين من خلال وزن الجسم بانتظام - يومياً - يمكنهم اكتشاف وجود أي زيادة أو نقص ملحوظ في وجباتهم الغذائية اليومية والتأكد من اعتدال وتوازن غذائهم. إلا أنه إذا كان مقدار تلك الزيادة أو النقص في كمية ونسب مكونات وجباتهم الغذائية قليلاً فإن ذلك لا يمكن ملاحظته بدقة وبصورة فورية. ولكن إذا كان ذلك بمقدار أكبر فإنه يمكن اكتشافه من خلال الوزن، وعندئذ فإن هذا الوضع الجديد يتطلب بعض

الإصابات الرياضية  
الأنواع - العلاج والتأهيل

الوقت في إتباع نظام غذائي لإعادة الوزن المثالي للجسم من خلال العمل على زيادة أو نقصان الوزن وفقاً لما هو مقرر له.

ويشير ماتيو Mathieu إلى أن الرياضيين من ذوي المستويات الرياضية العليا يقدر وزنهم المثالي بما لا يزيد عن (200) جرام عما يجب أن يكون عليه وزنهم أثناء المنافسات. كما أن الرياضيين الذين يعانون من زيادة الوزن عليهم أتباع نظام غذائي خاص للتخلص من الزيادة في الوزن، ثم عليهم بعد ذلك مراعاة تنظيم تغذيتهم للحفاظ على ثبات وزنهم المثالي الذي يسمح لهم بتحقيق أفضل النتائج في المسابقات. وبوجه عام يؤكد بواجبي Boigey على الزيادة عن حاجة الرياضيين من الغذاء تعد أمراً خاطئاً لأنها تؤدي إلى حدوث بعض المتاعب والاضطرابات الهضمية والصحية، وتؤدي إلى البدانة وتؤثر بالسلب على مستوى أدائهم في مرحلة التدريب والمنافسات.

الإصابات الرياضية  
الأنواع - العلاج والتأهيل

وفيما يلي سوف نتطرق إلى دراسة التغذية للرياضيين في مرحلة التدريب ، في مرحلة المنافسات ، وفي مرحلة ما بعد المنافسات ، وذلك من زاوية احتياج الرياضيين لمقدار الطاقة الكلية اليومية، ومكونات الوجبات الغذائية اليومية، ونسب مكونات هذه الوجبات.

التغذية في مرحلة التدريب:

تعد التغذية في مرحلة التدريب ذات أهمية للرياضيين وذلك لأن تلك المرحلة تشكل الجزء الرئيسي في إعداد المنافسات. ولذا فإن الغذاء المتكامل والمتوازن يعد ضرورياً لتوفير الطاقة Energie للمتدربين وتزويد الجسم بالعناصر الغذائية الأساسية لمواجهة الأعباء البدنية المترتبة عن أدائهم للتدريبات اليومية التي تؤهلهم للمشاركة في المنافسات.

ولذا فإن للتغذية الجيدة والتدريب دور هام في بلوغ الرياضيين لمستوى عال في الأداء وتعويض الجسم عن كل ما فقده من عناصر في أثناء فترة التدريب وتنمية الحالة البدنية وتطوير الحالة الصحية للرياضيين، إذ أن هذا

الإصابات الرياضية  
الأنواع - العلاج والتأهيل

لا يتحقق إلا من خلال إتباع الأصول العلمية للتغذية واستخدام الأساليب الحديثة في التدريب الرياضي.

- كما يرى جون بول بلون أنه لا يوجد نظام غذائي قياسي لأي من المناشط البدنية أو الرياضية، وذلك لأن التغذية تعد من الموضوعات التي تتميز بالطابع الفردي أو الشخصي إذ تتأثر بالعديد من المتغيرات التي ترتبط بالرياضيين والتي من أهمها:

• السن ونوع الجنس.

• الحالة البدنية

والحالة الصحية

والحالة النفسية

• العادات الغذائية وطبيعة النشاط

• شدة التدريب البدني

ومستواه ومدته

الإصابات الرياضية  
الأنواع - العلاج والتأهيل

- الدور أو المركز اللعب
- ونوع الأداء
- ونظم وقوانين اللعب
- الإلمام بالتربية الغذائية
- نمط الحياة
- الطقس

وبوجه عام فإن التغذية تتأثر بكل من الظروف التي ترتبط بحياة الرياضيين وتحيط بهم في مرحلة التدريب، ولذا يجب مراعاتها عند التخطيط لتغذيتهم. إلا أنه يمكن الاستفادة في مجال التغذية ببعض النماذج والمقررات التي تحدد مقدار الطاقة وكمية الغذاء ومصادرة - بشكل تقديري وتقريبي - مع الوضع في الاعتبار العديد من الظروف التي ترتبط بتغذية كل من هؤلاء الرياضيين.

الإصابات الرياضية  
الأنواع - العلاج والتأهيل

---

---

المكتبة الرياضية الشاملة  
[www.sport.ta4a.us](http://www.sport.ta4a.us)

الإصابات الرياضية  
الأنواع - العلاج والتأهيل

---

---

المكتبة الرياضية الشاملة  
www.sport.ta4a.us

## التأهيل الرياضي



الإصابات الرياضية  
الأنواع - العلاج والتأهيل

---

---

المكتبة الرياضية الشاملة  
[www.sport.ta4a.us](http://www.sport.ta4a.us)

الإصابات الرياضية  
الأنواع - العلاج والتأهيل

إعادة التأهيل

هي عملية استعادة تشريحية فسيولوجية طبيعية للنسيج بعد الإصابة باستخدام الوسائل العلاجية المختلفة بهدف إعادة الرياضي إلى ممارسة نشاطه بعد إصابته وحماية المنطقة المصابة من تكرار الإصابة.

وينبغي تصميم برنامج إعادة التأهيل بشكل فردي على المدى القصير ووضع أهداف طويلة الأجل في الاعتبار، اذ يجب ان يكون البرنامج شامل ويتضمن على التمارين المعدة بشكل فردي وفق نوع الإصابة وحالة المصاب والخصائص الأخرى لسير العلاج خلال مراحل الإصابة، وإدماج طرائق العلاج والتمارين وان يتم التقدم بالبرنامج بأمان وفعالية، كما ينبغي معرفة كيفية تقييم حالة المصاب، وتقييم البرنامج و النتائج.

أهمية التأهيل الرياضي

في عام 1992 قامت مجموعة من الأطباء في مستشفى في ولاية كاليفورنيا بأمريكا بدراسة أهمية التأهيل الرياضي عند الإصابات الرياضية الشائعة وأوضحت الدراسة ما

يلي:

الإصابات الرياضية  
الأنواع - العلاج والتأهيل

• أنه عند حدوث إصابة المفصل يحدث ضعف وضمور في العضلات المحيطة بهذا المفصل ويكون هذا العامل مساعد لتكرار الإصابة أثبتت النتائج أن إستخدام التأهيل الرياضي ينتج عنه زيادة في حجم وقوة العضلات المحيطة بمفصل المصاب وكذلك زيادة في المدى الحركي ومن إستنتاجات الدراسة أن التأهيل الرياضي يعمل على الوقاية من تكرار الإصابات في المستقبل

ويرى كلا من ليد بوتر 1988 Lead Better ومونجن 1992 Mongine أن التأهيل يمثل أهمية كبرى خاصة بعد التدخل الجراحي ونجاحه في هذه الحالة يمثل 25% أما النسبة الباقية وتمثل 75% وتقع على عاتق الأهيل والمصاب نفسه لذلك فإن عودة الجزء المصاب إلى وظائفه وكفاءته تتأثر بدرجة كبيرة على مستوى التأهيل ومستواه. وتتوقف سرعة عودة الجزء المصاب إلى إستعادة وظيفته وكفاءته في أقل فترة زمنية ممكنة على سرعة البدء في عملية التأهيل وذلك عقب تحديد درجة وطبيعة الإصابة

الإصابات الرياضية  
الأنواع - العلاج والتأهيل

العلاج الحركي الرياضي ودوره في التأهيل:

يعتبر العلاج بالحركة المقننة الهادفة (العلاج الرياضي) احد الوسائل الطبيعية الأساسية في مجال العلاج المتكامل للإصابات الرياضية من الأمراض كما أن العلاج الرياضي يمثل أهمية خاصة في مجال التأهيل وخاصة في مراحله النهائية عند تنفيذ العلاج بالعمل تمهيدا لإعادة الشخص المصاب لممارسة الأنشطة التخصصية وعودته للأداء الوظيفي بعد أن تعمل على استعادة الوظائف الأساسية لجسم الشخص المصاب. وتعتمد عملية المعالجة والتأهيل الحركي الرياضي على التمرينات البدنية بمختلف أنواعها بالإضافة إلى استخدام توظيف عوامل الطبيعة بغرض استكمال عمليات العلاج والتأهيل.

أسس استخدام العلاج الحركي الرياضي:

عند تنفيذ المعالجات الحركية البدنية والرياضية يجب الوضع في الاعتبار الأسس

التالية:

الإصابات الرياضية  
الأنواع - العلاج والتأهيل

1. يجب أن يضع الأخصائي الذي يقوم بتنفيذ البرامج العلاجية والرياضية الحقائق والمعارف التشريحية والتي من خلالها يكون مدركا للمدى الحركي الذي تسمح به المفاصل التي يتعامل معها.
2. كذلك الاشتراطات الصحية الواجب مراعاتها من حيث المكان والأدوات المستخدمة ونظافة الشخص والمكان ومتابعته والاطمئنان على الظروف الغذائية للشخص.
3. كذلك يجب أن يكون الأخصائي المعالج ملما للحقائق البيوكيميائية ( الكيمياء الحيوية ) لما لهذه المعرفة من أهمية لتقنين الجرعة البدنية والعلاجية وما يستوجب ذلك من ملاحظة ديناميكية (عمل القلب ) ومتابعة مستويات النبض وما يرتبط ذلك من توقعات خاصة بالتغيرات المرتبطة كيميائيا داخل الجسم سواء بنظم الطاقة أو ظاهرة التعب وما يتبعها او يصاحبها من تغيرات كيميائية لها مردود مؤثر على سلامة الداء العلاجي كذلك مراعاة الاشتراطات التربوية عند تنفيذ البرامج العلاجية.

الإصابات الرياضية  
الأنواع - العلاج والتأهيل

4. يجب العمل على أن يكون تنفيذ برامج الحركي الرياضي في ظروف نشطة تستحث ذاكرة المريض خلال متابعة وتنفيذ إجراءات الحركة العلاجية ومن المعلوم انه من أهداف العلاج الحركي استعادة الذاكرة الحركية للمريض.
5. إن تكون الحركة المؤداة بغرض العلاج تميزه بالتعاون والتناسق.
6. الوضع في الاعتبار إجراءات التطور المناسبة عند تنفيذ البرنامج الحركي للمعالج.
7. يجب أن يضع الأخصائي المعالج في الاعتبار أن طبيعة العلاج الحركي الرياضي ليس فقط الصحة والأعضاء واستعادة إمكانية الحركة بكفاءة ولكن تربية الإحساس الحركي لدى المصاب (المريض) وترغيبية في ممارسة الأنشطة الرياضية البدنية لما بعد الإصابة سواء كان هذا المصاب رياضيا أو غير رياضي.

الإصابات الرياضية  
الأنواع - العلاج والتأهيل

8. وسائل العلاج البدني الحركي الرياضي تعتمد على استخدام الطرق الطبيعية للعلاج على استعداد وتحسين الوظائف البيولوجية لأعضاء الجسم وكذلك وظائف الحركة بصفة عامة وخاصة.

9. الحرص عند الوصول لحدود الحركة وان يراعى مستوى العمر للشخص المصاب خاصة كبار السن والمصابين الذين يمتنون وظائف مكتبية تستوجب منهم الجلوس أمام المكاتب طوال يوم العمل وما يتبع ذلك من تأثير كبير في مدى التطور الذي يعانونه حركيا وبدنيا فضلا عن إصابتهم.

10. محاولة أن يتجه العلاج الحركي في أقرب وقت العلاج الايجابي الذي يشارك فيه المصاب ذاتيا دون المساعدة.

يمكن تقسيم عملية إعادة التأهيل للرياضي المصاب في ادوار أو مراحل لكل مرحلة من مراحل الاصابه ولكن يجب الإشارة إلى أن الحدود بين هذه المراحل ليست محددة بوضوح، اذ لايمكن وضع النظم البيولوجية في تجمعات ضمن وحدات منفصلة حيث يسودها التباين والتداخل والتفاعل

الإصابات الرياضية  
الأنواع - العلاج والتأهيل

وهي تعد القاعدة وليس الاستثناء من الفسيولوجية المرضية لإصابات الأنسجة وما يحدث على المستوى الخلوي والمضاعفات التي ترافقها حيث يتم تحديد الأسس العلمية للبرنامج التي يمكن الاستناد عليها في تصميم برنامج إعادة التأهيل.

خطة إعادة تأهيل

من المهم جدا أن تستند خطة إعادة التأهيل على فهم الفيزيولوجيا المرضية الأساسية لكل مرحلة من مراحل إعادة التأهيل والعلاجات الملائمة لكل مرحله والتي تعتمد على مقدار الضرر وسير عملية الشفاء خلال المراحل المختلفه من الاصابه والنظريات والتقنيات المتاحة وذلك من اجل الحصول على نتائج علاجيه مناسبه وسريعه.

ويجب فهم الاصابة الذي يتم من خلال المعرفة والخلفية العلميه في علوم شتى اهمها علم التشريح والفسيولوجيا والميكانيكا الحيوية والتي تكون حاسمة في تحديد برنامج اعاده التأهيل وتعزز اختيار الطرائق العلاجية الملائمة للرياضي وفرص لعودة آمنة وسريعة للنشاط الرياضي او المنافسه.



الإصابات الرياضية  
الأنواع - العلاج والتأهيل

ان طرق تنفيذ العلاج وإعادة التأهيل وأدوات التأهيل ليست نهج ثابت ولكنه يخضع للفرديه لذا يجب تجنب اتباع البرامج المعده سلفا فهي تحمل معلومات عن الاسس فقط ويمكن اعتمادها في التخطيط لوضع البرامج التاهيليه و تطويرها وفق خصوصية المصاب ونوع الاصابه

ومنذ الجدير بالذكر ان الاصابه يرافقها عدة استجابات انفعاليه لذا يجب فهم الجانب النفسي لإعادة التأهيل وهو اساسيا في تكييف الرياضين والوقاية من الإصابات، اذ ينبغي النظر الى الآثار النفسية للإصابة، حيث تكون فترة ما بعد الاصابة صعبة للغاية بالنسبة لتنافس الرياضي الذي يهدف للعودة الى الرياضة في أقرب وقت ممكن، لذا من المهم أن يشرح للرياضي تفاصيل وقوع الاصابه و الضرر الناتج عنها ومضاعفاته، وأهمية عملية إعادة التأهيل والإطار الزمني والتكهن بشأن العودة الى المنافسة.

يهدف علاج الإصابات الرياضية إلى:

-استعادة بناء الأنسجة المتضررة التي أصابها التلف.

- استعادة الوظائف المتضررة في الانسجه

الإصابات الرياضية  
الأنواع - العلاج والتأهيل

- استعادة لياقة جهاز القلب والدوران والمطاولة والسرعة والمهارة الحركية والنفسية  
(أي استعادة مكونات الإنجاز).

ويستغرق العلاج والتأهيل فترة زمنية تتحدد وفق شدة الإصابة ومكانها ونوع  
العلاجات المستخدمة، حيث يجب إن يستكمل العلاج فترته المحددة من أجل تحقيق  
العودة لمواصلة النشاط الرياضي والإنجاز وتجاوز الخوف من تكرار الإصابة. وقد  
وضعت التوقيتات التقريبية اللازمة للالتئام والشفاء الابتدائي لأنواع الأنسجة المختلفة  
وكما يأتي:-

6 أسابيع). - العضلات  
www.sport.ta4a.us  
12 أسبوع) - الأوتار والأربطة

6-12 أسبوع) - العظام والمفاصل

وقد تحتاج بعض الإصابات إلى فترات زمنية أطول لتحقيق القوة القصوى، في حالات  
إهمال الإسعاف الأولي وعدم تنفيذ العلاج والتأهيل بالشكل الملائم لنوع الإصابة قبل  
العودة إلى الحركة يجب إن يتم علاج اللاعب كاملاً لكي لا تتكرر الإصابة مرة أخرى.

الإصابات الرياضية  
الأنواع - العلاج والتأهيل

أهداف إعادة التأهيل

-تقليل التأثيرات الناتجة جراء التثبيت

-الشفاء الكامل

-الحفاظ على اللياقة البدنية

-استعادة المهارة الرياضية

الأهداف الفسيولوجية لإعادة التأهيل

- السيطرة على الألم والتورم من خلال استخدام وسائل العلاجات الأولية

- استعادة التحكم أو القدرة على التحكم العصبي - العضلي واستعادة التحكم في

وضع القوام الصحيح والتوازن  
www.sport.ta4a.us

- الحفاظ على المدى الحركي الطبيعي في المفاصل

- استعادة قوة العضلات، قوة التحمل والطاقة

-المحافظة على اللياقة القلبية - التنفسية

-استعادة القدرة على التحمل الكافي لمعاودة النشاط

الإصابات الرياضية  
الأنواع - العلاج والتأهيل

- استعادة القدرة المهارية والعودة إلى الممارسة الرياضية مع أو بدون تعديلات أو

معدات

STAGES OF REHABILITATION: مراحل التأهيل

تقسم مراحل البرنامج التأهيلي الخاص بتأهيل مفصل الركبة المصابة الى خمس  
مراحل تبدأ بعد الجراحة مباشرة وتعتبر القياسات التي تتم بالنسبة للمدى الحركي  
والقوى العضلية الثابتة والحركية للمفصل المصاب مقارنة بالطرف السليم هي معيار  
الانتقال من مرحلة إلى أخرى.

1- مرحلة ما قبل الجراحة  
المكتبة الرياضية الشاملة  
www.sport.ta4a.us

2- المرحلة التي تلي الجراحة مباشرة

3- المرحلة المبكرة

4- المرحلة المتأخرة

5- المرحلة المتقدمة

6- مرحلة العودة للمنافسة

الإصابات الرياضية  
الأنواع - العلاج والتأهيل

1- مرحلة ما قبل الجراحة:

تبدأ هذه المرحلة بعد إجراء الإسعافات الأولية المتمثلة في استخدام كمادات الثلج وتثبيت المفصل برباط مناسب ثم يتبع ذلك عملية التشخيص لتحديد درجة ومكان الإصابة وأسلوب العلاج يلي ذلك تصميم أسلوب التأهيا المناسب والذي يهدف في تلك المرحلة الى المحافظة على التوافق العضلي العصبي للمفصل المصاب بصفة خاصة ؟ المحافظة على القوة العضلية للمفصل المصاب دون حدوث مضاعفات لذلك فان مجموعة التمرينات تنتقى بعناية وتمثل في التمرينات الحركية الثابتة للعضلات الأمامية والخلفية للفخذ وكذلك التمرينات الحركية الخاصة بمفصل الفخذ وتؤدي تلك التمرينات بحرص شديد اذ أن الحركات العنيفة والغير مدروسة قد تتسبب في حدوث مضاعفات للمفصل المصاب ؟ كذلك تهدف تلك المرحلة الى الاقلال من التأثيرات السلبية التي قد تنتج عن التدخل الجراحي خاصة مع حدوث ضمور عضلي للمجموعات العضلية حول المفصل المصاب.

الإصابات الرياضية  
الأنواع - العلاج والتأهيل

2 - المرحلة التي تلى الجراحة مباشرة

تبدأ هذه المرحلة بعد حوالي 24 ساعة بعد الجراحة أو الإصابة ؟ وتهدف هذه المرحلة الى منع حدوث ضمور عضلى لمجموعة العضلات المحيطة بالمفصل نتيجة استخدام وسيلة تثبيت المفصل سواء بالرباط الضاغط أو الجبس مما يعوق وظيفة العضو المصاب وكذلك المحافظة على التوافق العصبى العضلى.

وتتمثل تمارينات هذه المرحلة فى تمارينات حركية ثابتة ومدى حركى سلبى لمفصل الفخذ بهدف الحفاظ على القدرة الوظيفية للمفصل المصاب مع عدم اغفال أداء مجموعة تمارينات لباقي أجزاء الجسم الى جانب محاولة التدرج فى أداء الحركة الايجابية بالمشى على عكازين خاصة وان ذلك يقابل بالاضطراب والخوف من جانب الفرد المصاب.

3 - المرحلة المبكرة

تبدأ تمارينات هذه المرحلة بعد ازالة وسيلة التثبيت

الإصابات الرياضية  
الأنواع - العلاج والتأهيل

تحت إشراف الطبيب المعالج لمتابعة الورم والألم الناتج عن الجراحة. وتبدأ التمرينات بعد إمكانية الفرد المصاب لثنى مفصل الركبة الى 90 درجة ويمدها الى 15 درجة. ويبدأ التركيز في تلك المرحلة على التمرينات القوة الثابتة لعضلات خلف الفخذ أكثر من العضلات الأمامية وكذلك استخدام التمرينات السلبية والايجابية للمدى الحركي حتى الشعور بالألم.

إلى جانب استخدام جهاز الـ C P M لأداء تمرينات المدى الحركي السلبي.

4 - المرحلة المتأخرة:

يعتبر اختفاء الورم والالتهاب وكذلك عدم الشعور بالألم أثناء أداء المفصل للمدى الحركي الكامل وكذلك إمكانية المصاب للسير بدون مساعده كذلك وصول القوة العضلية للفخذ الى حوالي 75% مقارنة بالطرف السليم.

الإصابات الرياضية  
الأنواع - العلاج والتأهيل

وتشمل تمارين هذه المرحلة على مقاومات يراعى في استخدامها التدرج في أوزانها وكذلك مجموعة تمارين حركية الى جانب استخدام جهاز الدراجة الثابتة وجهاز التريدميل مع مراعاة التدرج في حمل التدريب الى جانب استخدام التمارين المائية.

5 - المرحلة المتقدمة:

أن وصول القوة العضلية لعضلات خلف وأمام الفخذ الى حوالى 90% من القوة الطبيعية مقارنة بالطرف السليم الى جانب أداء المفصل لتمارين المدى الحركى بصورة أقرب ما يكون لطبيعة المفصل هو معيار البدء في تلك المرحلة مع التركيز على تمارين

الحس الحركى وكذلك تمارين التحمل العضلى.  
6- مرحلة العودة للمنافسة:  
www.sport.ta4a.us

ويعتبر معيار البدء في هذه المرحلة هو وصول الطرف المصاب في قدراته الوظيفية والبدنية لدرجة تعادل قدرات الطرف السليم الوظيفية والبدنية الى جانب الاستعداد النفسى للمصاب.



الإصابات الرياضية  
الأنواع - العلاج والتأهيل

وتهدف هذه المرحلة الى العودة التدريجية للفرد المصاب لممارسة النشاط الرياضي في صورة منافسات رياضية.

خطة العلاج

اولا - التمارين العلاجية وتشمل: -

- تمارين القوة ويمكن استعادتها عن طريق التمارين الآتية:

التمارين الايزومترية ( الساكنه )

التمارين الازوتونية ( الحركيه )

تمارين الازوكتيك ( تمارين الاجهزه المقننه )

تمارين المقاومة المتدرجه باستخدام الدمبلص، الأوزان، الكره الطبيه، الاحزمه

المطاطيه والمعدات الاخرى

تمارين التقلص المركزي واللامركزي

تمارين البلايومترية مثل تمرين الوثب العمودي لمسافة

- تمارين لاستعادة التحكم في وضع القوام الصحيح والتوازن

- تقنيات PNF ( تمارين المرونه السلبيه )

الإصابات الرياضية  
الأنواع - العلاج والتأهيل

- التمارين الحركية المستمرة للجهاز العصبي العضلي والتمارين الخاصة لتيسير

المسارات العصبية والعضلية

- تمارين التغذية الراجعة البيولوجية بيوفيدباك بوساطة التخطيط الكهربائي

للعضلات EMG

- تمارين التمطيه ( النشطة، السلبيه )، وتحريك المفاصل وتمارين المرونه والاستطاله

السلبيه تقنيات PNF

- التمارين الحركية الحره للحفاظ على اللياقة القلبية - التنفسية

وسائل العلاج المستخدمه  
www.sport.ta4a.us المكتبة الرياضية الشاملة

- المكمدات الباردة

- المكمدات الساخنة

- العلاجات الحرارية السطحية والعميقة

العلاجات الحرارية السطحية

- الحمامات الساخنة.

- الوسائد الساخنة.

الإصابات الرياضية  
الأنواع - العلاج والتأهيل

- العلاج الحراري المقارن (أي استخدام الكمادات الحارة ثم الباردة).

- الأشعة تحت الحمراء.

- الأشعة فوق البنفسجية

أما العلاجات الحرارية العميقة فتشمل:

- الأمواج القصيرة.

- الأمواج المجهرية.

- الأمواج فوق الصوتية.

- التمارين بكافة أنواعها  
www.sport.ta4a.us  
- التدريب على السير

- تمارين إعادة تدريب المسارات العضلية- العصبية

- التحفيز الكهربائي

- العلاج بالضوء / ليزر واينوفاريز

- والفونوفاريز

-التدليك ( اليدوي أو بواسطة الاله )

الإصابات الرياضية  
الأنواع - العلاج والتأهيل

- العلاج بالسحب ( السحب اليدوي أو ميكانيكي) كما في حالة إصابات العمود

الفقري

- العلاج بالإبر الصينية في حالة الآلام المزمنة.

ولا زالت هناك العديد من الوسائل العلاجية والتأهيلية الأخرى التي تستخدم في

مجال الإصابات الرياضية.

المكتبة الرياضية الشاملة  
www.sport.ta4a.us

الإصابات الرياضية  
الأنواع - العلاج والتأهيل

---

---

المكتبة الرياضية الشاملة  
[www.sport.ta4a.us](http://www.sport.ta4a.us)

الإصابات الرياضية  
الأنواع - العلاج والتأهيل

المراجع

1. عماد الدين شعبان, الإصابات الرياضية واسعافاتها, كلية التربية البدنية والرياضة, 2006
2. محمد محمد الحمامي, التغذية والصحة للحياة والرياضة.
3. منير منصور الجزائري, إصابات الرياضيين في الملاعب والتمارين, دار المأمون للتراث - دمشق.
4. محمد عادل رشيد, علم إصابات الرياضيين, منشأة المعارف بالإسكندرية.
5. مجلة كلية الملك عبدالعزيز العربية, العدد 43, لعام 1423هـ - 2002م
6. مجلة الحمادي, نشرة طبية تصدر عن مستشفى الحمادي بالرياض, العدد 37.
7. مجلة الثقافة الصحية, المجلد السابع, العدد 77 ذو القعدة 1422هـ - يناير 2002م.

الإصابات الرياضية  
الأنواع - العلاج والتأهيل

8. مجلة الصحة العربية، العدد الرابع والعشرون، شعبان 1424هـ 2003م.

9. أبو العلا أحمد عبد الفتاح: الاستشفاء في المجال الرياضي، دار الفكر العربي،

القاهرة، 1999 م

10. \_\_\_\_\_: بيولوجيا الرياضة وصحة الرياضي، دار الفكر العربي،

القاهرة، 2000 م

11. \_\_\_\_\_: فسيولوجيا التدريب والرياضة، سلسلة المراجع في التربية

البدنية والرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة 2003 م

12. أحمد فتحى الزيات: الغذاء المتوازن للرياضيين، البدائل العلمية للمنشطات،

المؤتمر العلمى للجنة الأولمبية المصرية، بحث منشور، المركز العلمى الأولمبى، 1998

م

13. أحمد نصر الدين سيد: فسيولوجيا الرياضة، نظريات وتطبيقات، دار الفكر

العربي، 2003 م

الإصابات الرياضية  
الأنواع - العلاج والتأهيل

14. أسامة رياض، إمام حسن محمد: الطب الرياضي والعلاج الطبيعي، مركز الكتاب والنشر، القاهرة، 1999م.

15. بهاء الدين إبراهيم سلامة: التمثيل الحيوي للطاقة في المجال الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، 1999 م

16. \_\_\_\_\_: صحة الغذاء ووظائف الاعضاء، دار الفكر العربي، القاهرة، 2000 م

17. \_\_\_\_\_: الصحة والتربية الصحية، دار الفكر العربي، القاهرة، 2000

م  
المكتبة الرياضية الشاملة  
www.sport.ta4a.us

18. \_\_\_\_\_: الكيمياء الحيوية في المجال الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، 1990

م

19. حسين أحمد حشمت، نادر محمد شلبي: فسيولوجيا التعب العضلي، مركز

الكتاب للنشر، القاهرة 2003 م

20. حمدي أحمد على، إبراهيم سعد زغلول: التمرينات الاستشفائية وتطبيقاتها، دار

المصري للطباعة، القاهرة، 2001



الإصابات الرياضية  
الأنواع - العلاج والتأهيل

21. جمال حسن النادى: تأثير برنامج رياضى مع التوجيه والارشاد الصحى على مرضى السكر، رسالة دكتوراة غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة حلوان، 2002 م
22. زينب عبد الحميد العام، ياسر على نور الدين: التدليك للرياضيين وغير الرياضيين، دار الفكر العربي، القاهرة، 2005 م.
23. عائشة عبد المولى السيد: الأسس العلمية لتغذية الرياضيين وغير الرياضيين، الدار العربية للنشر والتوزيع، القاهرة، 2002 م
24. عفت رشاد: المحاضر بلجنة التدريب والاساليب بالإتحاد الدولى لكرة اليد، المركز الاوليمبى بالمعادي، القاهرة، 2006 م
25. فاروق شاهين، وفاء موسى: دليل الغذاء الصحى للأسرة المصرية، دار الكتاب للنشر، القاهرة، 2001 م
26. محمد السيد الامين: تأثير توازن الطاقة المكتسبة والمفقودة على بعض المتغيرات الدالة على الصحة البدنية لطلاب كلية التربية الرياضية بالمملكة

الإصابات الرياضية  
الأنواع - العلاج والتأهيل

العربية السعودية، بحث منشور، مجلد الرابع عشر، كلية التربية الرياضية، جامعة

حلوان، 1994 م

27. محمد على سليمان: تأثير التغذية على البروتين والأحماض الأمينية

والكربوهيدرات على إنتاج الجليكوجين العضلي بعد التدريب، رسالة دكتوراة غير

منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة الاسكندرية 2001م

28. محمد محمود عبد القادر: الغذاء الكامل للرياضيين، دار الكتب الجامعية،

القاهرة، 3003 م

29. محي الدين محمود حسن: أثر بعض العوامل الغذائية في تأخير ظهور التعب

وسرعة استعادة الاستشفاء للرياضيين، رسالة دكتوراة غير منشورة، كلية التربية

الرياضية جامعة حلوان، 1980 م

30. وجدى مصطفى الفاتح، محمد لطفي السيد: الأسس العلمية للتدريب الرياضي

للاعب والمدرب، دار الهدى للنشر والتوزيع، المنيا، 2002

الإصابات الرياضية  
الأنواع - العلاج والتأهيل

- 31- بسام سامي ؛ تأثير التدريب على بعض الصفات البدنية وتأهيل المجاميع العضلية العاملة على مفصل الركبة بعد أستئصال الغضروف الهلالي:(بغداد،1994).
- 32.ريسان خريبط ونجاح شلش: التحليل الحركي: (البصرة، مطبعة الحكمة،1992)ص.3
- 33.سميعة خليل ؛ الرياضة العلاجية: (بغداد، دار الحكمة، 1990)
- 34.عادل عبد البصير؛الميكانيكا الحيوية، ط1:(القاهرة مدينة النصر،1998).
- 35.عبد العزيز النمر ونريمان الخطيب ؛ تدريب الاثقال - تصميم برامج القوة وتخطيط الموسم التدريبي: (القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 1996).
- 36- عبد الرحمن محمود وهاني العزاوي ؛ مبادئ علم التشريح، (بغداد، دار الحرية للطباعة، 1983).
- 37.عمار عبد الرحمن ؛ الطب الرياضي: (جامعة الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، الموصل، 1989 )

الإصابات الرياضية  
الأنواع - العلاج والتأهيل

38. علي جلال الدين ؛ الصحة الشخصية والاجتماعية للتربية البدنية والرياضة:

(القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 2005).

39. طلحة حسام الدين ؛ الميكانيكا الحيوية والاسس النظرية والتطبيقية، ط1

( القاهرة، دار الفكر العربي، 1993 )

40. قيس إبراهيم الدوري ؛ علم التشريح، ط2: (الموصل، دار الكتب، 1988).

41. محمود بدر عقل ؛ الاساسيات في تشريح الانسان: (عمان، دار الفكر للنشر

والتوزيع، 1989).

42. كنعهام ؛ الموجز في التشريح العلمي، ترجمة هاني العزاوي وآخرون، ج1، (بغداد،

دار الكتب، 1980).

الإصابات الرياضية  
الأنواع - العلاج والتأهيل

---

---

المكتبة الرياضية الشاملة  
[www.sport.ta4a.us](http://www.sport.ta4a.us)

الإصابات الرياضية  
الأنواع - العلاج والتأهيل

الفهرس

|    |       |  |
|----|-------|--|
| 5  | ..... | مقدمة  |
|    |       | الفصل الأول                                  |
| 7  | ..... | مدخل لدراسة الإصابات الرياضية                |
| 9  | ..... | مفهوم الإصابة                                |
| 10 | ..... | الاستعداد للإصابة                            |
| 13 | ..... | الأنواع الرئيسية للإصابات:                   |
| 15 | ..... | الأعراض العامة للإصابات ومضاعفاتها           |
| 17 | ..... | الإسعافات الأولية العامة للإصابات            |
| 18 | ..... | الفحوصات السريرية                            |
| 19 | ..... | نصائح طبية                                   |
| 21 | ..... | التمرينات العلاجية                           |
| 25 | ..... | درجات الإصابات الرياضية وتصنيفاتها           |
|    |       | الفصل الثاني                                 |
| 47 | ..... | الإصابات الشائعة في الملاعب الرياضية         |
| 49 | ..... | تصنيف الإصابات وفقاً لشدة ودرجة الإصابة      |
| 53 | ..... | الإسعافات الأولية العامة للإصابات الرياضية   |
| 61 | ..... | الإصابات العامة الشائعة في الملاعب           |
| 62 | ..... | - الإصابات الرياضية في بعض الألعاب الرياضية- |
| 81 | ..... | الإسعافات الأولية خلال الألعاب الرياضية      |

الإصابات الرياضية  
الأنواع - العلاج والتأهيل

الفصل الثالث

|     |   |
|-----|---|
| 89  | ..... أنواع الإصابات الرياضية وطرق إسعاف الرياضيين المصابين |
| 91  | ..... إصابة الطرف العلوي                                    |
| 95  | ..... لوي مفصل الاصابع                                      |
| 99  | ..... التقلص العضلي   |
| 102 | ..... التمزق العضلي   |
| 108 | ..... الالتواء  |
| 111 | ..... الكدمات   |
| 114 | ..... الخلع   |
| 117 | ..... الكسور  |
| 123 | ..... العمود الفقري   |
| 128 | ..... جزع أو ملخ مفصل الكاحل                                |
| 131 | ..... ملخ أو جزع الركبة                                     |
| 133 | ..... التهاب الغشاء الزلالي لمفصل الركبة مع رشح في الركبة   |
| 135 | ..... التمزق الغضروفي بمفصل الركبة                          |
| 137 | ..... تورم مفصل الركبة (ارتشاح الركبة)                      |
| 138 | ..... كدمات الكاحل  |
| 143 | ..... شد عضلات الفخذ الأمامية (رباعية الرؤوس)               |
| 148 | ..... حالة بلع اللسان                                       |
| 152 | ..... الإغماء   |
| 154 | ..... ضربة الشمس  |

الإصابات الرياضية  
الأنواع - العلاج والتأهيل

الفصل الرابع

|     |   |
|-----|---|
| 163 | ..... الغذاء و الأداء الرياضي           |
| 167 | ..... مقدار السرعات اللازمة للرياضي:    |
| 167 | ..... المبادئ الأساسية لتغذية الرياضيين |
| 170 | ..... التغذية والصحة للحياة والرياضة    |
| 179 | ..... التغذية في مرحلة التدريب:         |

الفصل الخامس

|     |   |
|-----|---|
| 185 | ..... إعادة التأهيل                           |
| 185 | ..... أهمية التأهيل الرياضي                   |
| 187 | ..... العلاج الحركي الرياضي ودوره في التأهيل: |
| 187 | ..... أسس استخدام العلاج الحركي الرياضي:      |
| 191 | ..... خطة إعادة تأهيل                         |
| 194 | ..... أهداف إعادة التأهيل                     |
| 195 | ..... مراحل التأهيل:                          |
| 205 | ..... المراجع                                 |



# الإصابات الرياضية

المكتبة الرياضية الشاملة  
www.sport.ta4a.us



دار خالد الحياني للنشر والتوزيع  
المملكة العربية السعودية - مكة المكرمة  
ص. ب 21402  
الرمز البريدي 21955  
هاتف: 00966555008626  
البريد الإلكتروني: shs1427@gmail.com



دار من المحيط إلى الخليج للنشر والتوزيع  
هاتف:  
00962799817307  
00966506744232  
البريد الإلكتروني  
azkhamis01@hotmail.com  
azkhamis01@yahoo.com