

ثانياً أصابات الاوعية الدموية

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

انواعها

1. تشنجات او تقلص الشرايين في الاطراف العليا او السفلى نتيجة الجهد العالي المبذول وضغط التمرين مما يؤدي الى حدوث الم في المناطق نتيجة شحة الدم. وعلاجها الراحة مع اجراء التدليك اليدوي.
2. الشحه الدموية (قصور الدم) : 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 والحصان والمتوازي. وعلاجها الراحة والتدليك.
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).

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.

أنواع العضلات العضلات الملساء اللاإرادية كعضلات الجهاز الهضمي والبولي والعضلات المخططية الإرادية التي تحرك الجسم وبنوعين من الألياف البيضاء سريعة التقلص والداكنة (الحمراء) التي تحفظ الجسم بتقلصاته المستمرة والطويلة كعضلات الجذع الخلفية والعضلة القلبية.

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 بالألم 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 الاشراف الطبي.

2 التشنج العضلي :

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

الاسباب:

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

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 يحب 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:

التدليك اليدوي.

الاشعة تحت الحمراء او الاشعة القصيرة او فوق الصوتية.

اجراء التمارين البدنية مع المقاومة.

3) التمزق العضلي

التمزق العضلي هو عبارة عن تعرض العضلة وملحقاتها الى تلف

الشدة مما يؤدي الى تأثير مباشر على حركة العضلة وتقلصها.

انواع التمزق العضلي

1- تمزق عضلي بسيط : حيث تتلف قسم بسيط من الألياف 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 الألياف العضلية مما تؤثر على حركتها والشعور بالالام ولكن تستمر العضلة بالحركة والتقلص.

3- التمزق الكلي: (الشديد) حيث يحدث تلف كبير في معظم الألياف العضلية وخاصة في وسطها والوتار وخاصة وتر الاندغام حيث قد ينفصل عن المدغم أيضا ساحبا جزءا من العظم وبهذا تتوقف العضلة عن العمل والتقلص

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

3- فقدان الحركة جزئيا أو 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.

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.

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 بألم 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.