**المحاضرة الثانية : ( أنواع الإصابات الرياضية – التغيرات الفسيولوجية الناتجة عن الإصابات – الوقاية من الإصابات )**

تقسم الإصابات الرياضية وفق أربع أسس:

* **تقسيم الإصابات الرياضية على حسب السبب الذي أدى إلى تلك الإصابة**
* **تقسيم الإصابات الرياضية على حسب شدة الإصابة .**
* **تقسيم الإصابات الرياضية على حسب نوع الجروح الناتجة (مفتوحة – مغلقة ) .**
* **تقسيم الإصابات الرياضية على حسب درجة الإصابة .**

**أولا : تقسيم الإصابات الرياضية على حسب السبب :** وتقسم إلى قسمين أساسيين :

* **الإصابات الأولية :**تحدث في الملاعب نتيجة جهد عنيف أو التعرض لحادث غير متوقع وهي تمثل النوع الرئيسي للإصابات والتي بدورها تقسم إلى ما يلي :
* إصابات ذاتية يسببها اللاعب نفسه (شخصية )
* إصابات بسبب عوامل خارجية (اللاعب المنافس – الأدوات )
* إصابات بسبب عوامل داخلية (تغيرات داخل أنسجة الجسم بسبب التدريب المستمر
* **الإصابات الثانوية :**تحدث نتيجة إصابة أولية أو بسبب علاج خاطئ للإصابة الأولية أو عدم الاكتمال العلاج لها وتؤثر على مكان أخر غير مكان الإصابة ،وتكون هذه الإصابة معقدة أو مركبة فمثلا يمكن ملاحظة ألام الركبة (دون إصابتها) عند إصابة القدم

وهذا ما يستلزم الفحص الكامل للمصاب فلا نكتفي بفحص مكان الإصابة والعلاج لهذا النوع من الإصابات يتطلب نوع ومكان الإصابة الأولية التي تعرض لها اللاعب .

**ثانيا : تقسيم الإصابات الرياضية على حسب الشدة :**

* **إصابات بسيطة :** مثل الكدمات والشد العضلي –التقلصات العضلية والتشنجات العضلية المفاجئة - والتمزق الخفيف في أربطة المفاصل .
* **إصابات متوسطة :**مثل التمزق غير المصاحب بالكسور .
* **إصابات شديدة :** مثل الكسر والخلع والتمزق المصاحب بكسور أو الخلع .

**ثالثا : تقسيم الإصابات الرياضية على حسب نوع الجروح :**

**الإصابات المفتوحة :**والتي تحدث على سطح الجلد مثل الجروح .

**الإصابات المغلقة :**والتي يكون فيها سطح الجلد سليم مثل الكدمات والتمزقات العضلية .

**رابعا: تقسيم الإصابات الرياضية على حسب درجتها:**

* **إصابات الدرجة الأولى :**هي إصابات خفيفة وبسيطة لاتعيق اللاعب من مباشرة الأداء وتمثل نسبة 80-90%من الإصابات مثل السحجات ـ الكدمات ـ التقلصات العضلية
* **إصابات الدرجة الثانية :**هي إصابات متوسطة من ناحية الخطورة تعيق اللاعب من مباشرة الأداء من أسبوع إلى أربع أسابيع وتمثل نسبة 08% من الإصابات مثل التمزق العضلي والأربطة والمفاصل .
* **إصابات الدرجة الثالثة :**هي إصابات شديدة الخطورة تعيق اللاعب من الاستمرار في الأداء لفترة لاتقل عن شهر ويمكن أن تصل إلى سنة أو إلى حد الاعتزال مثل الكسور والخلع والانزلاق الغضروفي.

**التغيرات الفيسولوجية الناتجة عن الإصابات الرياضية :**

عند حدوث الإصابة الرياضية تمر المنطقة المصابة بشكل خاص والجسم بشكل عام بجملة من التغيرات الفيسيولوجية والتي تتلخص في :

* تحطم التراكيب المكونة للجسم في المنطقة المصابة (العضلة – الأنسجة الرابطة – الأعصاب – الأوعية الدموية ) وتهدف هذه التغيرات إلى تعريف الجسم بوجود الإصابة .
* تقوم الأعصاب القريبة من مكان الإصابة بإرسال إشارات عصبية إلى المخ دالة على الخطر وتفسر هذه الإشارات على شكل الم .
* حدوث نزيف دموي نتيجة تمزق الأوعية الدموية مما ينتج عنه تورم المنطقة المصابة .
* تقلصات في بعض العضلات مما يسبب تشنجات فيها وتثبيط لعمل عضلات أخرى .
* تغيرات فسيولوجية في الأوعية الدموية في المنطقة المصابة والمحيطة مما يولد سيالة حسية تحفز كريات الدم البيضاء على الهجرة نحو مكان الإصابة للتخلص من المخلفات .
* يمكن أن ينتج عن التغيرات الفسيولوجية في الأوعية الدموية آثار سلبية فيما لو استمرت لوقت طويل ومن بين هذه الآثار التقليل من جريان الدم في المناطق الطرفية تبعا لقلة الجريان في الأوعية الممزقة الذي ينتج عنه انخفاض في الإمداد بالأوكسجين للخلايا القريبة من مكان الإصابة وبالتالي موتها .
* وان موت الخلايا القريبة من مكان الإصابة يتسبب في موت أنسجة أخرى (إصابة ثانوية ) وبالتالي زيادة حجم الورم نتيجة لزيادة حجم المنطقة المصابة .

**الوقاية** **من الإصابات الرياضية :**

تتم الوقاية من الإصابات الرياضية بالتعرف على خصائص الإصابات الرياضية ومسبباتها حتى يمكن تفادي حدوثها وللوقاية من حدوث الإصابات الرياضية لابد من إتباع بعض التعليمات لإبعاد خطر الإصابة :

* عدم الإفراط في التدريب واستخدام الطرق التدريبية الملائمة لنوع النشاط ووفقا للقابلية الفيزيولوجية للمتدرب وقدراته البدنية .
* اختيار الشدد والفترات اللازمة للتدريب والراحة وتجنب الإرهاق .
* الاستمرار في التدريب وعدم الانقطاع الطويل بسبب الإصابة أو أسباب أخرى .
* أداء الإحماء بشكل طبيعي وكافي لطبيعة المجهود البدني مما يسهم في شكل كبير في منع حدوث الإصابة ويعمل الإحماء على :
* تسخين الجسم خاصة الأجزاء العميقة مثل العضلات والمفاصل وإطالة العضلات والأوتار وخاصة تلك المراد استخدامها وإعداد اللاعبين قبل الممارسة ذهنيا وبدنيا .
* التقيد بقوانين اللعبة وإتباع تعليمات المدرب بدقة لان ذلك يحمي الرياضي ويبعد الأسباب التي نؤدي إلى الإصابة .
* تطوير اللياقة البدنية والنفسية .
* إتقان المهارة بحيث أن التدريب المهاري ليس وسيلة لتحسين الأداء فقط وإنما لمنع الإصابة فهي تزيد من التحكم البدني والعصبي .
* إتباع نظام غذائي متوازن مع الراحة الكافية بحيث أن النظام الغذائي المتوازن والمتوافق مع نوع النشاط الممارس له تأثير في منع حدوث الإصابة لأنه يساعد اللاعب لاستعادة الشفاء من التدريب وان تناول الغذاء يحوي على فدر كاف من الطاقة .
* استخدام الأدوات الآمنة والصالحة للاستعمال وضرورة صيانة الأدوات والأجهزة المستخدمة باستمرار إضافة لاختيار الأحذية المناسبة لنوع الأرضية .
* مراعاة الظروف البيئية والمناخية .
* إجراء الفحوصات الطبية الشاملة والدقيقة والاعتناء بالصحة والامتناع عن تناول المنشطات والتدخين والعادات السيئة .