**المحاضرة الأولى: الإصابات الرياضية (تعريف – الأسباب العامة لحدوث الإصابة الرياضية – الأعراض – تشخيصها – مضاعفاتها)**

**تعريف الإصابة:**

هي تعطيل أو إعاقة لأنسجة الجسم وأعضائه المختلفة نتيجة مؤثرات داخلية ومؤثرات خارجية وتختلف نوعية المؤثر باختلاف الأسباب.

\* كما تعرف على أنها تعرض أنسجة الجسم وأعضائه المختلفة لمؤثرات داخلية أو خارجية تؤدي إلى إحداث تغييرات تشريحية أو فيزيولوجية مما قد يعطل أو يعيق عمل هذا الجزء.

**هذه المؤثرات تتمثل في:**

**ــ مؤثر خارجي: أي** تعرض اللاعب إلى شدة خارجية كالاصطدام بزميل والاحتكاك به، أو الاصطدام والاحتكاك بالأرض أو الاصطدام والاحتكاك بالأداة المستخدمة.

**ــ مؤثر فني ذاتي:** نتيجة الأداء الخاطئ أو عدم إجراء الإحماء بشكل يتناسب ونوع النشاط ووفق الأسس العلمية.

**ــ مؤثر داخلي (كيميائي فيزيولوجي):** مثل نقص الصوديوم في الدم، تراكم حمض اللاكتيك أو الإرهاق العضلي.

ــ كما تدخل أيضا الإصابة النفسية الناتجة عن التأثيرات الانفعالية الشديدة والتي تؤدي إلى عرقلة العمليات الوظيفية للجهاز العصبي المركزي.

**الأسباب العامة لحدوث الاصابات الرياضية: ويمكن تمييز هوامل خارجية واخرى داخلية**

**1 ـ عوامل خارجية:**

**أ ـ أخطاء التدريب وسوء التنظيم 50%:** وهي ترتبط بعدم مراعاة الأسس العلمية للتدريب والتي تتمثل في تنظيم التدريب ـالتدرج في زيادة الجهد ـ التدرج في تعلم المهارات ـمراعاة الفروق الفردية ...**ومن مظاهرها:**

ــ الإحماء الغير الجيد او غير الكاف والمناسب لكل لعبة.

ــ الأحمال التدريبية الشديدة والمستمرة وتحميل الرياضي جهدا أكبر من طاقته.

ـ سوء تنظيم التدريب في الجهد والراحة.

ــ عدم التدرج في زيادة الجهد وعدمها في تعلم المهارات خاصة المعقدة منها والمركبة.

ــ عدم تكامل عناصر اللياقة البدنية.

ــ عدم توفر التوافق والتناسق في التدريب للمجهودات العضلية القابضة والباسطة.

ــ عدم توفر الوسائل الاستشفائية المناسبة لتجديد واسترجاع الحالة الوظيفية الطبيعية.

**ب ـ سوء الأجهزة والمستلزمات الراضية ومخالفتها لشروط الأمان ونميز فيها 15-25:**

ــ رداءة نوعية الأجهزة الرياضية والمعدات.

ــ سوء إعداد الأجهزة والميادين وسوء استخدامها.

ــ عدم ملائمة الملابس لنوع الرياضة وعدم ملائمتها للظروف المناخية (2-6%).

**ج ـ السلوك غير سليم ومخالفة القوانين وجهلها05-15%:**

ــ فقدان الروح الرياضية واستخدام الخشونة المتعمدة.

ــ مخالفة القوانين التي وجدت لحماية اللاعب.

ــ الحماس الزائد والاندفاع غير المدروس.

ــ التوجيه الخاطئ من المدربين والذي يحدث في المجال التنافسي.

**د ـ إهمال الجانب الصحي ومخالفة الأوامر الطبية:**

ــ إهمال الكشف الطبي الدوري (النبض ـالتنفس ـ الضغط الدموي ـ درجة الحرارة ـ لون الجلد ـ حجم حدقة العين ـ قابلية الحركة.).

ــ إهمال النظم اليومية (نظام التغذية ـ نظام الراحة والنوم).

ــ إهمال الإرشادات الطبية والمتطلبات الصحية.

ــ إهمال المراقبة للاعبين من ناحية السلوك العام ...بالإضافة إلى مراعاة الحالة النفسية للاعبين وعدم مراعاة النمط الجسماني ومدى توافقه من نوع اللعبة.

**2 ــ عوامل داخلية:**

ــ التعب والإرهاق الشديد.

ــ الإصابات السابقة والمتكررة.

ــ الانقطاع عن التدريب لفترات طويلة.

ــ استخدام العقاقير والمنشطات وعدم الإلمام بالتدابير الوقائية والعلاجية.

ــ الحماس الزائد والاندفاع.

ــ التصريحات الكاذبة.

**2 ــ تصنيف الإصابات الرياضية حسب درجة خطورتها:**

**أ ــ إصابات الدرجة الأولى: هي** إصابات خفيفة وبسيطة لا تعيق اللاعب من مباشرة الأداء وتمثل نسبة 80-90%من الإصابات مثل السجحات ـ الكدمات ـ التقلصات العضلية

**ب ــ 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**.**

**ج ــ إصابات الدرجة الثالثة: هي** إصابات شديدة الخطورة تعيق اللاعب من الاستمرار في الأداء لفترة لا تقل عن شهر ويمكن أن تصل إلى سنة أو إلى حد الاعتزال مثل الكسور والخلع والانزلاق الغضروفي**.**

**الأعراض الرئيسية للإصابة الرياضية:**

تختلف أعراض الإصابات الرياضية باختلاف نوع العضو المصاب وتزداد تلك الأعراض خطورة كلما زادت شدة الإصابة فمثلا الأعراض التي يمكن ملاحظتها عند إصابة الرأس تكون خطيرة ومعقدة ومختلفة تماما عن الأعراض التي يمكن ملاحظتها عند إصابة القدم وهكذا .... لكن بصفة عامة ينتج عن الإصابات الرياضية أعراض عامة يمكن ملاحظتها في جميع الرياضات وتسمى الأعراض الرئيسية وفيما يلي البعض منها :

* الألم في الجزء المصاب أثناء السكون والحركة ضمن المدى الطبيعي.
* الألم عند الضغط على مكان الإصابة.
* ورم في مكان الإصابة نتيجة النزيف الدموي.
* حدوث تشوه في مكان الإصابة.
* عدم ثبات الجزء المصاب (حركة غير طبيعية خاصة عند إصابة المفاصل)
* عدم قدرة اللاعب على المشي أو الحركة الطبيعية
* ضعف أو ضمور (انكماش أو صغر الحجم) في العضلات.
* سماع أصوات عند الحركة في الجزء المصاب خاصة في حالة الكسر.

**مضاعفات الإصابات الرياضية:**

فيما يلي أهم المضاعفات التي قد تحدث من جراء الإصابات الرياضية إذا لم يتم تقديم العلاج المباشر والصحيح:

* **إصابات مزمنة: قد** تتحول الإصابة العادية إلى إصابة مزمنة إذا لم يتوافر لها العلاج المناسب مثل الخلع المتكرر لمفصل الكتف لدى حراس المرمى في كرة القدم.
* **العاهات المستديمة:** عند حدوث خطا في تنفيذ العلاج الطبي خاصة إذا استدعى ذلك التدخل الجراحي.
* **التشوهات البدنية:** وتنتج من جراء ممارسة أنواع معينة من الرياضات بطرق مكثفة وغير مبينية على أسس علمية مثل النحافة والضعف البدني للأطراف العليا عند لاعبي كرة القدم.
* **قصر عمر الرياضي الافتراضي للاعب:** يؤدي تكرار إصابة اللاعب إلى اختصار زمن تواجده كبطل في الملاعب وتتضح هنا أهمية الجانب الوقائي والعلاجي من الإصابات في الإطالة الافتراضية لزمن تواجد اللاعب بالملعب.

**تشخيص الإصابات الرياضية:**

 يتعرض الرياضيون إلى أنواع عديدة من الإصابات الرياضية، وتزداد تلك الإصابات خطورة وتعقيدا كلما زادت حدة المنافسة خاصة في مستويات الانجاز العالمي.

 بحيث يتميز الرياضي بسرعة الاستجابة بكل ما يتعلق بالإصابة انطلاقا من الأعراض ثم التشخيص ووصولا إلى العلاج وإعادة التأهيل وذلك سعيا منه إلى العودة إلى ممارسة الأنشطة البدنية الرياضية ،وهناك بعض الرياضيين لا يستجيبون بالشكل الصحيح فتجدهم يتجاهلون الإصابة الرياضية رغبة منهم في الاستمرار في ممارسة تلك الأنشطة وعدم الانقطاع عن التدريب مما ينتج عنه تكرار الإصابة وتحولها من الحالة الحادة إلى الحالة المزمنة ، والمخطط التالي يوضح مدى أهمية الاستجابة الصحيحة من طرف اللاعب من اجل التشخيص السليم للإصابة الرياضية

وعادة مايتم التشخيص وفق الفحوصات السريرية والعلامات الفيزيولوجية والتي تعد من المتطلبات الأساسية في تحديد نوع العلاج: وتشمل **الفحوصات السريرية** ما يلي :

* تفاصيل وقوع الاصابة.
* معاينة الإصابة (بالمقارنة بين الجزء المصاب وما يناظره من الجسم)
* لمس وجس الإصابة.
* الفحوصات المخبرية – فحوصات الدورة الدموية والقلب – تخطيط القلب – ضغط الدم – فحوصات الجهاز التنفسي – الأشعة السينية – التخطيط العضلي العصبي – تخطيط الدماغ وفحوصات أخرى ...
* أما **العلامات الفيزيولوجية** فتشمل ما يأتي:
* قياس النبض علما ان النبض الطبيعي يكون من 80 -90 نبضة في الدقيقة ويقل لدى الرياضيين حيث يصل إلى اقل من 50 ضربة في الدقيقة.
* عدد مرات التنفس فالمعدل الطبيعي 12 مرة في دقيقة للبالغين ووللاطفال من 20 -25 مرة في الدقيقة.
* قياس الضغط فمعدل الضغط الانقباضي يتراوح من 20 -140 ملم زئبقي وبين 60 90 ملم زئبقي للضغط الانبساطي.
* درجة الحرارة فدرجة الحرارة الطبيعية تقارب 37.2 درجة مئوية.
* لون الجلد إذ نميز ثلاث ألوان للجلد في حالة الإصابات الرياضية، الأحمر ويدل على قلة الأكسجين أو الضغط العالي أو الضربة الحرارية. والأبيض الشاحب يدل على وجود صدمة وأمراض القلب والدوران ...والأزرق يدل على وجود نسبة غاز الفحم عالية في الدم
* حجم حدقة العين إذ تكون حساسة جدا للإصابات الرياضية حيث تتأثر في إصابات الجهاز العصبي والجمجمة وبعض إصابات القلب.
* قابلية الحركة إذ تتحدد قابلية الحركة أو عدم القدرة على الحركة في جزء من الجسم والإحساس به يدل على إصابة عصبية.
* الألم فالألم ومكانه يقرران وجود إصابة.