**المحاضرة 4**

العالج والتأهيل

**1-اهداف العالج والتأهيل:**

يهدف عالج الإصابات الرياضية إلى ما يأتي:

-1 استعادة بناء الأنسجة المتضررة التي أصابها التلف.

-2 استعادة الوظائف المتضررة في النسيج المصاب.

-3 استعادة لياقة جهاز القلب والدوران والمطاولة والسرعة والمهارة الحركية والنفسية (أي استعادة مكونات الإنجاز (.

ويستغرق العالج والتأهيل فترة زمنية تتحدد وفق شدة الإصابة ومكانها ونوع العلاجات المستخدمة، حيث يجب أن يستكمل فترته المحددة من أجل تحقيق العودة لمواصلة النشاط الرياضي. والانجاز وتجاوز الخوف من تكرار الإصابة

وقد وضعت التوقيتات التقريبية اللازمة للالتئام والشفاء الابتدائي لأنواع الأنسجة المختلفة وكما يأتي:

1 العضلات من 2 الى 6 اسابيع

2-الأوتار والأربطة من 3 الى 12 أسبوع

العظام والمفاصل من -6 الى 12 أسبوع

وقد تحتاج بعض الإصابات الى فترات زمنية أطول لتحقيق القوة القصوى في حالات إهمال الإسعاف الأولي وعدم تنفيذ العالج والتأهيل بالشكل الملائم لنوع الإصابة قبل العودة إلى الحركة يجب أن يتم عالج اللاعب بشكل كلى لكي لا تتكرر الإصابة مرة أخرى.

ومن متطلبات التأهيل المنساب ما يأتي:

-1 مرونة كاملة (%100 (

-2 عودة القوة الكاملة في الجزء المصاب.

-3 اختفاء الألم.

-4 الاستعداد النفسي.

2-طرق عالج وتأهيل الإصابات الرياضية :

علاج الإصابات الرياضية وتأهيلها يمثل طورين مختلفين ولكنهما متزامنين.

-1 في المرحلة الحادة من الإصابة تستخدم وسائل العالج الأولي والتي تشمل :

الراحة، الثلج، الضغط، الرفع ولمدة 72 ساعة بعد الإصابة.

- وتستخدم في هذه المرحلة بعض العقاقير الطبية( وفق إرشادات طبية )لدعم العالج الأولي ، والتخلص من الألم والالتهابات المصاحبة للإصابة ، وفي هذا المجال يجدر الذكر بضرورة استخدام الجرع متوسطة الشدة لتفادي الآثار الجانبية الناتجة عن استعمال الادوية.

- وتستخدم في هذه المرحلة وتبعا لنوع الإصابة المشدات والأربطة لتثبيت المنطقة المصابة ولكي تتم عملية التئام الأنسجة المتضررة ويستخدم لهذا الغرض **الأربطة المطاطية** ، **البالستر** ، **الجبس**

(2 بعد اختفاء الورم يمكن استخدام العلاجات الحرارية السطحية والعميقة بأنواعها وذلك حسب نوع الإصابة وشدتها وموقعها في الجسم وما يلائمها من العلاجات الحرارية وتشمل العلاجات الحرارية السطحية ما يأتي:

الحمامات الساخنة

- الوسائد الساخنة

- العالج الحراري المقارن( أي استخدام الكمادات الحارة ثم الباردة (

- الأشعة تحت الحمراء.

أما العلاجات الحرارية العميقة فتشمل:

- الأمواج القصيرة.

- الأمواج المجهرية.

- الأمواج فوق الصوتية.

وتستخدم هذه المرحلة أيضا التمارين العلاجية (التمارين الايزومترية، وتمارين المستوى الأول، والتمارين في الماء)

3 في المراحل النهائية يتركز العالج نحو إعادة التأهيل

بهدف إعادة الرياضي إلى نشاطه وتطوير اللياقة البدنية والمهارية بما يحقق الإنجاز وتستخدم لهذا الغرض وسائل متعددة

منها:

- تمارين علاجية لتطوير القوة والمداومة والمرونة.

- تمارين علاجية ضد مقاومة باستخدام الأجهزة والأدوات والتقنيات والتدريبات الخاصة وحسب نوع الإصابة ومكانها.

- استخدام التدليك بأنواعه ووسائله المختلفة.

- استخدام الحركات والمهارات الخاصة بنوع النشاط الممارس للمصاب.

ومن الجدير بالذكر وجود وسائل وطرق علاجية حديثة ومتطورة في مجال عالج الإصابات الرياضية مثل (العالج بالمغناطيس والليزر) فضلا عن استخدام بعض العلاجات التأهيلية الأخرى وحسب نوعية الإصابة:

- العالج بالإبر الصينية في حالة الألم المزمنة.

- العالج بالسحب الميكانيكي في حالة إصابات العمود الفقري.

العالج الأولي وخطواته:

يتلخص العالج الأولي بـالراحة، التبريد، الضغط، الرفع

(وتتلخص RICE) والتي تعني) R) الراحة) REST) و ) I )التبريد ) الثلج( ) ICE )والضغط ) C)

) COMPRESSION) و ) E )الرفع )Elévation)، وهي تشكل الأساس في

عالج الإصابات الحادة ولمدة تصل إلى (72 ساعة) الأولي في العديد من الحالة وتعد ذات فائدة كبيرة كذلك في عالج الإصابات المزمنة أو الأعراض الحادة لا لصابات المزمنة يوصي بوجوب تطبيقها لمدة 3-2 أيام بعد الإصابة ودعمها باستخدام العلاجات المضادة لالتهابات.

*-1-3-10 الراحة REST)) :*

- تبدأ حالما تحصل الإصابة أو حالما يشعر المصاب بالأعراض. - وفي غضون (15-20 دقيقة) الأولى بعد حصول الاصابة وتستمر لعدة أيام أو عدة أسابيع قبل الرجوع إلى العمل التدريب.

- الراحة خلال الـ 24 ساعة الاولي بعد الإصابة

-تقلل من فترة عدم القدرة على الحركة لدى المصاب من -50 70.%

- وتساعد في تقليل حدوث الإلهاب والورم وتعد الطريقة الأفضل لحماية الذات وتثبيت حركة المصاب وتعد أيضا الجبيرة الطبيعية لتحديد حركة المنطقة المصابة.

- ولكي تأخذ عملية الشفاء مجراها الطبيعي لا بد من تقليل الحركات السريعة وذلك للتخلص من الإلهاب والورم.

**الراحة النسبية( الاستراحة (:**

عند حدوث الإصابة الحادة أو المزمنة يجب أن توقف ممارسة الأنشطة الرياضية والتدريبات وذلك ألن الاستمرار في التدريب يزيد من خطورة الإصابة ويؤدي إلى زيادة فترة العالج الأولي خلال) 24 الى 72 ساعة (وذلك حسب شدة الإصابة لذا يجب الالتزام

بالعالج الأولي بشكل تام

فالراحة هنا لا تعني انعدام الحركة التام إلى أن يتم الشفاء في الأنسجة المصابة، لان 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 إراحة الجزء المصاب مقارنة مع حركة أجزاء الجسم الأخرى غير المصابة والتخفيف عنه قدر الإمكان وذلك من أجل تفادي المضاعفات

*2-3-10 التبريد) الثلج ( ) ICE):*

أي تبريد منطقة الإصابة ويطلق عليها (التخدير بالتجميد) ويقلل التبريد من الورم والنزف والألم والالتهابات ويستخدم الثلج خلال فترة ( -15-10 دقيقة) من حدوث الإصابة.

- عند استخدام الثلج يشعر المصاب بالبرودة ثم الشعور بالاحتراق مع استمرار الألم وأخيرا التخدير حيث يسكن الألم.

إن أكثر الطرق شيوعا في تجميد الإصابة هي تغطية المنطقة المصابة بكيس بلاستيكي مملوء بالثلج ويربط حيث يثبت على مكان إصابة وبذلك يمكن أن يسلط ضغطا على المنطقة المصابة فضلا عن تبريدها ويراعي أن يكون الكيس رطبا لكي يحقق اتصالا مع

النسيج ولا يعزل الجلد من تأثير التبريد.

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

- وتؤكد الدراسات العلمية الحديثة على ضرورة التجميد المتقطع ويكون مفيدا إذا ما أستخدم لأكثر من7ايام وخاصة في الكدمات الشديدة حيث تكون الـ 24 ساعة الأولى خطيرة جدا ويجب العمل على تجميد قدر الإمكان أما في حالات الإصابات الخفيفة ذات النزف الدموي القليل والورم فإن الأنسجة تستجيب للعالج خلال 48 ساعة فقط.

- أما في حالات النزف المصاحب للالتهابات الحادة فالعالج بالتبريد يتم خلال (1-3 أيام (حسب استجابة النسيج المصاب.

- تجميد الإصابة يتم لمدة (10-15 دقيقة) مع فاصلة (3-5 دقائق(.

- استمرارية مدة التجميد تعتمد على نوع الإصابة و عمقها فمثال عند حدوث إصابة قريبة من سطح الجلد) إصابة أربطة الكاحل والركبة (تحتاج إلى وقت تجميد أقل من أجل جعل التبريد بتموضع في العضلات العاملة على الكاحل و الركبة.

- 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 مدة 30 دقيقة مقارنة بالنحيف.

*0 الضغط) الكبس (Compression :*

- يستخدم الضغط لتقليل الورم و يضغط برفق و يستخدم الضغط مع التجميد و بدونه، حيث يتولد الضغط بفعل حاوية الثلج، كما يمكن استخدام الرباط المطاطي فوق كيس الثلج على الطرف المصاب.

- غالبا ما يستخدم الرباط) الرباط المطاطي (لتوليد الضغط و تتبع الطريقة الآتية عند الربط بالرباط المطاطي:

-1 البدء بالربط من أسفل منطقة الإصابة ببضع السنتيمترات.

-2 لف الرباط باتجاه الأعلى (لف حلزوني متصاعد(.

-3 البدء بالضغط القوي بعدها يخفف الضغط التدريجي.

-4 التأكد بين فترة و أخرى من لون الجلد فوق الإصابة) حرارته و التحسس من المنطقة المصابة( و ذلك من أجل التأكد من عدم الضغط على أي عصب أو شريان.

*-4-3-10 الرفع) رفع الجزء المصاب ( Evelution :*

يجب أن يبقى الجزء المصاب على ارتفاع وذلك من أجل مقاومة الجاذبية الأرضية والتي ترفع الدم والسوائل بشكل طبيعي باتجاه موقع الإصابة وهذا يؤدي إلى تجمع الدم والمخلفات في المنطقة المصابة والتشوه والورم والإلهاب، حيث يمكن رفع مكان الإصابة

بمستوى أعلى من القلب وإبقاء منطقة الإصابة مرتفعة لمدة تتراوح من (72-24 ساعة) وعدم استخدام الحرارة خلال )24-48 ساعة (الأولى من الإصابة وتجنب أي علاجات حرارية أو مراهم أو ممارسة أي تمرين ـ أو شرب ما يسبب رفع درجة الحرارة وذلك لكيلا يزيد ومن الورم والنزف في المنطقة المصابة، فضلا عن ضرورة إراحة الجزء المصاب التي هي من العلاجات الأساسية في مراحلها الأولى.