

المحاضرة-04- المراقبة والمتابعة الطبية للنشاطات البدنية

-تعريف ومفهوم المراقبة الطبية : هي مجموعة من الإجراءات المتخذة من أجل اجتناب المخاطر ومنع الإصابات والحوادث .هي عبارة عن العلاج النوعي لحالات المرض أو العجز للاعبين وتختلف من حالة لأخرى وتشتمل على المتابعة الدورية للحالة ورعايتها طوال فترة العلاج.

-مهام المراقبة الطبية و الصحية: التخطيط لكيفية علاج اللاعبين في المراحل التدريبية المختلفة. الاختصاصي في الطب عليه أن يؤدي المهام التالية:

*التخطيط لكيفية تنظيم الخدمات الصحية بالملاعب والإشراف عليها

*.الإشراف على البيئة في المركب الرياضي .

*القيام بعمل الفحص الطبي الدوري الشامل للاعبين وتحليل النتائج.

*اكتشاف الأمراض المعدية واتخاذ الإجراءات اللازمة نحو منعها

* مراقبة وتقييم التغيرات الناتجة من خلال برنامج تدريبي.

مفهوم الفحص الطبي الدوري: نعني به مراقبة وتقييم التغيرات الناجمة بعد القيام بنشاط رياضي معين و يجري للاعبين في مرحلة تدريبية ويشمل جوانب متعددة و يقوم بالفحص الطبيب و يتناول الفحص الجوانب التالية :

الكشف عن جميع أجهزة الجسم وأجزائه.

السجلات الصحية: وهي تلك السجلات يدون الطبيب فيها كل ما يتعلق بالحالة

الاختبارات النفسية: يقاس مستوى ذكاء اللاعبين وسلوكهم.

-أهمية الفحص الطبي الدوري:

. الفحص الطبي الدوري له أهمية بالغة لاسيما في مرحلة الناشئين لأن غالبيتهم لم تتح لهم فرصة الفحص الطبي من قبل

ومن فوائد هذا الفحص أنه يؤدي إلى اكتشاف الكثير من الأمراض و المعوقات التي توجد عند الناشئين دون أن يشكوها.

مراحل التكفل الطبي بالرياضي:

أ- الفحص الطبي الأول: يخضع الرياضي القادم الى النادي او الفريق لمجموعة من الفحوصات الطبية التي تسمح بالوقوف على القدرات البدنية للرياضي قبل الخضوع للفحوصات الطبية الدقيقة يستجوب الرياضي حول النقاط التالية:

-وجود أمراض داخلية أو إصابات سابقة.

-أسئلة تتضمن خبرته السابقة.

-المردود الرياضي خلال ثلاث أو أربع مواسم الأخيرة

-تعرض الرياضي لتدخلات جراحية سابقة حتى ولو كانت في سنوات طفولته.

الفحوصات الطبية الأولية تشمل فحص الأجهزة التالية:

فحص الجهاز القلبي الوعائي: الفحص يقوم به طبيب مختص ويتكون من

- كشف عيادي.

-صورة بيانية كهربائية للقلب أثناء الراحة والعمل.

-مخطط صدى القلب.

يسمح هذا الفحص بالكشف عن لمعايير الشاذة أو الغير الملائمة لممارسة النشاط الرياضي لان

90 بالمئة من هذه المعايير سببها الجهاز القلبي الوعائي.

مخططات القلب للرياضي يتم تفسيرها بشكل خاص لذلك ينبغي للطبيب المختص الذي

يشرف على عملية الفحص أن يكون مدركا لذلك وان يكون مطلعاً على الطب الرياضي، وان

تعذر عليه ذلك يمكنه الاستعانة بطبيب مختص في المجال الرياضي ليساعده في عملية

التفسير.

فحص الجهاز الحركي: Appareil Locomoteur:

لفحص يقوم به طبيب رياضي ويشمل :

-فحص الجهاز العظمي للتأكد من سلامته (كشف عيادي ،تصوير بالأشعة،، scanners

IRM.. Resonance Magnetique إذا لزم الأمر).

-فحص المفاصل والعضلات .

-فحص لاكتشاف عدم التوازن او اضطرابات في الجهاز الحركي.

Examen clinique general: فحص عيادي عام:

ويشمل فحوصات دقيقة للأسنان، الأذن، الأنف، الحنجرة، الرؤية....

Biométrie: القياسات الحيوية:

-ويتمثل في الوزن، الطول، نسبة الدهون، مؤشر الكتلة الحيوية

لمحة فيزيولوجية (قياس القدرات الفيزيولوجية):

قياس القدرة الهوائية.

قياس القوة العضلية.

Examen biologique: فحص بيولوجي:

إجراء اختبارات لتحليل سوائل الجسم للتأكد من سلامته.

لمحة عن النمط الغذائي: Profil Alimentaire:

- تحليل للعادات الغذائية من الناحية البدنية والثقافية

لمحة بسلوكية: Profil Psychologique:

-يقوم بها مختص نفسي Psychologue للوقوف على القدرات النفسية للرياضي.

تسمح الفحوصات الطبية الأولية للطاقم الطبي بتحديد الخصائص البدنية للرياضي لممارسة

النشاط الرياضي من عدمه.

ب- المتابعة الطبية اثناء الموسم الرياضي (المنافسات)

المتابعة الطبية اثناء الموسم الرياضي يجب أن تتضمن الإجراءات التالية:

-متابعة للقياسات الحيوية: Suivi biométrique:الوزن، الطول، نسبة الدهون....

-متابعة فيزيولوجية : Suivi physiologique

بالتنسيق مع المدرب والمحضر البدني يتم تحديد شدة التدريب التي تتلاءم مع الخصائص

الفيزيولوجية لكل رياضي متابعة شدة التدريب ومع امتداد الموسم من اجل تحديد نمط تدريبي

مناسب للأهداف المرجوة من العملية التدريبية.

-متابعة طبية عامة ودورية:للأسنان، الأنف، الحنجرة، الإذن....

متابعة بيولوجية: Suivi Biologique

عن طريق المكونات الكيميائية للسوائل الحيوية من اجل تصحيح الاضطرابات الناتجة عن التغذية أو التدريب .

-متابعة طبية وقائية: Suivi Préventif

الوقوف على نقاط الضعف في الخصائص البدنية التي ظهرت على الرياضي نتيجة المنافسة والعمل على تعديلها من اجل وقاية اللاعب من خطر الإصابات الرياضية.

متابعة علاجية: Suivi thérapeutique

التدخل الطبي عند إصابة الرياضي أو التعرض لمرض يحول دون مشاركته في المنافسة (ويشمل هذا التدخل التشخيص ، العلاج ، التأهيل بالنسبة للإصابات الرياضية)

متابعة بسلوكية: Suivi Psychologique

تحضير نفسي وعقلي للمنافسة.

من خلال تحليل كل المعطيات الطبية وبشكل مستمر يتمكن الفريق الطبي من ضمان ممارسته للنشاط الرياضي بأعلى جودة ممكنة.