

المحاضرة الأولى:

مقدمة:

كما يعلم الجميع ان الإصابات الرياضية والتي تلحق بمختلف اللاعبين بشتى أنواع الرياضة والملاعب هي الخطر رقم واحد بامتياز والذي يواجهه الرياضي، وذلك لمجموعه من العوامل والأسباب أولها إنها قد تنهي مسيرته الرياضية وبالتالي تحرمه بل وتحرم الملايين من رياضه عشقوها.

وكم من رياضي رائع ومبدع وعلى مدار السنين ملم جراحه وانسحب قبل الأوان بسبب إصابة لعينه لحقت به والأدهى ربما تكون هذه الإصابة بسيطه ولكن لسوء التعامل معها من قبل اكثر من عامل أجبرته على الانسحاب.

وحتى ينجح الأخصائي المؤهل لا بد من التحدث عن نقاط مهمه يجب توافرها.

أولاً" ابدأ من اللاعب نفسه وهنا المهم:

توفر الرغبة الأكيدة والتحدي المنطقي المدروس في التغلب على آثار الإصابة من حيث اتباع التعليمات المقدمة من المشرف على تأهيله.

ثانياً": تعاون المدرب المشرف عليه وذلك بترسيخ روح التحدي وبث الثقة لديه خصوصا واننا نعلم مدى تأثير المدربين على لاعبيهم من حيث الطاعة التي تعلمها اللاعب نحو المدرب.

ثالثاً": الكادر الطبي المشرف على علاج اللاعب وذلك بتطبيق المبادئ والأسس الصحيحة في علاج وتأهيل اللاعب المصاب من اجل العودة الصحيحة في الوقت الصحيح من خلال:

أ. ان نتائج تأهيل اللاعب وسرعة عودته للملاعب تعتمد بالأساس على كيفية العلاج الأولي الذي تلقاه اللاعب عند تعرضه للإصابة مباشرة، ولذلك كم من لاعب استبعد نهائيا عن الملاعب بسبب سوء تقدير الإصابة عند حدوثها والأدهى الطريقة السيئة في تقديم العلاج.

ب. تحديد إمكانية اللعب بعد الإصابة.

وتعتبر هذه النقطة غاية في الأهمية وسبب مباشر لنجاح وفشل تأهيل اللاعب وعودته ومن ثم تجدد الإصابة.

هناك خطأ كبير يقع به الكثيرون وهو باختصار فترة الشفاء والتأهيل عند الرياضي وإعادته للملعب كما ذكرنا ونكرر في فترة اقصر من اللازم وذلك باستعمال بعض الطرق العلاجية والتأهيلية، والسبب يعود بالتأكيد هو

ان الطبيب والمعالج يقعان تحت ضغوط مختلفة من بعض المسؤولين في الأندية، أو المنتخبات وممن يضعون أمانهم في كسب المباريات بواسطة ذلك اللاعب المصاب، ناسين او متناسين خطورة عودة اللاعب قبل المدة اللازمة للشفاء، تخيلو حين يقوم المعالج بإعطاء الحقنه المخدره xylocaine inj. او ما شابه في مفصل الكاحل مثلا للاعب المصاب من اجل ان يلعب دونما الشعور بالم!!!؟؟!!

ايضا هناك سبب يقع على الرياضي نفسه حيث يظهر بحالات مختلفة لأسباب معينة عند تقييم حالته

واهمها:

**يمكن ان يتعاون مع الطبيب ويعطيه الأعراض الصحيحة ويرشده على موضع الألم ومقداره وكيفيته بالشكل الصحيح وهذا رائع.

**يمكن ان يظهر اللاعب بمظهرين كاذبين للأسف:

أ. ان يهول الأعراض ويتحدث عن ألم غير موجود ويظهر محدودية وصعوبة في حركة المفاصل بصورة غير صحيحة وذلك لأسباب خاصة باللاعب.

ب. ان يخفي الأعراض وان كانت موجوده، فمثلا لا يعترف بوجود الضعف والألم ليحافظ على مكانته أو من اجل ان يلعب مباراة هامة ، ومن هنا تأتي المصيبة الكبرى لان ذلك سيقوده الى تكرار الإصابة حتى يصل الى العجز وأبعاده للأبد عن الملاعب.

وفي النهاية كما يقال مدى نجاح التأهيل في إعادة لاعب سليم معافا كما كان قبل الإصابة تعتمد على اخذ النقاط السابقة بعين الاعتبار. ومراعاة الوسائل التكنولوجية الحديثة في تقييم الإصابات ومدى الشفاء.

الإصابات الرياضية

1- تعريف الإصابات الرياضية

- تعريف سميرة خليل مُجَّد : هي تعرض أنسجة الجسم المختلفة المؤثرات خارجية أو داخلية تؤدي إلى إحداث تغيرات تشريحية أو فسيولوجية في مكان الإصابة مما يعطل عمل ووظيفة ذلك الجهاز "سميرة خليل مُجَّد، 2004، ص.5".

- تعريف أسامة رياض :

الإصابة هي تعطل أو إعاقة مؤثر خارجي لعمل أنسجة وأعضاء الجسم المختلفة وغالبا ما يكون هذا المؤثر مفاجئا أو شديدا مما قد ينتج عنه تغيرات وظيفية مثل كدم وورم مكان الإصابة مع تغيرات لون الجلد وتغيرات تشريحية تحد من العمل الحركي للعضلة أو المفصل "أسامة رياض، 1998، ص22".

الإصابة البدنية:

قد تحدث نتيجة حادث عارض أو غير مقصود مثل اصطدام لاعب بآخر منافس، أو ارتطام أداة اللعب كعصا الهوكي مثلا بجسم لاعب منافس، أو سقوط اللاعب فجأة أثناء الأداء كما في الجمباز مثلا، أو أثناء أداء مهارة حركية في كرة القدم أو كرة اليد وفقد اللاعب لتوازنه وقد تحدث نتيجة لعمليات العدوان الرياضي والعنف أثناء المنافسات الرياضية.

الإصابة النفسية:

الإصابة النفسية هي عبارة عن صدمة Trauma نفسية نتيجة لخبرة أو حادث معين مرتب بالمجال الرياضي والتي قد تسفر أو قد لا تسفر عن إصابة بدنية ولكنها تحدث بعض التغيرات في الخصائص النفسية للفرد ويتضح أثرها في تغيير الحالة الانفعالية والدافعية والسلوك بالنسبة للفرد الرياضي وبالتالي هبوط مستواه الرياضي وفي بعض الأحيان انقطاعه النهائي عن الممارسة الرياضية. "محمد حسن العلاوي، 1998، ص14-17".

ارتباط الإصابة بالتدريب الرياضي:

التدريب الرياضي له ارتباطه العضوي ودوره الأساسي سلبا أو إيجابا بإصابات الرياضيين منذ وأثناء وقبل حدوث الإصابة وحتى العودة الي الملعب وتتم هاته العملية من خلال المراحل الزمنية والطبية التالية:

- 1- مرحلة ما قبل حدوث الإصابة (تسمى مرحلة الوقاية الرياضية).
- 2- مرحلة لحظة حدوث الإصابة(مرحلة الإسعافات الأولية).
- 3- مرحلة أثناء العلاج (مرحلة العلاج الطبي والرياضي).
- 4- مرحلة ما بعد العلاج(مرحلة التأهيل الرياضي للمصابين).

1-مرحلة ما قبل حدوث الإصابة الوقاية الرياضية:

ويلعب المدرب في هذه المرحلة دورا رئيسيا اذا يجب أن يعرف الأسباب العامة والخاصة التي يمكن أن تحدث الإصابة ويعمل علي تفاديها والابتعاد عنها قبل حدوثها، خاصة في التدريبات الرياضية المقننة كل هذا خير من انتظار حدوث الإصابة لعلاجها والتعامل معها ومثال ذلك، حينما يعطي المدرب تدريبات القوة

العضلية، فإن هذه الأخيرة تدل علي زيادة العضلة وبالتالي يزيد مقطع العضلة لذا وجب عل المدرب إعطاء إطالة ومطاطية للعضلة وكذا تدريبات لمرونة المفاصل العاملة فيها العضلات.

2-مرحلة الحصة حدوث الإصابة مرحلة الإسعافات الأولية:

كبداية لهذه المرحلة يرجى الانتباه الي كلمة الحصة حيث أنه من المعروف علميا وطبيا ومن المشاهد التي نراها في المنافسات الرياضية المختلفة أنه كلما تأخر التعامل مع الإصابة بالإسعافات الأولية الصحيحة والمبنية علي الأسس والقواعد العلمية الحديثة في مجال الإصابات الرياضية، أدى ذلك الي تأخير علاج اللاعب وتأهيله وعلي العكس كلما كان التعامل مع الإصابة لحظة حدوثها مباشرة قدر الإمكان أدى ذلك الي اختصار الفترة التي قد يتعافى فيها المصاب الي ما يقرب من 40% الي 50% من وقت العلاج إلا أنه من المشاهد عموما في هذه المرحلة ما يلي :

- قيام غير مختصين أو دارسين في مجال الطب ان وجدو في الإسعافات الأولية وما ينجر عن ذلك من أخطاء وتلاحظها في الملاعب وأهمها:

تدليك العضو المصاب أو العضلات المصابة لحظة حدوث الإصابة في كثير من الإصابات مثل: التمزق العضلي أو الشد العضلي أو الالتواء وغيرها وهذا ما يزيد من النزيف الداخلي وبالتالي تزداد فترة العلاج والتأهيل.

المبالغة في استخدام المخدر الموضعي لإجبار اللاعب علي الأداء مع إحساس خاطئ بزوال الألم وفي نفس الوقت تزداد الأعراض الوظيفية الداخلية غير المرئية بالتفاقم في النزيف الداخلي.

القيام بأداء حركات ليس لها أساس علمي والتي أصبحت ترقى لمستوي عالي مثل ضرب القدم علي الأرض بعد الإصابة ثم العودة الي التباري واللعب.

قيام بعض الفاهمين والمختصين الي دفع اللاعب ولو بطريقة غير مباشرة علي الاستمرار في الأداء تحت ضغط الحاجة الخططية أو الحاجة الي الفوز في الوقت الذي يستدعي إسعاف اللاعب وإحالته الي الخروج من الملعب اختصارا لفترة علاجه وتأهيله.

من واجبات المدرب بحكم دراسته القيام بالإسعافات الأولية السليمة علي التدخل حيال الإصابة لحظة حدوثها أو طلب ذلك من الطبيب الرياضي في حال وجوده وتدارك الملاحظات التي سبق الإشارة لها.

مرحلة أثناء العلاج (مرحلة العلاج الطبي والرياضي):

يتعاون الفريق الطبي والرياضي كل في مجاله أو كل في مجال تخصصه من أجل علاج اللاعب سواء كان ذلك من طرف الطبيب أو المدرب ومعاونيه (محضر بدني- محضر نفسي-مدلك) أو أخصائي في التأهيل الرياضي للمصابين من خلال هاته النقاط الأساسية وهي:

- القيام بتدريب الأعضاء والأجزاء السليمة في جسم المصاب حتى لا تقل معدلات فقدها للياقة البدنية.
- من الملاحظ أن بعض الأطباء يقرر راحة للعضو المصاب لفترة زمنية يحددها هو وقد نفسر هاته الراحة علي أنها راحة لكل أعضاء الجسم في حين أنها تخص العضو المصاب فقط ومن الضروري تدريب الأعضاء الأخرى السليمة وعدم تعطيلها منذ اليوم التالي للإصابة وفقا لتدريبات لا تعمل فيها الأعضاء المصابة .
- هناك الكثير من الوسائل التي يمكن استحداثها لتدريب الأجزاء السليمة من الجسم فمثلا اذا كان اللاعب مصابا في احدي مفصلي القدمين فيمكن أن يجلس علي مقعد ويؤدي مجموعة التمرينات التي تعمل فيها مختلف المجموعات العضلية والمفاصل والأجهزة الغير مصابة حتى لا يزيد معدل هبوط الكفاءة البدنية.
- بالإضافة الي العلاج الأساسي يقوم أخصائي التأهيل والإصابات الرياضية للعضو المصاب وفقا لما يقرره الطبيب المعالج.

4-مرحلة ما بعد العلاج التأهيل الرياضي للمصابين:

مرحلة التأهيل الرياضي للمصابين هي المرحلة التي تربط بين العلاج الطبي للمصاب الرياضي وبين العودة للتباري والتنافس واللعب وهذه المرحلة، تعتبر الحلقة المهمة لدي الكثير من المصابين الرياضيين وتساهم هذه المرحلة في عدم فقد إعادة اكتساب المصاب الرياضي للياقته البدنية والفنية بدرجة كبيرة اذا أن معدلات هبوط بعض عناصر اللياقة البدنية قد يصل الي 40% في حالة الانقطاع عن التدريب (10 وحدات تدريبية) ناهيك اذا علمنا أن هناك بعض البرامج التدريبية يتدرب فيها اللاعب خمسة وحدات تدريبية في يوم الحمل الأقصى وقد يصل زمنها الي 6 أو 9 ساعات تدريبية في اليوم.