

*التقييم الطبى قبل ممارسة الرياضة/

يكون التقييم الطبى قبل ممارسة الرياضة بستة أسابيع على الأقل لمعرفة مدى ملائمة تلك الرياضة للفرد وعلى الرغم من أن كل الدراسات لم تثبت أن التقييم الرياضى يمنع الاصابات أو الأمراض أو الوفيات المرتبطة بالرياضة إلا أنه قد يكشف الحالات التي قد تؤدي إلى إصابة الرياضى أو مرضه ويمكن أن تساعد في تواجده استراتيجيات لمنع الإصابة .

ويهدف التقييم الطبى إلى :

- 1-تثقيف الرياضيين حول كيفية الحفاظ على صحتهم وسلامتهم.
- 2-تحديد المخاطر التي تسبب مشاكل فى القلب.
- 3-فحص وتقييم الرياضيين لمعرفة المشاكل الصحية أوحالة العضلات والعظام .
- 4-تعزيز صحة وسلامة الرياضيين .
- 5-إختيار الرياضة المناسبه للشخص بناء على التقييم الطبى .
- 6-تحديد الغذاء المناسب للشخص للتقليل من حدوث الاصابات الرياضيه .

وهناك بعض الأعراض التي يجب علي الرياضى القلق منها قبل ممارسة الرياضة ويجب عليه التوجه للطبيب لتقييمه بخصوصها من هذه الأعراض:

1-التاريخ الشخصى :

- بإرتفاع ضغط الدم .

- ضيق التنفس والتعب الشديد أثناء ممارسة الرياضة .
- الألم أو عدم راحة في الصدر أثناء ممارسة الرياضة.
- الإغماء أو القرب من الإغماء بدون وجود تفسير له.

2-التاريخ العائلي:

- الموت المبكر أقل من خمسين عام نتيجة مرض في القلب .
- العجز نتيجة أمراض القلب لدي الأقارب أقل من خمسين عام .

ويشتمل التقييم الطبى على عدة مراحل وبعد انتهاء الفحص يحصل الرياضى على تقرير مفصل بحاله الصحيه والنصائح المهمه لتعزيز الصحه للرياضى وكيفية تفادى المشاكل والمخاطر.

قبل موعد الفحص ب 12 ساعة يجب الإمتناع عن الأكل والشرب ما عدا بعض القليل من الماء وتجنب التدخين وممارسة الرياضة خلال هذه الفتره .

قبل التقييم الطبى لابد من اخبار الطبيب إذا ما كنت تعاني من اى مشاكل سابقه فى القلب ك عدم انتظام ضربات القلب او احساس بخفقان فى القلب _ ألم بالصدر _ دوخه _ دوار _ فقدان فى الوعى _ ضيق فى التنفس _ حساسية _ إصابات سابقه .

الفحوصات التى نقوم بها لتقييم الحاله العامه للرياضى

فحوصات الدم والبول : تؤخذ عينه من الدم لإجراء بعض الفحوصات المهمة منها :

- صفائح الدم .
- وظائف الكبد.
- وظائف الكلي.
- مخزون الحديد.
- فيتامين د.
- الكليسترول.

وتؤخذ عينه من البول فى منتصف عملية التبول (ليس فى أوله ولا فى آخره) لفحص وظائف الكلى .

العلامات الحيويه : تقاس العلامات الحيويه كا/ درجة حرارة الجسم وضغط الدم والنبض وقياس التشبع بالأكسجين .

اختبار قياس التنفس : يقدم للرياضى شرح مفصل عن وظيفة الرئة وكذلك كيفية القيام باختبار قياس التنفس .

قياس التنفس هو اختبار شائع ويستخدم لمعرفة مدى عمل رئتيك بشكل جيد ويعمل عن طريق قياس كمية الهواء التي تستنشقها وكمية الهواء التي تخرجها عند الزفير وسرعة خروجها.

يستخدم قياس التنفس لتشخيص الربو وداء الانسداد الرئوي المزمن (COPD) والحالات الأخرى التي تؤثر على التنفس.

قد يُستخدم أيضًا قياس التنفس بصورة دورية لمراقبة حالة الرئة للرياضى .

-إختبار الرؤية (يشمل اختبار عمى الألوان) .

تقييم أمراض القلب ويشمل : تصوير الأوعية (Angiogram) :

- وله نوعان: أمّا الأول فهو تصوير الأوعية الطبقي المبرمج للشريان التاجي

(Coronary computed tomography angiogram)

والذي يقوم على إعطاء صورة ثلاثية الأبعاد لحجرات القلب والشرايين المغذية للقلب، وبهذا يمكن استخدام هذا النوع من التصوير لتشخيص أمراض القلب التاجية.

- أمّا النوع الثاني فهو تصوير الأوعية التاجية (Coronary angiogram

ويتم هذا النوع من التصوير خلال النوبة القلبية أو الذبحة الصدرية أو بعدها، ويُطلق عليه أيضاً قسطرة القلب (Cardiac Catheterization) ويساعد هذا النوع من التصوير على تحديد العلاج المناسب للمصاب.

فحوصات الدم الخاصه بامراض القلب : (Blood tests) عند تعرّض القلب لنوبة قلبية، فإنّه يُصاب بالتهلوث، ممّا يتسبب بإطلاق القلب مواد إلى مجرى الدم، وإنّ إجراء فحوصات الدم للكشف عن هذه المواد وكميتها يساعد على معرفة درجة التلف أو الضرر الذي لحق بالقلب، ومن هذه المواد التروبونين (Troponin)، بالإضافة إلى الكولسترول، والدهون الثلاثية، وغيرها.

مراقبة ضغط الدم: (Blood Pressure Monitoring) ويُقصد بذلك مراقبة ضغط دم الرياضي لأربع وعشرين ساعة لمعرفة قيمة ضغط دم وتغيراته خلال اليوم وأثناء ممارسة أنشطته الرياضيه.

تصوير الصدر بالأشعة السينية (Chest X-ray) :
ويُستخدم للكشف عن فشل القلب (Heart Failure) .

تخطيط صدى القلب (Echocardiogram) : ويُقصد به تصوير القلب باستخدام الموجات فوق الصوتية (Ultrasound) ويمكن من خلال هذا الفحص الكشف عن وجود مشاكل في صمامات القلب وحجراته، بالإضافة إلى قدرته على الكشف عن قوة ضخ القلب للدم.

تخطيط كهربائية القلب (Electrocardiogram) وذلك
لدراسة إشارات القلب الكهربائية، للمساعدة على تشخيص الإصابة بالنوبات القلبية واضطرابات النظم القلبية (Heart Arrhythmia)

تخطيط صدى القلب مع الإجهاد (Stress echocardiogram) :

ويتم هذا التخطيط باستخدام الموجات فوق الصوتية للكشف عن حالة الحجرات والصمامات الخاصة بالقلب، بالإضافة إلى قوته على ضخ الدم، وذلك أثناء ممارسة التمارين الرياضية أو تناول دواء الدوبيوتامين (Dobutamine).

قد يحتاج الرياضي لإجراء بعض الفحوصات الإضافية لو ظهرت بعض المشاكل القلبية.

• **فحص الأسنان**

• **قياس كثافة العظام باستخدام جهاز (DEXA)**

• **تقييم العضلات (التقييم الحركي) :** ويشمل ذلك تقييم عضلات الفخذ وأوتار الركبة باستخدام جهاز تقييم مقاومة الحركة المتغيرة (Isokinetic) ثم يجرى اختبار قوة عضلات الفخذ والمرونة لمعرفة أي اختلالات ونسبة

الضعف بالعضلات و الأوتار , ثم يقوم اللاعب باختبارات الحركات الحيوية من خلال نظام التقاط الحركة .

- **تقييم طبيب الطب الرياضى** من خلال الاطلاع على الملف الطبى للاعب محتويا على الفحوصات الطبيه السابقه ويطرح على اللاعب بعض الاسئله ثم يقوم بفحص اللاعب سريريا حسب نوع الرياضه التى يمارسها اللاعب .

- **فى** بعض الحالات يحتاج اللاعب الى اخذ جرعة لقاح التهاب الكبد B وهو ناجم عن فيروس التهاب الكبد (HBV)

فى بعض الحالات قد يتطلب الأمر إجراء فحوصات طبية إضافية للاعب مع عدم ممارسة الرياضة لأنها تعتبر غير آمنه لحين الانتهاء من علاج بعض الأمراض وإجراء الفحوصات الإضافيه المطلوبه.

وللتقييم الطبى الرياضى قبل ممارسة الرياضه أهميه كبيره لتحديد نوع الرياضه المناسبه للشخص فالرياضه مثل الدواء يحتوى على شده تحديد المده والتكرار وكذلك الجرعه وتختلف من شخص لأخر على حسب عمره ووزنه ، و إذا ما كان يعانى من أمراض صحيه ام لا .