

العلاج بعد إكتشاف الإصابات بعد المراقبة الصحية

مع الظهور المتزايد للتقدم الإعلامى الغير عادى فى السنوات الأخيرة والتمثل فى الإهتمام بالرياضة من جانب القنوات المتخصصة للرياضة وللمباريات وانتشار فكرة الإحتراف وما به من أرقام فلكية وتشجيع الدولة المتزايد يوم بعد الإخر لممارسة الأنشطة الرياضية بما تقدم من حوافز للرياضيين الأبطال والتميزين. كل ذلك أدى إلى الإقبال الكبير على ممارسة الرياضة بكل قوة وحماس مما أدى إلى العنف فى الممارسة بهدف الفوز بهذه المميزات، وبالتالي كثر ظهور الإصابات بأشكالها المختلفة سواء للمنافس او اللاعب نفسه معتمدين فى ذلك على أن الغاية تبرر الوسيلة، وكان نقوس الخطر للجانب المظلم للراضة وهو الإصابة وما يرتبط بها من فقد قدرة اللاعب والتأثير النفسى والتأخر فى المستوى وضياح مجهود الفريق.....إلخ

إن ممارسة الرياضة يصاحبها دائما احتمالات مأكدة لحدوث الإصابة حيث لا يوجد أسلوب تدريبي ينعلم معه فرص حدوث الإصابة، فمن المهم البحث فى الأساليب والطرق التى تساعد على الإقلال من حدوث الإصابة فى الملاعب يجب أن يكون إهتمام بالعوامل التى تقلل من حدوث الإصابات بنفس الإهتمام بالتدريب الرياضى للإعداد للبطولات وهنا يجب التأكيد على أنه لا يمكن تفاديها نهائيا ولكن على الأقل الإقلال من فرص حدوثها إلى أقل حد ممكن، ولهذا يجب أن يكون العاملين فى المجال الرياضى الحرص على توفير عوامل الأمن والسلامة إلى أقصى حد للمشاركين فى المنافسات ووقايتهم من خطر الإصابة.

ورغم كل تلك الجهود الجبارة للمحاولة على أقل تقدير لتقليل الإصابات الرياضية إلا أنه مع كثرة الدوافع تكثر الإصابات لذا بدأ الإتجاه والتفات النظر بكل دقة إلى التأهيل ودوره واهميته فى تقليل فترة الإصابة وسرعة عودة اللاعب إلى الملاعب كما كان قبل الإصابة عليه بدنيا وذهنيا ونفسيا ومهاريا عن طريق التأهيل الفسيولوجى أو التشريح أو حتى النفسى للاعب بشتى الطرق الإيجابية والصحية.

التأهيل الرياضى

تقع مسؤولية التأهيل على عاتق الأخصائى الرياضى إذ عليه أن يقوم بتصميم وتطبيق والإشراف على برنامج إعادة تأهيل الرياضى المصاب، لذا فإنه بالإضافة إلى ضرورة وجود لكيفية منع حدوث الإصابات الرياضية فإن الأخصائى الوياضى لابد وأن يكون على مستوى عالى من الكفاءة والقدرة على إعطاء العناية الصحيحة والمناسبة عند حدوث الإصابة.

تعريف التأهيل الرياضى

ويذكر جيمس وجرای 1985 Games & Gary أن التأهيل يعنى إعادة تأهيل كل من الوظيفة والشكل الطبيعي بعد الإصابة

أما التأهيل الرياضى فيعنى إعادة تدريب الرياضى المصاب لأعلى مستوى وظيفى وفى أسرع وقت ممكن .

و هو علاج وتدريب المصاب لإستعادة القدرة الوظيفية فى أقل وقت ممكن وذلك بإستعمال وسائل التى تتناسب مع نوع وشدة الإصابة

هى عملية استخدام الوسائل المختلفة فى إعادة الرياضى إلى ممارسة نشاطه بعد إصابته وحماية المنطقة من تكرار الإصابة

أهمية التأهيل الرياضى

فى عام 1992 قامت مجموعة من الأطباء فى مستشفى فى ولاية كاليفورنيا بأمريكا بدراسة أهمية التأهيل الرياضى عند الإصابات الرياضية الشائعة وأوضحت الدراسة مايلى

أنه عند حدوث إصابة المفصل يحدث ضعف وضمور فى العضلات المحيطة بهذا المفصل ويكون هذا العامل مساعد لتكرار الإصابة أثبتت النتائج أن إستخدام التأهيل الرياضى ينتج عنه زيادة فى حجم وقوة العضلات المحيطة بمفصل المصاب وكذلك زيادة فى المدى الحركى ومن إستنتاجات الدراسة أن التأهيل الرياضى يعمل على الوقاية من تكرار الإصابات فى المستقبل

ويرى كلا من ليد بوتر 1988 Lead Better ومونجن 1992 Mongine أن

التأهيل يمثل أهمية كبرى خاصة بعد التدخل الجراحى ونجاحه فى هذه الحالة يمثل 25% أما النسبة الباقية وتمثل 75% وتقع على عاتق الأهيل والمصاب نفسه لذلك فإن عودة الجزء المصاب إلى وظائفه وكفائه تتأثر بدرجة كبيرة على مستوى التأهيل ومستواه

وتتوقف سرعة عودة الجزء المصاب إلى إستعادة وظيفته وكفاءته فى أقل فترة زمنية ممكنة على سرعة البدء فى عملية التأهيل وذلك عقب تحديد درجة وطبيعة الإصابة

يشير عزت الكاشف 1990 إلى أهمية التمرينات التأهيلية فإنها تساعد على سرعة إستعادة العضلات والمفاصل لوظائفها؛ هذا إذا ما أدركنا ضرورة أن تمارس تلك التمرينات التأهيلية مع التمرينات البدنية الأخرى بتنسيق كامل تحت الملاحظة مباشرة من المدرب والطبيب المعالج وأخصائي الإصابات الرياضية

ويشير أيضا إلى أن علم الطب الرياضى فى الأعوام العشرة الأخيرة له إنجازات كبيرة فى حل المشكلات المرتبطة بعلاج وتأهيل الرياضيين من الإصابات التى قد يتعرضوا لها نتيجة للسعي وراء تحطيم الأرقام القياسية

أهداف برنامج التأهيل:

- ✓ إعادة تنمية وتطوير عناصر اللياقة البدنية بما يتلاءم وطبيعة النشاط الممارس
- ✓ القضاء على فترة الراحة السلبية الناتجة عن حدوث الإصابة لذلك فان البرنامج التأهيلي يبدأ فى أقرب مرحلة مبكرة من مراحل العلاج.
- ✓ تجنب التأثيرات السلبية المتمثلة فى فقد عناصر اللياقة البدنية والمضاعفات الناتجة عن التدخل الجراحى.
- ✓ مساعدة الفرد المصاب على استعادة وتنمية المرونة العضلية والمفصلية والمدى الحركى للجزء المصاب.
- ✓ الوصول بالفرد المصاب الى أقصى امكانياته البدنية والنفسية فى أقل فترة زمنية ممكنة لممارسة جميع متطلبات الأداء الحركى حسب نوعية النشاط الممارس.
- ✓ التأكد من وصول اللاعب الى حالته الطبيعية قبل حدوث الإصابة عن طريق أداء جميع الاختبارات الوظيفية المحددة للنشاط الممارس.

مراحل التأهيل STAGES OF REHABILITATION:

تقسم مراحل البرنامج التأهيلي الخاص بتأهيل مفصل الركبة المصابة الى خمس مراحل تبدأ بعد الجراحة مباشرة وتعتبر القياسات التي تتم بالنسبة للمدى الحركى والقوى العضلية الثابتة والحركية للمفصل المصاب مقارنة بالطرف السليم هي معيار الانتقال من مرحلة الى أخرى.

-مرحلة ما قبل الجراحة Preoperative

-المرحلة التي تلى الجراحة مباشرة Immediate postoperative

-المرحلة المبكرة Early intermediate

-المرحلة المتأخرة Late intermediate

-المرحلة المتقدمة Advanced stage

مرحلة العودة للمنافسة Return to competition

الشرح /

مرحلة ما قبل الجراحة:

تبدأ هذه المرحلة بعد إجراء الإسعافات الأولية المتمثلة في استخدام كمادات الثلج وتثبيت المفصل برباط مناسب ثم يتبع ذلك عملية التشخيص لتحديد درجة ومكان الإصابة وأسلوب العلاج يلي ذلك تصميم أسلوب التأهيا المناسب والذي يهدف في تلك المرحلة الى المحافظة على التوافق العضلى العصبى للمفصل المصاب بصفة خاصة ؟ المحافظة على القوة العضلية للمفصل المصاب دون حدوث مضاعفات لذلك فان مجموعة التمرينات تنتقى بعناية وتتمثل في التمرينات الحركية الثابتة للعضلات الأمامية والخلفية للفخذ وكذلك التمرينات الحركية الخاصة بمفصل الفخذ وتؤدي تلك التمرينات بحرص شديد اذ أن الحركات العنيفة والغير مدروسة قد تتسبب في حدوث مضاعفات للمفصل المصاب ، كذلك تهدف تلك المرحلة الى الاقلال من التأثيرات السلبية التي قد تنتج عن التدخل الجراحي خاصة مع حدوث ضمور عضلى للجموعات العضلية حول المفصل المصاب.

المرحلة التي تلى الجراحة مباشرة IMMEDIATS POSTOPERATIVE

تبدأ هذه المرحلة بعد حوالى 24 ساعة بعد الجراحة أو الإصابة ؟ وتهدف هذه المرحلة الى منع حدوث ضمور عضلى لمجموعة العضلات المحيطة بالمفصل نتيجة استخدام وسيلة تثبيت المفصل سواء بالرباط الضاغط أو الجبس مما يعوق وظيفة العضو المصاب وكذلك المحافظة على التوافق العصبى العضلى.

وتتمثل تمرينات هذه المرحلة في تمرينات حركية ثابتة ومدى حركى سلبى لمفصل الفخذ بهدف الحفاظ على القدرة الوظيفية للمفصل المصاب مع عدم اغفال أداء مجموعة تمرينات لباقي أجزاء الجسم الى جانب محاولة التدرج فى أداء الحركة الايجابية بالمشى على عكازين خاصة وان ذلك يقابل بالاضطراب والخوف من جانب الفرد المصاب.

المرحلة المبكرة EARLY INTERMDIATE :

تبدأ تمرينات هذه المرحلة بعد ازالة وسيلة التثبيت IMMOBILIZATION تحت إشراف الطبيب المعالج لمتابعة الورم والألم الناتج عن الجراحة . وتبدأ التمرينات بعد إمكانية الفرد المصاب لثنى مفصل الركبة الى 90 درجة ويمدها الى 15 درجة.

ويبدأ التركيز فى تلك المرحلة على التمرينات القوة الثابتة لعضلات خلف الفخذ أكثر من العضلات الأمامية وكذلك استخدام التمرينات السلبية والايجابية للمدى الحركى حتى الشعور بالألم.

إلى جانب استخدام جهاز الـ C P M لأداء تمارين المدى الحركى السلبي.

- المرحلة المتأخرة LATE INTERMDIAL STAGE :

يعتبر اختفاء الورم والالتهاب وكذلك عدم الشعور بالألم أثناء أداء المفصل للمدى الحركى الكامل وكذلك امكانية المصاب للسير بدون مساعده كذلك وصول القوة العضلية للفخذ الى حوالى 75% مقارنة بالطرف السليم. وتشمل تمارين هذه المرحلة على مقاومات يراعى فى استخدامها التدرج فى أوزانها وكذلك مجموعة تمارين حركية الى جانب استخدام جهاز الدراجة الثابتة وجهاز التدرديميل مع مراعاة التدرج فى حمل التدريب الى جانب استخدام التمارين المائية

- المرحلة المتقدمة ADVANCED STAGE :

أن وصول القوة العضلية لعضلات خلف وأمام الفخذ الى حوالى 90% من القوة الطبيعية مقارنة بالطرف السليم الى جانب أداء المفصل لتمرينات المدى الحركى بصورة أقرب ما يكون لطبيعة المفصل هو معيار البدء فى تلك المرحلة مع التركيز على تمارين الحس الحركى وكذلك تمارين التحمل العضلى.

- مرحلة العودة للمنافسة RETURN TO COMPEITION :

ويعتبر معيار البدء فى هذه المرحلة هو وصول الطرف المصاب فى قدراته الوظيفية والبدنية لدرجة تعادل قدرات الطرف السليم الوظيفية والبدنية الى جانب الاستعداد النفسى للمصاب.

وتهدف هذه المرحلة الى العودة التدريجية للفرد المصاب لممارسة النشاط الرياضى فى صورة منافسات رياضية.