

• محاور المحاضرة :

1- مقدمة عن الإصابات الرياضية .

2- تعاريف عن الإصابة .

3-تقسيمات الإصابة الرياضية

- تعرف الإصابة

هي تأثر نسيج أو مجموعة أنسجة الجسم نتيجة مؤثر خارجي أو داخلي مما يؤدي الى تعطيل عمل أو وظيفة ذلك النسيج

أو هي : إعاقة مؤثر خارجي لعمل أنسجة وأعضاء جسم الرياضي المختلفة وغالبا ما يكون هذا المؤثر مفاجئا وشديدا مما قد ينتج عنه تغيرات فسيولوجية مثل كدم وورم مكان الإصابة وتغيرات تشريحية تحد من عمل العضلة أو المفصل



تقسيمات الإصابات الرياضية

أولا: تقسيمات وفقا لشدة الإصابة

1- الإصابات البسيطة (من الدرجة الأولى)

ويقصد بها الإصابات التي لا تعيق اللاعب أو تمنعه من إنهاء المباراة وتبلغ نسبتها من 80:90% من الإصابات ويمكن أن يندرج تحتها إصابات مثل الشد والتقلص العضلي .

## 2- الإصابات المتوسطة (من الدرجة الثانية)

ويقصد بها الإصابات التي قد تمنع اللاعب من الأداء الرياضي تتراوح من أسبوع إلى أسبوعين وتبلغ نسبتها حوالي 8% مثل إصابات التمزق العضلي أو تمزق الأربطة البسيط والغير مصاحب بأي كسور.

## 3- الإصابات الشديدة (من الدرجة الثالثة)

ويقصد بها الإصابات شديدة الخطورة وتمنع اللاعب تماما من الاستمرار في الأداء لمدة لا تقل عن شهر وتبلغ نسبتها من 1:2% مثل الكسر والخلع والتمزق الذي يصاحبه كسر أو خلع ويمكن أن يطلق عليه أيضا الإصابات المركبة وهي قليلة الحدوث جدا بالإضافة إلى أن هناك مجموعة من الإصابات التي قد تؤدي وفاة اللاعب إن لم يتم إسعافها بسرعة شديدة وهي تحدث في حالات فردية نادرة مثل بلع اللسان الكسور المرتبطة بالعمود الفقري.

## ثانيا: تقسيمات وفقا لنوع الجروح

1- الإصابات المفتوحة مثل الجروح أو الحروق

2- الإصابات المغلقة مثل التمزق العضلي والخلع الخ