

المحور الثاني: إصابات الملاعب (التشخيص والعلاج)

إصابات الملاعب:

تعتبر إصابات الملاعب وطرق التكفل بها وكيفية الوقاية منها من الفروع الرئيسية للطب الرياضي ويهدف تدريسها إلى إيصال المعلومة اللازمة والمبسطة للقاعدة العريضة من طلاب معاهد وأقسام التربية الرياضية والرياضيين والمدربين ودرسي التربية البدنية وكافة العاملين في مجال الشباب والرياضة من المهتمين بإصابات الملاعب وكذا بالنسبة للأشخاص المتطوعين الذين يرغبون في تكوين علمي لأسس الإسعاف الأولي.

يشتمل هذا المحور على حوالي إحدى عشر إصابة تمثل على العموم أهم الإصابات التي يمكن مصادفتها عند أغلب الرياضيين وبالخصوص كرة القدم وتتمثل في:

- 1- إصابة وتر أخليس
 - 2- إصابة الركبة
 - 3- إصابة كسور الساق
 - 4- إصابة بلع اللسان.
 - 5- التوقف القلبي الرئوي
 - 6- إصابات الدماغ والرقبة
 - 7- إصابات العضلات
 - 8- إصابة خلع مفصل الكتف
 - 9- إصابات الظهر والحوض
 - 10- إصابات الطرف العلوي (الكتف-المرفق-الرسغ)
 - 11- كيف تتم معالجة النزيف.
- المفهوم العام للإصابات:
- أسباب ارتفاع معدل الإصابات:
- 1-ارتفاع الإصابات أثناء التدريبات والمنافسة
 - 2- غياب المدرب
 - 3- كفاءة اللاعب (تزداد نسبة الإصابات كلما انخفضت الكفاءة البدنية والنفسية للاعب وقلة الإعداد البدني للاعبين قبل المنافسة)
 - 4-الاحتكاك المباشر مع المنافس.
 - 5- الألعاب الجماعية: يزداد معدل الإصابات فيها مقارنة بالألعاب الفردية
 - 6-الحركات العنيفة.
 - 7- إهمال فترة الإحماء قبل الدخول في المنافسة
 - 8- الخشونة المتعمدة من طرف بعض اللاعبين.

يعتبر الكاحل من أكثر المناطق تعرضا للإصابة بسبب المجهود الكبير الذي يقع على هذا المرفق الحيوي بحكم استعماله في التسديد والتمرير وإيقاف الكرة والإصابات المتكررة في هذه المنطقة من القدم يمكن أن تؤدي إلى نتائج لا تحمد عقبها. كما يتيح مفصل الكاحل حركة واسعة للقدم إلى الأمام والخلف وحركة محدودة إلى الجوانب. - مكونات مفصل الكاحل: يتكون مفصل الكاحل من ثلاث عظام وعدة أربطة وحافطة زلاالية للمفصل.

1- عظمة الساق Tibia

وهي العظمة الرئيسية من الجزء الأسفل من الساق وهي التي تتحمل معظم وزن الجسم والجزء السفلي منها هو الذي يشكل النتوء الداخلي للكاحل (نتوء الرجل الداخلي)

2- عظمة الشظية Péroné

وهي العظمة الصغرى من العظمتين اللتين تشكلان عظام الساق والجزء السفلي منها هو الذي يشكل النتوء الخارجي للكاحل (نتوء الرجل الخارجي)

3- عظمة الكاحل L'Astragale:

وهي أعلى عظام القدم وتتحكم في مفصل الكاحل