

الدرس الثاني: الطب الرياضي

تمهيد:

أصبح الطب الرياضي يضم مجموعة من العلوم والاختصاصات ولم يعد كما كان في الماضي قاصراً على علاج الإصابات الرياضية، بل أصبح في الوقت الحاضر له دور بارز في الوقاية والتأهيل والتشخيص وفي الانتقاء والتدريب والقياس والتقويم وأصبح المجال الذي يشمل جميع العلوم التي لها علاقة بالنشاط البدني والرياضي وليس فقط الناحية الطبية.

ومن الجدير بالملاحظة أن الطب الرياضي ليس خاصاً بالرياضيين المستويات العالية فقط، بل يخص الأغلبية العظمى من المشاركين في النشاط الرياضي، حيث أنه يختص بشرح الجوانب الوظيفية والتشريحية والميكانيكية لعمل الجسم أثناء النشاط الحركي فضلاً عن طرق التدريب والوقاية وعلاج الإصابات والتغذية والتغيرات التي تحدث داخل الجسم والمحيط الخارجي بالرياضي من درجة حرارة أو رطوبة وغيرها، هذا يعني بأنه يشمل كل من يعمل على تقديم التوجيه أو المساعدة بطريقة علمية أو القيام بإجراء الاختبارات والفحوصات الطبية أو معالجة ورعاية كل من يمارس النشاط الرياضي. إن تطور العمل في مجال الطب الرياضي يأتي تماشياً مع ارتفاع المستوى الرياضي والإنجازات الرياضية وزيادة معدل تحطيم الأرقام القياسية عاماً بعد عام وكل ذلك جاء نتيجة مجموعة من المتغيرات في اتجاهات إعداد اللاعب وكما يلاحظ أن جميع هذه الاتجاهات تزيد من العبء الذي يقع على الرياضي مما يؤكد أهمية عمليات التقويم المستمر لحالة الرياضي الصحية وتجربته الإصابة وتأهيله للقيام بالأعباء البدنية المطلوبة وكذلك اتخاذ التدابير الاحتياطية لمنع وتقليل الإصابات أثناء التدريب والمنافسة والعمل على سرعة إعادة اللاعب للملاعب مرة أخرى ووقاية اللاعب من الإصابة والمحافظة على لياقته البدنية يعد الهدف الأساسي للفريق الطبي المتكون من الطبيب الرياضي (يعمل في الميدان ويتدخل أثناء حدوث الإصابة فوراً)، المدلك، المعالج الفيزيائي (التأهيل الوظيفي) وأخصائي العلاج الطبيعي والأخصائي الرياضي.

كما يقع على كاهل المتخصصين في مجال الطب الرياضي مسؤولية الرعاية الطبية المتكاملة للممارسين للأنشطة الرياضية، والرعاية الطبية للرياضيين لا تتوقف عند حد تقديم الرعاية العلاجية للاعبين المصابين وإعادة تأهيلهم فحسب بل تتضمن أيضا اتخاذ الإجراءات الوقائية ضد حدوث الإصابات.

ومن هذا المنطلق نجد أن مجال الطب الرياضي يشتمل على اهتمامات متعددة منها:

1- الطب الرياضي التقييمي:

يشتمل على اختبارات وخصوصات خاصة تحدد من خلالها حالة اللاعبين من النواحي المختلفة (الصحية، الوظيفية، التشريحية، النفسية) ومقارنتها بما يجب أن يكونوا عليه وفقا لمتطلبات الأنشطة الرياضية التي يمارسونها، وذلك لمعرفة أوجه النقص بين حالات اللاعبين وما يجب أن يحققه من أهداف للوصول للمستويات العالية.

2- الطب الرياضي التوجيهي:

يختص هذا الفرع بإجراء اختبارات سيكولوجية وقوامية ووظيفية ومن خلال هذه الاختبارات يتم توجيه اللاعبين والممارسين إلى الرياضات التي تتناسب مع إمكانياتهم من أجل الوصول إلى المستويات العالية.

3- الطب الرياضي الوقائي:

يختص هذا النوع بالبحث في التغيرات الفيزيولوجية والوظيفية والتشريحية والنفسية التي تحدث للاعبين في مختلف ظروف الحياة سواء في الملاعب أو خارجها وسواء كانت هذه التغيرات سلبية أو إيجابية وتقديم التوجيهات الوقائية التي يجب اتخاذها للحفاظ على صحة اللاعبين وسلامتهم وما يجب الابتعاد عنه.

4- الطب الرياضي العلاجي والتأهيلي:

يشكل العلاج الرياضي اليوم جزءاً هاماً في مجالات الطب الرياضي، وهو يعمل على علاج وتأهيل ووقاية من الإصابات الناتجة عن ممارسة النشاط الرياضي، وذلك باستخدام الوسائل الطبيعية ويعمل في هذا المجال

أخصائيو العلاج الرياضي الملمين بوسائل العلاج الطبيعي المختلفة والمشكلات الناتجة عن ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية.

ومن واجبات أخصائي العلاج الرياضي:

أ-الوقاية Prévention :

وهي تعني الوقوف على النواحي التي لو أهملت قد تؤدي إلى إصابات في رياضة معينة، ولتحقيق ذلك يجب على أخصائي العلاج الرياضي ما يلي:

- يشترك مع المدرب في وضع برنامج تدريبات إطالة تتناسب مع نوع النشاط المؤدى بغرض المحافظة على مرونة المفاصل التي تساعد على تحقيق أعلى مستوى في الأداء.
- يشترك مع المدرب في وضع برنامج تدريبات القوة التي تشمل المجموعة العضلية العاملة في هذا النشاط مع ملاحظة تدريب المجموعات العضلية العاملة على الانقباض والمقابلة لها على الارتخاء حتى يتحقق أداء المهارة بتوافق وانسياب وبأقل جهد ممكن.
- يحتفظ ببيانات كافية عن حالة اللاعب ولياقته منذ بداية النشاط الرياضي، مثل نوع الإصابة وعدد مرات حدوثها، شدة ونوع البرنامج التدريبي الذي يتلقاه اللاعب، مما يساعد في وضع وتقنين البرنامج الذي يتناسب مع قدرات اللاعب وبالتالي يقلل من احتمال حدوث الإصابة.

ب- علاج الإصابات Treatment:

وفي هذه المرحلة، يجب على أخصائي العلاج الرياضي أن:

- يتابع التشخيص المبكر خلال 48 ساعة من حدوث الإصابة وقبل أن تزداد الأعراض المصاحبة لها كالتورم، الألم، والتقلص العضلي، وانخفاض المدى الحركي مما يزيد من صعوبة التقويم.
- يحتفظ ببيان عن الإصابة من حيث درجة خطورتها، مكانها، تاريخ حدوثها، النواحي الميكانيكية المرتبطة بنوع الحركة التي كان يؤديها اللاعب، والأعراض المصاحبة...الخ. حتى يمكن وضع البرنامج العلاجي المناسب.
- يأخذ القرار المناسب في ضوء التقويم والمعلومات السابقة بشأن إرسال اللاعب إلى المستشفى في الحالات المعقدة أو إعطائه علاجاً سريعاً يعود بعدها إلى الملعب مع تحديد نوع النشاط المناسب وملاحظة أهمية منع اللاعب من العودة إلى الملعب إلا بعد التأكد من اختفاء الألم لتجنب حدوث أي مضاعفات.

- وضع خطة العلاج المناسبة باستخدام العلاج الطبيعي وتحت إشراف الطبيب النفسي.

ج- تأهيل اللاعب المصاب للعودة إلى الملعب **Réhabilitation**

وذلك باستخدام برنامج تدريبي عام وخاص لتغطية نواحي الضعف التي تحدث بسبب الإصابة، حتى يتمكن اللاعب من العودة إلى حالته التي كان عليها قبل الإصابة.

- العلاج الطبيعي **Physio-Therapy**

يعرف العلاج الطبيعي في المجال الطبي اليوم بأنه مباشرة علاج الأمراض والإصابات مثل أمراض العظام قبل وبعد العلاج الجراحي، الأمراض الباطنية والعصبية، وذلك باستخدام الوسائل الطبيعية المختلفة:

- العلاج المائي **Hydro-Therapy** .
- العلاج الكهربائي **Electro-Therapy** .
- العلاج الرياضي **Exercise-Therapy** .
- التدليك الطبي **Medical-Massage** .