

6-التشخيص المبكر لأي مرض يساعد على ازدياد فرص الشفاء منه.

– استمارة للتقييم الطبي الفسيولوجي:

يجب أن يكون لكل رياضي استمارة خاصة بالتقييم الطبي الفسيولوجي والتي يجب أن

تحتوي على الأقسام التالية:

أ- قسم خاص بالفحص الطبي العام.

ب- قسم خاص بالفحوص الطبية الفسيولوجية

ج- قسم خاص بالفحوص البدنية الخارجية "المورفولوجية".

د- قسم خاص بالفحوص المخبرية.

هـ- بيانات خاصة بدرجة اللياقة الطبية والبدنية للاعب.

الدرس الرابع: والإصابات والحوادث الرياضية

1-تعريف الإصابة الرياضية:

الإصابة الرياضية هي تأثر أو تلف نسيج أو مجموعة من أنسجة الجسم نتيجة مؤثر خارجي أو داخلي مما يؤدي إلى تعطل عمل أو وظيفة ذلك النسيج وتختلف نوعية المؤثر باختلاف الأسباب وهي كالاتي:

أ-مؤثر خارجي (ميكانيكي): يتعرض اللاعب إلى شدة خارجية كالاصطدام بزميل أو الاصطدام بالأرض أو العناد الرياضي المستخدم.

ب-مؤثر ذاتي: أي إصابة اللاعب نفسه بنفسه نتيجة للأداء الفني الخاطئ أو عدم التسخين مثل تمزق عضلات الفخذ عند العدو.

ج-مؤثر داخلي (فيزيولوجي كيميائي): مثل تراكم حمض اللاكتيك في العضلات أو الإرهاق العضلي، أو نقص الصوديوم في العضلة الذي يؤدي إلى حدوث التقلصات العضلية.

2-تصنيف الإصابات حسب درجتها:

تصنف الإصابات بأنواعها وشدتها إلى أربعة أصناف:

1-2-إصابات خفيفة: الكدمات، التقلصات البسيطة، السحجات الجلدية، الالتواءات البسيطة التي لا تنتج عنها أي مضاعفات.

ألم لحظي لا يدوم لفترة طويلة. * **أعراضها:**

* **مدة الشفاء:** لا تمنع اللاعب من الاستمرار في التدريب أو المباراة.

2-2-إصابات متوسطة: الكدمات الشديدة التي لا تصاحبها مضاعفات، التمزقات العضلية البسيطة، الالتواءات المفصالية الشديدة والبسيطة والجروح الخفيفة.

* **أعراضها:** ألم يستمر نسبيا عن الدرجة السابقة، يقوم بدرجة بسيطة، خلل خفيف في ميكانيكية الحركة في الأداء الرياضي ولكنه لا يظهر في الحياة العادية أو التدريبات الخفيفة.

* **مدة الشفاء:** يستغرق الشفاء الوظيفي حوالي عشرة أيام، بينما يتم الشفاء التشريحي بعد حوالي خمسة عشر يوما.

2-3-إصابات شديدة:

الكدمات الشديدة التي تصاحبها مضاعفات، كالتجمع الدموي والتهابات بالعضلية، التمزقات العضلية الشديدة، الكسور، الخلع الجزئي، التمزقات الجزئية للأربطة والمفاصل، التمزقات الخفيفة للغضاريف (مفصل الركبة). * **أعراضها:** ألم شديد، يقوم بارز وقد يصحبه تغير في لون البشرة، محدودية الحركة في ظروف الحياة العادية.

* **مدة الشفاء:** تقرر وفقا لتقدير الطبيب ولكنها غالبا ما تستغرق ما بين ثلاثة وأربعة أسابيع، وهي مدة تشمل الشفاء الوظيفي والتشريحي (عبد السيد أبو العلا، 1986، ص ص 173-174).

4-2-إصابات خطيرة:التمزق العضلي الكامل، الخلع الكامل وخاصة مفصل الكتف والمرفق وتزداد نسبة الخطورة بالنسبة للرياضات التي تستخدم فيها الذراعين بصفة أساسية مثل: دفع الجلة، كرة اليد، السلة، الطائرة...الخ، تمزق الغضاريف، الكسور المضاعفة والشديدة والمصحوبة بتلف أنسجة الجسم الداخلية.

*** أعراضها:**ألم شديد في غالب الأحيان، يقوم شديد يظهر فور وقوع الإصابة في إصابات الكسور والكدمات الشديدة والخلع وتمزق الغضروف، وقد يبدو تشوه العضو في غالب الأحيان، محدودية الحركة وشلل في بعض الإصابات المرتبطة بالمش والأعصاب(عبد السيد أبو العلا، 1986، ص ص 174-175).

المرجع: عبد السيد أبو العلا(1986): دور اللاعب والمدرب في الإصابات الرياضية، مؤسسة شباب الجامعة للطباعة والنشر-الإسكندرية-مصر-