

الإصابات الرياضية

الإصابة: عبارة عن تعرض أي جزء من اجزاء الجسم الى مؤثر خارجي (صدمة) او داخلي (وظيفي) كفقدان السوائل والارهاق وتجمع حامض اللاكتيك، او مؤثر ذاتي كالأحماء غير الكافي والاداء غير الفني، مما يحدث تغيرات تشريحية فسلجية تؤدي الى تعطيل وظيفية ذلك العضو المصاب جزئيا او كليا وبصورة دائمة او مؤقتة.

- ان أي شخص سواء كان رياضي او غير رياضي وبمختلف الاعمار والاجناس والاقوات يكون عرضه لأصابة مباشرة او غير مباشرة وخاصة عندما يمارس أي نشاط رياضي او بدني، والاكثر اصابة هو الذي يمارس النشاط الخاطيء او المجهد.
- لتلافي حدوث الاصابة بالنسبة للرياضيين وجب عليهم الالمام بتفاصيل أجهزة الجسم والحركات الفنية ومعرفة الأجزاء الأكثر عرضة للاصابة، وهذه تسهل عليهم تجنب الاصابة وفي حالة حدوثها يتم تشخيصها التشخيص السليم ومعالجتها في الوقت المناسب في حالة حدوثها.
- ان مزاوله الأنشطة الرياضية بصورة صحيحة تحت إشراف وإرشاد المدرب وتطبيق التعليمات الخاصة بكل نشاط ينقذ اللاعب من احتمال حدوث الاصابة او منع تكرارها في حال وقوعها وبعد معرفة أسباب حدوثها.

الأسباب التي تؤدي الى حدوث الإصابات:

1. الملعب:

أ- ارضية الملعب ونوعها: (ترايبية، مزروعة، خشبية، تارتان، بلاط، اسمنتية، وغيرها) قاعة خارجية او داخلية.

ب- ظروف اللعب: حالة الجو اما صيفي حار مشمس او شتائي بارد قارص ممطر بالاضافة الى الرياح، ثم وقت التدريب (صباحي، ظهراً، مسائي)، مستوى الارتفاع عن سطح البحر الذي يؤثر على نوعية التدريب والتأقلم.

ج- نوعية الاجهزة الرياضية: من حيث مطابقتها للمواصفات الخاصة (قوتها، جودتها،وكيفية استخدامها).

د- التجهيزات الرياضية: نوعية الملابس الذي يرتديها اللاعب والتي تمس الجسم كذلك نوعية الاحذية الرياضية وكيفية اختيارها.

2. عدم اخضاع اللاعبين للاشراف الطبي والفحص الدوري.

3. سوء التغذية، التدخين، المنشطات، السهر، الارهاق، والمشروبات الكحولية، ... وغيرها.

4. ضعف اللياقة البدنية وقلة التدريب او التدريب الخاطئ بأستخدام برامج غير علمية، كما ان التفاوت في المستوى المهاري والبدني والعمرى وعدم التدرج في التمرين يؤدي الى حدوث الاصابة ثم سوء الادارة وضعف الاشراف.

5. عدم مراعاة قواعد اللعب ومخالفة القوانين واللعب بروح غير رياضية كالخشونة وعدم الطاعة.

6. خبرة اللاعبين وعدم الالمام بفنون اللعبة تغني عن حدوث الاصابة.

7. سوء الحالة النفسية للاعب تساعد على حدوث الاصابة.
8. عدم الالمام بأساليب الوقاية والاسعافات الاولية.
9. الاستعداد غير الكافي لخوض المباراة.
10. الاجهاد العالي اثناء التمرين او المنافسة مع عدم اعطاء راحة ايجابية.
11. المشاركة في اكثر من نشاط مما يرهق اللاعب وبذلك يكون عرضة للاصابة.

الأنواع الرئيسية للإصابات:

1. إصابات مباشرة او مفاجئة: تحدث نتيجة تعرض الجسم الى صدمة مباشرة بجسم ما او السقوط.
2. إصابات متكررة: تحدث لنفس العضو المصاب سابقا حيث تتكرر نتيجة عدم الشفاء التام او نتيجة ضعف ذلك العضو كتكرار خلع مفصل الركبة.
3. إصابات نتيجة الاجهاد العالي: أي اعطاء تمارين قوة وجهد عنيف لعضلات ضعيفة لا تتحمل الجهد المبذول وبدون تدرج التمرين او عدم اعطاء راحة ايجابية كافية.
4. إصابات نتيجة عدم التوازن: ضعف بعض عناصر اللياقة البدنية كالرشاقة والتوافق العضلي العصبي، كما ان ضعف الاداء الفني كحركات القفز والوثب والهبوط وسقوط الاجسام على الجسم يؤدي الى حدوث إصابات مختلفة.

العلامات الفسلجية التي يمكن قياسها اثناء الإصابة:

1. قياس النبض: يتراوح النبض بين (70-85 نبضة/دقيقة) بالنسبة للشخص الاعتيادي وتكون اقل بالنسبة للرياضيين.
2. قياس عدد مرات التنفس (تنفس عميق) بحدود (2 مرة/دقيقة).
3. قياس ضغط الدم الانقباضي/الانبساطي أي البسط والمقام ويتراوح بين 100/50 الى 120/80 ملم/زئبق.
4. قياس درجة حرارة الجسم حيث تكون اثناء الراحة بين (36,5-37) او (37-37,5) درجة مئوية.

5. لون الجلد حيث الشحوب يدل على وجود مشكلة صحية.
6. قياس حجم او سعة بؤبؤ العين (تتوسع واحدة منها في حالة الإغماء او الاصابة).
7. محدودية الحركة او عدمها.
8. وجود الم في مكان الاصابة.
9. وجود ورم او احمرار او وخز او خدر.