

## إصابات العظام في المجال الرياضي :-

تُعد إصابات العظام من أكثر الإصابات شيوعًا في المجال الرياضي، خاصة في الرياضات التي تتطلب احتكاكًا جسديًا أو حركات متكررة عالية الشدة. تُشكل هذه الإصابات تحديًا كبيرًا للرياضيين، وقد تؤدي إلى تعطيل مسيرتهم الرياضية أو ترك آثار طويلة المدى في الصحة العامة.

### أسباب إصابات العظام في الرياضة:

- الإجهاد المتكرر:
  - نتيجة تكرار حركات معينة (مثل الجري، القفز).
  - مثال: إصابات عظم الساق (Shin Splints) عند العدائين .
- الصدمات المباشرة:
  - الاصطدام بلاعب آخر أو أداة رياضية (مثل كرة، عارضة).
- سوء الإحماء:
  - عدم تهيئة العضلات والمفاصل قبل التمرين .
- التقنية الخاطئة:
  - أداء الحركات بشكل غير صحيح (مثل الهبوط الخاطئ بعد القفز).
- نقص التغذية:
  - نقص الكالسيوم وفيتامين D يضعف العظام .
- الإفراط في التدريب:
  - عدم إعطاء الجسم وقتًا كافيًا للتعافي .

### ■ أعراض إصابات العظام العامة :

- ألم موضعي أو منتشر .
- تورم واحمرار .
- صعوبة في الحركة .
- تغير لون الجلد (كدمات).
- صوت "طقطقة" في حالة الكسور .

### ■ الوقاية من إصابات العظام:

- الإحماء الجيد:
  - تمارين إطالة وديناميكية قبل التمرين .
- استخدام المعدات الوقائية:
  - واقيات الركبة والكوع في رياضات مثل الهوكي .
- تحسين التقنية الرياضية:
  - الاستفادة من مدرب متخصص .
- التدريب في زيادة الأحمال:
  - تجنب زيادة شدة التمرين بشكل مفاجئ .
- الفحوصات الدورية:
  - خاصة للرياضيين المعرضين لكسور الإجهاد .

### 🚑 أنواع إصابات العظام:

### ❖ كدمات العظام (Bone Bruises) :

- الوصف:- تلف في الأنسجة العظمية دون حدوث كسر، ناتج عن صدمة مباشرة .

#### ■ الأسباب:

- السقوط أو الاصطدام .
- الضربات في رياضات مثل كرة القدم أو الملاكمة .

#### ■ الأعراض:

- ألم موضعي شديد .
- تورم واحمرار في المنطقة المصابة .
- صعوبة في تحريك المفصل القريب .

#### ■ التشخيص:

- التصوير بالرنين المغناطيسي (MRI) لتأكيد الإصابة .

#### ■ الإسعافات الأولية لكدمات العظام:

#### ● الخطوات:

- تطبيق الكمادات الباردة لمدة 20 دقيقة كل ساعتين .
- رفع العضو المصاب لتقليل التورم .
- استخدام مسكنات الألم (مثل الباراسيتامول).
- تجنب الضغط على المنطقة المصابة .

#### ❖ كسور العظام (Fractures) :

- الوصف:- انقطاع في استمرارية العظم، قد يكون بسيطاً (مغلقاً) أو مركباً (مفتوحاً).

#### ■ أنواع الكسور:

- الكسر البسيط: (Closed Fracture) لا يخترق الجلد .
- الكسر المفتوح: (Open Fracture) يخترق العظم الجلد، مع خطر العدوى .

- **الكسر الانضغاطي (Compression Fracture):** يحدث في الفقرات بسبب ضغط شديد .
- **الكسر الشعري (Hairline Fracture):** شقوق دقيقة في العظم .

#### ▪ الأسباب:

- الصدمات العنيفة (مثل حوادث الدراجات).
- التحميل الزائد على العظم (مثل كسور الإجهاد في العدائين).

#### ▪ الأعراض:

- ألم حاد يزداد مع الحركة .
- تشوه واضح في شكل العظم .
- تورم وكدمات .
- فقدان القدرة على استخدام الطرف المصاب .

#### ▪ الاسعافات الاولية لكسور العظام:

- **الخطوات تتبع قاعدة (R.I.C.E).**
- **الراحة (Rest):** - منع الحركة تمامًا .
- **التبريد (Ice):** وضع ثلج مغطى بقطعة قماش .
- **الضغط (Compression):** استخدام ضمادة مرنة (بدون إحكام شديد).
- **الرفع (Elevation):** رفع الطرف المصاب فوق مستوى القلب .

#### ▪ إجراءات طارئة:

- تثبيت العظم بجبيرة (مثل لوح خشبي) قبل نقل المصاب .
- تجنب محاولة إعادة العظم إلى مكانه .
- التوجه فوراً إلى الطوارئ .

## ❖ وسائل التأهيل والعلاج لاصابات العظام :

### • التأهيل الطبي:

#### ▪ العلاج الطبيعي (Physiotherapy) :

- تمارين لاستعادة المدى الحركي للمفاصل .
- استخدام الأمواج فوق الصوتية لتقليل الالتهاب .

#### ▪ الأجهزة المساعدة:

- العكازات أو الجبائر لتقليل الضغط على العظم .

#### ▪ الجراحة (في الحالات الشديدة):

- تثبيت الكسور بالمسامير أو الشرائح المعدنية .

### • التمارين العلاجية:

#### ▪ مرحلة ما بعد الجبس:

- تمارين إطالة خفيفة لاستعادة المرونة .
- مثال: - إطالة عضلات الساق بعد كاحل مكسور .

#### ▪ مرحلة التعافي المتقدمة:

- تمارين تقوية باستخدام الأوزان الخفيفة .
- مثال:- تمرين القرفصاء الجزئي (Half Squats) بعد كسر الفخذ .
- تمارين التوازن:

- الوقوف على قدم واحدة لتحسين الاستقرار .

#### ➤ التغذية الداعمة:

- زيادة تناول الكالسيوم (منتجات الألبان، الخضروات الورقية).
- فيتامين D (التعرض لأشعة الشمس، المكملات).
- البروتين لدعم إصلاح الأنسجة .