

إصابات المفاصل في المجال الرياضي :-

تلعب المفاصل دورًا حيويًا في توفير المرونة والقوة للأداء الرياضي وتحدث إصابات المفاصل نتيجة الأحمال الزائدة، الحركات المفاجئة، أو الإصابات المباشرة. وتشتمل إصابات المفاصل مايلي :

الالتواء :-

تمزق أو شد في الأربطة حول المفصل (مثل الكاحل أو الركبة).

- أسبابه : - الالتفاف المفاجئ، السقوط، أو الاصطدام .
- درجاته :

1. الدرجة الأولى:- تمزق خفيف في الأربطة (ألم طفيف، تورم بسيط).
2. الدرجة الثانية: - تمزق جزئي (ألم متوسط، عدم ثبات المفصل).
3. الدرجة الثالثة: - تمزق كلي (ألم شديد، عدم القدرة على الحركة).

- الإسعافات الأولية :

▪ R.I.C.E : الراحة (Rest) ، الثلج (Ice) ، الضغط (Compression) ، الرفع (Elevation).

- تجنب الحركة أو تحميل الوزن .

- الأعراض :- ألم، تورم، كدمات، صعوبة في الحركة .

- العلاج والتأهيل :

- العلاج الطبي: مسكنات، دعامات، أو جراحة في الحالات الشديدة .
- التأهيل: تمارين تقوية وتوازن (العلاج الطبيعي).

✚ الخلع المفصلي :

- طبيعة الإصابة : - خروج العظم من مكانه الطبيعي في المفصل (مثل الكتف أو الأصابع).
- درجات الإصابة :
 - خلع كامل: - انفصال كامل للعظم .
 - خلع جزئي (الانزياح):- عدم ثبات المفصل دون انفصال كامل .
- الإسعافات الأولية:
 - تثبيت المفصل دون محاولة إعادة الخلع يدويًا .
 - استخدام كمادات باردة .
- الأعراض : - تشوه المفصل، ألم حاد، تورم، فقدان الوظيفة .
- العلاج والتأهيل :
 - العلاج الطبي:- إعادة الخلع بواسطة الطبيب، جبيرة .
 - التأهيل: - تمارين لاستعادة المدى الحركي (مثل البنذول للكتف).

✚ التهابات المفاصل:

- أنواع الإصابة:
 - التهاب المفاصل التتكريسي (Osteoarthritis) تآكل الغضروف بسبب الإجهاد .
 - التهاب المفاصل الروماتويدي: اضطراب مناعي .
- الدرجات :
 1. خفيف: ألم متقطع .
 2. متوسط: تيبس وصعوبة حركة .
 3. شديد: تشوه المفصل .
- الإسعافات الأولية : - كمادات دافئة أو باردة، مسكنات .
- الأعراض:-ألم، تصلب، احمرار، نقص في المرونة .
- العلاج والتأهيل :
 - العلاج الطبي: أدوية مضادة للالتهاب، حقن الكورتيزون .
 - التأهيل: تمارين منخفضة التأثير (كاليوغا، سباحة).

اصابات اخرى للمفاصل :

- تمزق الغضروف الهلالي (الركبة).
- العلاج: الجراحة الناظورية ، تمارين إطالة .
- التهاب الأوتار :
- العلاج: راحة ايجابية ، علاج طبيعي .
- كسور العظام حول المفصل :
- العلاج: جبس، جراحة .

❖ خاتمة : - اصابات المفاصل من الاصابات المتكررة والتي تعطل من امكانيات اللاعبين في تقديم العطاء الافضل لذا يجب تجنبها والوقاية منها من خلال الاحماء الجيد واستخدام رباطات تثبيت المفصل والمعدات الواقية الاخرى ، كما يشكل التشخيص المبكر للاصابة من تفاقمها وزيادة المضاعفات الناجمة عنها ، ويسهم كل الطبيب والمعالج الفيزياوي والمدرّب الرياضي درا مهما في التعامل مع هذه الاصابة وبقية الاصابات الرياضية

❖ بعض الإصابات الخطرة في المجال الرياضي:-

تعد الإصابات الخطرة من أكثر المشكلات الصحية التي تواجه الأفراد، وخاصة الرياضيين والعاملين في المهن الخطرة. هذه الإصابات قد تؤدي إلى عواقب وخيمة إذا لم يتم التعامل معها بشكل صحيح وسريع. في هذه المحاضرة، سنتناول خمس إصابات خطيرة وهي: بلع اللسان، إصابات وتر أخيلس، ارتجاج المخ، تمزق الرباط الصليبي، وإصابات الحبل الشوكي. سنتعرف على مفهوم كل إصابة، أسبابها، طرق الإسعاف الأولي، العلاج، التأهيل، ونصائح وقائية .

❖ بلع اللسان (Swallowing the Tongue) :-

بلع اللسان ليس بالمعنى الحرفي، بل هو انزلاق اللسان إلى الخلف وانسداد مجرى الهواء، مما يؤدي إلى الاختناق. تحدث هذه الحالة غالبًا بسبب فقدان الوعي المفاجئ، كما في الإغماء أو الصدمات القوية .

❖ أسباب بلع اللسان:

- الصدمات الرأسية (مثل الارتطام أثناء الرياضة أو الحوادث).
- نوبات الصرع .
- الإغماء المفاجئ بسبب انخفاض ضغط الدم أو نقص الأكسجين .
- تناول جرعات زائدة من المخدرات أو الكحول .

❖ طرائق الإسعاف الأولي:

- وضعية الإفاقة (Recovery Position):
 - إمالة الرأس إلى الجانب لمنع اللسان من سد مجرى الهواء .
 - فتح مجرى الهواء :
 - إمالة الرأس للخلف ورفع الذقن (Head Tilt-Chin Lift).
 - استخدام إصبعين لسحب اللسان للأمام إذا كان المريض فاقدًا للوعي .
 - التنفس الاصطناعي أو الإنعاش القلبي الرئوي (CPR) إذا توقف التنفس .

❖ العلاج والتأهيل:

- مراقبة المريض حتى يستعيد وعيه بالكامل .
- في حال تكرار الحالة، يجب مراجعة طبيب أعصاب لاستبعاد الصرع أو مشاكل عصبية أخرى .

❖ الوقاية :

- تجنب الرياضات العنيفة دون إشراف طبي .
- تدريب المدربين والفرق الطبية على التعامل مع مثل هذه الحالات .

❖ إصابات وتر أخيلس (Achilles Tendon Injuries) :

وتر أخيلس هو أقوى وتر في الجسم، يربط عضلة الساق بعظم الكعب. الإصابات تشمل (التمزق الجزئي أو الكلي، أو الالتهاب (التهاب الوتر)).

❖ أسباب الإصابة:

- الحركات المفاجئة (مثل القفز أو الجري السريع).
- الإفراط في استخدام الوتر دون إحماء .
- التقدم في العمر وضعف مرونة الأوتار .
- الأمراض المزمنة مثل السكري والتهاب المفاصل .

❖ طرائق الإسعاف الأولي:

- راحة فورية وتجنب الضغط على القدم .
- تبريد المنطقة* (كمادات ثلج لمدة 15-20 دقيقة كل ساعتين).
- رفع القدم لتقليل التورم .
- تثبيت القدم بجبيرة مؤقتة .

❖ العلاج والتأهيل:

- العلاج التحفظي: (للتمزقات الجزئية).
- جبس أو دعامة لمدة 6-8 أسابيع .
- علاج طبيعي لاستعادة المرونة .
- الجراحة: (للتمزق الكامل).
- إصلاح الوتر جراحياً، ثم جلسات علاج طبيعي مكثفة .

❖ الوقاية :

- الإحماء الجيد قبل الرياضة .
- ارتداء أحذية مناسبة .
- تقوية عضلات الساقين .

✚ ارتجاج المخ (Concussion) :

ارتجاج المخ هو إصابة دماغية مؤقتة ناتجة عن ضربة قوية للرأس، تؤثر على الوظائف العصبية .

❖ الأسباب:

- السقوط أو الحوادث المرورية .
- الاصطدامات في الرياضات مثل الملاكمة أو كرة القدم .
- الاهتزازات العنيفة (مثل الانفجارات).

❖ طرائق الإسعاف الأولي:

- إيقاف النشاط فورًا ومراقبة المصاب .
- عدم هز المريض أو تحريكه بعنف .
- التوجه للطوارئ إذا ظهرت أعراض مثل :
 - فقدان الوعي .
 - قيء متكرر .
 - تشوش شديد في الكلام .

❖ العلاج والتأهيل:

- الراحة المطلقة لمدة 48 ساعة على الأقل .
- تجنب الأنشطة الذهنية والعضلية الشاقة.
- المتابعة مع طبيب أعصاب* إذا استمرت الأعراض .

❖ الوقاية :

- ارتداء الخوذة في الرياضات الخطرة .
- تجنب التعرض لضربات متكررة في الرأس .

✚ تمزق الرباط الصليبي (ACL Tear) :

الرباط الصليبي الأمامي (ACL) هو أحد أهم أربطة الركبة، وتمزقه شائع لدى الرياضيين .

❖ الأسباب:

- التوقف المفاجئ أو تغيير الاتجاه أثناء الجري .
- القفز الخاطئ أو الهبوط بشكل غير متوازن .
- الضربات المباشرة على الركبة .

❖ طرائق الإسعاف الأولي:

- وقف النشاط الرياضي فوراً .
- تبريد الركبة لتقليل التورم .
- رفع الساق وتثبيتها بجبيرة .

❖ العلاج والتأهيل:

- العلاج التحفظي: (للتمزقات الجزئية).
- علاج التقليدي.