تاهيل الاصابات الرياضية

المرحلة الثالثة

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة – الجامعة المستنصرية

الجزء الاول

اعداد

أ.م.د علاء محمد جاسم أ.م.د سماهر سلمان علوان

2026

تشخيص الإصابة الرياضية والالتهاب وشفاء الأنسجة

أولاً: تشخيص الإصابة الرياضية : تشخيص الإصابة الرياضية هو عملية تهدف إلى معرفة مكان الإصابة، ونوعها، وشدتها، وتأثيرها في حركة اللاعب وأدائه الرياضي. ولا يعتمد التشخيص على علامة واحدة فقط، بل يجمع بين معرفة كيفية حدوث الإصابة والفحص المناسب، وقد تُستخدم الفحوصات الطبية عند الحاجة .

أهم خطوات التشخيص

1- معرفة كيفية حدوث الإصابة يسأل المختص اللاعب: (كيف حدثت الإصابة؟_هل حدثت بشكل مفاجئ أم تدريجي؟_أين يشعر بالألم؟_هل يستطيع تحريك الجزء المصاب؟ هل يستطيع الاستمرار في النشاط الرياضي؟)

2- ملاحظة الجزء المصاب يتم البحث عن:

التورم. بعد الإصابة تحدث تغيرات في الأوعية الدموية، مما يسمح بانتقال السوائل إلى الأنسجة المحيطة، فيظهر التورم.

- تغير لون الجلد أو ظهور كدمة.
- تغير شكل الجزء المصاب.
- صعوبة الحركة.

3- الفحص يتم فحص: (مكان الألم – مدى الحركة – قوة العضلات – قدرة اللاعب على أداء الحركة المطلوبة)

4- الفحوصات الطبية : قد يحتاج اللاعب إلى فحوصات إضافية عندما تكون الإصابة بحاجة إلى تأكيد أو تحديد شدتها، مثل فحوصات العظام أو الأنسجة الرخوة.

مدة الشفاء

لا توجد مدة واحدة ثابتة لجميع الإصابات الرياضية تختلف مدة الشفاء حسب:

- نوع الإصابة.
- شدة الإصابة.
- مكان الإصابة.
- نوع النسيج المصاب.
- حالة اللاعب البدنية.
- جودة برنامج التأهيل والالتزام به.

<u>التوزيع الموسمي للإصابات الرياضية</u>

تختلف الإصابات الرياضية خلال الموسم الرياضي بحسب مرحلة الموسم، وحجم التدريب، والمباريات، والراحة والاستشفاء، وحالة اللاعب البدنية والنفسية.ويمكن تقسيم الموسم بصورة مبسطة إلى ثلاث مراحل:

أولاً: الإصابات في بداية الموسم في بداية الموسم يبدأ اللاعب بالعودة إلى التدريب بعد فترة من الراحة، لذلك قد يكون الجسم غير مهيأ لتحمل الأحمال التدريبية العالية. بداية الموسم تحتاج إلى التدرج في الحمل التدريبي، وليس العودة مباشرة إلى التدريب بأقصى شدة.أهم الأسباب:

- عدم التدرج في التدريب والانتقال السريع إلى أحمال عالية.
- ضعف الإعداد البدني قبل بدء الموسم.
- عدم الاهتمام بالإحماء والاستعداد للحركة.
- وجود إصابة سابقة لم تكتمل عملية تأهيلها.
- قلة الراحة والاستشفاء.

ثانياً: الإصابات أثناء الموسم مع استمرار الموسم تزداد التدريبات والمباريات، وقد تتراكم على اللاعب الأحمال البدنية. أهم الأسباب:

- زيادة التدريب والمباريات مع قلة الراحة.

- عدم الاهتمام بالتغذية والسوائل والنوم.
- عدم الالتزام ببرنامج التدريب والراحة.
- استمرار اللاعب في التدريب رغم وجود ألم أو إصابة.
- زيادة الحمل التدريبي بصورة أكبر من قدرة اللاعب على التحمل.

ثالثاً: الإصابات في نهاية الموسم: في نهاية الموسم قد يواجه اللاعب تراكم التعب نتيجة كثرة التدريبات والمباريات طوال الموسم لذلك يحتاج اللاعب في نهاية الموسم إلى الاهتمام بالراحة والاستشفاء ومتابعة حالته البدنية، وعدم تجاهل الألم أو التعب المستمر وقد تتأثر حالته بـ:

- تراكم التعب البدني.
- كثرة المباريات والتدريبات.
- قلة الراحة والاستشفاء.
- الضغط النفسي المرتبط بالمنافسات.
- وجود إصابات بسيطة لم تتم معالجتها أو تأهيلها بصورة كافية.

<u>المهام الصحية للمدرب ومدرس التربية البدنية</u>

للمدرب ومدرس التربية البدنية دور مهم في الوقاية من الإصابات، واكتشاف علامات الإصابة مبكراً، ومساعدة اللاعب على العودة الآمنة للنشاط.أهم المهام:

1- التأكد من الحالة الصحية للاعب

- متابعة الحالة الصحية قبل وأثناء الموسم.
- الانتباه إلى وجود إصابات أو مشكلات صحية سابقة.

2- معرفة الإصابات الرياضية وطرق الوقاية منها

- معرفة الإصابات الشائعة في الرياضة.
- تعليم اللاعبين كيفية تجنبها.

3- التخطيط للتدريب بصورة صحيحة

- التدرج في شدة وحجم التدريب.
- عدم زيادة الحمل التدريبي بشكل مفاجئ.
- توفير الراحة والاستشفاء المناسب.

4- الاهتمام بالإحماء التأكد من استعداد اللاعب بدنياً قبل التدريب والمنافسة.

5- الاهتمام بالتغذية والسوائل

- توعية اللاعبين بأهمية الغذاء المتوازن وشرب السوائل بصورة مناسبة.
- عند وجود مشكلة غذائية خاصة، تتم الاستعانة بالمختص.

6- استخدام أدوات وتجهيزات السلامة التأكد من سلامة الملعب والأدوات والأجهزة المستخدمة في التدريب.

7- التصرف الصحيح عند حدوث الإصابة

- إيقاف النشاط عند وجود إصابة واضحة أو ألم شديد.
- تقديم الإسعاف الأولي ضمن حدود التدريب الذي تلقاه المدرب.
- إحالة اللاعب إلى المختص الصحي عند الحاجة.

8- التعاون مع الطبيب والمختص بالتأهيل

- المساعدة في تنفيذ برنامج العودة إلى التدريب.
- عدم استعجال عودة اللاعب قبل استعادة قدرته الوظيفية.

9- الاهتمام بالحالة النفسية للاعب

- تشجيع اللاعب وعدم الضغط عليه للعودة قبل جاهزيته.
- الانتباه إلى الخوف أو القلق بعد الإصابة.

10 - تشجيع اللعب الآمن والالتزام بالقوانين

- تعليم اللاعبين السلوك الرياضي الصحيح.

- منع التصرفات التي قد تزيد خطر الإصابة.