

المحاضرة الأولى: الإصابات الرياضية .

تمهيد: أهمية زيادة معدلات إصابات الرياضيين في مختلف
مبادئ الرياضة - الرياضة والمضارفات الطرفية - النتيجة عنها ظاهرة
تتوجب الاهتمام بها - لها من جميع الرياضيين والاهتمام بالوقاية من الإصابات
وذلك رغم التطور الهائل الذي شمل أغلب جوانب الحياة ولا سيما
مجال العلاج الطبيعي للإصابات، ولذا إن الإصابات الرياضية والتأهيل
الوظيفي أهم من كبره، حيث أنها تساهم في الرياضة مع تجنب الإصابة
في مفاصلها وكيفية إجراء العلاجات الأولية، ومن أهم أسباب
حدوث الإصابات - الإجهاد العضلي والضغط الزائد أثناء المنافسة -
والتهريب والحوادث العرضية - يكون نتيجة خطأ في التهيئة أو العسرة
لرياضية أو العود أثناء المنافسة.

وتتسبب الإصابات الرياضية - إما من الحوادث أو تعطل أو إصابة أحد أعضاء
الجسم والتي قد تكون نتيجة حدث ثم متوقع أثناء ممارسة الرياضة - ما
ويشكل علاج الإصابات الرياضية في جزء كبير من قسمة العلاج
الأولي ثم التأهيل بعد علاج الإصابات، ويتم تصنيف الإصابات
لرياضية حسب قوتها كما يلي:

- 1- إصابات من الدرجة الأولى: إصابات بسيطة: مثل الصرع البسيط
والكمومات البسيطة أيضا.
- 2- إصابات من الدرجة الثانية: متوسطة: مثل التمزقات البسيطة
وتمزقات الرباط والكدمات الشديدة.
- 3- إصابات من الدرجة الثالثة: (إصابات شديدة): مثل الكسور والخلع
أو النزلات الغضروفية.

منظوم الإصباح :- شذوذ لاسم الإصباح (Injury) من الإصباح ، و هو الذي يعنى
كلف أو إعاقة ، فالإصباح هو الذي علف في الأصبع العفلة - شذوذ لأن
تأثيره خارجي سواء كان له أو لم يكن (ميكانيكي - أو صوتي - أو كيميائي)
و مادة ما يكون لهذا التأثير الخارجى مناجات و شذوذ .

2 - الأثر أو الرتبة الإصباحات ؟

1 - إصباحات مباشرة أو مفاداة :-

و تحدث نتيجة تعرض الجسم لى صدمة مباشرة بجمع أو ضم أو السقوط .

2 - إصباحات متكررة :-

تحدث لتنفى العضو المصاب سابقا حيث تكررت نتيجة عدم الحفاظ الكف
أو نتيجة ضعف ذلك العضو . ككسر أو خلع مفصل الكتف .

3 - إصباحات نتيجة الإجهاد العالي : و قد تكون نتيجة ممارسة رياضية
أو بحركات شدة عالية أو إجهاد على عضلات لا ضيقة لا تصلح ذلك
العمل ، و هى الإجهاد . و قد يكونا تدرج في التمرين أو عدم الحفاظ الراجع
لرعاية الكافية .

4 - إصباحات نتيجة عدم التوازن : يكون في ضعف بعض عناصر
اللياقة البدنية كاللحمية - أو التوافق العضلي العصبي أو صوت
الإصباح إضافة إلى ضعف الكفاءة الفنى كصركات الوثب أو القفز أو
ذلك .

3 - الأثر أو الرتبة العامة للإصباحات الرياضية و مفاداتها :-

1 - الشعور بالألم أو إضرار الحركة أو منه الضيق أو الإحساس بالثقل أو الدوران
منظما عليه .

2 - حدوث تشنجات عضلية كالأصابع بالوضعية أو ضمير في مكان الإصباح
أو حدوث صدرة و ضعف في الحركة أو إضرار منطقة الإصباح .

3 - حدوث صدرة و ضعف في الحركة أو إضرار منطقة الإصباح .

4 - تراكم المنطقة المصابة نتيجة الإصابات المتتالية أو الحاصل

- ٤ - فقرا ن الم له جنة أو ليليا .
- ٥ - صوت شجرة على امتداد الصحابة (ظهور شجارتين على الامتداد)
- ٦ - صوت يمين التهميات على اصحاب الفضل كالتي يبين أو مودعة أم كرا
- ٧ - صوت لظهور (ضعف) كفتي فاضح يمين فتمة هي الاصابع .
- ٨ - صوت كتميات على لون الجلم اية راد هي اللون الأصفر ، الأزرق ،
- الأبيض ثم الرجوع إلى اللون الطبيعي بعد الشفاء .
- ٩ - ارتفاع حرارة الحمى الحصاب هو غفيا وكل حالة صوت التهاب
- ترفع حرارة الجسم كعملية استجابة للحمى .
- ١٠ - على حالة صوت كسر يسمع أصوات هقطة - أو فطنة - كالمقطعة
- ١١ - قد يحدث انحصار الحصاب أو له من أو من الكثرة على السيطرة
- على الجسم خاصة الدفون أرا كشي .