



# الإصابات الرياضية



جمعية صندوق إعانة المرضى  
Patients Helping Fund Society

أصبحت ممارسة الرياضة التي لم تعد مقصورة على عمر معين جزءاً لا يتجزأ من حياة كثير من الناس في العالم. فبينما تجد البعض يمارس الرياضة بهدف الاسترخاء والمتعة، تجد آخرين يمارسونها بهدف المحافظة على صحتهم ولياقتهم. ومع تزايد الإقبال على ممارسة الرياضة بات من المتوقع أن تزداد الإصابات الرياضية كماً ونوعاً ولكنها في أغلب الأحيان لا تكون خطيرة، خصوصاً إذا عولجت مبكراً بشكل صحيح.

## أنواع الإصابات الرياضية

النوع الأول ويشمل الإصابات المفاجئة كالتواء الكاحل وتمزق الأربطة وغضاريف الركبة، وعضلات الفخذ والساق، أما النوع الثاني فينتج عادة عن زيادة الحركة وتكرار الاستخدام كألم الكوع عند لاعبي التنس وآلام الساق عند ممارسة الجري لمسافات طويلة.



## هل الرياضة مرتبطة بعمر معين؟

من المؤكد أن ممارسة الرياضة بصورة منتظمة خلال مراحل العمر المختلفة له تأثير مباشر في المحافظة على اللياقة والنشاط لكنه يستحسن اختيار الرياضة والتمارين المناسبة بما يتوافق مع الكفاءة الشخصية والفئة العمرية. فكلما تقدم

الإنسان في العمر فإنه سيكون أقل قدرة على ممارسة الحركات والرياضة العنيفة وأكثر قابلية للإصابة بتمزق العضلات وأوتارها، وأكثر معاناة من مشاكل المفاصل والعمود الفقري. لذلك ننصح كبار السن بممارسة الإحماء بطريقة جيدة قبل ممارسة الرياضة.

## ما هو الإحماء (التسخين)؟

من المعروف أن العضلات والأربطة تعمل بكفاءة أفضل وأقل فرصة للإصابة إذا مورس الإحماء قبل بدء التدريب أو المباراة.

### ما الذي يحدث؟

- ١- زيادة حرارة العضلات وسرعة انقباضها.
  - ٢- زيادة مرونة العضلات ومطاطيتها.
  - ٣- زيادة نشاط الجهاز العصبي والتنفسي والدموي.
- عادة ما يحتوي الإحماء على تمارين الإطالة، ولكن يمكن إعداد برنامج الإحماء بما يناسب الرياضة المختارة. فمثلاً المشي يُعد إحماءً جيداً للجري. ويمكن زيادة فترة تمارين الإحماء وشدتها كلما اقترب موعد المباراة والمنافسة. لذلك ننصح بالإحماء مدة ١٥-٢٠ دقيقة قبل البدء في التدريب والمشاركة في المنافسات الرياضية و ١٠ دقائق بعد الانتهاء من التدريب والمنافسات.



## الإصابات الرياضية المفاجئة

معظم الإصابات الحادة التي تصيب المفاصل والأربطة والعضلات وأوتارها تكون مصحوبة بنزيف وتورم وآلام مما يتطلب علاجاً فورياً للوصول إلى الالتئام والشفاء بأسرع وقت وعليه ننصح بالآتي:

- ١- التوقف عن اللعب والتزام الراحة.
- ٢- وضع كمادات الثلج على الجزء المصاب للتقليل من الألم والتورم.
- ٣- رفع الجزء أو العضو المصاب برباط ونحوه.



## كيفية وضع كمادات الثلج

- ١- ضع مكعبات صغيرة أو قطعة كبيرة من الثلج داخل فوطة مبللة بالماء.
- ٢- ضع الفوطة على الجزء المصاب لمدة (١٠-١٥) دقيقة.
- ٣- كرر وضع الكمادات مرات عديدة خلال الـ ٧٢ ساعة الأولى وبعد الإصابة.

## ملاحظة:

لا ينبغي تجاوز الفترة الزمنية المذكورة أعلاه لأن هذا يزيد الألم ويؤخر الالتئام ويؤدي إلى حرق الجلد في المكان المصاب. يمكن الاستعاضة عن الثلج بكمادات خاصة صُممت للغرض نفسه تُباع في الصيدليات.

- يمكن لف الجزء المصاب في الحالات الآتية:
- ١- الكدمات.
  - ٢- إصابة العضلات وأوتارها والأربطة.
  - ٣- إصابة المفاصل.
  - ٤- الكسور.



## الإجهاد الناتج عن المبالغة في الرياضة

إذا مورست الرياضة (التمارين الرياضية) بشكل شديد فإن ذلك قد يؤدي إلى إصابة بعض الأنسجة بالإجهاد كالتهاب أوتار العضلات حول المفاصل نتيجة الاستخدام المتكرر الشديد، وهذا ما يُفسر ألم العقب بعد الجري لمسافات طويلة. وفي بعض الأحيان نتيجة للجري العنيف تصاب عظمة أسفل الساق ببعض الشروخ الصغيرة مما يؤدي إلى ألم شديد في مقدمة الساق يتطلب علاجها الراحة الكافية. إن تنظيم البرنامج التدريبي تحت مراقبة مدرب خبير كفيل بمنع هذه الإصابات.

## التئام الأنسجة

وهب الإنسان قابلية كبيرة للالتئام من الإصابات إذا ما اتخذت جميع الأسباب اللازمة لتحقيق ذلك، وهي كالآتي:

❖ عدم العودة إلى النشاط الرياضي السابق إلا بعد انقضاء

فترة الشفاء التام وإعطاء العضو أو الجزء المصاب الراحة الكاملة وخصوصاً في المرحلة الأولى عندما يكون الألم مصحوباً بتورم.

❖ البدء في أداء تمارينات أو حركات سهلة للعضو المصاب بعد مرور يومين من الإصابة والتي يمكن زيادتها تدريجياً بشرط عدم إثارة الألم.

❖ استخدام الحرارة كالكمامات الساخنة بعد مضي ٧٢ ساعة من الإصابة وذلك بعد استشارة الطبيب المختص أو المعالج الطبيعي مما يساعد على تخفيف الألم والشد العضلي وزيادة سرعة الالتئام.

## نصائح عامة لمزاولة الأنشطة والتمارين الرياضية

- ١- لا تبدأ التمارين الرياضية ولا تشارك بالمباريات إلا بعد شعورك بأنك في صحة جيدة.
- ٢- ابدأ بتمارين الإحماء (التسخين).
- ٣- استشر مدرباً خبيراً عن وضع برنامج التمارينات.
- ٤- توقف عن اللعب إذا شعرت بالألم.
- ٥- لا عودة إلى النشاط الرياضي بعد الإصابة إلا بعد الشفاء التام والتأهيل المناسب وإلا فإن ذلك يعرضك لإصابة أخرى أشد.



- ٦- يمكنك الاستعانة بالطبيب المختص أو المعالج الطبيعي لوصف التمرينات المناسبة بعد الإصابة.
- ٧- تجنب العلاج الحراري أو التدليك في المرحلة الحادة بعد الإصابة مباشرة.
- ٨- عليك مراجعة الطبيب إذا كنت في حيرة من شدة الإصابة.
- ٩- احرص على استخدام الأدوات المناسبة للحماية من الإصابات الرياضية كالحذاء المناسب للجري مثلاً (المقاس الجيد والمبطن والذي يمتص الصدمات) والملابس المناسبة للطقس الحار والبارد.
- ١٠- تجنب ممارسة الرياضة في الطقس شديد الحرارة حتى لا تتعرض لضربة الشمس.
- ١١- عليك بتناول السوائل بكميات مناسبة لتعويض الفاقد أثناء ممارسة الرياضة.
- ١٢- لا تستعمل المكملات الغذائية والهرمونات ومشروبات الطاقة إلا بعد مراجعة الطبيب المختص.
- ١٣- الفحص الطبي الدوري ضروري لتجنب أي متاعب صحية أثناء ممارسة الرياضة واختيار الرياضة المناسبة للحالة الصحية.

## شكر وتقدير

د. مساعد فرج السعيد

استشاري الطب الطبيعي

د. شريف خيرت

اختصاصي الطب الطبيعي

على تقديمهم المادة العلمية

سأهه معناب

## وقضية التوعية الصحية

عدم معرفة المرض والجهل بأعراضه وأسبابه قد يكون سببا في انتشار الأوبئة واستفحال ضررها، ومساهمتك في نشر الوعي الصحي يساعد في انقاذ الأنفس من الوقوع في الأمراض. وبما أن الدال على الخير كفاعله، فإن التحذير من خطر الأفات التي تدمر الأفراد والمجتمعات واجب شرعي على الجميع، امثالاً لقوله تعالى: «وتعاونوا على البر والتقوى»...



حساب الوقف رقم : 011140001314

حساب الصدقات رقم : 011140000040

حساب الزكاة رقم: 011010042580

بيت التمويل الكويتي

للمساهمة في طباعة اصدرات التوعية الصحية  
يرجى الاتصال على:

## العلاقات العامة والإعلام

هاتف : 2256006 1/2/3 فاكس : 22519803

داخلي : 115

خدمة المتبرعين: 97222901 - 97222903

ص.ب 24409 الصفاة-13105 الكويت

لايجوز طباعة المادة العلمية دون الرجوع إلى العلاقات العامة والاعلام  
لجمعية صندوق إعانة المرضى