



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
كلية بلاد الرافدين الجامعة
قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة

تأهيل الاصابات الرياضية



استاذ المادة

المرحلة الثالثة

م. د سعد عباس فاضل

م . م حسين علي فقير

المحاضرة الاولى الاصابات الرياضية Rehabilitation Injury sports

: تعريف الإصابة injury

هي عبارة عن تعرض أنسجة لمؤثرات خارجية أو داخلية تؤدي إلى إيقاف وظيفتها بشكل وقتي وعادة ما تكون المؤثرات أما خارجية (اصطدام اللاعب بالمنافس أو الأداة أو - الأجهزة) ذاتية (نتيجة خطأ في الأداء وعدم كفاية الإحماء) - داخلية (تغيرات كيميائية داخل العضلات) (تراكم - حامض اللبنيك في العضلات بعد التعب أو الإرهاق العضلي ، فقدان السوائل والأملاح ، تعب الجسم جراء التدريب .

تشترك كلمة إصابة injury من اللاتينية ، وهي تعني تلف أو إعاقة

إصابة من الدرجة الأولى (إصابات بسيطة) simple injuries : مثل الجروح البسيطة والسطحية والكدمات البسيطة .

إصابة من الدرجة الثانية (إصابات متوسطة) medium injuries : مثل التمزقات العضلية وتمزقات الأربطة والكدمات الشديدة

إصابة من الدرجة الثالثة (إصابات شديدة) hard injuries : الشديدة مثل الكسور والخلع والانزلاق الغضروفي وغضروف الركبة .

تتوقف ميكانيكية الاصابات الرياضية على النواحي - : الاتية - :

1-اختلال البيولوجي الميكانيكي biomechanical imbalance

لما كان اللاعب عبارة عن آلة حية فهناك عدة مبادئ ميكانيكية وأخرى حية تؤثر في حركاته ويستطيع اللاعب ان يخلق الطاقة اللازمة اثناء الاداء الرياضي وربما يستخدم الطاقة بكفاءة عالية أي تكون الحركة التي يقوم بها موازية ومساوية للطاقة التي يبذلها وقد لا تتوفر الكفاءة في استخدام الطاقة ليبذل اللاعب اضعاف الطاقة المطلوبة للحصول على نفس النتيجة وهنا تحدث الإصابة وإثناء النشاط الرياضي تحدث عدة انواع مختلفة من التحميل على العظام والمفاصل ، والعظم يتكون من عناصر عضوية تكسبه صفة المرونة وأخرى غير عضوية تكسبه الصلابة وهذا التركيب غير متماثل لدى الافراد كذلك كلما زاد عمر اللاعب ارتفعت نسبة العناصر غير العضوية على حساب العناصر العضوية ولهذا تكون درجة صلابة عظام الناشئين اقل من البالغين وهذا يفسر ارتفاع الاصابات بالكسور لدى . البالغين

2- : المدى الحركي للمفاصل The range of motion of the joint

من لكل مفصل مدى حركي معين فعند الضغط على المفصل في مدى حركي اوسع من قدرته وكلما اقترب المفصل الحد الاقصى بسرعة عالية تقل فرصة التحكم في ايقاف تلك السرعة في الوقت المناسب بسبب القصور الذاتي للكتلة مما يعرضه للإصابة (مثل التمزق في الاربطة والالتواء الشديد

External factors ٣ – العوامل الخارجية

وتشمل (قوة الجاذبية الارضية ، قوة الاحتكاك الخاصة بالهواء والماء كما في رياضة القوارب والسباحة والغطس او العضلية للمنافس وضربات الملاكمين او القوى الخارجية السالبة مثل السقوط او الارتكاز على احد الاجهزة الرياضية كما في رياضة الجمباز ، وهذه العوامل تؤدي الى اعاقا مسار الحركة اثناء الاداء الرياضي وترجع معظم اسباب الاصابات لأحد هذه العوامل نتيجة اهمال قواعد السلامة والأمان وعدم الاكتراث بالنواحي الوقائية والإهمال الشخصي او سوء . التنظيم - :

Internal factors ٤- العوامل الداخلية

وهي عوامل القوى الداخلية حيث تسهم التغيرات الفسيولوجية في حدوث الاصابه وخاصة في حالة الارهاق البدني الشديد او فقدان احد عناصر اللياقة البدنية او اختلال التوافق بين اجهزة الجسم الحيوية وكذلك خلال البناء البيولوجي الميكانيكي للحركة . يترتب عليه الاداء الخاطئ هناك علاقة متبادلة بين الاصابات المباشرة وغير المباشرة نتيجة لعوامل خارجية او داخلية فالعوامل الخارجية تؤدي الى حدوث ٤٥ % من الاصابات وتؤدي الى تغيرات تنتهي بحدوث اصابه تختلف بدرجاتها من . حيث النوع والعدد والخطورة

الاسباب الاصابات الرياضية : من اهم الاسباب التي تؤدي إلى حدوث الاصابات الرياضية هي :

اولا : اخطاء التدريب ، والتي منها :

- ١- اهمال عناصر اللياقة البدنية .
- ٢- عدم اشراك المجموعات العضلية في النشاط بشكل كامل ومتكافئ .
- ٣- خطأ في توزيع مواد البرنامج التدريبي .
- ٤- عدم الاهتمام بالاحماء الشامل والمتكافئ مع نوع النشاط الرياضي .
- ٥- الاختيار غير المناسب لوقت التمرين .

ثانيا : سوء المستلزمات الرياضية ، والتي تشمل :

- ١ - عدم صلاحية ارضية الملعب للعب .
- ٢ - سوء اختيار الاحذية والملابس الرياضية
- ٣ - الاستخدام الخاطيء للادوات والاجهزة الرياضية .
- ٤ - سوء الحالة النفسية والابتعاد عن الروح الرياضية .
- ٥ - مخالفة القوانين والانظمة الرياضية .
- ٦ - نقص الاغذية والاملاح في الجسم وكذلك عدم انتظام مواعيد تناول الغذاء .
- ٧ - عدم مراعات الفروق الفردية بين اللاعبين .
- ٨ - استخدام المحرمات مثل المنشطات .
- ٩ - عدم المام اللاعب بقواعد السلامة العامة .

مضاعفات الاصابات الرياضية :

- ١ - تكرار الإصابة (في حالة الرجوع الى النشاط قبل تحقيق الشفاء التام) .
- ٢ - التشوهات التي تنتج عند ممارسة النشاط الرياضي بشكل غير سليم .
- ٣ - العاهات المستديمة نتيجة خطأ في تنفيذ العلاج او التوقيت المحدد للعلاج .
- ٤ - قصر العمر الرياضي للاعب (عند اهمال الجانب الوقائي والصحي) .

طرق الوقاية من الاصابات الرياضية :

- ١ - اتباع طرق الاحماء المناسب وفق النشاط الرياضي المطلوب تنفيذه .
- ٢ - التدرج في شدة التمارين ومدتها .
- ٣ - اختيار الوقت المناسب للتمرين وذلك لتجنب الارهاق .
- ٤ - التدريب ضمن القابلية الجسمية بما يتناسب والامكانية الفسيولوجية للاعب .
- ٥ - الاسترخاء والراحة بعد الجهد لازالة التعب .
- ٦ - الاستمرار في التمرين وعدم التوقف عنه لفترة طويلة .
- ٧ - تطوير القوة العضلية للرياضي ، وكذلك بقية عناصر اللياقة البدنية .

السؤال الالهم في كتاب التاهيل الاصابات الرياضية

(الإصابات الرياضية تعريفها ميكانيكية الإصابة _ اسبابها _ مضاعفاتها . طريقة الوقاية من الإصابة)