# الاساليب الحديثة للطب الرياضي ببريطانيا

الأستاذ الدكتور : وسام الشيخلي جامعة كنكستون بريطانيا

## المقدمة

يتناول الطب الرياضي العديد من المواضيع التي تخدم الرياضي والحفاظ على لياقته البدنية و تدريباته الرياضية ويتضمن ايضا فروع كثيرة من العلوم من بينها :

فسيولوجيا الرياضة - البرامج واسس التغذية- التشريح - التدريب الرياضي - معالجة وتأهيل الإصابات الرياضية ... الخ من الفروع الاخرى.

ان التجارب وزمن الخبرة الرياضية تسمح لكل شخص منا بكشف نفسه والمعرفة الشخصية بذاته.. وغالبا الشخص الرياضي المندفع لا يعرف حدود لياقته البدنية ومدى خطورة استمرار الرياضة المجهدة له. لذلك نحن بواسطة هذه المراقبة الطبية نساعده في معرفة ذلك وتنبيهه في حالة وجود أي خطورة عليه.

**ماهي مهام المتخصص في الطب الرياضي**

**تقسم المهام الى قسمين**

**القسم الاول/ العمل مع الكادر التدريبي**

**القسم الثاني/ العلاج والتاهيل**

**لقسم الاول العمل مع الكادر التدريبي ويشمل :**

أ- اختيار الرياضيين ( الانتقاء): يتم اختيار اللاعبين المؤهلين صحيا وبدنيا لخوض المباراة واستبعاد الرياضيين المصابين او الذين مازالوا في طور العلاج وبالتنسيق مع الكادر التدريبي للفريق.

ب- المراقبة الطبية : وهذا يعني الفحص المنتظم والدوري للرياضيين- تسجيل علامات التدريب من الناحية الفسلجية والبدنية- والأكثر من ذلك تقصي أعراض او ظواهر فرط التمرين التي قد تظهر عند الرياضي

1- **المام الطبيب الرياضي /**

معرفته بكافة الاختصاصات الطبية (ولو بشكل غير موسع ) من أجل استطاعة تشخيص أي اصابة غير رياضية قد تكون مضرة للرياضي وتمييزها عن الاصابة الرياضية. يجب ان لانسى ان الرياضي هو قبل كل شئ انسان عادي معرض للإصابة بأي مرض عضوي او فيسيولوجي او فيروسي .

2- **تغذية الرياضي /**

الاهتمام بتغذية الرياضي بشكل كامل ابتداء من فترت الاعداد في المعسكر التدريبي واثناء المباريات والبطولات.

كلنا نعلم ان الغذاء الجيد هو الطريق الصحيح والأنسب للوصول الى اللياقة الجيدة وان الغذاء المتكامل والعلمي يغنينا عن تناول المنشطات او المواد الممنوعة التي تؤخذ من قبل بعض الرياضيين

**العلاج باستخدام المجال المغناطيسي**

تعتمد فكرة العلاج المغناطيسي على نفس قواعد الطاقة المغناطيسية في الطبيعة. حيث تخترق الطاقة المغناطيسية الجلد في موضع معين لتمتص عن طريق الشعيرات الدموية الموجودة في الجلد المغطي لهذا الموضع، فتسير في الدم حتى تصل إلى مجرى الدم الرئيسي الذي يغذي جميع الشعيرات الدموية الموجودة بالجسم. ويرجع امتصاص الطاقة المغناطيسية في الدم إلى احتواء هيموجلوبين الدم على جزيئات حديد وشحنات كهربية أخرى تمتص هذه الطاقة المغناطيسية فينشأ تيار مغناطيسي في مجرى الدم يحمل الطاقة المغناطيسية إلى أجزاء الجسم المختلفة.

**للعلاج بالمغناطيسية فوائد عديدة منها على سبيل المثال ما يلي:**

* زيادة قدرة هيموجلوبين الدم على امتصاص جزيئات الأكسجين مما يزيد من مستويات الطاقة بالجسم.
* تقوية خلايا الدم غير النشطة مما يؤدي لزيادة عدد الخلايا في الدم.
* تمدد أوعية الدم برفق مما يساعد على زيادة كمية الدم التي تصل إلى خلايا الجسم. فيزداد إمدادها بالغذاء وتزداد قدرتها على التخلص من السموم بشكل أكثر فاعلية.
* إنتاج الهرمونات وإطلاقها يزداد أو يقل تبعًا لمتطلبات الجسم في أثناء فترة العلاج.
* تعديل أنشطة الإنزيمات بالجسم بما يتناسب مع احتياجاته.
* زيادة سرعة تجدد خلايا الجسم
* تساعد على تنظيم وظائف الأعضاء المختلفة بالجسم.
* تساعد على التخلص من الإحساس بالألم عن طريق تهدئة الأعصاب، فعندما يتم إرسال

الإشارات التي تعبر عن الألم للمخ تقوم الطاقة المغناطيسية بتقليل النشاط الكهربي وتغلق قنوات وصول هذه الإشارات للمخ فيزول الألم.

**الحالات التي تعالج باستخدام العلاج المغناطيسي**

1- خشونة مفاصل الأيدي والأرجل والأذرع والأقدام والأكتاف
2- إصابات الأوتار والأربطة العضلية
3- ضعف أو شلل عضلات الوجه
4- الأشكال المختلفة لالتهاب المفاصل
5- المساعدة في التام كسور المفاصل والعظام
6- ضعف انثناء المفاصل في أي جزء من أجزاء الجسم

في بريطانيا يستخدم علاج مغناطيسي على المرضى المصابين بإصابات جزئية في عمودهم الفقري والتي تؤدي إلى فقدان سيطرتهم على الحركة والإحساس. وذلك عن طريق وضع المغناطيس الكهربائي على فروة الرأس ليحدث نبضات مغناطيسية في مخ المصاب وان النبضات المغناطيسية التي تلامس المنطقة المسؤولة عن الإحساس والتي تسمى ب"اللحاء الدماغي" تؤدي إلى تحسين القدرة على تحريك الأطراف و تقوية العضلات و زيادة القدرة على الإحساس و ان العلاج المغناطيسي يعمل بنفس فاعلية العلاج الطبيعي ولكن الفرق أن العلاج الطبيعي هو عبارة عن تكرار المجهود الجسدي بينما العلاج الجديد ينشط الأعصاب ويقويها دون الحاجة الى المجهود وهذا العلاج أسفر عن خفض بنسبة 37 بالمائة من ظاهرة تسمى "انتراكونتكال" والتي تسهل عملية انتقال الإشارة الدماغية المغناطيسية من المخ إلى أجزاء الجسم

ويبقى الانسان سر من اسرار الخالق عز وجل