

الفصل الرابع عشر

الإصابات الرياضية للقدم

الفصل الرابع عشر الإصابات الرياضية للقدم

تحدث الإصابات الرياضية بمفصل القدم بصورة شائعة فى مختلف أنواع الممارسة الرياضية وبصورة متكررة. ويساعد على حدوثها وجود تشوهات فى قدم الفرد بصورة خلقية مما يسبب مشاكل طبية فى ممارسته للرياضة البدنية لما سيتواجد من قصور نسبي فى حركة مفصل القدم.

ومن أمثلة الرياضات التى تزداد فيها نسبة الإصابة فى مفصل القدم لعبة كرة القدم والسلة واليد والطائرة وألعاب القوى بمختلف أنواعها والجمباز والغطس والملاكمة والمصارعة ورفع الأثقال والتنس والإسكواش والمبارزة.. ويصاحب إصابات مفصل القدم وجود عدم اتزان نسبي فى المفصل المصاب، وتختلف صنوف إصابات القدم من شد وتمزق بأربطة المفصل إلى خلع وكسور متنوعة منها مايلى:

(١) شد وتمزقات أربطة مفصل القدم Sprains :

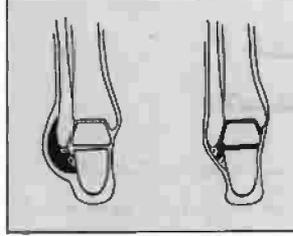
يحدث فى الرياضات السابقة ويشمل غالباً تمزق الرباط الخارجى للقدم نتيجة لثنى القدم ليصبح باطنها فى اتجاه الجسم بصورة فجائية أثناء الممارسة الرياضية، ويعتبر هذا التمزق هو الأكثر انتشاراً وحدوثاً بين العامة والرياضيين وله عدة أنواع فنية مثل:

١- تمزق للأربطة الخارجية مع ارتشاح دموى وتورم.

وقد يتطلب الأمر فحص المصاب تحت تخدير عام مع عمل صورة للأشعة ويعالج بثبوتيه فى الجبس لمدة واحد وعشرين يوماً مع علاج طبيعى مناسب.

٢- تمزق للأربطة الداخلية:

العلاج مماثل لما ذكر فى تمزق الأربطة الخارجية، وفى الحالات البسيطة يقدم العلاج الطبى والطبيعى المناسب، فى حين إنه فى الحالات الحادة والشديدة يلزم التدخل الجراحى الفورى وخاصة للرياضيين للعودة بأسرع وقت وبنفس الكفاءة السابقة للإصابة.



الصورة يظهر فيها الأنواع الغنية لتمزق أربطة المفصل الخارجي للقدم، لليمين التمزق الداخلي «يصاحبه ارتشاح دسوى داخلى، وتورم بسيط مع امتداد التورم للخلف نسبياً»، ولليسار التمزق الخارجى لأربطة مفصل القدم «يصاحبه تورم كبير نسبياً مع عدم وجود ارتشاح دسوى داخلى، ويلازم التورم الجانب الخارجى الوحشى للقدم فقط بدون امتداد للجزء الخلفى».



الصورة لليمين "Internal sprain".

الصورة لليسار "External sprain".

إصابة شائعة فى كافة أنواع الرياضات التى تستخدم فيها القدمان "Ankle sprains".

تمزق أربطة مفصل القدم والصورة العليا لقدم لاهب كرة يد وإصابة بالتمزق من النوع الخارجى، وفى الصورة السفلى إصابة مفصل القدم النوع الداخلى فى قدم لاهب تفسز بالزارة فى ألعاب القوى.

الصورة العليا "External type of ankle sprain".

والصورة الوسطى "Internal type of ankle sprain".

إصابات شائعة جدا فى رياضات مثل كرة القدم والمصارعة والجيمباز والمبارزة والملاكمة ورفع الأثقال وكسرة السلة والطائرة والتايكوندو والجودو. "Ankle sprains".

(ب) الإصابات المرضية ،التآكل في مفصل القدم، Degenerative joint disease :

وقد يظهر المفصل له صور الأشعة بشكل طبيعي مع ملاحظة وملاحظة زيادة كثافة العظام بالمفصل، وقد يصاحب المفصل المصاب صوت خرفشة عند الفحص، وقد يحدث إعاقة لمدى الحركة للمفصل الطبيعي. ومن أمثلة ذلك التهاب عظام المفصل، ومفصل لاعبي كرة القدم وبه زوائد وتكلسات عظمية مختلفة، وانفصال تكلسات عظمية من العظام المكونة لمفصل القدم (نادرة) وتحدث كنتيجة لإصابات التهابية في العظام في مباريات سابقة للاعب، ووجود هذه التكلسات العظمية بصورة سائبة في المفصل المصاب تحد من المدى الحركي له، وتحدث أعراض حادة جدا حتى لو كانت صغيرة الحجم ويلزم لها التدخل الجراحي وخاصة إذا كانت كبيرة الحجم ومسببة لألم شديد.

(ج) إصابات عظم الكاحل Heel :

تحدث في معظم الرياضات وخاصة كرة القدم ومنها إصابات التهابات الأنسجة حول أسفل الكاحل وهي شائعة ومتكررة وتعالج بالحقن الموضعية في معظم الأحيان، وإصابة الزوائد العظمية أسفل الكاحل، والتي قد يحدث بها أو بالأنسجة المحيطة بها التهاب ونسمى Calcanescl spur وتعالج طبيعيا أو بالحقن الموضعية أو بالتدخل الجراحي.

كما يوجد أيضا ما يسمى بكسر الإجهاد والذي قد يحدث للاعبين الجمباز والمشى. كما يحدث أيضا ما يسمى بإصابة شد أربطة القوس العظمى للقدم وتعالج بتقديم العلاج الطبيعي المناسب أو تغير نوع الرياضة وقائيا.

(د) إصابات الأوتار العضلية حول مفصل القدم:

تحدث الإصابات الخاصة بالأوتار العضلية الموجودة تشريحيا حول مفصل القدم في الرياضات مثل الجري لمسافات طويلة (الماراثون) والوثب والقفز في ألعاب القوى والملاكمة والمبارزة وكرة القدم واليد والسلة والهوكي والغطس.. وتختلف أنواع تلك الإصابات من التهاب بتلك الأوتار إلى تكلس نتيجة لزيادة الاستخدام والإفراط في الممارسة الرياضية مما يسبب إعاقة في عمل مفصل القدم وبالقدم نفسها بصورة نسبية.. وقد يصاب ذلك بسقوط في الانحناء التشريحي لمكونات القوس القدي العظمى.. ويختلف العلاج من علاج وقائي إلى علاج طبي وطبيعي إلى تدخل جراحي طبقا لنوع الإصابة حفاظا على الكفاءة



تمزق الرباط الخارجى لمفصل القدم من أشهر الإصابات فى الرياضات المختلفة مثل كرة القدم والسلة واليد والعباب القوى والملاكمة والمصارعة ورفع الأثقال والجيمناز والمبارزة والتايكوندو.

"Ankle Sprain"



إصابات القدم شائعة بدرجة كبيرة فى رياضة كرة القدم كما تحدث أيضا فى المصارعين ولاهى المبارزة، واليد، والطائرة، والعباب القوى، والجيمناز، والقطس.



أحدثت طريقة لعلاج إصابات الملاعب بالمغناطيس.

صورة لعلاج تمزق أربطة القدم بالمغناطيس (٥)، وتستخدم تلك الطريقة بنجاح بالإضافة للعلاج الطبى والعطيمى فى الحالات الحادة البسيطة حيث يزول الألم تماما خلال نصف ساعة فقط، وتختلف عدد قطع المغناطيس ونوعية أقطابه شمالى أو جنوبى وشدهته طبقا لنوع ومكان الإصابة.

"Magnetic therapy"



كسر وخلع فى مفصل قدم لاعب كرة قدم شائع أيضا فى كرة السلة والمصارعة وكرة اليد، ورياضات التزلج على الجليد بأنواعها، والوثب والقفز فى العباب القوى والغروسية والجيمناز.

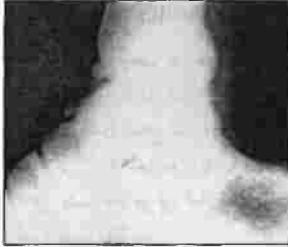
"Fracture distocation of the ankle joint"

(٥) استخدمها المؤلف فى دراسة تجريبية لأول مرة بالمملكة العربية السعودية عام ١٩٨٥م، وكانت النتائج إيجابية فى علاج تلك الإصابات بنسبة ٧٠٪ فى ثمانين حالة لتسزق أربطة القدم للرياضيين، راجع مجلد «الطب الرياضى والعباب القوية» للمؤلف والصادر عن الاتحاد السعودى للطب الرياضى ١٩٨٦م.



إصابة رياضية بالتهاب عظام مفصل القدم والساعة في رياضات مثل كرة السلة والقدم واليد والتنس والبارزة والجيمباز، ويشاهد فيها ضيق المساحة ما بين مفصل العظام ووجود تغيرات عظمية طرفية بها.

"Osteoarthritis of the ankle joint with narrowing of the joint space and marginal osteophyte"



نموذج لزيادة عظمية في السطح الأمامي للعظمة الموجودة في منبج مفصل الكاحل بقدم لاعب مبارزة مع تغيرات عظمية في السطح الأمامي بأسفل عظم قصبة الساق، إصابة شائعة أيضا في كرة القدم.



صورة أنتمة حركية للمفصل القدم توضح نماذج مختلفة لتمزقات الأربطة بقدم لاعب كرة القدم، ويعالج إما بالتدخل الجراحي الفوري أو بالتثبيت في الجبس ثم التأهيل بملاح طبيعى مناسب طبقا لنوع الإصابة وشدتها.

"Radiographs showing severe ankle sprains"

الوظيفية للمفصل ليعود في وضعه الطبيعي تشريحيا وتستعيد معها العضلات كفاءتها السابقة للإصابة.

وتحدث الإصابات الرياضية للقدم في كافة الرياضات وبصورة شائعة جدا مثل رياضات كرة القدم والسلة واليد والجري والعدو والوثب في ألعاب القوى وفي الملاكمة والمصارعة ورفع الأثقال والمبارزة والجمباز والغطس والهوكي، ويتعدى الأمر الرياضات التنافسية إلى الرياضات الترويحية فأصابات القدم شائعة في تلك الرياضات مثل الهرولة.. وتزداد نسبة إصابات القدم في وجود تشوهات خلقية بتكوينها التشريحي، وقد يحدث وجود تشوهات بعظام القدم وحدوث ما يسمى بتفطح القدمين أو التقلص الذى يصاحبه ألم "Spastic flat foot" وعلاج تلك التشوهات يتم بوسائل و صنوف العلاج الطبيعى المتنوعة. وقد يستلزم الأمر التدخل الجراحى. وهناك العديد من الإصابات الرياضية للقدم منها مايلي:

أولاً: تفطح القدم "flat foot" :

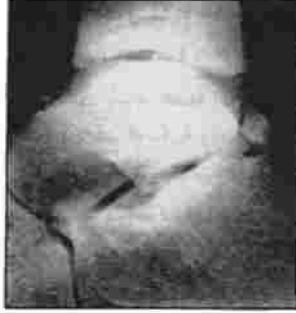
وقد يكون تفطح القدمين خلقيا أو بسبب الممارسة الرياضية الخاطئة فنيا وباستخدام أحذية غير مناسبة أو أداء الرياضة البدنية بدون استعمال الأحذية.. ويتم علاجه إما طبيعيا وتأهليا أو بتدخل جراحى.

ثانياً: التهاب عظام Osteo chondritis :

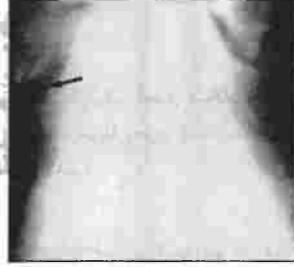
يحدث في معظم الرياضات السابقة وتختلف صور الأشعة المميزة له فنيا ومنه الإصابة المسماة بمرض كوهلر kohler's disease والإصابة بمرض فريبرج freibergs فى عظام سلاميات القدم، وتعالج تلك الإصابات بالراحة والعلاج الطبيعى المناسب، وتعتبر من الأمراض الناجمة من زيادة الممارسة الرياضية خاصة فى لاعبي الجرى مسافات طويلة وجرى الماراثون ولاعبى وثب الحواجز فى ألعاب القوى ولاعبى الملاكمة والمبارزة وكرة القدم والسلة والطائرة واليد والجمباز والغطس.

ثالثاً: كسور عظام سلاميات القدم Fracture of Metatar sals :

تحدث الإصابة بكسور عظام سلاميات القدم بصورة شائعة فى الرياضات سابقة الذكر وكذلك التهاب عظام القدم وبسبب عام وهو زيادة المجهود والإفراط الرياضى فى الأداء البدنى لمدة طويلة نسبياً، أو ارتداء أحذية غير مناسبة واستخدام أرضيات ملاعب غير ملائمة



مفصل قدم لاعب كرة القدم *Footballer's ankle* صورة أشعة لمفصل لاعب كرة القدم توضح ما يتم فيه من تشوهات فيولوجية مثل الزيادات والتشخيرات العظمية "Exostoses osteophyte"، ويلاحظ أنه يختلف عن المفاصل المصابة بتآكل مرضى فى احتفاظه بطبيعة السطح الغضروفى المفصلى "articular cartilage" ويلزم الاهتمام بتناسب نوع الحذاء مع قدم اللاعب وطبيعة الملاعب.



إصابة مفصل قدم أحد لاعبي الجري لمسافات متوسطة فيما يسمى بمفصل القار *joint* "nice" ويلاحظ فيه وجود جسم عظمى سائب مشار إليه بسهم ويتطلب تدخلا جراحيا ثم علاجا طبيعيا تأهليا ملائما. "Loose body in ankle joint"



الإصابات الرياضية لأوتار عضلات الساق الوحشية شائعة فى رياضات كرة القدم والجمباز والغطس وكرة اليد والكرة الطائرة والتنس، وتحتاج إلى علاج طبي وطبيعى مناسب.

مثل الأرضيات الصناعية فى كرة القدم والأراضى الوعرة فى طريق لاعبى الجرى فى سباقات الماراثون، ومن تلك الكسور مايلى:

كسر الإجهاد Stress Fracture :

ويحدث بأنواعه المختلفة وهو شائع بين لاعبى جرى الماراثون، والجرى مسافات طويلة، وطلبة الكليات العسكرية والجنود بسبب المشى لمسافات طويلة وجرى «سباقات اختراق الضاحية» ويعالج بالتثبيت فى الجبس والعلاج الطبيعى المناسب.

رابعاً: إصابات متنوعة لباطن القدم:

تحدث تلك الإصابات نتيجة لممارسة الرياضات سالفه الذكر، ومن أمثلة تلك الإصابات المتنوعة مايلى:

١- مرض مورتن Morton,s disease :

يصاحبه ألم لوجود ورم فى الأعصاب المغذية لعضلات باطن القدم ما بين الأصابع ويحدث احتكاك بينه وبين رأس عظم سلاميات القدم. وتعالج معظم إصابات القدم المتنوعة طبقاً لسببها الفنى.

٢- التسلخات الجلدية بالقدم Blisters :

وتحدث غالباً فى معظم الرياضات بسبب ارتداء أحذية غير ملائمة لأرضيات الملاعب أو لطبيعة الأداء الرياضى مثل استخدام أحذية كرة القدم التى لا تلائم ملاعب العشب الصناعى أو استخدام لاعب المبارزة لحذاء كاوتشوك عادى يسبب تلك الإصابة.. وتعالج عامة بإزالة الجلد المصاب وغير السليم مع تطهير الأنسجة تحته ووضعها تحت رباط لاصق محكم مع راحة مناسبة ومع استخدام الأحذية الملائمة وقائياً.

٣- التهاب أربطة أوتار العضلات الباسطة للقدم Extensoy Teno Syenoritis :

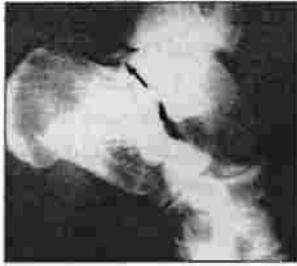
ويتم علاجها بصنوف العلاج الطبى والطبيعى المناسب.

٤- جلطة دموية وريدية عميقة Deep vein thrombsis :

ويتم علاجها طبيعياً.

٥- إصابات أصابع القدم Toes-injuries :

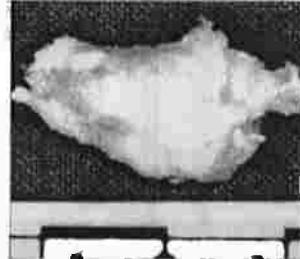
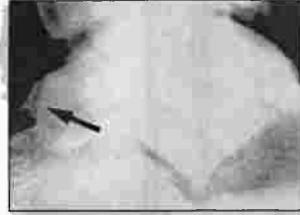
ويتم علاجها طبيياً وطبيعياً وجراحياً.



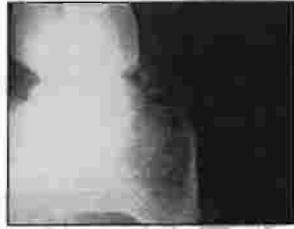
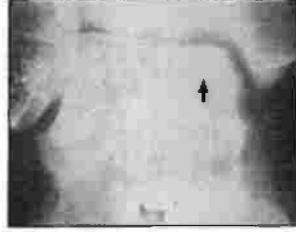
إصابات قدم لاصي كرة القدم بزوائد عظمية زائدة، تظهر صورة الأشعة العليا وجودها خلف عظم الكاحل، والصورة السفلى توضح وجود زائدة عظمية تمنع الحركة العادية لثنى مفصل القدم مما يتطلب التدخل الجراحي ثم العلاج الطبيعي المناسب.

صورة الأشعة العليا "Impingement exostosis"

صورة الأشعة السفلى "Posterior talar spur" "Ostrigonum"



نماذج لشوهات خلقية عظمية بقدم لاصي كرة القدم تبينها صور الأشعة بالصورة العليا Os trigonum، والصورة الوسطى Prominent talar spur والصورة السفلى لقطة عظمية زائدة خلقيا تم إزالتها جراحيا "Congenital abnormalities"



إصابة رياضية بالشهاب عظمي عضروفي
انفصالي *osteochondritis dissecans* في
مفصل قدم لاعب كرة دولي لكرة القدم،
وقد حدثت هذه الإصابة تالية لإصابة نهائية
بعظام مفصل القدم على إثر ضربة مباشرة
"Post-traumatic osteo- arthrosis"
والصورة العليا أمامية خلفية، والسفلى جانبية
Fragment separate from talus "osteochondritis dissecans"



الإصابات الرياضية لانتهاب أوتار عضلات
الساق الخلفية شائع في رياضات مثل المبارزة
وكرة القدم والغطس والجمباز والمصارعة
والملاكمة وكرة السلة والطائرة واليد والتنس
الأرضي "Posterior tibial tendovaginitis"
يلاحظ في الصورة تضخم حجم خلاف
الأوتار.

٦- قدم مورتن Morton,s Foot :

وفيها يكون أول سلاميات القدم أقصر من الثانى ويسمىها علماء المدرسة الفرنسية (القدم الإغريقية) وتعرض هذه القدم بصورة زائدة للإصابة بكسر الإجهاد وخاصة فى لاعبي جرى المسافات الطويلة. وقد تؤثر سلبيا على الممارسة الرياضية.

٧- كسور صغيرة فى عظام سلاميات القدم Ses amoiditis :

٨- إصابة الرياضات الجليدية الشتوية للقدم Foot Cold injury :

وتنتج غالبا من ممارسة تلك الرياضات بأحذية غير ملائمة.



تمزق كسامل في وتر أخيلس في لاعب جري مسافات طويلة «مارثون» والسهم يشير إلى الوتر المقطوع فوق التمزق، والسبب في معظم الأحيان الجري على أرض (غير ممهدة) أو باستعمال أحذية غير ملائمة لطبيعة التكوين التشريحي للقدم، وهي إصابة شائعة أيضا عند لاعبي الجمباز وكرة القدم والوثب والقفز في ألعاب القوى.



التمزقات والإصابات المختلفة في وتر أخيلس شائعة بدرجة كبيرة عند لاعبي المارثون والجري مسافات طويلة وفي ألعاب القوى، ويبدأ علاجها وقائيا أثناء التدريب بإداء الجرمات التدريبية المتدرجة والمناسبة ثم بالإسعاف الفوري عند وقوع الإصابة في الملاعب.



التهابات الأنسجة الليفية المحيطة بالعضلات الباسطة للمساعد إثر الاستخدام الرياضي المكثف (إصابات الإفراط الرياضي الحادة). *Tenosynovitis*، شائعة في رياضات مثل التنجديف، والجمباز، والمبارزة، والمصارعة، والجودو، والتايكوندو، وكرة السلة والطائرة واليد.



الإصابات المائية تعتبر من الإصابات التي تسببها الطبيعة المحيطة بالممارسة الرياضية.