

# بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

## المقدمة

يسعدني ويشرفني أن أقدم الجزء الثاني من موسوعة الطب الرياضي والذي بعنوان «علم إصابات الرياضيين» أقدمه لطلبة وطالبات كليات ومعاهد التربية البدنية على امتداد الوطن العربي الكبير، لكل المهتمين بهذا المجال الهام للاعب والمدرب، للطبيب، لطلبة وطالبات كليات الطب، لطلبة وطالبات الدراسات العليا في هذا المجال الباحثين عن المعرفة ودائماً.

وعلم إصابات الرياضيين يهتم بدراسة الحركة الرياضية في مختلف الأوقات والظروف والأوضاع الثابتة والمتحركة، الفردية والجماعية، للوصول إلى القدرة على توقع الإصابة قبل حدوثها، وتحديد أشكال وأنواع وأنماط من الإصابات ترتبط بالنشاط الرياضي الممارس من أجل العمل على وقاية اللاعب من الإصابة.

ولقد اتسم أسلوب المرجع الذي بين أيديكم بالسهولة والبساطة، وفي نفس الوقت بالعمق والتحليل العلمي، ويحتوي مرجعنا هذا على أربعة أبواب رئيسية، وكل باب يحتوي أو يشتمل على مجموعة من الموضوعات، كل موضوع يعد متكاملاً في حد ذاته، وتتكامل الفكرة بانتهاء كل باب، ومع الوصول للصفحة الأخيرة لهذا المرجع تتكامل الصورة، وتزداد الخبرة، ونشعر معاً بالزغبة الكبيرة لمزيد من المعلومات عن هذا المجال الهام. وهنا يكون دورك أيها القارئ الكريم والباحث المتعطش لمزيد من المعرفة، أقول دورك في ربط المعارف النظرية بالخبرة العملية، وهي الجزء الهام والمكمل لما تقرأه الآن، حيث من الضرورة بمكان أن

ترتبط النظرية بالتطبيق العملي العلمي، فهذا العلم يتعامل مع الإنسان، وما من علم يتعامل مع الإنسان إلا وكان متشعباً مرتبطاً بمجموعة من العلوم الأخرى التي لها نفس الصلة، أي الصلة بالإنسان المتغير دائماً، ولا أريد أن أفلس الموضوع، بل مثلاً واحداً لماذا نرى لاعباً لديه الاستعداد للإصابة وآخر عكس ذلك، ومن ناحية أخرى لماذا نرى إصابة قد تكون متشابهة بين لاعبين قدرة أحدهما على الالتئام أسرع من الآخر مواقف كثيرة ومواضيع متعددة نحاول أن نقرب منها لتفسير وتحليل علم إصابات الرياضيين لمحاولة الوصول إلى معرفة العوامل التي تؤدي - وتمنع - وتقي - وتعالج - وتشخص الإصابة لتبجيل عمر اللاعب الرياضي بالملاعب.

فالإحصائيات العالمية تؤكد ارتفاع نسبة الإصابة وتعددتها وارتباط ذلك بالتطور الرهيب في طرق الأداء الآن،

وعودة إلى مصطلح علم إصابات الرياضيين الذي يشرفني أن أسميه كذلك، ولدي الأسباب والمبررات العلمية بالطبع.

عليه، فهذا العلم في حاجة دائمة لمزيد من الأبحاث العلمية، وإني هنا أضع على كاهل طلبة وطالبات الدراسات العليا في التربية البدنية والرياضية والطب والعلاج الطبيعي مهمة إجراء الأبحاث، فهو مجال شيق ومتميز ويشعر معه الباحث بسعادة كبيرة عند معرفة بعض من خبايا هذا العلم من أجل العمل على حماية اللاعب الإنسان أو الإنسان اللاعب من الإصابة التي قد تكون في بعض الأحيان من البساطة وفي أحيانٍ أخرى قد تؤدي الإصابة إلى إعاقة دائمة، وما يرتبط بها من تأثيرات سيكلوجية، ناهيك عن المؤثرات الفسيولوجية، لذلك يجب أن نعمل جميعاً من أجل حماية هذا الإنسان،

أخيراً أتمنى أن يجوز مرجعكم هذا إعجابكم حتى يكون دافعاً لنا للمزيد.

وفقنا الله لخدمة وطننا العربي الكبير

المؤلف  
دكتور/ محمد عادل رشدي

طرابلس  
الفتاح من سبتمبر ١٩٩١

## تمهيد

الرياضة ذات المستويات العالية ترتبط بشكل كبير بعاملين أساسيين هما عامل الشدة Intensity وعامل الدوام أو الاستمرار Duration، والوصول إلى القمة صعب، والبقاء على القمة أيضاً صعب.

الشدة تعني هنا خاصية أو طبيعية التدريب والاستمرار يعني نوع النشاط الرياضي الذي ارتبطت به حياتك، هذان العنصران الأساسيان هما بالنسبة لك العامل الأساسي والعدو أو الخصم في نفس الوقت.

لقد أثبتت الإحصائيات أن متوسط عمر العشرة الأبطال الأوائل في المسافات الطويلة، والذين وصلوا إلى أفضل الأداء هو ٢٧,٨ عام، وبالنسبة للسيدات هو ٢٥,٨ عام.

إذن للوصول بهؤلاء اللاعبين إلى هذا المستوى يجب اختيارهم والبدء في إعدادهم اعتباراً من ١٢ - ١٤ عاماً من العمر مع مراعاة ألا يصاب هؤلاء بأية إصابات حادة لمدة طويلة لإمكانية الوصول بهم إلى المستويات الرياضية العالية.

وللبقاء على القمة لخمسة أعوام أخرى يجب ألا يشعر هؤلاء اللاعبون بعدم الرغبة في التدريب، فهذا عنصر هام وأساسي، لماذا؟

يحتوي التدريب على آلاف الساعات التدريبية، والجري بالطبع هو الشكل

الأكثر تكراراً في أي أسلوب أو طريقة من طرق التدريب، والجري يشمل عامل التكرار لمدة طويلة بالإضافة إلى نفس المدى الحركي الضيق، وبشكل تكراري مستمر لساعات طويلة مع حدوث رد فعل الأرض على قدم اللاعب، مما يؤدي بالطبع إلى حدوث ضغط أو أعباء على الجهاز العضلي والعظمي والمفصلي، وكذلك الأربطة الخاصة بالقدم، وأقواس القدم أيضاً.

هذا مجرد مثال بسيط، ونرى من ناحية أخرى بعض البرامج التدريبية ترتبط بدرجة من الخطورة العالية، وذلك ناتج من زيادة الحمل بشكل غير متدرج مما يصل للاعب إلى ما يسمى بإصابات كثرة الاستخدام أو التكرار.

إن هناك خطورة على بناء الجسم تنتج من الضغوط المركبة، وذلك ناتج من أوضاع الانثناء، اللف، الدوران أو نتيجة لإعادة وتكرار نوع من التدريب عدة مرات تتطلب فيه بعض الواجبات التدريبية سرعة رد الفعل... إلخ.

إن ذلك شيء متوقع حدوثه مع الجري، ولكن يجب محاولة معرفة الأسباب للحد من تلك الإصابات أقول الحد وليس المنع.

إن الرياضي الذي أصيب إصابة حادة يحتاج لفترة راحة حتى تتحسن حالته، ومن المحتمل أن يشفى تماماً من تلك الإصابة.

أما الرياضي الذي يتسم تدريبه بالشدة العالية لا يستطيع الانتظار حتى تتحسن حالته أو يشفى تماماً، ويتحمل الإصابة مما يؤدي إلى حاجة الرياضي المصاب إلى العلاج الطبيعي، وبشكل دائم، فقط من أجل الشعور بالراحة.

والعلاج الطبيعي أو أي نوع من العلاج ليس سحراً، ولكن المهم هنا هو أن الأعراض الأساسية للإصابة قد اختفت تماماً، إن استمرار الرياضي المصاب في ممارسة النشاط المختار يعمل على مضاعفة الإصابة، ليس ذلك فقط، فإنه في بعض الحالات لا يشعر اللاعب بالآلام، ومن الممكن أن يؤدي نشاطه بشكل جيد، والعامل الرئيس الذي أدى إلى ذلك الشعور والإحساس هو أن الإصابة بدأت تأخذ شكلاً بنائياً جديداً مما يؤدي إلى حالة مزمنة.

وهنا يتطلب علاج هذا النوع من الإصابات وقتاً طويلاً مما يؤدي إلى حرمان

اللاعب من الممارسة نتيجة للضرر الذي لحق به، ذلك أن التغيير البنائي الحادث ليس من العوامل البسيطة إطلاقاً، ومع العين غير المدربة فإن كثيراً من الناشئين يمكن أن تحدث لهم تلك الحالات، نذكر منها على سبيل المثال Tilted Pelvis ويشعر المصاب بألم عندما يأخذ التدريب شكلاً محدداً فيما بعد.

أيضاً نفس تلك الحالات بالعمود الفقري عندما يحدث Slight Misalign- ment of the Spine مما يحدّ من نشاط الفرد، كما يرتبط بتلك الإصابة آلام منطقة أسفل الظهر «المنطقة القطنية» Lower Back Pain .

وتختلف مسابقات التحمل كثيراً عن رياضات أو أنشطة الاحتكاك البدني، والتي قد تؤدي إلى وصول اللاعب إلى جراحة العظام.

وفي الواقع إن الاستخدام الأمثل للأساليب الحديثة في التشخيص والعلاج يُعدّ عاملاً جوهرياً لحماية اللاعب المصاب وأيضاً توفير الوقت للمعالج. إن أسلوب وطريقة ونظرية Andrew Taylor التي تتعلق بأمراض العظام Osteopathy والتي ظهرت فيما بين عام ١٨٢٨ إلى ١٩١٧ تفرض نفسها الآن في الجانب العلاجي للطب الرياضي، وتلك النظرية تؤكد على أن الجسم لديه القدرة الذاتية للدفاع عن نفسه ضد الأمراض إذا كان البناء الجسمي سليماً والعلاقة بين أعضاء الجسم المختلفة صحيحة، بالإضافة إلى سلامة المحيط الذي يعيش فيه الفرد مع اتباع نظام غذائي سليم.

وهذا العلم «علم أمراض العظام» Osteopathy يعتمد على المهارة اليدوية في التشخيص والعلاج مع ارتباط ذلك بالجهازين العضلي والعظمي.