

## الفصل العاشر

### علاج الإصابات

يقصد بتقدم اللاعب في اللعب أن يعمل الجسم في سرعة مع بذل قليل من الجهود ، وأن يتأخر ظهور التعب ، وأن يتمكن اللاعب من استعادة نشاطه أثناء اللعب بسرعة ، ففي ذلك ما يمكنه من القدرة على بذل مجهود كبير في وقت قصير .

ولذلك كان من أغراض التدريب والمران ، تعويد الجسم على مواصلة بذل الجهود ، بحيث يقوى اللاعب على مواجهة التغيير في سرعة النبض والتنفس أثناء اللعب بلا إعياء ، ويتعاون تام بين أجهزة الجسم جميعاً ، وهذا يؤدي إلى التمكن من القيام بعمل أصعب دون حدوث اضطراب في فسيولوجية الجسم . وتحقيق هذا التعاون يمكن اللاعب من القدرة على استعادة مواصلة المجهود بسهولة وبلا ضيق .

وكثير من لاعبي كرة القدم ذوو عضلات ضعيفة ؛ هذا مع أن قلة تعرضهم للإصابات متوقف على قوة عضلاتهم ، حتى لا يقع ملخ أو خلع المفاصل على الأربطة الرقيقة ، بل يتلاشى أثر الضربة أمام قوة العضلات أسفل وأعلى المفصل .

ولما كان تراخي العضلة يسبق انقباضها ، فإن خطر الملخ والخلع يكون عادة كبيراً ، وتكون قوة مقاومة المفصل قليلة . ولذلك كانت قوة العضلات ومرونتها ورشاقتها هي الثمن الذي يجب أن يدفعه لاعب كرة القدم لزيادة مقاومة المفاصل ، وتلافي تعرضها للخلع والملخ . ومن الواضح إذاً ؛ أن يكون من أغراض التدريب ، بمجرد بدء الموسم الرياضي ، العمل على زيادة قوة العضلات ومرونتها ، والعدو لمسافات قصيرة ، وأداء حركات الرشاقة وجميع التمرينات التي تزيد مرونة الجسم تحقيقاً للفائدة المنشودة .

وقيام الصحة العقلية بجانب الصحة الجسمية واجب حتم ، إذ يجب على اللاعب أن يكون يقظاً حتى يتمكن من تفادي خطر حدوث الإصابات .

### علاج الاعتقال العضلي (Cramp)

من أهم المشكلات التي تواجه المدربين ؛ التعب والإجهاد العضلي ، ويرجع ذلك إلى تجمع الفضلات الناتجة عن استهلاك النشاط البدني ، ويحدث غالباً في المراحل الأولى من الموسم الرياضي ، إذ أن الأوعية الدموية لا تكون قد تعودت بعد ، على التخلص من

الفضلات ، التي تنتج من العمل العضلي ، بسرعة بمجرد تولدها . ومن المظاهر الطبيعية التي تغلب مشاهدتها بعد تقدم الموسم الرياضي ، حدوث الاعتقال العضلي بسبب الاضطراب المحلي في الدورة الدموية ، أو التدريب الخاطئ . ويمكن الاستعانة إلى حد كبير بالتغذية لإصلاح هذه الحالة ، إذ أن المواد التي تستخدم لتوليد النشاط العضلي ، هي المواد السكرية والنشوية ، وتتحول هذه المواد بعد هضمها إلى ما يسمى بالجلوكوجين الذي يخزن بالجسم لاستهلاكه في النشاط العضلي ، وينشأ عن استهلاكه تولد النشاط العضلي ، وتولد حامض اللبنيك ، وهو مانع في الفضلات ، ووجوده بالعضلات يحدث التعب والإجهاد ، وتتخلص العضلات منه؛ بتحويله بواسطة الأكسجين إلى ماء وثنائي أكسيد الكربون ، اللذين يخرجان من الجسم في الزفير . فإذا كانت الدورة الدموية في الجسم منتظمة النشاط ، فإنها ستمد العضلات بالأكسجين اللازم من هواء الشهيق لهذه العملية ، ثم يعود الدم الفاسد إلى الرئتين محملاً بالماء وثنائي أكسيد الكربون ، فيخرجان في هواء الزفير .

ولذلك نجد أن مد الجسم بالمواد السكرية والنشوية قبل بذل المجهود العضلي مفيد ، إذا كانت الدورة الدموية والتنفس بحال جيدة ، حتى يمكن منع تجمع حامض اللبنيك . وفضلا عن فائدة المواد السكرية والنشوية في هذه الناحية ، فإنها أسهل هضما من المواد الزلالية ( اللحوم — البيض — الح . . ) ، ولذا فإنها لا تؤدي إلى ورود الدم بكثرة إلى المعدة للقيام بعملية الهضم ، في الوقت الذي تحتاج فيه العضلات إلى معظم هذا الدم . والعمل الرئيسي لعلاج الاعتقال العضلي في الملعب ، هو إزالة التقلص العضلي بعد العضلة وتدليكها — بطريقة العجن ( Kneading ) — وذلك بأن تضغط الأنسجة التي يباشرها المدلك ، بشكل دائري بين إحدى اليدين أو كليهما ، وعندما يكون ذلك بكلا اليدين يكون تحركهما ( اليدين ) بالتناوب ، كما يجب أن يكون الضغط دائماً متجهاً إلى أعلى ، ثم تدليكها تدليكا خفيفا — بطريقة المسح الخفيف براحة اليد ( Effleurage ) نحو القلب ، ويكون ذلك بإحدى الراحتين أو كليهما ، لتنشيط الدورة الدموية في المنطقة المصابة . وإذا حدث الاعتقال مثلا في عضلة سمانة الساق ( Calf Muscle ) ، يثنى مشط القدم إلى أعلا — نحو الجسم لا نحو الأرض — ويجب تشجيع المصاب على مد عقبه إلى أسفل بقدر ما يمكنه ، أثناء تدليك العضلة بطريقة العجن الدائري . وهذه الكيفية يتراخى التقلص العضلي ، ويجب متابعة التدليك الخفيف بعد ذلك لتنشيط الدورة الدموية في العضلة .

## الترقوة

ومعظم الإصابات تحدث إما بكسر في العظمة ، أو بخلع في مفصل اتصال عظمة الترقوة بعظمة لوح الكتف ، والإصابة الأولى سهلة التشخيص وسهلة العلاج أيضا . ويجب بعد التهام العظمة مراعاة عدم ترك العضلات لتكسل فتقعد عن العمل وتعجز الذراع ، فيجب التدرج في التدليك والحركات العلاجية بعد الالتحام ، لحفظ العضلات المحيطة بالعظمة في حال جيدة .

ومع أن الخلع الذي يحدث للترقوة ليس قاسيا بالنسبة إلى إصابة الكسر ، إلا أنه أصعب في العلاج نظراً لعظم مرونة الأجزاء المحيطة بمنطقة الإصابة . ولذلك فإنه يحتاج إلى ضعف مدة التهام العظمة . وقد يحدث الخلع نتيجة السقوط على ذراع ممتدة خارجا ، ولكن أغلب الكسر والخلع يحدث نتيجة السقوط على الكتف . ويمكن رد الخلع ببساطة بمجرد حدوث الإصابة ، أما إذا ترك الخلع طويلا فإن تقلص العضلات يزيد من صعوبة رده .

## الركبة

من المتاعب الشائعة في هذه الناحية ، الإهراق الداخلي للسائل داخل مفصل الركبة ، الذي يحدث بالإصابة المباشرة ، ويحتاج ذلك إلى راحة الركبة بضعة أيام مثبتة بوساطة وسادة ورباط ضاغطين ، وبعد ذلك يعمل تدليك وحركات علاجية لعضلات الفخذ . وعلاج عضلات الفخذ من الأهمية بمكان في جميع حالات إصابة الركبة ، إذ أن حفظها في حالة جيدة يخفف الضغط الذي يجب أن يمنع عن أربطة المفصل .

ومن المتاعب الشائعة أيضاً ؛ إصابة العظمة العضروفية داخل الركبة ، إذ تصبح هذه العظمة العضروفية متراخية أو ممزقة بشكل يؤدي إلى إغلاق المفصل . ويمكن تخفيف ذلك ، ولاسيما في المراحل الأولى ، قبل أن تصل العضلات إلى درجة التقلص ، بوساطة ثني الركبة مع الضغط ثم مدها بسرعة . وتتطلب هذه الإصابة في كثير جداً من الحالات ضرورة إزالة العظمة العضروفية للمزقة بوساطة عملية جراحية . ويحدث عادة تصلب في المفصل عاجلاً أو آجلاً .

وعظمتا الساق معرضتان عادة للشرخ نتيجة لعنف مباشر ، كاصطدام ساقى لاعبين . ولكن الشائع من الاصابات ، حدوث كدم في غلاف العظمة ، نتيجة إصابات متكررة . ومع أن كل إصابة على حدة قد لا تكون شديدة ، إلا أن في تكرارها ما يؤدي إلى

حدوث الإلتهاب . ويحتاج ذلك إلى التدفئة الرطبة أو الجافة ، مع مراعاة وجوب اتخاذ الاحتياطات التي تكفل حمايتها قبل مواصلة اللعب .

## العقب

وهو معرض لكثير من الإصابات ، مثل ملخ بسيط ، يمكن شفاؤه في يوم أو يومين بحمام دافئ بمحلول ملح الطعام أو محلول بيكربونات الصودا ( يُطَمَّر العقب بأكمله في أناء به ماء دافئ مذابا فيه كمية من ملح الطعام أو بيكربونات الصودا ) .

ويجب في الحالات الشديدة التي يحدث فيها إهراق السائل داخل المفصل إراحة القدم أياما كافية قبل قيامها بالعمل وتحملها ثقل الجسم .

ويجب الحذر من السرعة في إستئناف نشاط العقب بعد إصابته ، فيجب العمل قبل ذلك على حفظ العضلات في حالة جيدة بالتدليك والحركات العلاجية ، حتى تتمكن بعد ذلك من تحمل ثقل الجسم ، لأن عدم التحقق من ذلك يؤدي غالبا إلى ظهور القدم الرحاء ، و فقدان قوة دفع القدم . وقد يحدث كسر في عظمي العقب ، وتنازم الجبيرة في هذه الحالة ، على أن من الثابت أن حدوث خلل في وضع عظام المفصل ، فيجب إصلاحه قبل وضعه في الجبيرة .

## الأضلاع

إصابات الأضلاع ليست شائعة ، ولكن حدوثها مؤلم ، نظراً لصعوبة التنفس ، أو أى حركة مفاجئة ، أو حتى مجرد الرقود . وتلتئم الأضلاع بسرعة وبسهولة ، ولكن يجب مراعاة العناية الشديدة عند تحريك اللاعب عقب إصابته ، لأن خطر اختراق الضلع للرئة محتمل .

## إصابات العضلات

تحدث إصابات العضلات نتيجة لضربات مباشرة ، أو اختلال في الضغط عليها في اتجاه خاطئ . وتحتاج هذه الإصابات إلى الراحة والتدفئة ، ويعمل التدليك لامتناس و صرف ما يتجمع من الزيف الداخلى الناتج عن الإصابة ، ويتبع التدليك تحريك العضلة إجباريا أو اختياريا ، للعمل على استعادة كامل نشاطها . وحركات دعك العضلة بشدة وقف حدوث الإصابة ضار جداً ، لأنه يؤدي إلى زيادة الزيف الداخلى . ويكون الإسعاف الأولى

بوسادة من الصوف ورباط ضاغط . وفي بعض الحالات ، إذا لم تتخذ هذه الاحتياطات ، يمتد النزيف بعيداً عن موضع الإصابة .

وقد تصاب العضلة الخلفية للفخذ بتمزق في جزء منها ، نتيجة للوثب بسرعة كبيرة ، أو للوثب المفاجيء ، قبل تهيئة الجسم للقيام بذلك ، وتحتاج هذه الحالة عادة إلى التدليك والتدفئة الكهربائية . ويجب على اللاعب حفظ الفخذ مستندة على رباط من اللاستيك أو بشراب من اللاستيك ، لضمان سلامتها في المرات الأولى من استئناف اللعب .

## المراجع

- 1 — The Football Association Coaching Manual.  
By The Football Association - London.
- 2 — The Boys Book of Association Football.  
By John Graves.
- 3 — Association Football For Boys.  
By C. T. Rudd and E. M. Witham.
- 4 — Constructive Football.  
By A. H. Fabian and Tom Whittaker.
- 5 — How To Play Football.  
By Billy Steel.
- 6 — Soccer From The Inside.  
By Jimmy Seed.
- 7 — Football How To Succeed.  
By Rev. K. R. G. Hunt.
- 8 — Football Is My Business.  
By Tommy Lawton.
- 9 — Practical Football.  
By Crisler Wiemen.
- 10 — The Coaching of Soccer.  
By Hubert E. Coyer.
- 11 — Association Football.  
By R. T. Hesford.
- 12 — How to Become a Referee.  
By The Football Association - London.