

الفصل السادس والعشرون

بعض الإحصائيات الدولية لإصابات اللاعبين

obeikandi.com

الفصل السادس والعشرون

بعض الإحصائيات الدولية لإصابات الملاعب

بعض الإحصائيات الدولية فى الإصابات الرياضية وإلقاء الضوء عليها:
فى إيطاليا وجد أن إصابات الملاعب من عام ١٩٦١ حتى ١٩٦٩ على الترتيب الآتى:

- | | |
|-------------------|----------------------|
| ١- الرجبي . | ٢- المصارعة والجودو. |
| ٣- كرة القدم. | ٤- الملاكمة. |
| ٥- الدراجات. | ٦- الفروسية. |
| ٧- الجمباز. | ٨- كرة السلة. |
| ٩- الكرة الطائرة. | ١٠- ألعاب القوى. |
| ١١- السباحة. | ١٢- المبارزة. |
| ١٣- التنس. | |

وفى فرنسا وجد أن إصابات الملاعب طبقا لكمياتها عام ١٩٦٥ على النحو التالى:

- | | |
|------------------------|---------------|
| ١- الرجبي . | ٢- الدراجات. |
| ٣- كرة القدم. | ٤- كرة اليد. |
| ٥- التزحلق على الجليد. | ٦- الهوكى. |
| ٧- المصارعة. | ٨- كرة السلة. |
| ٩- الكرة الطائرة. | ١٠- الجودو. |
| ١١- الفروسية. | |

وترتيب الإصابات طبقاً لخطورتها فى كل لعبة فى نفس العام بفرنسا كان كالتالى:

- | | |
|-------------------------|------------------|
| ١ - ركوب الموتوسيكلات. | ٢ - تسلق الجبال. |
| ٣ - التزحلق على الجليد. | ٤ - الفروسية. |
| ٥ - كرة القدم. | ٦ - المصارعة. |
| ٧ - الملاكمة. | ٨ - الدراجات. |
| ٩ - كرة اليد. | ١٠ - الجودو. |

أشهر الإصابات فى بعض الرياضات:

وجد فى المجال الرياضى التطبيقى عدة إصابات مميزة لبعض الألعاب نورد منها مايلى:

كرة السلة:

- * إصابات اليد (كسر العظمة الزورقية - والعظمة الخطافية).
- * آلام صابونة الركبة.
- * آلام وتر أكليس.
- * إصابات الغضروفية بالركبة.
- * إصابة القدمين.
- * قطع وتر أكليس.

الملاكمة:

- * إصابات المخ والأعصاب.
- * إصابات العيون.
- * إصابات الأذن.
- * إصابات الكوع.
- * إصابات وكسور اليد.
- * إصابة القدمين.

ويجب هنا أن نشير إلى ضرورة ارتداء الملاكم لواقى الرأس والأسنان ولضرورة احترام والتزام الراحة عند حدوث الضربة القاضية (الضربة الأولى يلزم لها راحة لمدة شهر والثانية ثلاثة أشهر والثالثة راحة عام كامل).

كرة القدم:

- * إصابات اليد فى حارس المرمى.
- * إصابات العضلات الحرقفية للحوض فى المهاجمين.
- * إصابات العضلات المختلفة.

- * إصابات الركبة بمختلف أنواعها خاصة إصابات الغضروف.
- * إصابات القدم المختلفة.

الدراجات:

- * إصابات الرأس. * كسرة بالترقوة. * إصابات اليد. * إصابة عضلات الظهر.
- * إصابات العضلات الرباعية الأمامية للفخذ.
- * إصابة صابونة الركبة. * إصابة وتر أكيلس.

رفع الأثقال:

- * إصابات الكتف المختلفة. * إصابات العمود الفقري.
- * إصابات صابونة الركبة. * كسور الساعد.
- * إصابات مفصل الركبة. * إصابات اليدين.

التنس:

- * إصابات الكتف. * إصابات الكوع. * إصابات اليد.
- * إصابات العضلات الحرقفية بالحوض. * إصابات العضلات.
- * إصابات الركبة المختلفة. * إصابات القدمين. * إصابات وتر أكيلس.

الكرة الطائرة:

- إصابات الأصابع واليد المختلفة. * إصابات الكتف. * إصابات الركبة.

كرة اليد:

- * كسر الأنف. * كسر الأسنان. * إصابات بالكتف. * كسرة الترقوة.
- * إصابات وكدمات بالعضلات. * إصابات الركبة المختلفة.

الكرة الخماسية (بنتابول):

لا يوجد بها إصابات. وهذا على مسؤولية المؤلف خاصة وأنه مبتكر ومخترع اللعبة.

obeikandi.com

بعض المصطلحات العلمية للإصابات الرياضية

.Genu rowm “knock knee”	تشوه مفصل الركبة الداخلى (الركب المتصقة)
Osteo arthrosis	الغضروب الأنسى
Osteo arthrosis of the patellofemoral joint after Chondromalcia patellae	إصابة بركبة أحد لاعبي كرة القدم بالتهاب مزمن بالسطح الغضروفي خلف الرضفة
Arthroscopy	فحص وجراحة الغضروف بالمنظار
Arthroscopy	التدخل الجراحي لإزالة غضروف الركبة
Main types of meniscus tear and the mechanism of iny	الإصابة بتمزق غضروف مفصل الركبة أثناء ثنى ولف محوري لنظم الفخذ على عظم الساق الثابت
Parror Beak, trar	تمزق غضروفي على شكل منقار البيغاء
Chondrocal cinosis	تكلس موضعي في غضروف الركبة
Buckes handle tear at arthroslgy	إصابة الغضروف الأنسى للمفصل
Cruciate ligament injury	تمزق أربطة مفصل الركبة المتعامدة
Localised Fracture stress	كسر الإجهاد المحدد
Ant. Tibial cortical hyperplasia	زيادة النسيج العظمي لعظم الساق
Focal degeneration of the patella tendon	التآكل الموضعي في وتر رضفة الركبة
Ant. tibial teno synovitis	التهاب الأربطة بين عظم الساق والشظية
Focal degeneration	التآكل المحدود في وتر اكيلس
Comminuted Fracture of patella	كسر مضاعف في رضفة مفصل الركبة
Dislocation of the patella	خلع بالرضفة
Jumper’s knee	ركبة الوثب الرياضي
Stress fracture	كسر الإجهاد الرياضي

Fibula stress Fracture	كسر الإجهاد فى عظم الشظية
Subpriosteal haematoma	ارتشاح دموى تحت النسيج العظمى للقصبه
Localised harmatoma	ارتشاح دموى موضعى
Degenerative joint disease	التآكل فى مفصل القدم
Heel	إصابات عظم الكاحل
Osteo chondritis	التهاب عظام القدم
Hypophysis	الغدة النخامية
Pelsed short wave therapy	العلاج بالموجة القصيرة النبضية
Heat in shortwave therapy	الحرارة فى العلاج بالموجة القصيرة
Summation	الأثر التراكمى
Low pulse repetition frequency	تكرار النبضات المنخفضة
Mean power	القوة المتوسطة
Sprain	التواء
Contusion	الرضوض والكدمات
Repture	التمزق
Fracture	الكسر
Hematoma	التدم
Luceration	التهتكات
Chronic osteitis	التهاب العظام المزمن
Fursitis	التهاب الكيس الزلالى
Dosage	الجرعات
Rheumatoid arthritis	الالتهاب المفصلى الروماتزمى
Osteoporosis	هشاشة العظام
Low and Medium Frequency	العلاج الكهربائى منخفض ومتوسط التردد
Electrotherapy	
Diadynamic	التيارات الديايناميكية
Muscle stimulation	إثارة العضلات وتنبهها

Muscle strengthening with Alternating Currents	تقوية العضلات بالتيارات المباشرة المتغيرة
Tonic	الوحدات الحركية
Medium Frequency Alternating Current	التيار المتناوب متوسط التردد
Medication and safety	التداوى والسلامة
different electrode	الإلكترود النشط
Thermal Effect	التأثير الحرارى
Sprain of ankle	ملخ أو التواء الكاحل
Biologic Effects	التأثيرات البيولوجية
Micromassage	الميكرومساج
Promotion of blood circulation	تنشيط الدورة الدموية
Acral	الأطراف
Muscle Relaxation	ارتخاء العضلات
Trigger points	نقط الإثارة
Intensity	قوة المثير (الشدة) أو المدى
A low intensity	منخفض الشدة
A medium intensity	متوسط الشدة
A high intensity	شدة عالية
Energy release	إطلاق الطاقة
Duration of Treatment	دوام العلاج
Frequency of Treatment	بدء ومعدل العلاج
Methods	الأساليب والطرق
Combined Therapy	العلاج المشترك
Intervetebral disc prolapse	الانزلاق الغضروفى الفقارى
Brain tissue	أنسجة المخ
Isometric Training	التدريب الأيزومتري

Static Training	التدريب الثابت
Dynamic Training	التدريب الديناميكي
Eccentric contraction	انقباض ديناميكي مستمر التوتر
Electrical stimulation	الاستثارة الكهربائية
Fast - twitch Fibers	الألياف سريعة الانقباض
Interval Training	التدريب الفترى
Nuromuscular	العضل العصبى
Explosive power	القوة الانفجارية
Anterior tibial syndrome	التهاب العصب الأمامى للقصبه
Supras capular nerve	العصب أعلى لوح الكتف
Nerve of Rhomboids	العصب تحت عظم اللوح
Musculo spiral nerve	عصب الساعد الخلفى
Ulnar nerve	العصب الداخلى للساعد
Sciatica presenting as chronic hamstring strain	التهاب العصب الأنسى «عرق النسا» والذي يظهر على هيئة شد العضلات الخاصة بالفخذ
Posterior tibial nerve tarsal tunnel	عصب الساق الخلفى
Stress fracture	كسر الإجهاد ويحدث نتيجة «جرعات تدريبية زائدة»
Tibia	عظم قصبه الساق
Fibula	عظم الشظية للساق
Metatarsals	عظام سلميات القدم
Septic Arthritis	الالتهابات المرضية المفصليه
Acute Osteomyelitis	الالتهاب العظمى الحاد
Lipoma	الكيس الدهنى
Septic arthritis	التهاب مفصلى بالرسغ
Acute osteomyelitis	التهاب حاد فى نهاية عظم الشظية

Skull fracture	كسر فى عظم الجمجمة
Concussion	الكدم
Radiograph of nasal fracture	كسر بعظام أنف أحد الملاكمين
Supraorbital laceration	الإصابة بقطع الحاجب
Fracture zygoma	كسر عظام الوجه
Dislocation C4, C5	خلع بين الفقرات العنقية الرابعة والخامسة
Acromio Clavicular sprain	شد بالرباط الترقوى الغرابى
Acromio clavicular subluxation	شبه خلع فى الرباط الترقوى الغرابى
Acromio clavicular dislocation	خلع فى الرباط الترقوى الغرابى
Acromio clavicular osteoarthritis	التهاب بالرباط الترقوى الغرابى
Traumatic osteolysis	إصابة تآكلية بالنهاية الخارجية للترقوة
Tenosynovitis	إصابات الإفراط الرياضى الحادة
Achilles Tendonitis	أوتار أكيلس
Chondromalacia patellae	منظار الركبة
Osteoarthritis of the hip	التهاب بمفصل عظام الفخذ
Bectus Femoris	تمزق كامل فى عضلات الفخذ
Long head of biceps	تمزق كامل بوتر العضلة الثنائية الأمامية للساعد
Tibialis posterior	تليف والتهاب مزمن لوتر العضلة الخلفية لعظم القصبة
Traumatic synovitis	التهاب سينوفى بالمحفظة الزلالية المفصالية للركبة
Haemarthrosis	إصابات وتمزقات بالأربطة المفصالية
Osteo chondritis dissecans	التهاب عظمى تآكلية بالنهاية الداخلية لعظم الفخذ
Losse body	جسم عظمى سائب فى مفصل الركبة

Osteochondromatosis	أجسام عظمية سائبة ومتعددة بمفصل الركبة
Loss of proprioception in Left ankle joint	تمزق الأربطة المفصالية للقدم اليسرى وتأثيرها على المتقبلات العصبية الحسية
Ligament rupture	تمزق بأربطة مفصل الركبة
Subluxation	زحزحة الرضفة أو نقلها من المكان التشريحي الطبيعي لها
Dislocation	خلع مفصل الكوع
Neuro praxia	الآلام العصبية
Ulnar nerve	عصب الساعد عند الكوع
Popliteal nerve	عصب الساق عند عنق الشظية
Infra Orbital nerve	عصب تحت العين
Brachial plexus	الحزمة العصبية العنقية
Supra clavicular nerve	عصب أعلى الترقوة
Circumflex nerve	العصب المنعكس
Post interossous nerve	العصب الخلفي
Median nerve	العصب الأوسط بالساعد
Lateral Cutaneous neuralgia	الأعصاب السطحية بأعلى الفخذ
Lateral popliteal nerve	العصب الخارجى للساق
Compound dislocation of the thumb	خلع مضاعف بأصبع ملاكم
Ganalion	ورم الأنسجة الرخوة تحت الجلد بمفصل رسغ اليد
Congenital Abnormality	تشوه خلقي بعظام مفصل الرسغ
Bennetts fracture	كسور الأصابع الشائعة بين الملاكمين
Dislocation of the thumb	خلع مفصلي بأصابع اليد مع تمزق الأربطة
Metacarpal fracture	كسر بسلميات اليد

Mallet Finger	تمزق الوتر الاندغامي للعضلة النادرة للأصبع
Judo Finger damage	إصابة الأصابع للاعبى الجودو
Terminal phalangeal Fractures	كسر بسلميات الأصابع الطرفية
Old dislocation	خلع قديم
Liver	إصابات الجزء الأمامى من الأحشاء الداخلية ١- الكبد
Splenn	٢- الطحال
Gastro duodenal junction	٣- اتصال المعدة بالاثني عشر
Duodenojejunal junction	٤- اتصال المعدة بالاثني عشر
Pancreas	٥- البنكرياس
Caecocolic junction	٦- اتصال الأمعاء الغليظة بالمستقيم
Full bladder	٧- المثانة خاصة إذا كانت ممتلئة
External genitalia	٨- الجهاز التناسلى الخارجى
Kidney	إصابات الجزء الخلفى من الأحشاء الداخلية ١- الكلى
Urerer	٢- الحالب
Rib Fractures	كسر بأحد الأضلاع
Sternal Fracture	كسر بعظم القص
Winged scapulae	عظام لوح الكتف الممنح
Abdominal injury	إصابات البطن
Water-skiting accident	حوادث التزحلق على الماء
Protective gear	واقى الخصيتين
Supras Compular nerve	العصب أعلى لوح الكتف
Nerve to Rhomboids	العصب تحت عظم اللوح
Musculo spiral nerve	عصب الساعد الخلفى
Ulnar nerve	العصب الداخلى للساعد

Capsulitis	التهاب المحفظة الزلالية لمفصل الكتف
Frogeu shoulder	تيسس بالمحفظة الزلالية لمفصل الكتف
Acute chronic dislocation	خلع مفصلي حاد أو متكرر
Osteoarthritis	التهاب بعظام مفصل الكتف
Typical appearance of clavicular fracture	كسر بعظم الترقوة
Refracture of the clavicle	كسر متكرر لعظم الترقوة
Fracture of the wing of the scapula	كسر فى عظم لوح الكتف
Extopic calcification	تكلس موضعي فى اندغام العضلة فوق الشوكة
Anterior dislocation	الخلع الأمامى فى مفصل الكتف
Bilateral rupture of the long head of the biceps brachia	تمزق مزدوج فى رؤوس العضلة الثنائية الأمامية العضدية
Repture of the biceps tendon	تمزق وتر العضلة الثنائية العضدية الأمامية
Lateral epicondylitis Tennis elbow	إصابة كوع لاعبي التنس
Medial epicondylitis golfer's elbow	إصابة كوع لاعبي الجولف
Lateral ligament sprain	إصابة تمزق الرباط الخارجى لمفصل الكوع
Ulnar neuritis	إصابة التهاب العصب الداخلى لـخلف نهاية عظم العضد
Osteo arthritis	إصابة بالتهاب عظم مفصل الكوع
Medial legament sprain	تمزق بالرباط الأنىسى لمفصل الكوع
Olecranon spur	الإصابة بزيادة عظمية برأس عظم الكعبرة
Osteo chondritis	التهاب غضروفى بمفصل الكوع
Fracture of the olecrasion	كسر برأس عظم الكعبرة نتيجة العنف غير المباشر
Dislocation of elbow goint	خلع فى مفصل كوع لاعب
Common flexor origin	تمزقات دقيقة بمنشأ العضلات القابضة للذراع
Spur on ulna	زيادة عظمية بالزند

المراجع

المراجع العربية:

- * كتاب «الطب الرياضى وإصابات الملاعب» د/ أسامة رياض - دار الفكر العربى سنة ٢٠٠٢م.
- * كتاب «العلاج الطبيعى وتأهيل الرياضيين» - دار الفكر العربى - سنة ١٩٩٩م.
- * كتاب «أطلس الإصابات الرياضية المصور» - د/ أسامة رياض - دار الفكر العربى - سنة ٢٠٠١م.
- * كتاب «الطب الرياضى والعلاج الطبيعى» د/ أسامة رياض، د/ إمام حسن النجمى - مركز الكتاب سنة ١٩٩٩م.
- * كتاب «الطب الرياضى والتمرينات العلاجية فى الماء» د/ أسامة رياض - د/ عصام حلمى - المكتبة الفنية، سنة ١٩٨٧م.
- * كتاب «الرياضة دواء لكل داء» د/ عصام بدوى - دار الفكر العربى سنة ١٩٩٨م.
- * كتاب «العلاج الطبيعى أسس ومبادئ» - منشأة المعارف سنة ٢٠٠٤م.
- * كتاب «الصحة والرياضة» د/ عصمت عبد المقصود - دار المعارف سنة ١٩٨٥م.
- * كتاب «الإصابات الرياضية والتدليك» د/ محمد عبد العزيز حداد - مذكرات سنة ٢٠٠٠م.
- * كتاب «إصابات الملاعب» أ/ مختار سالم، دار المريخ للنشر سنة ١٩٨٧م.
- * كتاب «موسوعة الإصابات الرياضية» مركز الكتاب للنشر سنة ٢٠٠٤م.
- * كتاب «موسوعة الطب الرياضى وإصابات الرياضيين» د/ محمد عادل رشدى - الدار العربية للكتاب سنة ١٩٨٤م.

* مجلة الطب الرياضى «الاستشفاء وحمل التدريب» د/ أبو العلا أحمد عبد الفتاح سنة ٢٠٠٦م.

* مجلة الطب الرياضى «التأهيل النفسى بعد الإصابات الرياضية» د/ محمد العربى شمعون، سنة ٢٠٠٣م.

* مجلة الطب الرياضى «دور الإعداد النفسى فى صناعة البطل الأولمبى» د/ أسامة كامل راتب سنة ٢٠٠٦م.

المراجع الاجنبية:

1. Cailliet R. (1985), Foot and Ankle pain, F.A. Davis Company, Philadephia.
2. Cailliet R. (1985) Hand and Impairment, F.A. Davis Company, Philadephia.
3. Cailliet R. (1985) Knee pain and Disability, F.A. Davis Company, Philadephia.
4. Cailliet R. (1985) Low Back pain syndrome, F.A. Davis Company, Philadephia.
5. Cailliet R. (1985) Neck and Aram pain, F.A. Davis Company, Philadephia.
6. Cailliet R. (1985) Shoulder pain, F.A. Davis Company, Philadephia.
7. Calson, J.H. (1979), Progressive Exercise Therapy in Rehabilitation and Physical Education, Wright, J and Sons Ltd.
8. Downie P.A. (1985), Cash's textbook of Chest, Heart and Vascular Disorders for Physiotherapy, Faber and Faber, London and Boston.
9. Duffield M.H. (1986), Exercise in Water, Faber and Faber, London.

نبذة عن الباحث والخبير المتخصص

في العلاج الطبيعي وتأهيل الإصابات الرياضية

دكتور / محمود حمدي احمد

- أخصائي علاج طبيعي بالقوات المسلحة سابقاً
- صاحب ومدير مركز قصر النيل للرياضة والعلاج الطبيعي
- عمل بالعديد من المراكز الخاصة بالعلاج الطبيعي والتأهيل
- خبير رياضي واستشاري علاج طبيعي وتأهيل
- مستشار العلاج الطبيعي بوزارة الثقافة سابقاً
- عضو الاتحاد الدولي للمبتكرين والمخترعين (الإيفيا)
- مؤسس الاتحاد المصري للكرة الخماسية ومخترع اللعبة سنة ١٩٨٤
- رياضي منذ طفولته ومارس العديد من الرياضيات المختلفة مثال:
 - السباحة - الملاكمة - الدراجات - الجودو - الكاراتيه منذ عام ١٩٥٢
 - قائد مجموعة الفدائيين في حرب الاستنزاف منذ عام ١٩٦٧
 - من الضباط المقاتلين الأبطال حرب أكتوبر المجيدة عام ١٩٧٣
 - حامل وسام نجمة سيناء العسكرية
- قام بتصميم وتنفيذ العرض الرياضي العسكري باستاذ القاهرة الرياضي الدولي عام ١٩٧٤ والذي حضره الرئيس الراحل محمد أنور السادات
- قام باختكار وتصميم مشروع الأندية الصحية فوق أسطح العمارات السكنية (مشروع الرياضة للجميع)
- قام باختكار وتصميم مشروع المراكز الصحية الرياضية بالمدن العمرانية الجديدة
- قام باختكار العديد من الألعاب الجماعية المائية
- من مواليد القاهرة عام ١٩٤٢ - متزوج وله ولدان وبنتان وثلاث حفيدات
- قام بتصميم مشروع المدينة الرياضية العسكرية بمدينة ٦ أكتوبر