

المصاب الرياضي ليس كالمصاب العادي، فيكفي المصاب العادي زوال الألم وان يتم شفاؤه اكلينيكيا لكي يعود لممارسة مهنته، وشؤون حياته العادية، اما المصاب الرياضي، فإن مجرد زوال الألم وعودة العضو المصاب الى حالته الطبيعية لا يكفيان مطلقا لممارسة رياضته ومهامه الحركية، إذ لابد من عودة المصاب الى مستوى كفاءته الوظيفية ولياقته البدنية العامة والخاصة وأيضا لياقته المهارية والخطمية التي كان عليها قبل الإصابة، وتلك هي المعادلة الصعبة في مجال اصابات الرياضيين. والإصابة الرياضية على اعتبار انها تعطيل واعاقة لسلامة حالة التميز والكفاءة لانسجة وأعضاء الجسم المختلفة نتيجة لمؤثرات ميكانيكية وكيميائية وجسمانية شديدة ومفاجئة هي الشغل الشاغل لدى العاملين في مجال الطب الرياضي بشقيه الطبي والرياضي. لذلك التقت «الأنباء» اخصائي العلاج الطبيعي د.عبدالله حسين عطية في مستشفى طيبة ليجدنا عن الإصابات الرياضية وطرق علاجها والشد العضلي، والرباط الصليبي وكل ما يتعلق بهذا المجال، فإلى تفاصيل الحوار:

كتب: زينب ابوسيدو

## د.عبدالله حسين عطية لـ «الأنباء»: الإصابات الرياضية حالة



(أسامة أبو عطية)

اخصائي العلاج الطبيعي د.عبدالله حسين عطية



### ما هو الشد العضلي؟

هو عبارة عن تشنج عضلة أو أكثر من عضلات الجسم. وينتج عن هذا التشنج ألم وقد يصاحبه عدم القدرة على تحريك تلك العضلة المصابة بالتشنج. والأسباب هي:

- الاستخدام المفرط لعضلة معينة دون راحة، مما يؤدي إلى إجهادها.
- الضغط المفرط لعضلة معينة كحمل أدوات ثقيلة بقبضة اليد لفترة طويلة.
- إذا كنت تمارس الرياضة في الجو الحار.
- يمكن أن يحدث الشد العضلي إذا كانت هناك مشاكل معينة مرتبطة بالأعصاب والجهاز العصبي كالضغط على الأعصاب في العمود الفقري أثناء المشي لفترة طويلة.

### ما هو علم الإصابات؟

تشتمل كلمة إصابة من اللاتينية وهي تعني تلف، فالإصابة هي أي تلف، سواء كان هذا التلف مصاحبا أو غير مصاحب بتهدك بالانسجة، نتيجة لأي تأثير خارجي سواء كان هذا التأثير (ميكانيكيا، أو غسويا، أو كيميائيا).

وعادة ما يكون هذا التأثير الخارجي مفاجئا وشديدا. فالإصابة هي عبارة عن اعطاب قد تصيب الجهاز السائد الحرك (العظام، العضلات، المفاصل) أو الاعصاب، فتعوق معها التطور الديناميكي لمستوى اللاعب، وتحول دون استمراره في ادائه لتدريباته أو مشاركاته الرسمية والودية، فهي تعطيل لسلامة انتاجه وأعضاء الجسم، ونادرا ما تؤدي الحركة المكررة التي تحدث الإصابة، وفي حالة الإصابة تحدث تغييرات تشريحية أو فسيولوجية لبعض الوظائف الجسمانية.

ويسمى العلم الطبي الذي يدرس الإصابات واسبابها وعلاجها وطرق الوقاية منها بعلم الإصابات. ويمكن تقسيم الإصابة تبعاً لمكان حدوثها وتبعاً للظروف الملائمة والمسببة لحدوثها إلى ما يلي:

● إصابات انتاجية، إصابات معيشية، إصابات الطريق (المواصلات والحوادث)، إصابات حربية، وإصابات رياضية.

وتعتبر الإصابات الرياضية قليلة الحدوث نسبيا بالنسبة للإصابات الأخرى، حيث تمثل 2% من مجموع الإصابات سالفة الذكر، وذلك من حيث الكم ودرجة الخطورة. ويحدث حدوث الإصابات الرياضية إلى حد كبير، حينما يقوم الأطباء بالتعاون مع

### أهمية المفاصل



ما من حركة تصدر منك إلا وكان جهازك الحركي وراءها، فحركة أصابعك وأنت تعرف على البيانو مثلا إنما تتم بتنظيم دقيق تتشارك فيه المفاصل والعضلات والأعصاب وأي حركة تحتاج إلى انسيابية وسهولة تسمح بأقل احتكاك أثناء أداء الحركة، وهنا لابد أن تتداخل عدة وظائف أخرى للعضلات والأوتار والاربطة والغضاريف، إلى جانب

عموما، البرنامج التأهيلي يقلل الأعراض والرياضي يعود إلى اللعب خلال شهرين إلى ثلاثة شهور، وإذا لم ينجح البرنامج التأهيلي لا نتجح في التدخل الجراحي لإزالة الجزء المتكلس داخل العضلة.

#### التسخين قبل اللعب

كيف يمكن الوقاية من ذلك؟

- هذا هو الهدف الذي نريد أن نصل إليه من خلال الآتي: التسخين الجيد قبل اللعب، الاعتناء بتمارين الشد لزيادة مرونة العضلة، القيام بالتمارين اللازمة لتقوية العضلات والتغذية الجيدة.

هل لك ان تحطينا نظرة تشريحية لمفصل الركبة؟

● يعتبر مفصل الركبة من أكبر مفاصل الجسم وله أهمية كبيرة في المشي والوزن، ويدعم المفصل عضلات وأربطة وغضاريف، تساهم في حماية المفصل من الأضرار التي قد تلحق به أثناء اللعب الرياضية والأنشطة المختلفة.

والرباط الصليبي الأمامي هو أحد أهم الأربطة الداعمة للركبة، حيث يعمل على اتزان المفاصل ويمنع من انزلاق عظمة الساق إلى الأمام، فهو الذي يربط ما بين عظمة الفخذ وعظمة الساق، ويلعب هذا الرباط دور التثبيت والموازنة بين العظمتين ويقع الرباط الصليبي الأمامي في مركز الركبة ويشكل معا مع الرباط الصليبي الخلفي شكل X، من هنا جاء اسمه ويسمى أحيانا بالرباط المتقاطع.

#### الرباط الصليبي

ما أسباب إصابة الرباط الصليبي الأمامي؟

● من أهم الأسباب الرئيسية للإصابة، الرياضة بمختلف أنواعها، مثل كرة القدم، وكرة السلة والتنزلق، وغيرها. تحدث الإصابة بشكل مفاجئ نتيجة التقاف الركبة بحركة غير طبيعية قوية يرافقها انقباض مفاجئ قوي للعضلة الرباعية ما يؤدي إلى انعدام المقاومة للأربطة وعادة تتأثر الأربطة المعاكسة للحركة التي يقوم بها اللاعب كما أنها تحدث نتيجة صدمة أو رضة خارجية مباشرة، فعندما تثبت أو تنغرس القدم بالأرض ويتبعها حركة دوران قوية نتيجة تغير اتجاه الجسم بسرعة فائقة، تحدث الإصابة كما هو حاصل في لعبة كرة السلة وكرة القدم إلا أن كرة القدم الأكثر شيوعا وذلك بسبب الاحتكاك الجسدي بين اللاعبين، فعند حدوث الإصابة

على المصاب اجراء ما امكن من التمارين البسيطة دون التأثير على العضو المصاب.

#### تمارين ما بعد الإصابة

كيف تبدأ التمارين بعد الإصابة؟

- التمارين التأهيلية تبدأ عندما تصبح محتملة من المصاب على الفور، ففي البداية تبدأ بالحركات السليبية، يقوم طبيب العلاج بتحرك الجزء المصاب، ثم بعد ذلك التمرينات الثابتة وهي انقباض العضلة دون حركة ثم يلي ذلك استخدام العجلة لمدة ثلاثة إلى سبعة أيام بعد الإصابة ثم بعد ذلك ادخال التمرينات المتحركة بالتدريج وإذا تمت هذه التمرينات الشد إلى البرنامج التأهيلي.

وإذا كان المصاب غير قادر على شد العضلة يمكنه استخدام الكهربي كمؤثر خارجي للعضلة، وفي الحالات الأكثر تعقيدا، يمكنه الاستعانة بالموجات فوق الصوتية والرنين المغناطيسي في ما دور التدخل الجراحي في ذلك؟

● التدخل الجراحي نادرا ما نلجأ إليه في حالة تهتك العضلات، ولكن في حالات نادرة مثل حالة نزيف داخل العضلة، أدى إلى زيادة الضغط داخل العضلة، نقوم بعمل فتحة في الغشاء المغطي للعضلة ونزيل التجمع الدموي داخل العضلة. إذا بقي الدم داخل الكدمة يبدأ في التكتل أي ترسب الكالسيوم داخل التجمع الدموي وهذه الحالة تحدث خلال 4 إلى 6 أسابيع بعد الإصابة، التجمع الدموي يبدأ في التعتظ بمعنى وجود جزء عظمي داخل العضلة يمنعها من القيام بوظيفتها.



«الأنباء» تتاور د.عبدالله حسين عطية

الزائد، أو التمارين المرهقة، الرجوع إلى اللعب بعد الإصابة بفترة قصيرة لا تكون كافية لإعادة تأهيل العضلة.

#### التنج والرباط الضاغط

كيف يكون علاج تهتك العضلات؟

- باستخدام الثلج أو استخدام الرباط الضاغط طوال اليوم، وأزالتة عند النوم أو التعرض للموجات فوق الصوتية أو استعمال الدهانات الطبية المخصصة لازالة الألم والورم، كذلك استخدام الحمامات المغيرة اي بارد ثم حار مرتين إلى ثلاث مرات باليوم لتتنشيط الدورة الدموية أو استخدام وسادة عند النوم أو الجلوس لرفع العضو المصاب، ومن الأفضل رفع الجزء المصاب فوق مستوى القلب وكذلك تدريب العضلات المصابة تدريجيا تحت اشراف اخصائي العلاج الطبيعي.

وهنا اود ان اشير الى ان العلاج بمضادات التهاب ذو تأثير فعال في تقليل الألم والورم بدون ان يضر من قوة العضلة، وإذا كانت الإصابة في الطرف السفلي، يمكن الاستعانة بالكزاز، أو أي آلة مساعدة لتقليل الوزن على الجزء المصاب فذلك يسرع من عملية الالتئام والامتثال للشفاء.

ومن الضروري ان يتم عدم التحريك في وضو الشد للجزء المصاب ولابد ان تلاحظ ان عدم تحريك الجزء المصاب لفترة طويلة يؤدي إلى ضمور في الجزء المصاب وضعف في العضلات وهذا العلاج لا يتعدى 96 ساعة، أي اربعة أيام. بعد هذا الوقت تبدأ في الحركة الخفيفة للجزء المصاب، مع المحافظة على لياقة بقية عضلات الجسم الأخرى التي لا تتصل بموضع الإصابة إذ

### العلاج بمضادات الالتهاب ذو تأثير فعال في تقليل الألم والورم دون إضعاف العضلة

### نادراً ما نلجأ للتدخل الجراحي في حالات تهتك العضلات إلا عند حصول النزيف داخل العضلة



### الرباط الصليبي الأمامي هو أحد أهم الأربطة الداعمة للركبة حيث يعمل على اتزان المفاصل

هل لك ان تحدثنا عن أكثر الإصابات الرياضية التي يتعرض لها الرياضيون؟

● ان نصف الإصابات تضرب الاربطة والعضلات، إصابة العضلات بأنواعها تعتبر من الإصابات الكثيرة الانتشار بين الرياضيين لأن العضلات هي الاداة الرئيسية المنفذة لمتطلبات الاداء البدني والمكون الرئيسي للجهاز الحركي للانسان. الإصابات الحادة للعضلات والاربطة تمثل 50% من كل الإصابات التي تصيب الرياضيين خاصة في لعبة كرة القدم، وتهتك العضلات وتمزق الاربطة يحدث كثيرا في الرياضيين عند انقباض العضلة بقوة وهي في وضو مشدود، فالتهدك يحدث عندما تضعف مقدرة العضلة للتصدي للعبه الخارجي اي عندما تضعف مقدرة العضلة على امتصاص الصدمة، وهتك العضلات يكون بسبب تهتك لبعض الخيوط العظمية الرقيقة أو تهتك في الغطاء الخارجي للعضلة، أو تهتك كلي للعضلة، والتهتك الشائع الحدوث عند نهاية العضلة، أي عند التقاء العضلة مع الاربطة وتهتك العضلات عادة يحدث في العضلات التي تمر بمفصلين.

#### الإساءة للعضلات

ما أسباب حدوث الشد العضلي؟

- الإفراط في استخدام عضلة معينة كثيرا، الضغط على عضلة معينة كثيرا، الجفاف بسبب اللعب في جو حار، اساءة استخدام العضلات، اجهاد العضلات بشكل زائد، اعياء العضلة، تجمع الحامض اللبني فيها، وقلة بعض العناصر، مثل الكالسيوم والصوديوم، وبعض القصور في الدورة الدموية.

كيف يمكن الوقاية من الشد العضلي؟

● تجنب شرب كميات كبيرة من السوائل، التدليك وتمارين الشد التي تغطي العضلة بمعنى شدها إلى الامام، وتدليكها بلطف، استخدام الماء أو الكمادات الباردة والداقة لتنشيط الدورة الدموية التي تؤدي إلى تهدئة العضلات.

ما أسباب تهتك العضلات؟

● تهتك العضلات يعود إلى واحد أو أكثر من هذه الأسباب: عدم التسخين الجيد قبل البدء في المباراة، الانقباض العضلي المفاجئ، عدم الليونة الكافية أي عندما تكون مطاطية العضلات أقل من المستوى المطلوب، التعب أو الإرهاق، المجهود العضلي



**تمثل إصابات الأطراف أكثر من 80% من المجموع الكلي للإصابات خاصة مفصلي الركبة والقدم**

**الإفراط في استخدام عضلة معينة والضغط عليها واللعب في جو حار من أسباب حدوث الشد العضلي**

**الإصابات الحادة للعضلات والأربطة تمثل 50% من كل الإصابات التي تصيب الرياضيين خاصة في كرة القدم**

# مرضية لأنها تعوق وظائف الجسم وقد تؤثر على القلب

## بقلم طبيب



**د. إيمان البشبي**  
**قطرة المطر.. تخلص الجسم من الأمراض**

النبات تحمل الخواص العلاجية للنبات بأعلى تركيز، كيميائية طبيعية ريانية تجذب حشرات التلقيح وتدفع الآفات والفطريات لتجنب النباتات آثارها المنزرة وكل زيت عطري له خصائص ومركبات كيميائية خاصة وهي التي تحدد شخصية العشب وطعمه ورائحته وخواصه العلاجية الشفائية، هذه الجيوب أو الغدد توجد في أي مكان في النبتة قد تقع أعلى رأس الزهرة مثل الزيت العطري لوردة الكاموميل، أو في جذور النبتة، مثل زيت الزنجبيل العطري وقد توجد في لحاء بعض الأشجار كزيت خشب الورد أو بداخل أحشاء بعض حيتان البحار، كحوت العنبر أو في غدة كيبسية في بطن أعلى الطباء (غزال المسك).

تقنية قطرة المطر هي طريقة علاجية، تكون باستخدام التليدك، الطاقة، والزيوت العطرية. يأتي اسمها من الطريقة التي يتم فيها وضع الزيوت، كقطرات المطر بموازاة العمود الفقري. هي أداة فعالة لإعادة توازن الجسم والتخلص من الأمراض. يشمل علاج قطرة المطر علاج «الفيثا فليكس» وهي تقنية مشتقة من الضغط والإبر الصينية، وتليدك القدم.

## وما الطرق التي يدخل بها الزيت العطري الجسم؟

● الزيت العطري يدخل جسم الإنسان عبر ثلاث قنوات هي الأنف والرئة والجلد. ففي الحالة الأولى يدخل الزيت العطري عن طريق تجويف الأنف، فيذوب العطر في مخاط بنجته الغشاء المخاطي في تجويف الأنف، هذا البخار ينتشر على شعيرات ميكروسكوبية تسمى «بالهداب» التي تحول الروائح إلى نبضات كهربائية، وتقوم بنقلها إلى المخ (الدماغ) خاصة إلى منطقة الجهاز الجوفي (الطرفي)، هذا هو الجزء من المخ الذي يسيطر ويضبط الذاكرة والانفعالات والغرائز.

ويرسل الجهاز الطرفي بعد ذلك رسائل كهربائية كيميائية تنتقل من الجهاز العصبي لإعطاء التعليمات أو الشفرة الشفائية لباقي أجهزة الجسم، فحين تطرق جزئيات العطر منطقة الذاكرة ومنطقة الانفعال والغرائز يخترن تأثير العطر في الذاكرة ويتحكم في الانفعالات والغرائز.

وعن اختزان العطر في الذاكرة توضح أخصائية الطب البديل دنيا الجارم أنه إذا استنشقت الإنسان رائحة معينة وتعرض وقتها لتجربة سديدة أو نفسية ثم مر وقت طويل قد يمتد إلى سنوات ثم شم الرائحة بعينها مرة أخرى يتذكر الحدث أو الموقف بكل تفاصيله.

وقالت الجارم ان زيت الريحان العطري يعرف بأنه أفضل الزيوت العطرية على الإطلاق المقوية للأعصاب، وموازنة للجهاز العصبي، ومهدئ عام، ومفيد لكل حالات الاضطرابات العصبية والخاصة التي ترتبط بمشاعر سلبية كضعف والحيرة والتردد ونقص الثقة بالنفس والخوف والغيرة والغضب.

تعتبر تقنية قطرات المطر طريقة غير منتشرة، ولكنها قوية لتخفيف الشعور الطبيعي بالضيق، واستعادة السيطرة على الجسم، والعقل، والحواس. يتم فيها إنزال قطرات من الزيوت العلاجية الأساسية مثل المطر على العمود الفقري ثم يدلك الجسم بها.

قطرة المطر هي أداة فعالة لإعادة توازن الجسم والتخلص من الأمراض، وتشمل العلاجات: تقويم العمود الفقري، التخلص من آلام العمود الفقري، آلام الصدر والمعدة والربو، الرجيم وفقدان الوزن، التخلص من الصداع المزمن، التصلب المتعدد (MS)، تقوية الذاكرة، التخلص من القلق والوسواس والاكتئاب، وعلاج التبول اللاإرادي، وكثير من مشكلات الأطفال، صعوبات التعلم وكثرة الحركة.

فالزيوت العطرية تقوي الهالة وهي المجال الغنايسي حول الإنسان ويتركز جهاز المناعة.

**ما هو الزيت العطري؟**  
هو سائل نباتي مركز بمنزلة روح أو جوهر النبات، أو كما يطلق عليه أحيانا: هرمون النبات، وهذا الزيت تفرزه غدد خاصة بالنبات، قد توجد في الورد والأوراق أو السوق أو الجذور كما توجد كذلك في لحاء بعض الأشجار ومن أشهر الزيوت العطرية المستخلصة والمستخدمة زيوت: الياسمين والورد واللافندر، والريحان والبرجموت والمر، واليابلونج والتيرولي (زيت البرتقال أو النارج) والنعناع والكافور وغيرها.

وتمتاز الكثير من هذه الزيوت العطرية بفوائد صحية وجمالية عديدة.

وقد دعا ذلك إلى استخدامها في التداوي من بعض الأمراض، من خلال تجهيزات ومصنعات خاصة، ويرجع هذا المفهوم العلاجي إلى قدرة هذه الزيوت على النفاذ بدرجة فائقة خلال طبقات الجلد نظرا لحجم جزئياتها المتناهية في الصغر، مما يجعلها تمتص في تيار الدم، وتحدث تأثيرات عامة لها نتائج طبية في علاج بعض الأمراض كالصداع، واضطرابات الهضم، وارتفاع ضغط الدم، وغيرها، ذلك بالإضافة لما تمتاز به أغلب هذه الزيوت من مفوول مطهر يقضي على الجراثيم.

وتستخدم الزيوت العطرية في العلاج بوسائل مختلفة مثل التليدك والاستنشاق والكمامات والحمامات وغيرها. أما بالنسبة لمجال التجميل، فتستخدم الزيوت العطرية في تركيب العديد من مستحضرات العناية بالبشرة والشعر وغيرها.

ووضع العالم الفرنسي Rene Maunrice Fattefosse ذلك لوصف التأثير الشفائي للزيوت العطرية، وهي حين أحرق يده في العمل 1920 أثناء عمله ووضع يده عن طريق الخطأ في وعاء به زيت لافندر بدلا من وعاء الماء، ولاحظ أن الألم توقف وبرأت يده، ولم تترك أثرا، فبدأ بدراسة الخصائص الكيميائية للزيوت العطرية، وتأثيرها الشفائي، ولكنه لم يكن الأول الذي اكتشف الأروماتربي، لكن سبقه إلى ذلك منذ قرون القدماء المصريون فقد كانوا أول من تعرف على الخواص الفيزيائية الطبيعية والروحية للزيوت العطرية فهم أول ما عرف تأثيرها الروحي على النفس، فكانوا يبخرون بالزيوت العطرية أماكن العبادة، وكانوا يستخدمونها في الطقوس الدينية ويعمدون إلى غسل أماكن العبادة بالمياه العطرية، وكانت الخواص الطبيعية المطهرة المعقمة والمضادة للبكتيريا للزيوت والراتنجيات (مادة حمضية شجرية) وخاصة زيت خشب الأرز واللبان الكندر والمرسببا لاستخدامهم بمثابة لحفظ جثث الموتى، وإعادة الحياة بعد البعث.

**لكن من أين نستخرج الزيوت العطرية؟ وما مصادرها؟**  
● هناك أنواع متعددة من النباتات التي تحوي جيوبا دقيقة جدا أو غندا صغيرة جدا من الزيوت العطرية وهي زيوت جوهري أساسية، سريعة التبخر بمعنى طيارة، هي بمثابة روح أو جوهر



يجب الاعتناء بتمارين الشد لزيادة مرونة العضلة

التي تساعد على حدوث الإصابة فهي: سوء التنظيم والتدريب، والعيوب في تنظيم التدريبات والمسابقة، مخالفة القوانين وشروط الامن، سوء الاحوال المناخية، السلوك غير السليم وفقد الروح الرياضية، وأخيرا عدم الالتزام بالاوامر الطبية.

أما العوامل الداخلية التي تؤدي إلى حدوث الإصابة فهي حالات الارهاق والإعياء الشديد، التغيرات في الحالة الوظيفية لبعض أجهزة الجسم، الخصائص الميكانيكية البيولوجية وأخيرا عدم الاستعداد البدني للرياضيين، والنسب المؤقتة من الإصابات الرياضية خلال التدريب أو المنافسات فهي ما بين 43% و47% من عدد أمارسين خلال عام تدريبي كامل.

**شرب السوائل والتدليك وتمارين الشد والكمدات الباردة والدافئة تقي من الشد العضلي**

**استخدام الثلج أو الرباط الضاغط والتعرض للموجات فوق الصوتية علاج لتهتك العضلات**

**أهمية التدريب**

كيف ترتبط الإصابات بالتدريب الرياضي؟  
● التدريب الرياضي له ارتباطه العضوي ودوره الأساسي سلبي أو إيجابيا بإصابات الرياضيين قبل حدوث الإصابة، وحتى العودة إلى الملعب ويتجلى ذلك الدور من خلال المراحل الزمنية والطبية التالية: أولا: مرحلة ما قبل حدوث الإصابة، وهي مرحلة الوقاية الرياضية ومرحلة لحظة حدوث الإصابة، وهي مرحلة الاسعافات الأولية ومرحلة أثناء العلاج وهي مرحلة العلاج الطبي والرياضي، وأخيرا مرحلة ما بعد العلاج وهي مرحلة التأهيل الرياضي للمصابين.

**الاطراف والأصابع**  
ما هي الأجزاء المعرضة للإصابة في جسم الرياضي؟  
● تعد الإحصائيات المتعلقة بحصر الإصابات الرياضية، على أن إصابات الأطراف تمثل أكثر من 80% من المجموع الكلي للإصابات وخاصة أصابع الأصابع لاسيما مفصلي الركبة والقدم، وتزداد الإصابات في الأطراف العليا في رياضة الجمباز فتصل إلى 70%، إلا أنه من المعروف ان إصابات الأطراف السفلى هي الأكثر انتشارا في معظم الألعاب الأخرى، وعلى سبيل المثال تحدث في ألعاب القوى والتزلج 60% ونسبة إصابات أصابع اليد عند لاعبي كرة السلة ولعبي كرة الطائرة تصل إلى 80% وإصابة مفصل الكوع بين لاعبي التنس تحدث بنسبة 70%، أما إصابات مفصل الركبة فتصل إلى 48% عند لاعبي كرة القدم، وإصابات الرأس والوجه عند لاعبي الملاكمة تكون بنسبة 65%.

**التسخين قبل اللعب والشد والقيام بتمارين تقوية العضلات والتغذية الجيدة تقي من تهتك العضلات**

**عوامل الإصابة**  
ما أسباب حدوث الإصابات الرياضية؟  
● هناك عوامل خارجية وعوامل داخلية تترايط فيما بينها وتكون سببا لحدوث الإصابات، وأحيانا تكون بعض هذه العوامل سببا في حدوث الإصابات، وأحيانا تكون شرطا لظهورها، وكثيرا ما تؤدي العوامل الخارجية إلى تغيرات في الجسم، وهذه بدورها تتيح الفرصة للعوامل الداخلية التي تنتهي بدورها إلى حدوث الإصابة.

تختلف الإصابات عادة من حيث حدوث أو عدم حدوث تلف للأسطح الخارجية للجسم، سواء كانت إصابة مفتوحة أم مغلقة، وكذلك من حيث الاتساع، إذا كان شديدا أو بسيطا وأخيرا من حيث تأثيرها على الجسم سواء كانت إصابات بسيطة أو متوسطة أو خطيرة، وفي حالة الإصابات المقلقة يكون سطح الجلد سليما، أما الإصابات المفتوحة تحدث تهتكات على سطح الجلد، وغالبا ما تتعرض الإصابة لتلوث، أما من حيث الاتساع فالإصابات الشديدة تتميز بتهتكات كبيرة في الأنسجة ويمكن تحديدها بالعين المجردة.

الألم هو العلامة الرئيسية للإصابة، ففي الإصابات الطفيفة لا يظهر الألم إلا أثناء التورثات الشديدة أو خلال الحركات واسعة المدى، ولذلك فإن الرياضي يمكنه في هذه الحالة الاستمرار في التدريبات دون الإحساس بأي ألم، وفي الظروف العادية أو حتى أثناء تشديد التدريبات، غير أنه في هذه الحالة لا يحدث الالتئام للإصابة، وبالتالي يمكن أن تطرأ تغييرات بحيث تتحول من إصابات بسيطة إلى شديدة.

تحدث هنا عن ضرر بالغ بالركبة، بحيث لا يسمح للرياضيين بالعودة لزاولة نشاطهم الاعتيادي، وإذا لم تتم المعالجة، فيمكن أن تتكرر عملية انزلاق الركبة وان تؤدي إلى أضرار في أجزاء أخرى من الركبة، ما يؤدي في نهاية المطاف إلى تسريع ظهور تغيرات تاكلية في الركبة.

**انزلاق الركبة**  
كيف يمكن إعادة بناء الرباط الصليبي الأمامي للركبة؟  
● عن طريق إجراء عملية وهي من اختصاص جراحي العظام والمفاصل، فبعد تطور الطب والأجهزة الطبية والأساليب الجراحية أصبحت العملية تتم من خلال المنظار مع جرح صغير فقط، وبدون فتح مفصل الركبة ولتوضيح الرباط الصليبي الممزق هناك إكمانتان للتعويض، فإما غرسه من المريض نفسه، حيث يؤخذ جزء من وتر الصابونة، وهي نهاية عضلة الفخذ الأمامية، مع إجراء عظميه جانبية، وهي الأفضل والأقوى حسب رأي استشاري جراحة العظام، وهناك إمكانية أخرى، هي أوتار العضلة الداخلية الخلفية للفخذ، كما أن هناك إمكانية أخذ غرسه من خلال استعمال بنك الأعضاء بشكل عام وخاصة لدى شاب ومعافى يفضل أخذ الغرسه من المريض نفسه وبهذه الطريقة تكون الغرسه أقوى وتصمد لفترة أطول ونسبة نجاح استيعاب الغرسه أفضل.

**الإصابة الرياضية مرض**  
هل الإصابة الرياضية تعتبر حالة مرضية؟  
● نعم لأنها تعتبر من أهم معوقات عمل وظائف أجهزة الجسم وأنظمة الجسم المختلفة وتسبب في إعاقة التنسيق والتعاون بين أجهزة وأنظمة الجسم وتوقو ردود الأفعال المنعكسة لأجزاء الجسم وقد ينتقل تأثيرها إلى أوعية القلب وأجهزة التنفس والجهازين الهضمي والإخراجي وكذلك قد يحدث خلل نتيجة الإصابة في النواحي الكيميائية والكهربائية والميكانيكية والنفسية لجسم الرياضي المصاب كما قد يحدث خلل في مستويات درجة حرارة الجسم حيث ترتفع نسبيا ولاسيما في مكان حدوث الإصابة.

تتمتع تقنية قطرات المطر هي طريقة علاجية، تكون باستخدام التليدك، الطاقة، والزيوت العطرية. يأتي اسمها من الطريقة التي يتم فيها وضع الزيوت، كقطرات المطر بموازاة العمود الفقري. هي أداة فعالة لإعادة توازن الجسم والتخلص من الأمراض. يشمل علاج قطرة المطر علاج «الفيثا فليكس» وهي تقنية مشتقة من الضغط والإبر الصينية، وتليدك القدم.

تتمتع تقنية قطرات المطر هي طريقة علاجية، تكون باستخدام التليدك، الطاقة، والزيوت العطرية. يأتي اسمها من الطريقة التي يتم فيها وضع الزيوت، كقطرات المطر بموازاة العمود الفقري. هي أداة فعالة لإعادة توازن الجسم والتخلص من الأمراض. يشمل علاج قطرة المطر علاج «الفيثا فليكس» وهي تقنية مشتقة من الضغط والإبر الصينية، وتليدك القدم.

تتمتع تقنية قطرات المطر هي طريقة علاجية، تكون باستخدام التليدك، الطاقة، والزيوت العطرية. يأتي اسمها من الطريقة التي يتم فيها وضع الزيوت، كقطرات المطر بموازاة العمود الفقري. هي أداة فعالة لإعادة توازن الجسم والتخلص من الأمراض. يشمل علاج قطرة المطر علاج «الفيثا فليكس» وهي تقنية مشتقة من الضغط والإبر الصينية، وتليدك القدم.

تتمتع تقنية قطرات المطر هي طريقة علاجية، تكون باستخدام التليدك، الطاقة، والزيوت العطرية. يأتي اسمها من الطريقة التي يتم فيها وضع الزيوت، كقطرات المطر بموازاة العمود الفقري. هي أداة فعالة لإعادة توازن الجسم والتخلص من الأمراض. يشمل علاج قطرة المطر علاج «الفيثا فليكس» وهي تقنية مشتقة من الضغط والإبر الصينية، وتليدك القدم.

تتمتع تقنية قطرات المطر هي طريقة علاجية، تكون باستخدام التليدك، الطاقة، والزيوت العطرية. يأتي اسمها من الطريقة التي يتم فيها وضع الزيوت، كقطرات المطر بموازاة العمود الفقري. هي أداة فعالة لإعادة توازن الجسم والتخلص من الأمراض. يشمل علاج قطرة المطر علاج «الفيثا فليكس» وهي تقنية مشتقة من الضغط والإبر الصينية، وتليدك القدم.

تتمتع تقنية قطرات المطر هي طريقة علاجية، تكون باستخدام التليدك، الطاقة، والزيوت العطرية. يأتي اسمها من الطريقة التي يتم فيها وضع الزيوت، كقطرات المطر بموازاة العمود الفقري. هي أداة فعالة لإعادة توازن الجسم والتخلص من الأمراض. يشمل علاج قطرة المطر علاج «الفيثا فليكس» وهي تقنية مشتقة من الضغط والإبر الصينية، وتليدك القدم.

تتمتع تقنية قطرات المطر هي طريقة علاجية، تكون باستخدام التليدك، الطاقة، والزيوت العطرية. يأتي اسمها من الطريقة التي يتم فيها وضع الزيوت، كقطرات المطر بموازاة العمود الفقري. هي أداة فعالة لإعادة توازن الجسم والتخلص من الأمراض. يشمل علاج قطرة المطر علاج «الفيثا فليكس» وهي تقنية مشتقة من الضغط والإبر الصينية، وتليدك القدم.

**أخصائية الطب البديل وعلم الهوميوپاثي**

**أخصائية الطب البديل وعلم الهوميوپاثي**

**أخصائية الطب البديل وعلم الهوميوپاثي**

**أخصائية الطب البديل وعلم الهوميوپاثي**

**أخصائية الطب البديل وعلم الهوميوپاثي**

**أخصائية الطب البديل وعلم الهوميوپاثي**



إصابة العضلات هي الأكثر انتشارا بين الرياضيين