

المحاضرة الثالثة

الإصابات الرياضية للعضلات

تعد الإصابات العضلية من أكثر الإصابات شيوعاً في المجال الرياضي، سواءً لدى المحترفين أو الهواة. تؤثر هذه الإصابات في الأداء الرياضي وقد تؤدي إلى توقف اللاعبين عن النشاط لآوقات طويلة.

🏆 أنواع الإصابات العضلية:

تنقسم الإصابات العضلية في الرياضة على عدة أنواع رئيسية بناءً على طبيعة الإصابة وشدتها :

- **التمزق العضلي (Muscle Strain):**
 - تمزق جزئي أو كلي في ألياف العضلة نتيجة الشد الزائد .
 - يُصنف إلى ثلاث درجات حسب شدة التمزق .
- **التشنج العضلي (Muscle Cramp):**
 - تقلصات لا إرادية مؤلمة تصيب العضلة أثناء أو بعد المجهود الرياضي .
- **الكدمات العضلية (Contusion):**
 - إصابة ناتجة عن ضربة مباشرة للعضلة، تؤدي إلى نزيف داخلي وتورم .
- **التهاب العضلات (Myositis):**
 - التهاب يصيب الأنسجة العضلية بسبب الإجهاد المتكرر أو العدوى .
- **الشد العضلي (Muscle Tightness):**
 - زيادة توتر العضلة دون تمزق، غالباً بسبب الإحماء غير الكافي .

أسباب الإصابات العضلية في الرياضة:

تحدث الإصابات العضلية نتيجة عوامل متعددة، منها :

- أسباب مباشرة :
 - الصدمات المباشرة (مثل الاصطدام بلاعب آخر أو أداة رياضية).
 - الحركات المفاجئة أو العنيفة (مثل القفز أو التوقف السريع).
- أسباب غير مباشرة :
 - الإحماء غير الكافي قبل التمرين .
 - الإفراط في التدريب أو عدم الراحة الكافية .
 - ضعف المرونة أو القوة العضلية .
 - الجفاف ونقص العناصر الغذائية (مثل المغنيسيوم والبوتاسيوم).
 - الأخطاء التقنية في أداء الحركات الرياضية .
- عوامل خارجية :
 - الأحذية أو الملابس غير المناسبة .
 - الظروف الجوية القاسية (كالرطوبة العالية أو البرودة الشديدة).

إصابات التمزق العضلي:-

إصابة ناتجة عن تمزق جزئي أو كلي في ألياف العضلة أو الوتر المرتبط

بها، بسبب تعرضها لشدّ أو انقباض مفاجئ يتجاوز قدرتها على التحمل .

❖ الاعراض :

- يتراوح بين تمزق خفيف (درجة أولى) إلى تمزق كامل (درجة ثالثة)
- يصاحبه ألم حاد، تورم، وصعوبة في تحريك العضلة .

❖ درجات التمزق العضلي :

• الدرجة الأولى (تمزق خفيف):

- تمزق أقل من 5% من ألياف العضلة .
- ألم خفيف وتورم طفيف .

• الدرجة الثانية (تمزق متوسط):

- تمزق جزئي واضح (حتى 50% من الألياف).
- ألم حاد وصعوبة في تحريك العضلة .

• الدرجة الثالثة (تمزق كلي):

- تمزق كامل في العضلة أو الوتر .
- ألم شديد وعدم القدرة في استخدام العضلة .

❖ أسباب التمزق العضلي :

- التحميل الزائد على العضلة دون تدريج .
- عدم التوازن بين العضلات المتضادة (مثل الفخذ الأمامي والخلفي).
- الإجهاد العضلي المزمن .

❖ طرائق الوقاية:

- الإحماء الجيد قبل النشاط الرياضي .
- تقوية العضلات بتمارين المقاومة .
- تحسين المرونة بتمارين الإطالة .
- تجنب زيادة شدة التمرين بشكل مفاجئ .

❖ العلاج والتأهيل :

• المرحلة الحادة (48 ساعة الأولى):

- تطبيق "RICE" الراحة (Rest) ، الثلج (Ice) ، الضغط (Compression) ، الرفع (Elevation).

• المرحلة التأهيلية:

- تمارين إطالة خفيفة بعد زوال الألم .
- تمارين تقوية تدريجية .
- العلاج الطبيعي (كالعلاج بالموجات فوق الصوتية).

• العودة إلى النشاط:

- بعد التأكد من الشفاء التام عبر الفحص الطبي .

✚ إصابات التشنج العضلي:-

تقلص لا إرادي ومؤلم يصيب العضلة بشكل مفاجئ، غالباً أثناء أو بعد النشاط الرياضي، بسبب اختلال في التوازن الكيميائي أو الوظيفي للعضلة .

❖ الاعراض :

- يحدث غالباً بسبب الجفاف، نقص المعادن (مثل المغنيسيوم أو البوتاسيوم)، أو الإجهاد العضلي المفرط .
- قد يستمر من ثوانٍ إلى دقائق.

❖ الأسباب:

- الجفاف وفقدان السوائل والأملاح .
- الإجهاد العضلي المفرط .
- نقص المغنيسيوم أو البوتاسيوم .
- اضطراب الدورة الدموية .

❖ درجات التشنج :

- تشنج خفيف: يستمر لثوانٍ ويختفي تلقائياً .
- تشنج متوسط: ألم يستمر دقائق ويتطلب تدخلاً .
- تشنج شديد: تقلصات متكررة تؤثر على الأداء الرياضي .

❖ الوقاية :

- شرب كميات كافية من الماء قبل وأثناء وبعد التمرين .
- تناول أطعمة غنية بالمعادن (كالموز والمكسرات).
- الإحماء الجيد وتبريد العضلات بعد التمرين .

❖ العلاج والتأهيل :

- تمديد العضلة المصابة بلطف .
- تدليك العضلة لتحسين الدورة الدموية .
- استخدام الكمادات الدافئة بعد زوال التشنج .
- في الحالات المزمنة: مراجعة طبيب لتقييم النقص الغذائي .

❖ الكدمات :-

إصابة ناتجة عن ضربة مباشرة وقوية على العضلة، تؤدي إلى تلف الأوعية الدموية الصغيرة ونزيف داخلي، مما يسبب تورماً وتغيراً في لون الجلد .

❖ الاعراض :

- تظهر كمنطقة متورمة وزرقاء أو حمراء على الجلد .
- قد تؤثر على الحركة إذا كانت الكدمة عميقة .

❖ الأسباب:

- ضربات مباشرة (مثل الاصطدام في كرة القدم).

❖ العلاج :

- تطبيق الثلج فوراً لتقليل التورم .
- تجنب استخدام العضلة المصابة في الأيام الأولى .
- تمارين تأهيلية لاستعادة المدى الحركي .