

المحاضرة الخامسة

إصابات المفاصل في المجال الرياضي :-

تلعب المفاصل دورًا حيويًا في توفير المرونة والقوة للأداء الرياضي وتحدث إصابات المفاصل نتيجة الأحمال الزائدة، الحركات المفاجئة، أو الإصابات المباشرة. وتشتمل إصابات المفاصل مايلي :

الالتواء :-

تمزق أو شد في الأربطة حول المفصل (مثل الكاحل أو الركبة).

- أسبابه : - الالتفاف المفاجئ، السقوط، أو الاصطدام .
- درجاته :

1. الدرجة الأولى:- تمزق خفيف في الأربطة (ألم طفيف، تورم بسيط).
2. الدرجة الثانية:- تمزق جزئي (ألم متوسط، عدم ثبات المفصل).
3. الدرجة الثالثة:- تمزق كلي (ألم شديد، عدم القدرة على الحركة).

- الإسعافات الأولية :

▪ R.I.C.E : الراحة (Rest) ، الثلج (Ice) ، الضغط (Compression) ، الرفع (Elevation).

- تجنب الحركة أو تحميل الوزن .

- الأعراض :- ألم، تورم، كدمات، صعوبة في الحركة .
- العلاج والتأهيل :

- العلاج الطبي: مسكنات، دعائم، أو جراحة في الحالات الشديدة .
- التأهيل: تمارين تقوية وتوازن (العلاج الطبيعي).

✚ الخلع المفصلي :

- طبيعة الإصابة : - خروج العظم من مكانه الطبيعي في المفصل (مثل الكتف أو الأصابع).
- درجات الإصابة :
 - خلع كامل: - انفصال كامل للعظم .
 - خلع جزئي (الانزياح):- عدم ثبات المفصل دون انفصال كامل .
- الإسعافات الأولية:
 - تثبيت المفصل دون محاولة إعادة الخلع يدويًا .
 - استخدام كمادات باردة .
- الأعراض : - تشوه المفصل، ألم حاد، تورم، فقدان الوظيفة .
- العلاج والتأهيل :
 - العلاج الطبي:- إعادة الخلع بواسطة الطبيب، جبيرة .
 - التأهيل: - تمارين لاستعادة المدى الحركي (مثل البندول للكتف).

✚ التهابات المفاصل:

- انواع الإصابة:
 - التهاب المفاصل التتكريسي (Osteoarthritis) تآكل الغضروف بسبب الإجهاد .
 - التهاب المفاصل الروماتويدي: اضطراب مناعي .
- الدرجات :
 1. خفيف: ألم متقطع .
 2. متوسط: تيبس وصعوبة حركة .
 3. شديد: تشوه المفصل .
- الإسعافات الأولية : - كمادات دافئة أو باردة، مسكنات .
- الأعراض:-ألم، تصلب، احمرار، نقص في المرونة .

• العلاج والتأهيل :

- العلاج الطبي: أدوية مضادة للالتهاب، حقن الكورتيزون .
- التأهيل: تمارين منخفضة التأثير (كاليوغا، سباحة).

• اصابات اخرى للمفاصل :

- تمزق الغضروف الهلالي (الركبة).
- العلاج: الجراحة الناظورية ، تمارين إطالة .
- التهاب الأوتار :
- العلاج: راحة ايجابية ، علاج طبيعي .
- كسور العظام حول المفصل :
- العلاج: جبس، جراحة .

❖ خاتمة : - اصابات المفاصل من الاصابات المتكررة والتي تعطل من امكانيات اللاعبين في تقديم العطاء الافضل لذا يجب تجنبها والوقاية منها من خلال الاحماء الجيد واستخدام رباطات تثبيت المفصل والمعدات الوقائية الاخرى ، كما يشكل التشخيص المبكر للاصابة من تفاقمها وزيادة المضاعفات الناجمة عنها ، ويسهم كل الطبيب والمعالج الفيزياوي والمدرب الرياضي درا مهما في التعامل مع هذه الاصابة وبقية الاصابات الرياضية