**الطب الرياضي الوقائي :**

الطب الرياضي الوقائي هو أحد فروع الطب الرياضي ويهتم بدراسة ويجاد وتطبيق سبل الوقاية من الإصابات، وتشير بعض المصادر والبحوث العلمية أن مفهوم الطب الرياضي الوقائي على انه فرع الطب الرياضي

ويكون ملازما بشكل رئيس إلى فرع الطب المجتمعي، ويهتم الطب الرياضي الوقائي بالإجراءات والتدابير التي تتبع في مجال الصحة العامة للرياضي خلال الوحدات التدريبية أو المنافسات، وكذلك التنبؤ بحدوث الإصابة قبل وقوعها .

وهو ذلك الفرع من الطب الأساسي الذي يهتم بإجراءات يجب أن يتخذها الرياضي في مجال الصحة العامة لوقاية الرياضي من خطورة الإصابة أو الوقاية من الإصابات قبل حدوثها، إذ إنها تُعد أعم وأشمل من الطب الرياضي حيث تمثل جوانب الصحة العامة بكافة المراحل العمرية من خطر الإصابة ،وكذلك يقوم بتقليل احتمال حدوث الإصابة بصورة خاصة.( [[1]](#footnote-1))

في حين عرف الطب الوقائي بأنه جزء من الطب الرياضي الذي يتعامل مع تحديد الحالة الصحية وتطوير البدني والحالة الوظيفية لأنظمة الجسم للرياضي، وكذلك التشخيص والعلاج والوقاية من الإمراض والإصابات المرتبطة بالرياضي"([[2]](#footnote-2))  ،كما يدرس الطب الرياضي الوقائي مشكلات إعادة التأهيل الرياضي والظروف ما قبل المرض والإصابة ومكافحة المنشطات.

وكذلك إيجاد وتطبيق واستعمال مجموعة من الطرق والوسائل والأدوات للوقاية من الإصابة واتخاذ الإجراءات السريعة لمنع حدوث الإصابة .

تعد فكرة الطب الرياضي الوقائي من الأفكار الحديثة التي طرأت في المجتمع الرياضي التي يمكن تطبيقها وتحقيقها على أرض الواقع حيث يأخذ الأولوية في الجانب الرياضي لأنه يعد الجانب المتكامل والمتعدد الأبعاد مع الطب السريري وإدخال أحدث التقنيات في ممارسة تشخيص الحالة الصحية للرياضيين والتحسين المستمر للمبادئ المنهجية لتقيم الصحة، ومن هنا يعد الفحص الشامل قبل فترة الإعداد مهما للغاية حيث ينص على توحيد المعايير التشخيصية الصحية الرياضية، وهو موضوع في غاية الأهمية الوقاية من الإصابات .

ويأخذ الطب الوقائي من الإصابات الرياضية الجانب المهم في الحياة الرياضي لما لها من أهمية في المحافظة على صحة من خطورة الإصابة، وهناك عدة وسائل وطرق وأساليب يجب اتباعها لحماية اللاعب من الإصابات التي تؤثر بشكل سلبي على أدائه وعلى مستقبله الصحي والرياضي والذي تحد من حدوث الإصابة ومدى خطورتها التي تكثر في تخصصه كلاعبي الثلاثي ولاسيما في المرحلة الأخيرة منها وهي ركض (5000 متر)وان يتجنب الأوضاع والحركات التي يمكن أن تؤدي إلى حدوث تلك الإصابة .

وأن من أهم ما يرتكز إليه الطب الرياضي الوقائي ما يأتي :

\* الوقاية من حدوث الإصابات والتداخل السريع عند حدوثها لمنع حدوث حالات تضاعفها.

\* تحسين الصحة العامة للرياضي .

\* الحفاظ على جودة الحياة للرياضيين الأصحاء والمرضى.

ومن خلال ما تم شرحه تلحظ الباحثة أن الهدف من دراسة الطب الرياضي الوقائي هو الوقاية من حدوث الإصابات , واتخاذ الإجراءات السريعة في حال حدوثها ومنعها من المضاعفات ولرفع الحالة الصحية العامة للرياضي.

**2-1- 6 الوقاية :.**

(**الوقاية خير من العلاج**) تبقى هذه المقولة أساساً لكل من يتحدث عن الوقاية وطرقها و أساليبها ,ومهما بلغ العلاج من دقة في التعامل مع الإصابة فلا يمكن الرجوع إلى الوضع الذي كان عليه قبل الإصابة وُ إلى دقة الباري عزَ وجلَ في تصميم الجسم البشري بالصورة الإبداعية، فسبحان الخالق، لذا فإن الحفاظ على هذا التصميم بكل جهد هو من المهام الأساسية للبشر حيث يتعرض الإنسان لعوامل عدة خارجية وذاتية تسبب له الكثير من الاختلافات التشريحية والتي تنعكس من ثم على وظائف الجسم المختلفة وتخلق مضاعفات قد تكون وقتية أو دائميه مما يعرقل النشاط الطبيعي ويحد من إنتاجية([[3]](#footnote-3)). وتعني الوقاية اي نشاط يؤدي إلى إنقاص والحد من اعتلال الصحة من إصابة معينة.

أما في المجال الرياضي فإنها تكسب أهمية كبيرة , إذا يسعى اللاعبون بشكل دائم مواصلة ألعابهم وفعالياتهم لتحقيق مستوى أفضل وأعلي في الإنجاز, فيما تحد الإصابة والمضاعفات الناتجة عنها من طموحاتهم ,لذلك فإن الجانب الوقائي يكتسب أهمية كبيرة لدى هؤلاء اللاعبين لاسيما وأن ممارسة الرياضة وظروفها من احتكاك مستمر واستعمال الأجهزة والأدوات الرياضية تشكل خطرا آخر عليهم, لذلك تعتبر الوقاية من الإصابات عنصرا من عناصر السلامة والصحة العامة، التي يمكن تعريف الوقاية على أنها "جميع الإجراءات والوسائل والتدابير الخاصة استناداً للعلوم الطبية والصحية والفيسولوجية التدريب الرياضي والبايوميكانيك وعلم النفس والعلوم التربوي المرتبطة بالأداء البدني التي تتخذ في أثناء التدريبات أو البطولات لغرض منع أو الحد من وقوع الإصابة"([[4]](#footnote-4))، وكذلك عرفها (حميد عبد النبي وفاطمة) أنها "تستعمل الوسائل التي تحول من دون وقوع الإصابات"([[5]](#footnote-5)) . والوقاية من الإصابة لابد من وجود تمرينات وقائية بما يتناسب مع الأداء البدني، وهذا ما أكدتهما واشارت إليها (سميعة خليل ) بالقول "الوقاية من هذه الإصابات تتطلب وجود تمرينات وقائية في العديد من الحالات, إذ يظهر تأثيرها من خلال أداء التمرينات الوقائية التي يقوم بها اللاعب باستمرار لأنها تقوم بزيادة نشاط الدورة الدموية من خلال العمل العضلي، وكذلك تضخم الألياف العضلية وزيادة قوة العضلات العاملة على المفصل([[6]](#footnote-6)).

لذا يجب أن يراعي المختص في مجال الطب الرياضي (المعالج) من استعمال (الأسس الوقائية المهمة مع الرياضيين للتعرف على حالة الجهاز الحركي ودرجة الشد والارتخاء والتوافق بين عمل العضلات المادة والمثنية سواء أكان في القسم الأمامي أم الخلفي كما في العضلات الرباعية للفخذ ودرجة الإحساس العضلي وقياس قوة انقباض العضلات ومدى سلامة المفاصل والغضاريف) ( [[7]](#footnote-7)) والأسس الوقائية المستعملة هي الوسائل المتنوعة بحسب نوع الفعالية، وهذا ما أكدته احدى الدراسات التي أوجدها احد الباحثين

إذ أكدت دراسة أجراها أحد الباحثين "بعد سنتين دراسة على مجموعة من الرياضيين الذين يمارسون الركض استطاع الباحث أن يلاحظ بأن الركض المنتظم باستعمال العصي يؤدي الى تجنب الإصابة بصورة كاملة عن طريق تقليل أثر الحمل أو الجهد على النظام العضلي باستعمال العصي مع الركض سوف نشعر بأن هناك ثباتا أفضل وإبقاء الجسم منتصباً وثابتاً على الأرض التي تكون غير مستوية مثل الركض في المزارع والغابات، وعلى الثلوج في فصل الشتاء ،مما يقلل من الجهد والوقاية من خطر الإصابة بشكل ملحوظ([[8]](#footnote-8))، إن إعداد اللاعب إعداداً سليماً يضمن الوقاية من الإصابة, إذ إن زيادة الحمل أو زيادة في المقاومة التي تتكفل بها العضلة لأدائها وسيؤدي إلى سرعة تعرضها للتعب وعند تعرض الرياضي إلى تمرينات عنيفة يسبب كثيرا من الأضرار لجسم الرياضي ,ومن يؤدي إلى إرهاق أجهزة الجسم الحيوية مما ينتج عدم تآزر هذه الأجهزة في الأداء الحركات المطلوبة مما يسبب حدوث الكثير من الإصابات([[9]](#footnote-9) ) .

وهناك طرق عدة للوقاية من الإصابات الرياضية:

1. المحافظة على اللياقة البدنية ويعد مستوى اللياقة البدنية واحدا من العوامل الرئيسة للإصابات الناتجة عن التمرين([[10]](#footnote-10))، وبناء على ذلك نجد أن الأطباء يجتمعون على أن العمل على تحقيق المستوى المطلوب من اللياقة البدنية في أي فعالية رياضية يعد من أهم الإجراءات للوقاية من الإصابة الذي يعد أحد إجراءات المستخدمة في الطب الرياضي( [[11]](#footnote-11)) .

الإجراءات والوسائل المتنوعة التي تستعمل أثناء التدريبات أو المنافسات والتي تعمل على منع أو الحد من حدوث الإصابة " ([[12]](#footnote-12))

1. المحافظة على اللياقة البدنية، ويعد نقص مستوى اللياقة البدنية واحدآ من العوامل الرئيسة للإصابات الناتجة عن التمرين( [[13]](#footnote-13))، وبناء على ذلك نجد "أن الأطباء يجتمعون على أن العمل على تحقيق المستوى المطلوب من اللياقة البدنية في أية فعالية رياضية يعد من اهم الإجراءات للوقاية من الإصابات والتي تعد احدى الإجراءات المتخذة في الطب الرياضي( [[14]](#footnote-14)) .

ومن خلال ما تقدم لمنع أو تجنب حدوث الإصابات يجب المحافظة على البناء الوظيفي للأداء الرياضي، وكذلك للجهاز العظمي والعضلي، وهذا ما أكداه (محمد رضا ومهدي كاظم) "وعلية يجب على المجاميع العضلية المختلفة أن تبدي قوة متوازنات على الهيكل العظمي بشكل منتظم، وأن القوة العضلية نفسها يجب أن تكون متوازنة ومنتظمة بشكل صحيح خلال العمل إذ إن الوقاية من الإصابات هي جزء رئيس في أي برنامج تدريبي([[15]](#footnote-15)) .

وفي ما مر ذكر ترى الباحثة إن الوقاية في المجال الرياضي تعني مجموعة من الإجراءات والوسائل المتنوعة التي تستعمل في أثناء التدريبات أو المنافسات والتي تعمل على الحد أو التقليل من حدوث الإصابة.

1. () Башкиров В.Ф. Профилактика травм у спортсменов./ В.Ф. Башкиров -М: Физкультура и спорт, 1987.-c.3-55. [↑](#footnote-ref-1)
2. (2) Бирюков А.А., Кафаров К.А. Средства восстановления работоспособности спортсмена./ А.А. Бирюков, К.А. Кафаров - М: Физкультура и спорт, 1984.С.15 [↑](#footnote-ref-2)
3. ()- سميعة خليل ؛ رياضة العلاجية ،جامعة بغداد، مطبعة دار الحكمة،1990،ص43. [↑](#footnote-ref-3)
4. ()-سميعة خليل ؛ الوقاية والاصابات الرياضية ,الاكادمية العراقية الرياضية ,منتدى الطب الرياضي ,2010 [↑](#footnote-ref-4)
5. () --حميد عبد النبي، فاطمة حاشوش ؛مصدر سابق الذكر،ص23. [↑](#footnote-ref-5)
6. () - سميعة خليل ؛ الرياضة العلاجية ,جامعة بغداد ,مطبعة دار الحكمة, 1990,ص47. [↑](#footnote-ref-6)
7. () -لؤي غانم الصميدي ؛ رشاقة القوام ,ط1,عمان,دار الفكر للطباعة,2002,ص 395 . [↑](#footnote-ref-7)
8. (1) Druckere I h.heenemann Gmbh & co(new studies in athleties,kg berlin, Germany, volume 29.issue numbers2.,june 2014,p66.

   (2) w.j,kraemer.(and other)physiological adaplat ions toresistance exercise;(journal of bone mineral research,1996);p.246-256.

   (3) دايان واهم وجاي سميث ؛اللياقة للجميع (مايو كلينك),ط1, مؤسة مايو للابحاث الطبية والتعليم الطبي, دار العربية للعلوم 2006 ,ص213 .

   (4) خيرية ابراهيم ،محمد جابر ؛ برنامج تدريبي السرعة (السرعة الانتقالية –الرشاقة والتوازن)ط1،الاسكندرية ،مطبعةا لنجارة،2015،ص22 [↑](#footnote-ref-8)
9. (5) W. J.KRAEMER .(ANDOTHER) physiological adaplations to resistance exercise:journal of bonemineral research,1996,p.246-256. [↑](#footnote-ref-9)
10. [↑](#footnote-ref-10)
11. [↑](#footnote-ref-11)
12. [↑](#footnote-ref-12)
13. () - دايان واهم , وجاي سميث ؛ اللياقة البدنية للجميع (مايوكلينك), ط1, مؤسسة مايو للأبحاث الطبية والتعليم الطبي, دار العربية للعلوم,2006,ص213. [↑](#footnote-ref-13)
14. ()- محمد نصر الدين ،احمد متولي ؛اللياقة البدنية للجميع،ط1، القاهرة، عربية للطباعة، 2008، ص18. [↑](#footnote-ref-14)
15. () - محمد رضا،مهدي كاظم ؛ أسس التدريب الرياضي للأعمار المختلفة، ط1، بغداد، دار الضياء للطباعة، 2013، ص286. [↑](#footnote-ref-15)