



الاعراض العامة للاصابات الرياضية :

- ١- تغير في شكل الاداء للعضو المصابة .
- ٢- الالم يزداد مع الحركة او عند الضغط على مكان الاصابة .
- ٣- ورم في مكان الاصابة نتيجة النزف الدموي .
- ٤- الالم في الجزء المصابة اثناء السكون والحركة ضمن المدى الطبيعي .
- ٥- تغير لون الجلد في المنطقة المصابة .
- ٦- ضعف وعدم قدرة العضلات على الانقباض بدون الالم .
- ٧- سماع اصوات عند الحركة في الجزء المصابة .
- ٨- عدم ثبات الجزء المصابة (يهوي المفصل فجاء)
- ٩- صعوبة مع الم عند مد وثني المفصل المصابة .
- ١٠- حدوث شبه تشوه او تغير في شكل العضو مكان الاصابة (خاصة في حالات الكسر) .

المضاعفات المترتبة على حدوث الاصابة الرياضية :

هناك بعض المضاعفات التي قد تحدث من جراء الاصابات الرياضية اذا لم يتم تقديم العلاج المباشر والصحيح وهي :

١- الاصابات المزمنة : قد تتحول الاصابات العادمة الى اصابات مزمنة اذا لم يتوافر لها العلاج المناسب مثل الخلع المتكرر لمفصل الكتف او خشونة الركبة او تكرار تمزق العضلة الضامة ، وفي بعض الاحيان تتحول الى شبه مستديمة مثل المشي بشكل متعرج .

٢- الاضطرابات النفسية : التاثير النفسي للرياضيين كالاكتاب والقلق عند المصابين ، وهذا ما يحدث للاعب نتيجة حدوث اصابة او تكرار الاصابة تبعد اللاعب عن المباريات او تفقده بطولة او التي تؤدي الى تراجع مستوى بشكل ملحوظ ، كل هذا يؤثر على الحالة النفسية للاعب و يؤدي الى تغيرات في حالته النفسية تؤثر على حياته الرياضية .

٣- قصر العمر الرياضي : يؤدي تكرار اصابة اللاعب الى اختصار زمن تواجده كبطل في الملاعب (وكم من اللاعبين لم يكملوا في الملعب بسبب اصابة رغم تميزهم في الموهبة) . وتتضح هنا اهمية الجانب الوقائي والعلاجي من الاصابات في الاطالة الافتراضية لزمن تواجد اللاعب في الملاعب .

درجات الاصابة :

١- الاصابات البسيطة : هي تلك الاصابات التي لاينتج عنها تهتكات او مضاعفات كبيرة ، كما لا يؤدي ايضا الى نقصان في الكفاءة العامة او الكفاءة الرياضية للشخص وقد يستمر اللاعب في الاداء دون ان يظهر عليه اعراض الاصابة .

اعراضها : الم وقتي يستمر لدقائق ولا يدوم لفترة طويلة ويكملا اللاعب التدريب او المبارزة .

نسبتها : حوالي ٦٠%

مدة الشفاء : الاستمرار في التدريب او المنافسات حيث لاتتعوق اللاعب .

ومن امثلتها : الكدمات الخفيفة ، التقلصات البسيطة ، الشد العضلي ، السجحات الجلدية الخفيفة ، جزع خفيف في الاربطة تجية الالتواء البسيط الذي لاينتج عنه اي مضاعفات .

٢- الاصابات المتوسطة : وهي التي ينتج عنها تأثيرات على الجسم كما تؤدي الى نقص في كفاءة اللاعب وتظهر على اللاعب عدم القدرة على الاداء عند زيادة المجهود او القيام بحركات مفاجئة وشديدة ، بينما في حالة بذل مجهود خفيف او متوسط لا يظهر عليه اعراض الاصابة .

اعراضها :

- ١- الم يستمر نسبيا وورم بدرجة بسيطة يؤثر على القدرة على الاداء
- ٢- خلل خفيف في ميكانيكية الحركة اثناء الاداء الرياضي .

مدة الشفاء : يستغرق الشفاء حوالي من ٧-١٥ يوما

ومن امثلتها : الكدمات الشديدة ، التمزقات العضلية مثل تمزق العضلة الضامة ونشأ العضلة المستقيمة الفخذية ، الالتواءات المفصليّة البسيطة ، الجروح القطعية .

٣- الاصابات الشديدة : وهي التي تؤدي الى خلل في الاداء وعدم القدرة على الاستمرار في التدريب او المباراة ، وهذه الدرجة من الاصابة قد تؤدي الى عدم ممارسة النشاط الرياضي لفترة طويلة نسبيا وترافق في كفاءة اللاعب .

اعراضها : الم شديد وورم ملحوظ مع تغير في لون الجلد وعدم القدرة على الاستمرار في الاداء ، **نسبتها :** حوالي ١٤ % .

مدة الشفاء : يستغرق الشفاء من ٤-٨ اسابيع وبما يستمر لاكثر من ذلك

ومن امثلتها : التمزقات العضلية الشديدة ، الكسور والخلع الجرئي ، تمزقات غضروف الركبة ، التواء حاد وتمزق باربيطة مفصل القدم .

٤- الاصابات الخطيرة : وهي التي ينتج عنها تأثير حاد على الصحة العامة وتحتاج لاسعافها النقل الى المستشفى وتأخذ وقتا طويلا للعلاج ، وقد يفقد المصاب القدرة على مزاولة النشاط الرياضي وقد تحدث الوفاة .

اعراضها :

- ١- الم غير محتمل في معظم الاحيان وورم شديد يظهر فور وقوع الاصابة .
- ٢- شلل في بعض الاصابات المرتبطة بالمخ والاعصاب وربما فقدان الوعي .

نسبتها : حوالي ١ %