



### الاعراض العامة للاصابات الرياضية :

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

## المضاعفات المترتبة على حدوث الإصابة 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 العادية 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 كالاكتئاب والقلق عند المصابين ، وهذا ما يحدث للاعب نتيجة حدوث اصابة او لتكرار الاصابة تبعد اللاعب عن المباريات او تفقده بطولة او التي تؤدي الى تراجع مستواه بشكل ملحوظ ، كل هذا يؤثر على الحالة النفسية للاعب ويؤدي 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 الاصابة رغم تميزهم في الموهبة ) . وتوضح هنا اهمية الجانب الوقائي والعلاجي من الاصابات في الاطالة الافتراضية لزمن تواجد اللاعب في الملاعب .

## درجات الإصابة :

### ١- الاصابات البسيطة :

هي تلك الاصابات التي لاينتج عنها تهتكات او مضاعفات كبيرة ، كما لا تؤدي 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 ولايدوم لفترة طويلة ويكمل اللاعب التدريب او المباراة .

### نسبتها :

حوالي ٦٠%

### مدة الشفاء :

الاستمرار في التدريب او المنافسات حيث لاتعوق 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- الإصابات 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 ومنشأ العضلة

المستقيمة الفخذية ، الالتواءات المفصالية البسيطة ، الجروح القطعية .

**٣- الإصابات 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 وتراجع 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 لأكثر من ذلك

**ومن امثلتها :** التمزقات العضلية الشديدة ، الكسور والخلع الجزئي ، تمزقات غضروف الركبة ،

التواء حاد وتمزق باربطة مفصل القدم .

**٤- الإصابات الخطرة :** وهي التي ينتج عنها تأثير حاد على الصحة العامة وتحتاج لاسعافها النقل

الى المستشفى وتأخذ وقتا طويلا للعلاج ، وقد يفقد المصاب القدرة على مزاوله 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 %