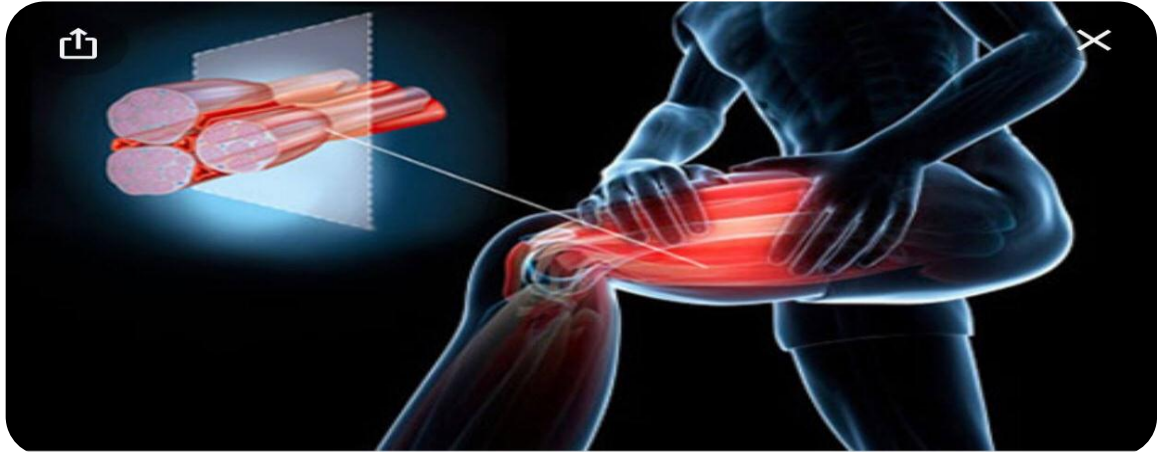


اسباب الشد العضلي :

- ١- عدم الاهتمام بتهيئة العضلات للقيام بالمجهود البدني .
- ٢- بذل المجهود البدني بدرجة اكبر من قدرة العضلات .
- ٣- الاجهاد العضلي نتيجة الارتفاع بالاحمال التدريبية خلال فترات الاعداد .

اسعاف وعلاج الشد العضلي :

- ١- تطبيق قاعة (RICE) .
- ٢- اراحة اللاعب وابعاده عن الملاعب لمدة يوم او يومين او التدريب الخفيف .
- ٣- استخدام التبريد لمدة ٢٠-٣٠ دقيقة في المرة الواحدة .
- ٤- استخدام المرهم التي تساعد على تنشيط الدورة الدموية .
- ٥- التدريب الخفيف مثل الجري لمدة يوم او يومين مع عمل تمرينات انقباض للعضلة في حالة عدم وجود الم .



ثالثا : التمزق العضلي : هو تمزق يحدث في الالياف العضلية ذاتها ، اي في جسم او بطن

العضلة او في وتر العضلة او قرب مكان الاندغام وفيها تصاب الانسجة الضامة بين الالياف العضلية ويحدث نزيف داخلي مفاجئ بسبب القيام بحركة عنيفة مفاجئة او استطالة تفوق مطاطية العضلة او القيام بمجهود عضلي كبير والعضلة غير مستعدة له ، بحيث يشعر اللاعب بتوتر او تقلص في مكان الاصابة ويفقد القدرة على الحركة كلياً او جزئياً بحسب كمية الالياف الممزقة ولايستطيع اللاعب الاستمرار في الاداء داخل الملعب .

اسباب التمزق العضلي :

- ١- استطالة العضلة بقوة تتجاوز مقدار مرونة المفصل ومطاطية العضلة وبشكل مفاجئ .
- ٢- الانقباض العضلي المفاجئ والعضلات غير مهياة لهذا الانقباض .
- ٣- المجهود العضلي الزائد بدرجة اكبر من قدرة العضلات على تحمل هذا الجهد .
- ٤- اهمال عامل الاحماء المناسب وعدم الاهتمام بتهيئة الجهاز العضلي للقيام بالمجهود .
- ٥- قصر في العضلات وعدم المطاطية بالدرجة التي تتطلبها طبيعة الحركات والمهارات التي يؤديها اللاعب .
- ٦- عدم الاهتمام بتمرينات تقوية بالمقاومة والاثقال للعضلات وخاصة العاملة في النشاط الممارس وكذلك الاكثر عرضة للاصابة .
- ٧- التعب العضلي يؤثر على المطاطية فينتج عن ذلك تمزق العضلة .



امثلة لاسباب التمزق العضلي من واقع الخبرات العملية :

- ١- اطلالة سريعة ومفاجئة زائدة عن اقصى مدى لامكانية العضلة على الاستطالة ، وتحدث الاصابة بهذا السبب في العضلات الخلفية للفخذ ، وخاصة بين لاعبي كرة القدم وذلك عند محاولة رفع الرجل الى مستوى عالي لامتصاص الكرة او المرجحة للتصويب القوي والمفاجئ .
- ٢- انقباض عضلي قوي وسريع فوق مستوى قدرة العضلة ، وغالبا ما تحدث الاصابة في العضلات الامامية او الخلفية للفخذ وخاصة بين لاعبي الالعاب الجماعية (القدم ، السلة ، اليد) ولاعبي العدو والوثب في العاب القوى .

- ٣- انقباض عضلي سريع ومفاجئ فوق مستوى سرعة استجابة العضلات للإشارات العصبية المرسلة في ان واحد لعضلات القبض وعضلات البسط (الارتخاء) ، وتحدث الإصابة في العضلات الامامية والخلفية والعضلات الضامة وخاصة بين لاعبي كرة القدم واليد والسلة عند الوقوف من العدو او العدو من الوقوف وكذا في حالة تغير الاتجاه ويحدث ذلك بشكل قوي ومفاجئ .
- ٤- محاولة التغلب على مقاومات اثقل من مستوى قوة العضلات وغالبا ماتحدث الإصابة في عضلات الظهر السفلى وخاصة بين لاعبي رفع الاثقال والمصارعة .
- ٥- قد يحدث تمزق في العضلات كنتيجة للكدمات الشديدة جدا في العضلة .
- ٦- قيام العضلة بمجهود اكثر من طاقتها وفي عكس اتجاه محصلة القوة الطبيعية وبشكل سريع وقوي ، مثل سحب الفخذ للخلف بقوة يؤدي الى اطالة العضلة اكثر من قابليتها فينتج عن هذا تمزق ببعض اليافها .

اعراض التمزق العضلي :

- ١- ألم شديد في مكان الإصابة ، تتوقف درجة هذا الألم على درجة الإصابة وعلى مكان الإصابة .
- ٢- ورم مكان الإصابة وتجمع دموي وعدم قدرة العضلات المصابة على اداء وظيفتها .
- ٣- في حالة التمزق الشديد من الممكن سماع صوت (فرقة او فرك) في العضلة مصاحبا للإصابة .
- ٤- في حالة التمزق الكلي يمكن رؤية فجوة في مكان الإصابة والاحساس بها عند انقباض العضلة فيتكور الجزء العلوي .
- ٥- تفقد العضلة القدرة على الحركة ، يتناسب طرديا مع نسبة الإصابة (كلما كانت نسبة عدد الالياف المقطوعة كبيرة كانت المقدرة على الحركة اقل) .

اسعاف وعلاج التمزق العضلي :

- الاسعاف الاول = (RICE) (الراحة - الثلج - رباط ضاغط - رفع الجزء المصاب للاعلى) .**
- ١- اراحة اللاعب وابعاده عن الملعب مع وضع العضلات المصابة في وضع الارتخاء (وضع مريح) لتقليل التوتر والتقلص الحادث فيها نتيجة للتمزق العضلي .
- ٢- استخدام التبريد لمدة من ٢٠-٣٠ دقيقة وذلك لاييقاف النزيف الداخلي وكذلك نستخدم وسائل التبريد ثلاثة مرات يوميا لمدة يوم او يومين حسب شدة الإصابة .
- ٣- ربط مكان الإصابة والعضلات في حالة استرخاء باستخدام رباط ضاغط .