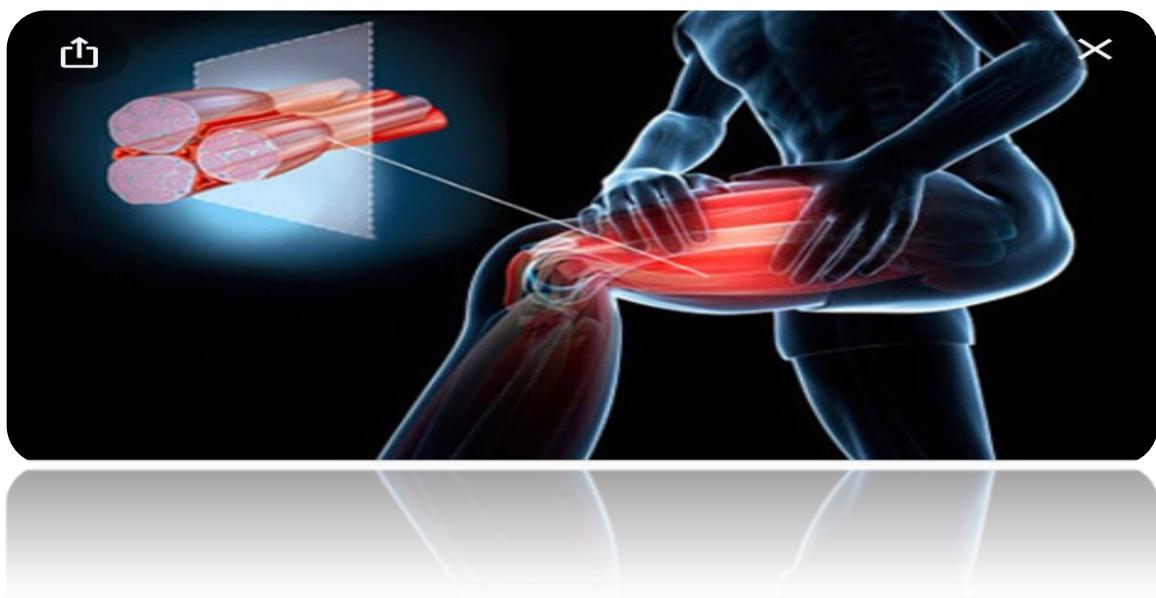


أسباب الشد العضلي :

- ١- عدم الاهتمام بتهيئة العضلات للقيام بالجهود 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 قاعدة (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 الذي تساعد على تنشيط الدورة الدموية .
- ٥- التدريب الخفيف مثل الجري لمدة يوم او يومين مع عمل تمارينات انقباض للعضلة في حالة عدم وجود الم .



ثالثاً : 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 الضامنة بين الالياف العضلية ويحدث نزيف داخلي مفاجئ بسب القيام بحركة عنيفة مفاجئة او استطالة تفوق مطاطية للعضلة او القيام بجهود عضلي كبير والعضلة غير مستعدة له ، بحيث يشعر اللاعب بتتوتر او تقلص في مكان الاصابة ويفقد القدرة على الحركة كليا او جزئيا بحسب كمية الالياف الممزقة ولا يستطيع اللاعب الاستمرار في الاداء داخل الملعب .

أسباب التمزق العضلي :

- ١- استطالة العضلة بقوة تتجاوز مقدار مرونة المفصل ومطاطية العضلة وبشكل مفاجئ .
- ٢- الانقباض العضلي المفاجئ والعضلات غير مهية لهذا الانقباض .
- ٣- المجهود العضلي الزائد بدرجة اكبر من قدرة العضلات على تحمل هذا الجهد .
- ٤- اهمال 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 والاتقال للعضلات وخاصة العاملة في النشاط الممارس وكذلك الاكثر عرضة للاصابة .
- ٧- التعب العضلي يؤثر على المطاطية فينتج عن ذلك تمزق العضلة .



امثلة لأسباب التمزق العضلي من واقع الخبرات العملية :

- ١- اطالة 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 المرحمة للتوصيب القوي والمفاجئ .
- ٢- انقباض عضلي قوي وسرير فوق مستوى قدرة العضلة ، وغالبا ما تحدث الاصابة في العضلات الامامية او الخلفية للفخذ وخاصة بين لاعبي الالعاب الجماعية (القدم ، السلة ، اليد) ولاعبي العدو والوئب في العاب القوى .

- ٣- انقباض عضلي سريع ومفاجئ فوق مستوى سرعة استجابة العضلات للاشارات العصبية المرسلة في ان واحد لعضلات القبض وعضلات البسط (الارتخاء) ، وتحدث الاصابة 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 الاصابة في عضلات الظهر السفلي وخاصة بين لاعبي رفع الاتقال والمصارعة .
- ٥- قد يحدث تمزق في العضلات كنتيجة للكدمات الشديدة جدا في العضلة .
- ٦- قيام العضلة بمجهود اكثـر من طاقتـها وفي عـكس اتجـاه محـصلة القـوة الطـبـيعـية وبـشكل سـريع وـقوـي ، مـثـل سـحب الفـخذ للـخلف بـقوـة يـؤـدي إلـى اـطـالـة العـضـلـة اـكـثـر مـن قـابـلـيـتها فـيـنـتـج عـن هـذـا تمـزـق بـبعـض الـيـافـها .

اعراض التمزق العضلي :

- ١- الـمـ شـدـيـد فـي مـكـان الـاـصـابـة ، تـنـوـقـ درـجـة هـذـا الـاـلـم عـلـى درـجـة الـاـصـابـة وـعـلـى مـكـان الـاـصـابـة .
- ٢- وـرـم مـكـان الـاـصـابـة وـتـجـمـع دـمـوي وـعـدـم قـدـرـة العـضـلـات المـصـابـة عـلـى اـدـاء وـظـيـفـتها .
- ٣- فـي حـالـة التـمـزـق الشـدـيـد مـن المـمـكـن سـمـاع صـوت (فـرـقـعـة او فـرـكـ) فـي العـضـلـة مـصـاحـبـا لـلـاـصـابـة .
- ٤- فـي حـالـة التـمـزـق الـكـلـي يـمـكـن رـؤـيـة فـجـوـة فـي مـكـان الـاـصـابـة وـالـاحـسـاس بـهـا عـنـد انـقـبـاض العـضـلـة فـيـنـكـورـ الجـزـء العـلـوـي .
- ٥- تـقـدـ العـضـلـة الـقـدـرـة عـلـى الـحـرـكـة ، يـتـنـاسـب طـرـدـيـا مـع نـسـبـة الـاـصـابـة (كـلـما كـانـت نـسـبـة عـدـد الـيـافـ المـقـطـوـعـة كـبـيرـة كـانـت المـقـدـرـة عـلـى الـحـرـكـة اـقـلـ) .

اسعاف وعلاج التمزق العضلي :

- الاسعاف الاولى = (RICE) (الراحة - الثلث - رباط ضاغط - رفع الجزء المصابة للاعلى) .**
- ١- اـرـاحـة الـلـاعـب وـابـعـادـه عـنـ الـمـلـعـب مـعـ وـضـعـ العـضـلـات المـصـابـة فـيـ وـضـعـ الـاـرـتـخـاء (وـضـحـ مـرـيـحـ) لـتـقـلـيلـ التـوـتـرـ وـالتـقـلـصـ الحـادـثـ فـيـهـا نـتـيـجـةـ لـلـتـمـزـقـ العـضـلـيـ .
- ٢- اـسـتـخـدـمـ التـبـرـيدـ لـمـدـةـ مـنـ ٣٠-٢٠ـ دـقـيـقـةـ وـذـلـكـ لـايـقـافـ النـزـيفـ الدـاخـلـيـ وـكـذـلـكـ نـسـتـخـدـمـ وـسـائـلـ التـبـرـيدـ ثـلـاثـةـ مـرـاتـ يـوـمـيـاـ لـمـدـةـ يـوـمـ اوـ يـوـمـيـنـ حـسـبـ شـدـةـ الـاـصـابـةـ .
- ٣- رـيـطـ مـكـانـ الـاـصـابـةـ وـالـعـضـلـاتـ فـيـ حـالـةـ اـسـتـرـخـاءـ بـاـسـتـخـدـمـ رـيـاطـ ضـاغـطـ .