



## **سابعا : تليف العضلات**

هو تحول هذه الخلايا الى خلايا ليفية غير مرنة وغير قابلة للانقباض وينتج عن ذلك ضعف في العضلات وضمور وتبيس ويعتبر تمزق العضلات وانعدام الوظيفة لمدة طويلة وايضا بعض الامراض مثل شلل الاطفال والتقديم في السن هي من اهم الاسباب لتليف العضلات .

### **أسباب تليف العضلات :**

- ١- عند تمزق العضلة تتمزق ايضا بعض الاوعية الدموية ، فيتجمع الدم في شكل جلطة وتمتد بين الياف العضلة ، تتحول تدريجيا الى نسيج ليفي ضام تكون العضلة في النهاية ضعيفة نسبيا ، ولكن بوسائل العلاج الطبيعي والتمرينات العلاجية والتدايرك تقوى العضلة وتستعيد ليونتها وقوتها في الانقباض .
- ٢- انعدام وظيفة العضلة لمدة طويلة ، كما في حالات الكسور او الم مفاصل يعوق الالم وظيفة العضلات وخوف المصاب من تحريكها بسبب الالم فيتسرب للعضلات نسيج ليفي ضام ، فتضعف العضلات وتضمر وتبيس .

### **علاج وتأهيل تليف العضلات :**

تعتبر التمرينات الحركية بعد انتهاء المرحلة الحادة والالم من اهم وسائل العلاج لاعادة قدرة العضلة على الانقباض وحركة المفاصل واستعادة مروونتها ونشاطها .



## اصابات المفاصل : تشمل الاتي :

( الجdue (اللتواه او الملاخ ) ، الخلع ، اصابات العظام ) :

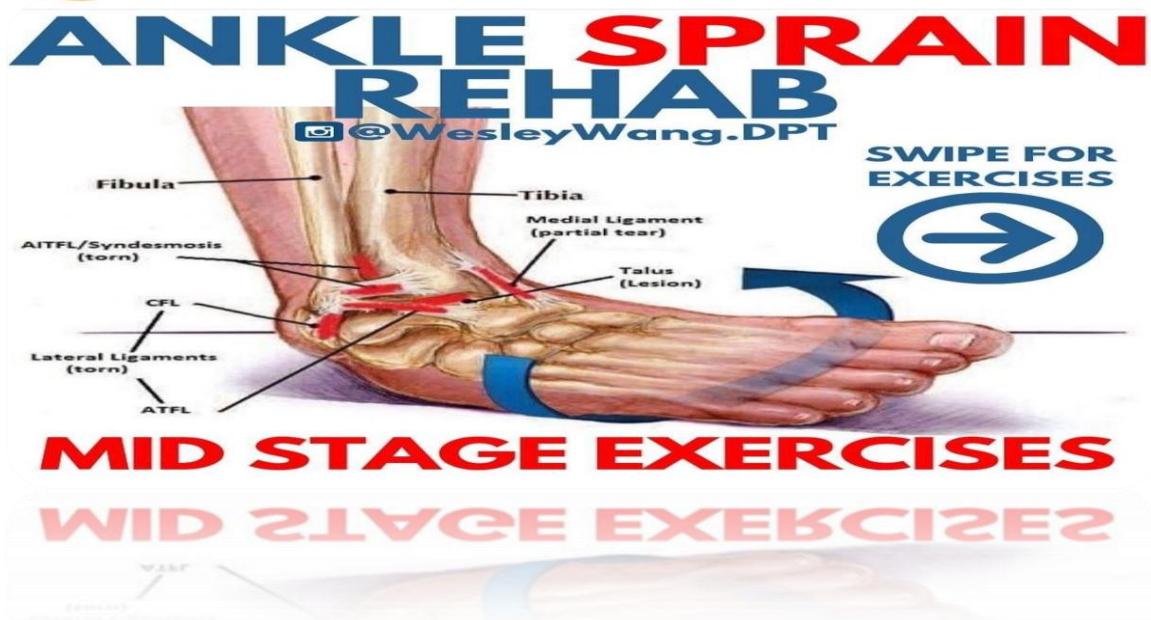
### اصابات المفاصل :

تعتبر اصابات المفاصل من الاصابات الهامة التي يتعرض لها اللاعبون والتي تؤثر بشكل ملحوظ على ادائهم الحركي ، نظرا لان المهارات الاساسية والمتطلبات البدنية لاي لعبه تعتمد بدرجة كبيرة على المفاصل ، وي تعرض المفصل للعديد من الاصابات وفقا لمكوناتها وتركيبها التشريحي ووفقا لمدى وطبيعة الحركة التي يقوم بها وايضا وفقا للجهد الذي يتعرض له اثناء الاداء الحركي ، ويكون المفصل من التقاء او تمفصل عظم مع عظم اخرى او مجموعة عظام اخرى وتغلف رؤوس هذه العظام عند التقائها مع بعضها اسطح غضروفية لامتصاص الصدمات وتقليل الاحتكاك بينها وترتبط هذه العظام بعضها عن طريق الاربطة ، ويبطن المفصل من الداخل ما يسمى بالمحفظة الزلالية وهي تحتوي على سائل زلالي اصفر يغذي المفصل ويسهل حركته ويغلف المفصل من الخارج ويحيط بالعظم المكونة له ويربط بين اجزائه ما يسمى بالمحفظة الليفية وهي تتكون من اوتار العضلات العاملة على هذا المفصل والمارة عليه واصابات المفاصل هي :

## اولاً : الجذع (الالتواء او الملخ)

هو مط او تمزق جزئي لرباط او اكثر من اربطة المفصل يتجاوز قدرته على التمدد نتيجة ثني قوي ومجاىء او نتيجة لحركة عنيفة في اتجاه معين بسبب قوة خارجية اكبر من قدرة المفصل على تحملها ويعتبر مفصل كاحل القدم ومفصل رسخ اليد من اكثر المفاصل التي تتعرض للجذع .

وللتوضيح الفرق بين الجذع والالتواء فهو فرق لفظي فيمكن ان نسميه التواء في المفصل او جذعا في الاربطة ويقصد بها اربطة المفصل ايضا .



اما الملخ : هناك رأيان احدهما يعتبر الملخ هو نفسه الجذع (الالتواء) باعتباره يصيب اربطة المفصل نتيجة حركة مفاجئة وعنيفة . ورأي اخر مختلف يعتبر الملخ هو تباعد السطوح المفصليّة تباعدا غير طبيعي لاستعمال خاطئ للمفصل او التواء شديد في اتجاه لامجال فيه للحركة على ان تعود هذه السطوح المفصليّة الى وضعها الطبيعي بعد تأثير الحادث مباشرة وهذا يتم بشكل سريع ومجاىء ويلاحظ ان اكثرا الوحدات التشريحية التي يقع عليها عب في حالة الملخ هي الاربطة .

فالملخ هو زحرة لحظية للعظام المكونة للمفصل نتيجة لامتطاط الاربطة او تمزق بعض اليافها حيث تتحرك من مكانها الطبيعي في المفصل لتصيب الاربطة المحيطة بالمفصل ثم تعود مرة اخرى الى مكانها الطبيعي في نفس الوقت في حركة سريعة ، كتطويع الذراع للامام كما في الملاكمه وكرة

اليد ، او مد مفص الركبة ومفصل القدم للامام كما هو في كرة القدم ... الخ والملخ كثير الحدوث في الملاعب وخارجها .

### **اعراض الاصابة بالجذع :**

- 1- الالم شديد للمفصل نتيجة لتمزق المحفظة الليفية بما فيها اربطة وانسجة حول المفصل (ويختلف حسب شدة الاصابة) .
- 2- يحدث تغير في لون الجلد مكان الاصابة اذا كان الارتشاح الدموي شديدا .
- 3- عدم القدرة على تحريك المفصل او تحريك المفصل ولكن يزيد الالم .
- 4- ورم مكان الاصابة ويحدث هذا الورم في الحال اذا كان الجذع شديدا وهذا الورم يحدث نتيجة الانسكاب الزلالي في المفصل ونتيجة الارتشاح الدموي حول المفصل .



### **اسعاف اصابة الجذع :** تطبيق قاعدة ( RICE ) وهي كما شرحناها سابقا .

**علاج وتأهيل الجذع :** يستخدم لعلاج الجذع وسائل تنشيط الدورة الدموية المختلفة وخاصة مكان حدوث الاصابة ومنها :

- 1- عمل حمامات الماء الساخن للمساعدة في امتصاص الورم .
- 2- عمل تمارينات حركية في الماء الساخن .