



سابعا : تليف العضلات : تتكون العضلات من خلايا عضلية تقوم بحركة الانقباض ، والتليف هو تحول هذه الخلايا الى خلايا ليفية غير مرنة وغير قابلة للانقباض وينتج عن ذلك ضعف في العضلات وضمور وتيبس ويعتبر تمزق العضلات وانعدام الوظيفة لمدة طويلة وايضا بعض الامراض مثل شلل الاطفال والتقدم في السن هي من اهم الاسباب لتليف العضلات .

اسباب 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 والتدليك تقوى العضلة وتستعيد ليونتها وقوتها في الانقباض .

٢- انعدام وظيفة العضلة لمدة طويلة ، كما في حالات الكسور او الم المفاصل يعوق الالم وظيفة العضلات وخوف المصاب من تحريكها بسبب الالم فيتسرب للعضلات نسيج ليفي ضام ، فتضعف العضلات وتضمّر وتتيبس .

علاج وتأهيل تليف العضلات :

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



اصابات المفاصل : تشمل الاتي :

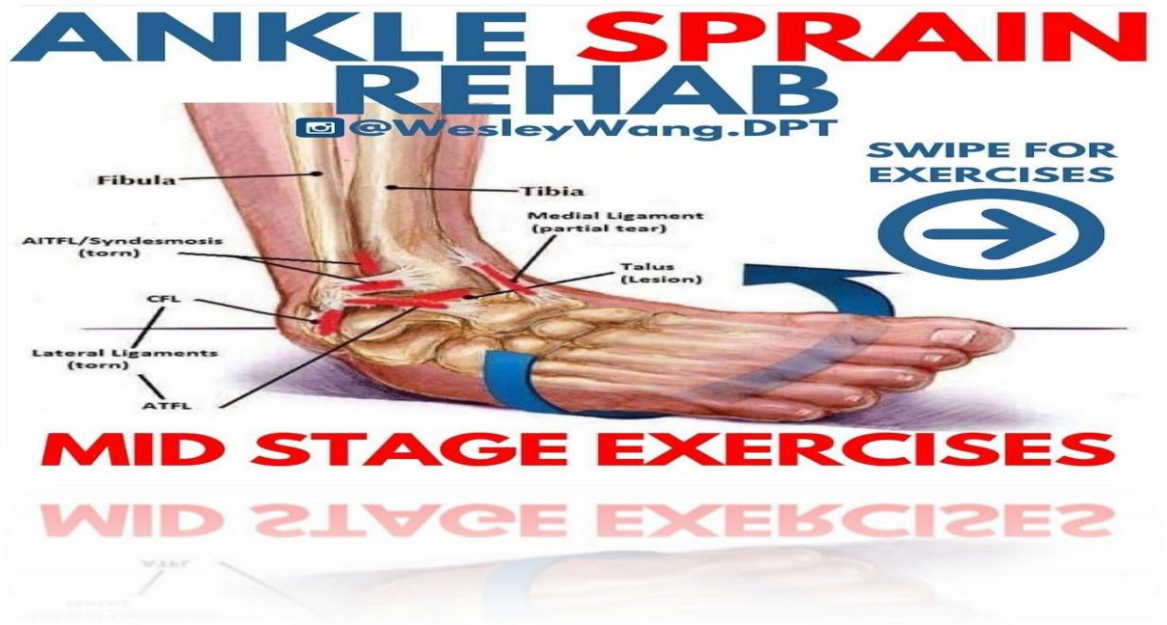
(الجذع) (الالتواء او الملتخ) ، الخلع ، اصابات العظام) :

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 لعبة تعتمد بدرجة كبيرة على المفاصل ، ويتعرض المفصل للعديد من الاصابات وفقا لمكوناتها وتركيبها التشريحي ووفقا لمدى وطبيعة الحركة التي يقوم بها وايضا وفقا للجهد الذي يتعرض له اثناء الاداء الحركي ، ويتكون المفصل من التقاء او تمفصل عظم مع عظم اخرى او مجموعة عظام اخرى وتغلف رؤوس هذه العظام عند التقائها مع بعضها اسطح غضروفية لامتناص 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 بالعظام المكونة له ويربط بين اجزائه ما يسمى بالمحفظة الليفية وهي تتكون من اوتار العضلات العاملة على هذا المفصل والمارة عليه واصابات المفاصل هي :

اولا : الجذع (الالتواء او الملخ) Sprain

هو مط او تمزق جزئي لرباط او اكثر من اربطة المفصل يتجاوز قدرته على التمدد نتيجة ثني قوي ومفاجئ 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 .
ولتوضيح 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 رايان احدهما يعتبر الملخ هو نفسه الجذع (الالتواء) باعتباره يصيب اربطة المفصل نتيجة حركة مفاجئة وعنيفة . وراي اخر مختلف يعتبر الملخ هو تباعد السطوح المفصالية تباعدا غير طبيعي لاستعمال خاطئ للمفصل او التواء شديد في اتجاه لامجال فيه للحركة على ان تعود هذه السطوح المفصالية الى وضعها الطبيعي بعد تاثير الحادث مباشرة وهذا يتم بشكل سريع ومفاجئ ويلاحظ ان اكثر الوحدات التشريحية التي يقع عليها عب في حالة الملخ هي الاربطة .

فالملخ هو زحزحة 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 ، كتطويح الذراع للامام كما في الملاكمة وكرة

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

اعراض الإصابة بالجدع :

- ١- ألم شديد للمفصل نتيجة لتمزق المحفظة الليفية بما فيها اربطة وانسجة حول المفصل (ويختلف حسب شدة الإصابة) .
- ٢- يحدث تغير في لون الجلد مكان الإصابة اذا كان الارتشاح الدموي شديدا .
- ٣- عدم القدرة على تحريك المفصل او تحريك المفصل ولكن يزيد الألم .
- ٤- ورم مكان الإصابة 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 وتاهيل الجذع : يستخدم لعلاج الجذع وسائل تنشيط الدورة الدموية المختلفة وخاصة مكان حدوث الإصابة ومنها :

- ١- عمل حمامات الماء الساخن للمساعدة في امتصاص الورم .
- ٢- عمل تمارين حركية في الماء الساخن .