

## وظائف العمود الفقري :

العمود الفقري ذو اهمية كبيرة لاعتدال القوام ولاداء الفرد للحركات المختلفة ذلك لانه يقع في وسط الجسم فهو يحافظ على توازن الجسم وهو القياس الذي نستطيع به ان نحكم على اعتدال الجسم ، ومن اهم وظائف العمود الفقري ما يلي :

- ١- يعمل على امتصاص الصدمات وتخفيض ارتجاج الراس .
- ٢- حماية الاعصاب الشوكية والنخاع الشوكي .
- ٣- التركيب المفصلي للفقرات ادى الى سهولة حركات الجسم اثناء الثني والمد والانحناء والدوران .
- ٤- يعتبر الركيزة الاساسية لدعم بناء الجسم وتماسكه .
- ٥- تقوم القناة الفقارية بتغليف الحبل الشوكي وحمايته من الصدمات الخارجية .

**اصابات الظهر عند الرياضيين :** تعد اصابات الظهر من الاصابات النادرة ولكنها قد تسبب اصابة الحبل الشوكي فتشكل خطورة كبيرة ، وقد تسبب اصابة الظهر في فقدان الاحساس والخذر وضعف في الاطراف السفلية وبعض اصابات الظهر الحادة تسبب ضررا عصبيا لذا تحتاج الى رعاية طبية خاصة .

### الاسباب العامة لاصابات الظهر :

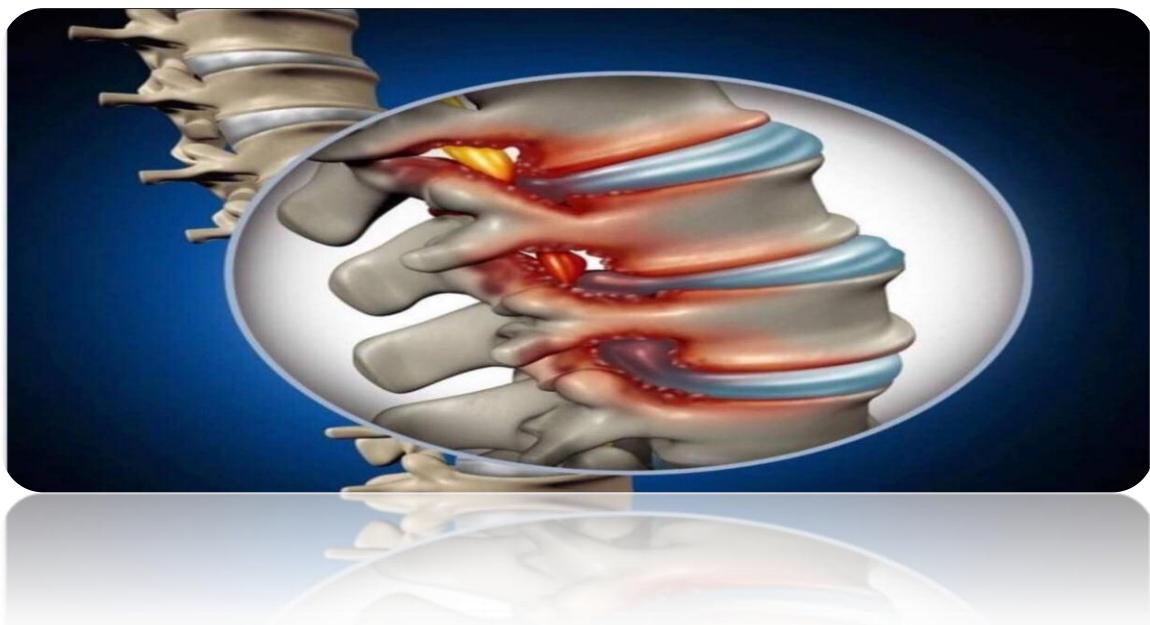
- ١- ضعف عضلات الظهر ، البطن ، الورك سببا رئيسيا لاغلب مشاكل الظهر .
- ٢- قلة مرونة الظهر خاصة في العضلات الخلفية للفخذ وعضلات مفصل الورك .
- ٣- انعدام التوازن في القوة والمرونة في العضلات المتقابلة والمشاركة في الجهد .



## **تصنيفات اصابات الظهر :**

**اولا : اصابات الظهر الحادة :** تحدث نتيجة السقوط او الضربات المباشرة وغير المباشرة او الاصطدام بالادوات والاجهزة او اداء الحركات العنيفة في الالعاب الرياضية المختلفة وتشمل الرضوض ، الكسور والشد والتمزق .

**ثانيا: اصابات فرط الاستخدام :** تحدث نتيجة شدة متكررة مثل الانحناء الزائد للامام والخلف ، وكذلك التشوهات التشريحية ، والاوسع الخاطئة ، وحالات الضعف الطبيعية في العضلات ، وحالات الضمور المصاحبة لتقدم العمر وكذلك قد يصاب الاشخاص الغير النشيطين بالالم اسفل الظهر ويصاحب الرياضيين بسبب الاجهاد .



### **اولا : اصابات الظهر الحادة : وتشمل :**

**1-رضوض الظهر (الكدمات) :** تعني اصابة الفقرات الصدرية والقطنية تحدث بشكل نادر وغالبا ما تكون كدمات الظهر نتيجة ضربة مباشرة وي تعرض الظهر للرض بسبب سعة سطحه وتحدث عند التصادم المباشر والاحتكاك بين اللاعبين مما يحدث نزفا في الياف العضلة وتحدث في الالعاب التي تسبب السقوط او الاصطدام بالمعدات والاجهزة .

**الاسباب :** نتيجة صدمة مباشرة .

## **الاعراض والمضاعفات :**

- الم موضعي مع ليونه واحتمال التورم .
- تغير اللون .
- ومن مضاعفات الرضوض الحادة حدوث نزف وتورم مما يسبب شد اثناء الدوران او ضيق الحبل الشوكي والاعصاب .

## **العلاج :**

- التبريد خلال (٤٨ - ٧٢) ساعة .
- كمادات دافئة ورطبة بعد اختفاء الالم .
- في الرض الشديد منع الحركة والعلاج الطبيعي .
- لازلة الالم والالتهاب استخدام العقاقير الطبية حسب استشارة الطبيب .
- عمل تمارين المدى الحركي .
- تبدا تمارين التاهيل بالمستوى الثالث في الاصابات الخفيفة يختفي الالم خلال ٢٤ ساعة
- في الاصابات المتوسطة تبدا بالمستوى الثاني بعد اختفاء الالم وفي حالة الاصابة الشديدة يبدأ بالمستوى الاول بعد انخفاض الالم ثم يتدرج الى المستوى الثاني والثالث مع برنامج تكيفي للقوة والمرنة .

**زمن الشفاء :** في حالات رض الظهر الخفيفة لمدة اسبوعين وفي حالات رضوض الظهر المتوسطة لمدة اربعة اسابيع وفي الحالات الشديدة ستة اسابيع .

**٢- اصابات الانسجة الرخوة للعمود الفقري :** تحدث غالبا نتيجة حركات الدوران وتغير السرعة المفاجئ مما يؤدي الى تمزق العضلات والاربطة وخاصة في اسفل الظهر ، اما اصابة المفصل القطني العجزي والذي يربط الحوض بالعمود الفقري يكون ايضا عرضة للاصابة الحادة لتمزق الاربطة والعضلات مما تسبب الالم في المنطقة القطنية .

**٣- تمزقات الاربطة الفقرية :** تحدث اثناء الثني والبسط وتحدث وبشكل نادر في فعالities الجمناستيك ورفع الانتقال والغضس والتراكمولين وخاصة عند بذل جهد اكثـر من الطبيعي وقد تصاحب التمزقات كسور متعددة .