

الطب الرياضي (SPORT MEDCINE)

أ.د. سميرة خليل

هو أحد الفروع الطبية الحديثة والذي يهدف الى رفع قابلية جسم الرياضي ولياقته البدنية ويعتني بالرياضي بعد مرضه أو أصابته ليتمكن من العودة الى ما كان عليه قبل أصابته من مهارة ولياقة بدنية ويسعى الى اختصار الفترة الزمنية لإعادة الرياضي الى الملعب.

ويبحث الطب الرياضي في فلسفة جسم الرياضي وتأثير التمارين الرياضية عليه وقابليته الجسمية والنفسية ، كذلك يبحث من خلال الطرق العلمية في تطوير القابلية البدنية واستخدام الوسائل العلاجية الحديثة والمناسبة في حالة وقوع الأصابة وكيفية الوقاية منها.

وقد ظهر الطب الرياضي بعد الحرب العالمية الثانية.

أسباب الأهتمام بالطب الرياضي :

أن أهم ما يميز العصر الحديث أزدیاد الأهتمام بالطب الرياضي وللأسباب التالية :

١. الزیادة الهائلة في أحجام التدريب التي قد تصل الى أكثر من ثلاث مرات في

اليوم وزیادة الشدد المستخدمة مما يلقي عبأً كبيراً على الجسم وهذا يتطلب الأهتمام بوسائل الأستشفاء ووقاية اللاعب من الأجهاد والتخلص من التعب.

٢. التوسع في رياضة الناشئين حين زاد أشتراكهم في المنافسات الرياضية وهذا بدوره يحتاج الى رعاية طبية خاصة ومراعاة المرحلة العمرية لهذه الفئة.

٣. زیادة أشتراك المرأة في الأنشطة الرياضية وفي رياضات تتطلب لياقة بدنية عالية (كالمراثون) مما يتطلب المزيد من المعرفة العلمية والتطبيقية للتأثيرات الفسيولوجية والتشريحية لخصوصية المرأة وهذا يتم من خلال دور الطب الرياضي لعلاج الكثير من المشكلات المرتبطة بذلك.

٤. زیادة ممارسة الرياضة من أجل الصحة حيث أصبح العصر الحديث غير مقتصر

على الأشتراك في المنافسات فقط وإنما ممارسة الرياضة من أجل أكتساب اللياقة البدنية الصحية وهذا يسبب أزدیاد المشكلات الصحية (زیادة الوزن ، أمراض القلب والضغط الدموي ، ألتهاب المفاصل وغيرها) أي أمراض قلة الحركة الناتجة عن التطور التكنولوجي.

هذا ما أدى الى ممارسة الأفراد في مختلف الأعمار الرياضة من أجل الحفاظ على الصحة والوقاية من الأمراض وخاصة للأعمار الكبيرة.

مجالات الطب الرياضي :

- لقد حددت جمعيات الطب الرياضي عبر ىراء المختصين عدة مجالات لهذا التخصص الحيوي التي تعددت واتسعت مجالاته بسبب التخصصات الطبية المختلفة والتي أصبحت تتدخل في مهام وواجبات الطب الرياضي وتتدرج في أدناه المجالات الآتية :
- ١ . دراسة تأثير جرعات التدريب (وحدة التدريب) والتدريب المنتظم على وظائف الجسم المختلفة.
 - ٢ . دراسة الجسم عند الحركة (حالات الحركة عند ممارسة الرياضة).
 - ٣ . دراسة المواضيع المرتبطة بالصحة وبرامجها (التغذية ، التدخين) غيرها ...
 - ٤ . دراسة باثولوجية الأصابات الرياضية (عدم القدرة في الأشتراك في الأنشطة الرياضية).
 - ٥ . الفحص الطبي والتشخيص واقتراح العلاج والتأهيل من الأصابات الرياضية.
 - ٦ . أستخدام الجراحة في علاج بعض الأصابات الرياضية.
 - ٧ . تصنيف ودراسة أنماط الأجسام المختلفة.
 - ٨ . تأثير الفروقات الجنسية في بعض الأنشطة الرياضية والتناسلية للمرأة.
 - ٩ . قياسات الكفاءة البدنية ومستوى الأداء الرياضي.
 - ١٠ . التمرينات العلاجية والتأهيل من الأصابات الرياضية.
 - ١١ . أعداد الدراسات العلمية في مجال التدريب والأعداد والأصابات والأهتمام بالمحاضرات والمطبوعات في المواضيع المختلفة.
 - ١٢ . مبادئ الأعداد الرياضي العام .
 - ١٣ . مبادئ تنمية المهارات الحركية وتأثيراتها الشخصية وسماتها والأنتقاء الرياضي.
 - ١٤ . تنمية القدرات البدنية (السرعة، المرونة، التحمل) بعد الأصابة الرياضية.
 - ١٥ . طرق التدريب والأيضاح ووسائل تطوير المهارات وعلاقة المدرب ومسؤوليته تجاه اللاعبين.

أقسام الطب الرياضي :

يقسم الطب الرياضي الى قسمين أساسيين هما :

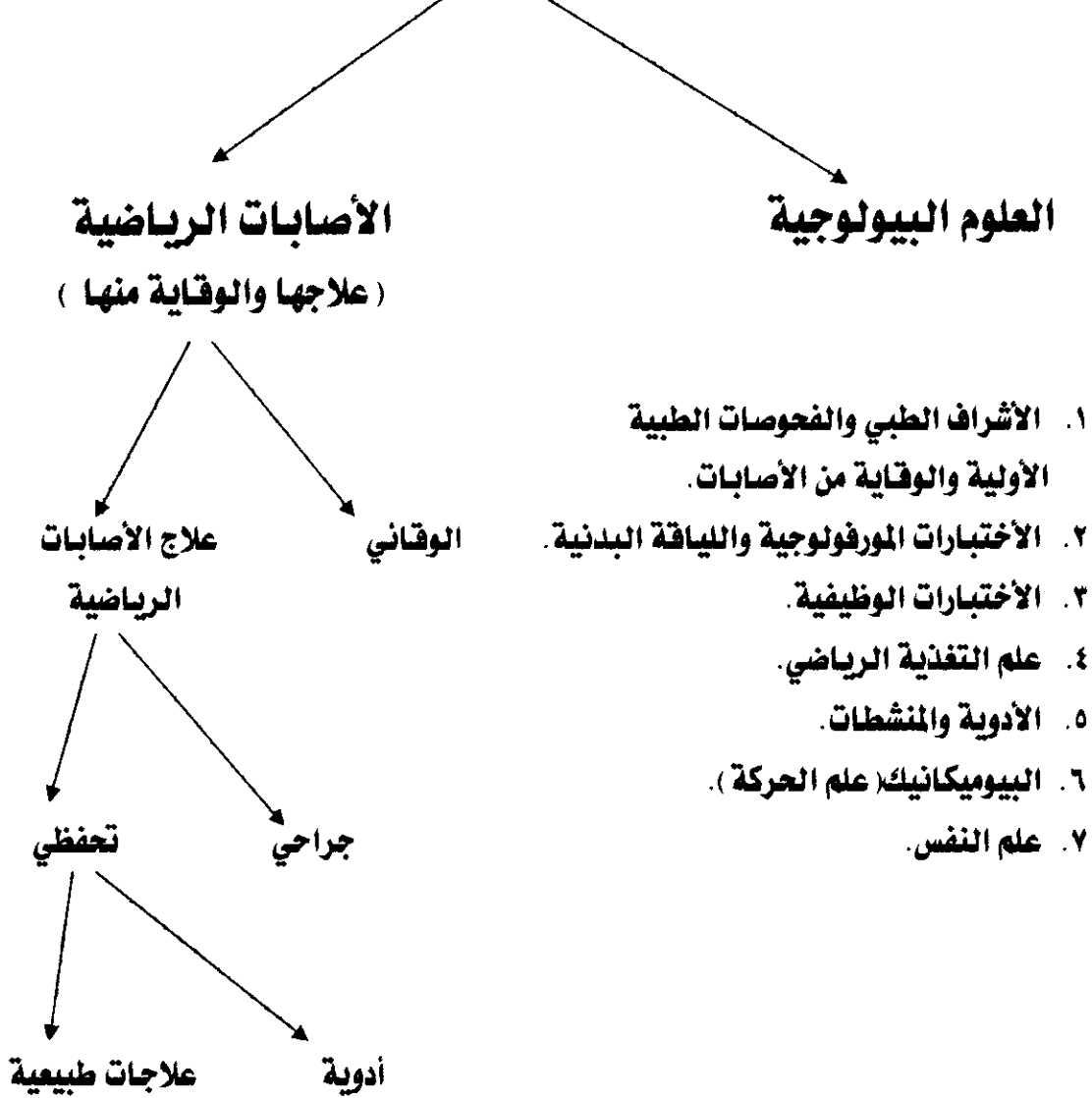
١. بيولوجيا الرياضة وتشمل :

❖ كافة العلوم البيولوجية والفيولوجية والعلاجية والوقائية الخاصة بالطب الرياضي.

٢. الأصابات الرياضية وتشمل :

❖ الوسائل العلاجية الجراحية والتحفظية والوسائل الوقائية.

الطب الرياضي



القسم الأول / بيولوجيا الرياضة :

أولاً : الأشراف الطبي (Medical Control) :

ويعني الأشراف على الرياضيين من البداية وصولاً مستوى الاحتراف ويشمل ما يلي :

١. الفحوصات العامة الأولية (السريرية) والدورية :

وتشمل فحص الشكل العام للجسم وبنية الرياضي وكشف العاهات والتشوهات الجسمية وفحوصات القلب والجهاز الدوري وفحوصات الفم والأسنان والعين ومرونة المفاصل وقوة العضلات وتجري هذه الفحوصات من أجل التعرف على موانع الممارسة الرياضية والتعرف على الأمراض الخلقية والمكتسبة التي تعيق الممارسة الرياضية مثل (أنحرافات العمود الفقري ، تسطح القدم ، تقوس الساقين... الخ).
ويعاد الفحص كل فترة زمنية للتعرف على التغييرات الحاصلة.

٢. اختيار اللاعبين .

٣. الفحص المختبري : ويشمل الفحوصات التالية :

❖ فحص الدم : فحص نسبة الهيموغلوبين (HB) و (P.C.V)، (E.SR) وغيرها وتجري الفحوص حسب الحاجة.

❖ فحص الأدرار : الكشف عن أصابات وأمراض الجهاز البولي وذلك من خلال تحليل الأدرار ومعرفة نسبة المواد التي تحتويها.

❖ فحص الغائط (الخروج) : الكشف عن وجود الديدان المعوية والتي تعيق الممارسة الرياضية خاصة عند رياضيي المستويات العالية.

٤. الفحص الشعاعي ويشمل :

❖ فحص الصدر : لمعرفة مدى سلامة الرئتين والقصبات والحوصلات الهوائية ، كذلك معرفة حجم القلب.

❖ فحص العمود الفقري : وذلك من أجل كشف تشوهات العمود الفقري الولادية والمكتسبة.

ويمكن إجراء فحوصات شعاعية حسب الحاجة لمناطق أخرى مثل (المفاصل، العظام... الخ).

٥. اختبارات اللياقة البدنية : وهي اختبارات تجرى بالأشتراك مع المدرب وتتعلق باللياقة البدنية وتحليل التأثيرات العامة للتمرين على جسم الرياضي وتجري الفحوصات بواسطة أجهزة علمية دقيقة قبل وبعد وأثناء الجهد.

ثانياً : الأختبارات المورفولوجية والبدنية (Morphological Test) :

ويقصد بها القياسات الجسمية المختلفة للرياضي (الطول ، الوزن ، المحيط ، العمق والسك ، العرض ، السعة الحيوية ، مرونة المفاصل ، قوة العضلات ، سمك الدهن... الخ).

وتستعمل هذه الأختبارات لغرض اختيار الرياضيين وفق الألعاب المختلفة وتجري هذه الأختبارات أولياً ودورياً (سنوياً) لمعرفة تطور نمو الرياضي وأمكانية تطور مستواه البدني نسبة الى تطور قياساته الجسمية.

ثالثاً : الأختبارات الوظيفية (الفساجية) (Physiologicl Test) :

هي فحوصات وأختبارات مختبرية أو ميدانية تؤدي لمعرفة رد فعل الأجهزة الداخلية للرياضي مثل (جهاز القلب والدوران) ، الجهاز التنفسي ، الكليتان ، الجهاز البولي ، الكبد) وعلاقتهم بالنشاط العضلي وذلك عن طريق قياس (النبض ، الضغط الدموي ، تخطيط القلب ، جمع هواء الزفير خلال الأختبار لمعرفة نسب غازي الأوكسجين

وثاني أوكسيد الكربون وضغطهما في الدم وقياس قيمة ال (ph) (حامض الدم) ومستوى حامض اللبنيك.

وتعنى هذه الفحوصات بالأجازات الرياضية ووظائف الأعضاء خلال الجهد الفيزياوي ودراسة تأثيره الحاد والمزمن للجهد ومعرفة مدى تطور الرياضي .

رابعاً :علم التغذية الرياضي sport nutrition :

العمل العضلي يعتمد على الطاقة ومصدرها هو (الغذاء) لذا يجب مراعاة نوع وكمية الغذاء وما يناسب كل مرحلة خلال فترة الأعداد وقبل المنافسة وأثناءها وبعدها لتحقيق أفضل النتائج ، حيث أن أي زيادة أو نقصان في المواد الغذائية عن الحد المطلوب سوف يؤدي الى أضرار صحية وينعكس ذلك على الأجاز الرياضي . وتشمل المواد الغذائية (الكاربوهيدرات، الدهون، البروتينات، والفيتامينات، الأملاح ، السوائل).

خامساً : الأدوية والمنشطات (drugs and doping):

ويهتم بالأدوية التي يتعاطاها الرياضيين ، كذلك المنشطات التي تطور النشاط بطرق غير اعتيادية وغير مشروعة ويعمل الطب الرياضي الحد منها لما تسببه من أضرار صحية وتربوية .

سادساً : البيوميكانيك :

ويبحث في علاقة الطب الرياضي في استخدام الطرق والوسائل العلمية البيوميكانيكية في الأقتصاد الحركي واستخدام التكنيك الصحيح الذي يحقق الأجاز العالي مع أبعاد احتمالية الأصابة.

سابعاً : علم النفس (الجانب السايكولوجي) :

ويبحث هذا الجانب في فحص قابلية الرياضي النفسية ويحتل هذا الجانب مجالاً واسعاً في رياضة المستويات العليا حيث التجانس البدني والمهاري.

القسم الثاني: الأصابات الرياضية (sport injuries):

ويشمل هذا القسم :

١. علاج الأصابات الرياضية .
٢. الوقاية من الأصابات الرياضية.

١. علاج الأصابات الرياضية :

ويشمل هذا الجانب العلاج الجراحي والعلاج والتحفزي (ادوية ، علاج طبيعي ، والتمارين العلاجية) ، وتحدث الاصابة بسبب الجهد العالي على المفاصل والاورتار والعضلات وغيرها من اجهزة الجسم واعضاء المختلفة ولضمان عودة الرياضي الى الملاعب بأقصر الفترة زمنية الى الملاعب يعمل الطب الرياضي بجهود متميزة في المجالات العلاجية (التشخيص ، وساءل العلاج المختلفة) .

٢. الوقاية من الاصابات الرياضية :

يبحث في الوسائل الوقائية التي من وقوع الاصابات الرياضية والحماية اللازمة لضمان عدم تكرار الاصابة عند حدوثها .