



## الإصابات الرياضية تعود لثغراب الوعي وأحيطات السلامة

### إصابات الملاعب

إصابات الملاعب كثيرة وتختلف كل إصابة عن الأخرى والإصابات الأكثر شيوعا هى إصابات الأربطة والعضلات والأوتار ومن ثم هناك إصابات الركبة والتمزق من الإصابات الكثيرة الحدوث خصوصا لدى الرياضيين وينتج عن حركة قوية تؤدي الى تمزق الأربطة والعضلات ويعرف التمزق التام Rupture لأحد أربطة مفصل ما، بوجود حركة غير طبيعية فيه، عند تحريكه في احد الاتجاهات ولكن التشنج والألم غالبا ما يحولان دون الفحص الطبي الصحيح والتشخيص السريع مما يستوجب احيانا الحقن بالمسكنات عند الشك لشدة الإصابة واحتمال وجود التمزق يعالج التمزق عادة كالخلع من حيث التثبيت وتكون الخياطة الجراحية للتمزق في كثير من الأحيان وأهم الأسباب إلى حدوث تلك الإصابات قلة التمارين أو ضعف قوة اللاعب أو على عكس ذلك بأن تؤدي زيادة التمارين والإجهاد إلى حدوث مثل هذه الإصابات.

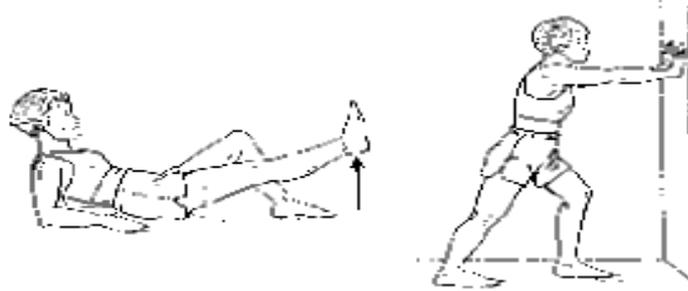


هل انت لائق بـ دنياً لممارسة الرياضة ؟

هناك مقوله ( لا تمارس الرياضة لكي تكتسب اللياقه البدنيه بل اکتسب اللياقه اولاً ثم مارس رياضتك).  
فاذا كنت غير لائق بدنياً او تعاني من السمنه او لديك عوارض صحيه معينه استشر طبيبك حتى تمهد السبيل  
للدخول الى عالم الرياضة قد يستغرق ذلك وقتاً ولكنك ستحمى نفسك من الاصابات والامراض .

الاحماء

باتباعك لاصول الاحماء الصحيح فانت بتمارين الاحماء تهيبىء جسمك لاداء التمارين وتقلل من مخاطر  
الاصابات وتتكيف نفسياً وعضلياً. وقيامك فى الارخاء التدريجى للعضلات يساعدك على الحد من مخاطر  
الاصابه بتيبس العضلات .



الوقايه الشخ صيه

تلق التدريب اللازم وتعرف على اخطار الرياضة او اللعبه التى ترغب بممارستها لانه لايجب الاستخفاف

بأخطار واصابات الالعاب الرياضيه فهناك رياضات معينه تتطلب مهاره معينه وتدريب معين كما ان بعض الالعاب تتطلب معدات وقايه شخصيه .

### مارس الرياضه بطريقه مأمونه

تجنب اللعب فى الاماكن الغير مخصصه والمهيأه للالعاب الرياضيه وخاصه الشوارع لان مستوى الاصابه يكون مرتفعا حيث ان هذه الساحات غير مخصصه ومهيأه لممارسه الرياضه وبها الكثير من العوائق المسببه للاصابه .

### التحكم فى الاجهاد

يتعرض كل منا للاجهاد من وقت الى آخر ولكن كيف تتعامل انت مع الاجهاد الذى قد يهدد سلامتك وسلامة الاخرين من حولك ؟ قد تساعدك هذه التوجيهات البسيطة فى التغلب على الاجهاد اليومى طوال حياتك :

### التمارين المنتظمة :

تفيد التمارين المنتظمة فى الحفاظ على تحقيق التوافق الكيمايى والتوازن الهرمونى بالجسم ان لياقة الافراد الجسمانية تجعلهم أقل تعرضا للعوامل المؤثرة فى الاجهاد مثل ارتفاع ضغط الدم أو اضطراب خفقانه .

### الحمية المعقولة :

قد يفيد تناول الطعام وفق برنامج غذائى متوازن فى زيادة قدراتك البدنية على مقاومة الاجهاد بصفة عامة . لذا يجب ألا تسقط بعض اللواجبات وبخاصة وجبة الافطار لأن ذلك قد يسبب هبوط مفاجئ فى نسبة السكر بالدم والتي قد تسبب بدورها أعراضا شبيهة بأعراض الاجهاد .

### النوم الكافى:

قد تتسبب قلة النوم فى حرمانك من القدرة على التفكير السليم مما قد يضعف من مقدرتك على اتخاذ القرارات لذلك تأكد من أنك قد أخذت قسطا من النوم حتى ينتابك الشعور بالراحة التامة والانتبها ذهنى بمجرد استيقاظك من النوم .4



الاطفال هم اكثر عرضه الي الاصابه الرياضه حوالي 3.5 مليون طفل تحت سن 14 يتم معالجتهم سنويا من الاصابات الرياضيه نصف هذه الاصابات يمكن تفاديها بالوعى والتدريب واستخدام معدات السلامه المناسبه .  
نصف جميع الاصابات التي يمكن تفاديها من المناسب استخدام معدات السلامه

كما ان اكاديميه طب الاطفال الامريكيه توصي بان يبدأ الاطفال المشاركه في الالعاب الرياضيه في سن السادسه بحيث تكون لهم القدره على فهم مفهوم العمل الجماعي لكن قد تكون هذه السن غير مناسبه للبعض وقد لا يكون جاهزا بدنيا ونفسيا للمشاركه في اي فريق في الرياضه. واهميه اجراء الفحص البدني للتأكد من ان الطفل قادر على للمشاركه في رياضه معينه ، هذه الفحوصات الطبيه تكشف الضعف والقوه البدنيه والرياضيه التي تساعد في تحديد المناسب له من الالعاب الرياضيه . التي تعتمد ايضا على

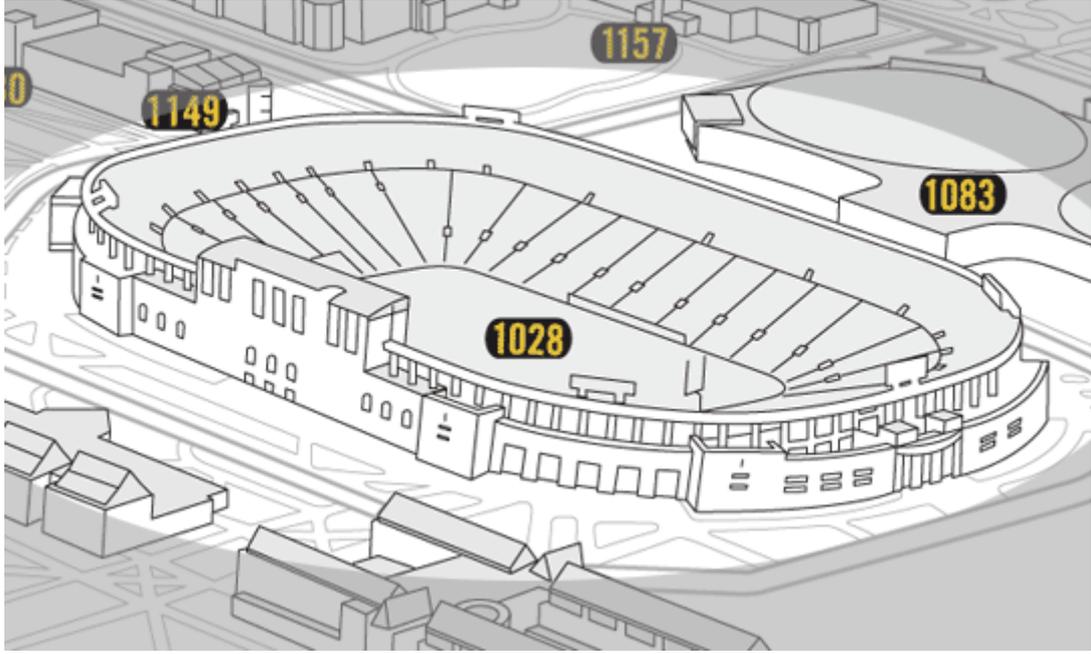
- العمر
- الوزن
- رغبة واهتمام الطفل بهذه الرياضه

#### الاخلاق الرياضيه

الرياضه عموما هي منافسه شريفه بين المتنافسين وليست معركه فيها مهزوم ومنتصر بل هي تطبيق لمفهوم اللعب الجماعي والتنافس ويجب العمل على تنفيذ وتطبيق هذه الفكره من قبل المسنولين والمدربين واللاعبين وحتى الجمهور بحيث يجب توفير بيئه مناسبه وامنه للعب لان التجاوز والمضايقه في الرياضه والتعمد في

اصابة الغير هي انحراف عن الرياضة الحقيقيه وهي مساله خطيره تحتاج الى معالجه من الجميع من المسؤولين الرياضيين ومن هم فى موقع المسئوليه والاشراف .

## سلامة الملاعب والاحداث الرياضيه



فى كثير من دول العالم المتقدم هناك تشريعات خاصه فى الامن والسلامه ومنها ما يختص فى الملاعب الرياضيه وكون هذه الملاعب الرياضيه تستوعب اعداد كبيره جدا من الاشخاص وفى مكان محدد لذا يجب الاهتمام بعدة امور عند بناء المجمعات الرياضيه او الملاعب او الاستاد الرياضى لتوفير الامن والسلامه لمن يتواجد فى الاماكن الرياضيه حيث يجب الاخذ بعين الاعتبار مخارج الطوارئ وتناسب عددها مع قدره الاستيعابيه للمكان وتوزيعها بشكل يغطى مساحات متناسبه من المبنى وايضا قدرة واحتمال والعمر الافتراضى للمكان وايضا احتياطات الامان الخاصه بالامن مثل مكافحه الشغب وحمايه المقصوره والاشخاص المهميين والاماكن المخصصه للامن والمراقبه والمتابعه وتوفير معدات الاطفاء بشكل متناسب والاسعافات الاوليه بالاضافه للخدمات العامه وبالطبع الخدمات التى يوفرها للمعاقين.

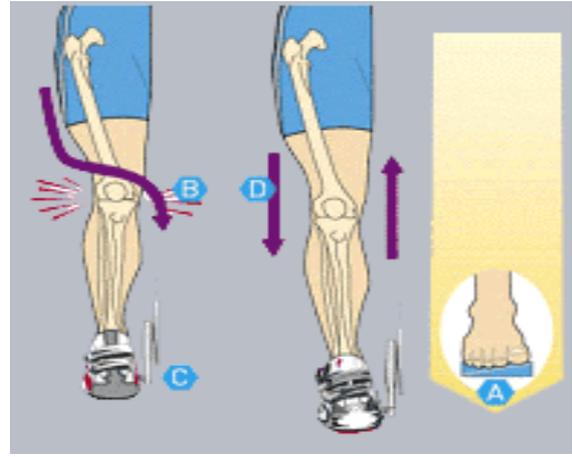
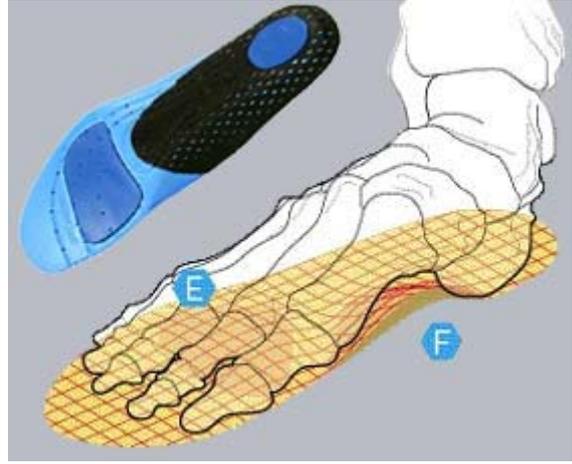
أخطر 10 العاب رياضيه فى العالم

- 1- القفز الحرة jumping Base
- 2- التزلج على الهواء Helix Skiing
- 3- الغوص Diving
- 4- استكشاف الكهوف Cave Diving
- 5- ركوب الثيران Bull riding

- 6- ركوب الامواج القوية Surfing Big  
7- التزلج في الشوارع Lunging  
8- تسلق الجبال Climbing Mounting  
9- اكروب الدراجات الهوائية BMX  
10- ركوب الشلالات البيضاء White-Water Rafting



الاحذية الرياضيه



هناك العديد من الانواع للاحذية الرياضيه وتختلف من حيث النوعيه والمواد المصننه والوزن وخصوصيتها لالعاب معينه ولا تكون مناسبه لالعاب اخرى لذا عند اختيار الحذاء للمارسه الرياضه يجب ان يكون مخصص للرياضه التي ترغب بها وتنقسم الاحذيه الى سبعة انواع هي

- أحذيه خاصه للركض والتدريب والمشى ويتميز بالراحه والنعومه وامتصاص للصدمات
- احذيه لالعاب التنس والسله والطائره يساعد على الالتفاف السريع والقفز والحمايه للكاحل
- احذيه كرة القدم والبيسبول تساعد على مرونة الحركه والجري
- احذيه الرياضات الشتويه غير قابله للزحلق وحمايه للكاحل
- احذيه العاب القوى وتتميز بالخفه والملائمه للحركه السريعه
- احذيه الخاصه بالعبال الدرجات والغولف وتتميز بالتهويه والملائمه
- احذيه رياضه الزوارق والبحر تتميز للالعاب فى الهواء الطلق

الرياضه يمكن ان تكون امنه وممتعته وبالطبع لن تكون خاليه من اى مخاطر ولكن يمكن توفير صحه وامن وسلامة البيئه الرياضيه فى حسن التخطيط والتنفيذ ، سلامه التخطيط والاداره تساعد علي منع او تقليل خطوره الاصابات التي يمكن ان تلحق بالمشاركين فى الالعاب الرياضيه او فى الترفيه والنشاط البدني.

#### اداره المخاطر فى الرياضه

من مسئوليات الانديه الرياضيه او الانديه الصحيه القيام بعمل تقييم للمخاطر المتوقعه سواء من الاجهزه والمعدات الرياضيه او الساحات المخصصه للتدريب او اللاعبين انفسهم وذلك لمعرفة و للحد من المخاطر فى الالعاب الرياضيه المعنيه وتشمل الاتي

#### الساحات المخصصه للتدريب

يجب القيام بفحص دورى لارضية الملاعب قبل وبعد كل الاحداث والممارسات الرياضيه. والتأكد من التهويه ( الملاعب المغلقه )

#### المعدات والاجهزه الرياضيه

- ان يتم توفير اجهزه ومعدات كافيه سواء للاحماء او التدريب
- عمل الصيانه الدوريه للمعدات والتأكد من صلاحيتها وسلامتها للتدريب
- توفير معدات مناسبه وان تكون ضمن المواصفات القياسيه للتدريب .
- وجود مدربين محترفين للارشاد والتوجيه
- ضمان معايير السلامه والامان

#### الاشراف التخطيط

توفير الاشراف المناسب علي جميع الالعاب الرياضيه . وتدريبهم بشكل سليم فى الاشراف علي العمل مع الرياضيين. ويفضل من له معرفة فى الاسعافات الاوليه. وبالطبع الاشراف الصحى اللازم والعلاج الطبيعى والاسعاف.

#### منع الاصابه

- عوامل كثيره تساهم فى الوقايه من الاصابه او الحد من خطر الاصابه.
- البرنامج التدريبي علي مدار السنه للوصول الى اللياقه المناسبه والقدره على ممارسه الالعاب الرياضيه
- التدريب الرياضي بعمل خطه محددده و العمل مع المدربين والرياضيين و الاسره الرياضيه وضع خطه تدريبيه لتنميه المهارات المناسبه للعبه المعنيه .
- توفير كافة الاشكال الطبيه من اطباء مختصين وعلاج طبيعى وفحوصات دوريه والتعليمات الطبيه الموجه للاعبين علي جميع الممارسات والالعاب.
- توفر اطقم الاسعافات الاوليه و ان تكون متاحه فى جميع الالعاب والممارسات.
- الاخذ بعين الاعتبار حالة الجو من حراره او رطوبه و فقد الاملاح والاجهاد

#### كيفية منع الاصابه فى كرة السله

هناك فقط فى الولايات المتحده الامريكه مليون ونصف اصابه يتم معالجتها بسبب كرة السله سنويا وتنصح دراسه مقدمه من الاكاديميه للجراحين فى امريكا

- ان التسخين والاحماء ضروريين جدا لان العضلات الغير المهياة جيدا تكون اكثر عرضه للاصابة
- الانتباه وعدم التصادم قدر الامكان والتدافع الشديد
- ان تكون الاحذية ذات مواصفات مخصصة وطبيه للعبة السله وغير قابله للترحلق ومريحه وحاميه للكعب والكاحل
- وضع الاحزمه الخاصه للركبه للحمايه من الكدمات والوقوع
- وضع واقي للاسنان ونظارات لحمايه العينين
- التهويه يجب ان تكون جوده فى الملعب
- ارضيه الملعب يجب ان تكون مهياة بشكل جيدا
- الانتباه للجروح البسيطة والاجهاد والكدمات والالتواء والقيام بالاسعافات الاوليه مباشره

### السلامه الرياضيه ومرضى السكرى

مما لاشك فيه أن الحركة وممارسة الرياضة بانتظام تساعد مريض السكرى على حرق السعرات الحرارية الزائدة والمحافظة على الوزن الطبيعي للجسم وصحته أيضا، إضافة إلى كونها تلعب دورا مهما في ضبط سكر الدم إذ يعتبر النشاط البدني والتمارين الرياضية من دعائم العلاج السليم للسكرى، نظرا لكونها تزيد من إفراز هرمون الأنسولين ومن حساسية خلايا الجسم له، وتقلل من نسبة سكر الدم أيضا، وهذا يعني أنها تساعد العلاج الدوائي وتقلل من الحاجة إليه في بعض الأحيان وبالطبع قبل ممارسة الرياضة لا بد من مراجعة الطبيب من أجل اختيار الرياضة المناسبة والالتزام بتعليماته، إذ ينصح الأطباء مرضى السكر بالاعتماد على الأغذية الكربوهيدراتية بدلا من الأغذية الدسمة والبروتينية بكميات مناسبة قبل البدء بالتمارين الرياضية بحوالي ساعتين تقريبا، مع الالتزام بتناول الجرعة الدوائية وفقا لما يقرره الطبيب. وينصح بعدم ممارسة التمارين الرياضية في الطقس البارد جدا أو الحار والرطب جدا، وعدم القيام بالتمارين المجهدة، ومن المهم جدا اختيار اللباس المناسب والتأكد من مستوى سكر الدم قبل البدء بالتمارين، ولتفادي الهبوط في سكر الدم أثناء التمرين وخصوصا لدى مرضى السكرى من النمط المعتمد على الأنسولين ينصح بتناول عصير الفاكهة الطازج قبل بدء التمرين.

### سلامة الرياضيين والمنشطات

المنشط هو استعمال أية مادة بواسطة الرياضيين والتي تحرمها اللجنة الأولمبية الدولية (اللجنة الطبية) والتي من شأنها أن تزيد نشاط اللاعب نشاطاً غير طبيعي مما يجعله ينافس بطريقة غير عادلة أو غير شريفة. وهذه العقاقير المنشطة: هي مواد غريبة عن الجسم، أو ربما، أحيانا، مواد طبيعية، تؤخذ بكميات غير طبيعية،

وبطرق غير معتادة تساهم في رفع اللياقة البدنية بشكل (غير) طبيعي، إضافة إلى ذلك ما تشمله من التأثيرات النفسية التي تؤثر على اللياقة البدنية ومستواها كالتنويم المغناطيسي وغيره ... إن تحريم استعمال المنشطات جاء باختصار لكونها تضر بصحة الرياضيين ولها آثار سلبية وخطيرة تصل إلى حد الموت- ولكون استعمالها يعني منافسة غير متكافئة وهي نوعاً من الغش والخداع وتتنافى مع القيم والأخلاق في المنافسة الرياضية الشريفة. مما سبق من خلال تعريف المنشطات هذه ومن خلال معرفة السببين الرئيسيين الذي جعل المسنولين عن الرياضة ممثلين في اللجنة الأولمبية يجعلون استخدامه محرماً) وهي سلامة الرياضي نفسه و المحافظة على المنافسة العادلة والشريفة

- المنشطات المحرمة:
- 1- المنبهات للجهاز العصبي المركزي.
  - 2- المخدرات.
  - 3- الهرمونات البنائية.
  - 4- أدوية مهبطية لاسعة لتقبلات القالب البائي.
  - 5- أدوية مدرة للبول.
  - 6- مجموعة الستيرويدات.

- أدوية عليها (تحفظ) عن استخدامها:
- 1 الكحوليات.
  - 2 الماريجوانا.
  - 3 التخدير الموضعي.
  - 4 الكورتيزون.

أضرار المنشطات:

من خلال ما سيأتي سيتضح أثر المنشطات الذي قد يصل إلى حد الجنون وإلى الوفاة بالذبح القلبية أحياناً!! أما الأضرار الناجمة عن استخدام أو تناول المنشطات فهي تتمثل في العديد من الأضرار التي أثبتتها الأبحاث الطبية.

وبحسب النتائج الميدانية مع الرياضيين تبين ان استخدام العقاقير المنشطة يؤدي إلى: الجنون أحياناً أو العجز الجنسي أو الوفاة بالذبح القلبية أو الخلل الهرموني ويكون نتيجة اضطراب التكوين العام للجسم أو أمراض الكلى وأورام البروستات ومن ناحية نفسية أخرى: اضطراب المزاج، الشعور بالكآبة والرغبة في العدوانية أو العقم.

المصادر

الطب الرياضي

مجالات صحيه

كتب متخصصة في شئون الرياضه

مواقع متخصصة في الرياضه والسلامه