



## المحاضرة الرابعة: أقسام الطب الرياضي

### 1- أقسام الطب الرياضي:

ينقسم الطب الرياضي الى قسمين أساسيين هما:

أ- بيولوجيا الرياضة و تشمل:

✚ كافة العلوم البيولوجية و الفسيولوجية و العلاجية و الوقائية الخاصة بالطب الرياضي.

ب- الإصابات الرياضية و تشمل:

✚ الوسائل العلاجية الجراحية و التحفظية و الوسائل الوقائية.

### القسم الأول: بيولوجيا الرياضة

#### أولاً: الإشراف الطبي Medical Control:

و يعني الإشراف على الرياضيين من البداية وصولاً الى مستوى الاحتراف و يشمل مايلي:

#### 1- الفحوصات العامة الأولية (السريرية) و الدورية:

و تشمل فحص الشكل العام للجسم و بنية الرياضي و كشف العاهات و التشوهات الجسمية و فحوصات القلب و الجهاز الدوري و الفم و الأسنان و العين و مرونة المفاصل و قوة العضلات و تجري هذه الفحوصات من أجل التعرف على موانع المنافسة الرياضية و التعرف على الأمراض الخلقية و المكتسبة التي تعيق الممارسة الرياضية مثل (انحراف العمود الفقري، تسطح القدم، تقوس الساقين... الخ) و يعاد الفحص كل فترة زمنية للتعرف على التغيرات الحاصلة.

#### 2- اختيار اللاعبين.

#### 3- الفحص المخبري: و يشمل الفحوصات التالية:

❖ **فحص الدم:** فحص نسبة الهيموغلوبين (HB) و (P.C.V) و (E.SR) و غيرها و تجري الفحوص

حسب الحاجة

❖ **فحص الإدرار:** الكشف عن إصابات و أمراض الجهاز البولي و ذلك من خلال تحليل الأدرار و

معرفة نسبة المواد التي تحتويها.

❖ **فحص الغائط (الخروج):** الكشف عن وجود الديدان المعوية و التي تعيق الممارسة الرياضية خاصة عند الرياضي المستوى العالي.

#### 4- الفحص الشعاعي و يشمل:

❖ **فحص الصدر:** لمعرفة مدى سلامة الرئتين و القصبات و الحويصلات، و الهوائية كذلك معرفة حجم القلب.

❖ **فحص العمود الفقري:** و ذلك من أجل كشف تشوهات العمود الفقري الولادية و المكتسبة.

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

#### **ثانيا: الإختبارات المورفولوجية و البدنية Morphological Test:**

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

و تستعمل هذه الإختبارات لغرض اختيار الرياضيين وفق الألعاب المختلفة و تجري هذه الإختبارات أوليا و دوريا (سنويا) لمعرفة تطور نمو الرياضي و إمكانية تطور مستواه البدني نسبة الى تطور قياساته الجسمية.

#### **ثالثا: الإختبارات الفسيولوجية (الوظيفية) Physiologicl Test:**

هي فحوصات اختبارات مخبرية أو ميدانية تؤدي الى معرفة رد فعل الأجهزة الداخلية للرياضي مثل: الجهاز القلبي الوعائي، الجهاز التنفسي، الكليتان، الجهاز البولي، الكبد و علاقتهم بالنشاط العضلي و ذلك عن طريق قياس النبض، الضغط الدموي، تخطيط القلب، جمع هواء الزفير خلال الإختبار لمعرفة نسبة غازي الأوكسجين و ثاني أكسيد الكربون و ضغطهما في الدم و قياس قيمة (PH) (حامض الدم) و مستوى حامض اللبنيك.

و تعنى هذه الفحوصات بالإنجازات الرياضية و وظائف الأعضاء خلال الجهد الفيزيائي و دراسة التأثير الحاد و المزمن للجهد و معرفة مدى تطور الرياضي.

#### **رابعا: علم تغذية الرياضي Sport Nutrition:**

العمل العضلي يعتمد على الطاقة و مصدرها هو (الغذاء) لدى يجب مراعاة نوع و كمية الغذاء و ما يتناسب مع كل مرحلة خلال مرحلة الإعداد و قبل المنافسة و بعدها و أثنائها لتحقيق أفضل النتائج، حيث أن أي زيادة أو نقصان في المواد الغذائية عن الحد المطلوب سوف يؤدي الى أضرار صحية و ينعكس ذلك على الإنجاز الرياضي.

و تشمل المواد الغذائية (الكربوهيدرات، الدهون، البروتينات، الفيتامينات، الأملاح، السوائل، الألياف العضلية).

## خامسا: الأدوية و المنشطات **Drugs and Doping**:

و يهتم بالأدوية التي يتعاطاها الرياضيين، كذلك المنشطات التي تطور النشاط بطرق غير اعتيادية و غير مشروعة و يعمل الطب الرياضي على الحد منها لما تسببه من أضرار صحية و تربوية.

## سادسا: البيوميكانيك:

و يبحث في علاقة الطب الرياضي في استخدام الوسائل و الطرق العلمية البيوميكانيكية في الاقتصاد الحركي و استخدام التكنيك الصحيح الذي يحقق الإنجاز العالي مع إبعاد احتمالية الإصابة.

## سابعا: علم النفس (الجانب السيكولوجي):

و يبحث هذا الجانب في فحص قابلية الرياضي النفسية و يحتل هذا الجانب مجالا واسعا في رياضة المستويات العليا حيث التجانس البدني و المهاري.

## القسم الثاني: الإصابات الرياضية **Sport Injuries**:

و يشمل هذا القسم:

➤ الوقاية من الإصابات الرياضية.

➤ علاج الإصابات الرياضية.

### 1- الوقاية من الإصابات الرياضية:

يبحث في الوسائل الوقائية التي تحد من وقوع الإصابة الرياضية و الحماية اللازمة لضمان عدم تكرار الإصابة عند حدوثها.

### 2- علاج الإصابات الرياضية:

و يشمل هذا الجانب العلاج الجراحي و العلاج التحفظي (أدوية، علاج طبيعي، و التمارين العلاجية)، و تحدث الإصابة بسبب الجهد العالي على المفاصل و الأوتار و العضلات و غيرها من أجهزة الجسم و أعضائه المختلفة و لضمان عودة الرياضي الى الملاعب في أقصر فترة زمنية ممكنة، كما يلعب الطب الرياضي دورا مهما و متميزا في المجالات العلاجية (التشخيص، وسائل العلاج المختلفة).