



المحاضرة الخامسة: المراقبة و المتابعة الطبية للرياضي

تمهيد:

شهدت العقود الماضية تغييرا جذريا في أنماط الأمراض و انتشارها بين أفراد المجتمع من الأمراض المعدية، إلى الأمراض المزمنة لا سيما الأمراض التي تعتبر عنها بالأمراض النمط المعيشي كأعراض الضغط و القلب و السكري و كثير من الأمراض إنما هي نتيجة لسلوك خاطئ و من هنا فإن التنقيف الصحي هو حجر الزاوية للوقاية من هذه الأمراض بل هو أول عوامل تعزيز الصحة فمن خلال يتم الارتقاء بالمعارف و المعلومات و بناء التوجيهات و تغيير السلوكيات الصحية.

و خلال السنوات الأخيرة ثم الارتقاء بمفاهيم التنقيف الصحي فأصبح علما من علوم المعرفة يستخدم النظريات السلوكية و التربوية و أساليب الاتصال و وسائل التعليم و مبادئ الإعلام للارتقاء بالمستوى الصحي للفرد و المجتمع.

هنالك نظرية تقول "لو أنه صرف 2.5 % من ميزانية المجتمع على برنامج تعزيز الصحة بالأسلوب العلمي الصحيح لأدى ذلك الى انخفاض 25 % من معدلات الأمراض، و تكاليف الرعاية الصحية".

1- مفهوم المراقبة الطبية:

- هي مجموعة من الإجراءات المتخذة من أجل اجتناب المخاطر و منع الإصابات و الحوادث.
- هي عبارة عن العلاج النوعي لحالات المرض أو العجز للاعبين و تختلف من حالة الى أخرى و تشمل على المتابعة الدورية للحالة و رعايتها طوال فترة العلاج.

2- مهام المراقبة الطبية:

الاختصاصي في الطب عليه أن يؤدي المهام التالية

- ✚ التخطيط لكيفية علاج اللاعبين في مراحل التدريبية المختلفة.
- ✚ التخطيط لكيفية تنظيم الخدمات الصحية بالملاعب و الإشراف عليها.
- ✚ الإشراف على البيئة في المركب الرياضي.
- ✚ القيام بعمل الفحص الطبي الدوري الشامل للاعبين و تحليل النتائج.

✚ اكتشاف الأمراض المعدية و اتخاذ الإجراءات اللازمة نحو منعها.

✚ مراقبة و تقييد التغييرات الناتجة من خلال برنامج تدريبي.

3- مفهوم الفحص الطبي الدوري:

نعني به مراقبة و تقييم التغييرات الناجمة بعد القيام بنشاط رياضي معين و يجري للاعبين في مرحلة تدريبية و يشمل جوانب متعددة.

4- مراحل التكفل الطبي بالرياضي:

أ- الفحص الطبي الأولي:

يخضع اللاعب القادم الى النادي أو الفريق الى مجموعة من الفحوصات الطبية التي تسمح بالوقوف على القدرات البدنية للرياضي، و قبل الخضوع للفحوصات الطبية الدقيقة يستوجب الرياضي حول النقاط التالية:

- ❖ وجود أمراض داخلية أو إصابات سابقة.
- ❖ أسئلة تتضمن خبرته السابقة.
- ❖ المردود الرياضي خلال ثلاث أو أربع مواسم الأخيرة (عدد المباريات التي شارك فيها مثلا).
- ❖ تعرض الرياضي لتدخلات جراحية سابقة حتى و إن كانت في سنوات طفولته.

و تشمل الفحوصات الطبية الأولية فحص الأجهزة التالية

أولاً: فحص الجهاز القلبي الوعائي **Appareil Cardiovasculaire**

الفحص يقوم به طبيب مختص و يتكون من:

- ✓ كشف عيادي.
 - ✓ صور بيانية كهربائية للقلب **électro-Cardiovasculaire** أثناء الراحة و أثناء العمل.
 - ✓ مخطط صدري القلب **échocardiogramme**
- يسمح هذا الفحص بالكشف عن المعايير الشاذة أو الغير ملائمة لممارسة النشاط الرياضي لأن 90 % من هذه المعايير سببها الجهاز القلبي الوعائي.

مخططات القلب للرياضي يتم تفسيرها بشكل عام لذلك ينبغي للطبيب المختص الذي يشرف على عملية الفحص أن يكون مدركا لذلك و يكون مطلعاً على الطب الرياضي، و إن تعذر عليه ذلك يمكنه الإستعانة بطبيب مختص في المجال الرياضي ليساعده في عملية التفسير.

ثانياً: فحص الجهاز الحركي **Appareil Locomoteur**

الفحص يقوم به الطبيب الرياضي و يشمل

- ✓ فحص الجهاز العظمي للتأكد من سلامته (كشف عيادي، التصوير بالأشعة، **IRM-Imagerie Par Scanners Résonance Magnétique**) إذا لزم الأمر.

✓ فحص المفاصل و العضلات.

✓ فحص لاكتشاف عدم التوازن أو اضطرابات في الجهاز الحركي.

✓ فحص عيادي عام Examen Clinique Général :

• ويشمل فحوصات دقيقة للأسنان، الأذن، الأنف، الحنجرة، الرؤية

✓ القياسات الحيوية **Biométrie**

• وتشمل الوزن و الطول، نسبة الدهون، مؤشر الكتلة الحيوية (Indice de Masse

IMC (Corporelle

✓ لمحة فسيولوجية (قياس القدرات الفيزيولوجية): **Profil Physiologique**

• قياس القدرات الهوائية

VO2max (Consommation Maximal d'oxygene)

PMA (Puissance Maximale Aérobie), VMA (Vitesse Maximale Aérobie)

• قياس القدرات اللاهوائية.

• قياس القدرة الإسترجاعية.

✓ فحص بيولوجي **Examen Biologique**:

• إجراء اختبارات لتحليل سوائل الجسم للتأكد من سلامته.

✓ لمحة عن النمط الغذائي **Profil Alimentaire**:

• تحليل للعادات الغذائية من الناحية الدينية و الثقافية.

✓ لمحة بسلوكية **Profil Psychologique**:

• يقوم به مختص نفسي للوقوف على القدرات النفسية للرياضي.

- و تسمح الفحوصات الطبية الأولية للطاقم الطبي بتحديد الخصائص البدنية للرياضي لممارسة النشاط

الرياضي من عدمه.

ب- المتابعة الطبية أثناء الموسم الرياضي (المنافسات)

Suivi Médico-sportif au Cours De La Saison

- المتابعة الطبية أثناء الموسم الرياضي يجب أن تتضمن الإجراءات التالية:

✓ متابعة القياسات الحيوية **Suivi Biométrique**

• الوزن، الطول، نسبة الدهون، المحيطات و العروض...

✓ متابعة فيزيولوجية **Suivi Physiologique**

- بالتنسيق مع المدرب و المحاضر البدني يتم تحديد شدة التدريب التي تتلائم مع الخصائص الفيزيولوجية لكل رياضي.
- متابعة شدة التدريب من أجل تحديد النمط التدريبي الذي يتناسب مع الأهداف المسطرة من العملية التدريبية.
- ✓ متابعة عامة و دورية: الأسنان، الأنف، الحنجرة، الرئتين ...
- ✓ متابعة بيولوجية **Suivi Biologique**
- عن طريق قياس المكونات الكيميائية للسوائل الحيوية من أجل تصحيح الاضطرابات الناتجة عن التغذية أو التدريب.
- ✓ متابعة طبية و وقائية **Suivi Préventif**
- الوقوف على نقاط الضعف في الخصائص البدنية التي ظهرت على الرياضي نتيجة المنافسة و العمل على تعديلها من أجل وقاية اللاعب من خطر الإصابات الرياضية.