

المراقبة الطبية الرياضية

المحاضرة الثالثة

ALLPPT.COM



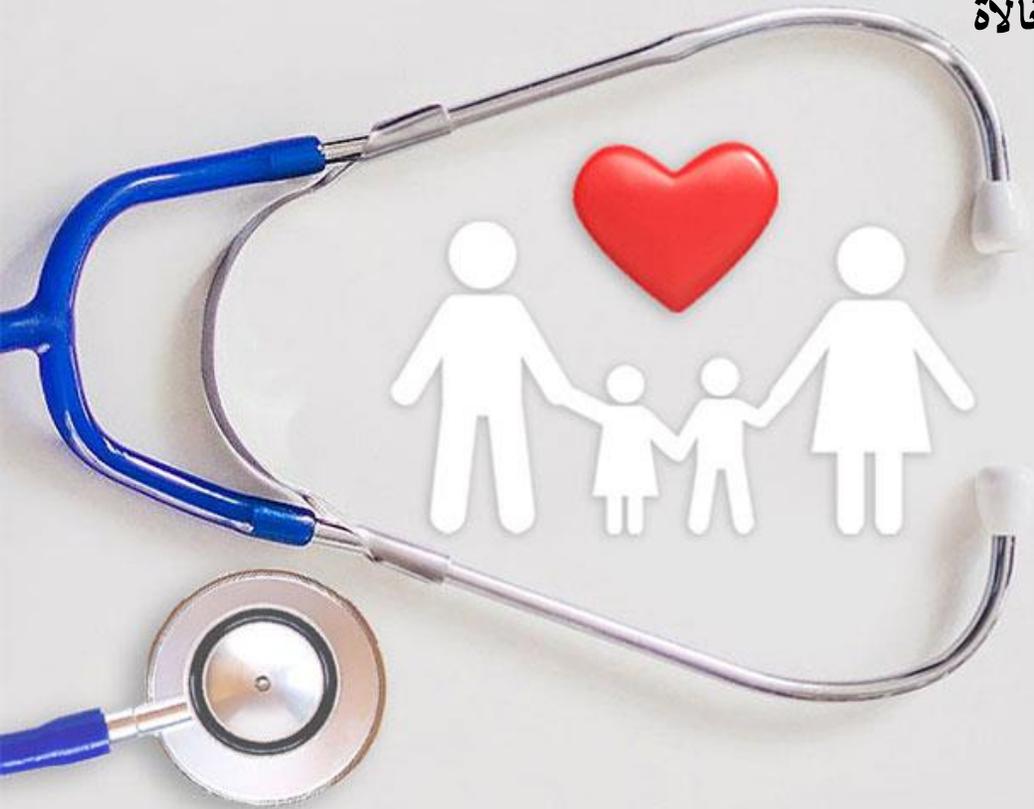
04_ أهمية الفحص الطبي الدوري:

الفحص الطبي الدوري له أهمية بالغة لاسيما في مرحلة الناشئين لأن غالبيتهم لم تتح لهم فرصة الفحص الطبي من قبل. ومن فوائد هذا الفحص أنه يؤدي إلى اكتشاف الكثير من الأمراض والمعوقات التي توجد عند الناشئين دون أن يشكو بها

وكذلك من فوائد الكشف الطبي أن يشترك المدرب اشتراكا ايجابيا في تسجيل المعلومات الصحية عن اللاعبين وأرهم، وتتاح فرصة التعرف على الإمكانيات الصحية والاجتماعية والفروق الفردية بينهم. (بهاء سلامة، 2002، ص180).

✓ إن التقييم الطبي في غاية الأهمية لكل الأفراد في الأحوال العادية وقبل تنفيذ أي برنامج رياضي، إلا أن الواقع أنه لا يستطيع كل الأفراد إجراءه وهم أيضا لا يستطيعون تحمل نفقاته نظرا لعوامل عديدة أهمها مستوى معيشة الأفراد والمغالاة في أسعاره، كما أن النظام الحكومي بالدولة غير مستعد لإجرائه ولتنفيذ هذه الخدمة لتعطي تعداد السكان أو حتى الغالبية العظمى منهم.

والحقيقة العلمية تؤكد أنه إذا أردنا الأخذ بالمبادئ السليمة واتباع الأسلوب العلمي في ممارسة الرياضة يجب على الأفراد الفحص الطبي بواسطة المتخصصين وذلك للحالات التالية على وجه الخصوص.



- الأطفال والناشئين

- الرجال فوق سن الأربعين و السيدات فوق سن الخمسين.

- جميع الأفراد أو الذين يعانون من مخاطرة محددة.

- جميع الأفراد الذين يعانون من ارتفاع ضغط الدم الانقباضي أكبر من 160 مم أو ضغط الدم

الانبساطي أكبر من 50 مم زئبق.

- جميع الأفراد الذين يزيد كوليسترول الدم لديهم 240 ملغرام %.

- جميع الأفراد المدخنين.

- جميع الأفراد الذين يعانون من انسداد الشريان التاجي وبعض أو كل الحالات السابقة قد يشكون من الأعراض التالية:

* آلام في الصدر وحول البطن

* ضيق في التنفس " النفس القصير".

* الغثيان أو الكسل الشديد

* السعال المصحوب بضيق التنفس

* آلام في الطرف السفلي خاصة في الكاحل.

* هبوط وخفقان في القلب و زيادة معدل ضربات القلب.

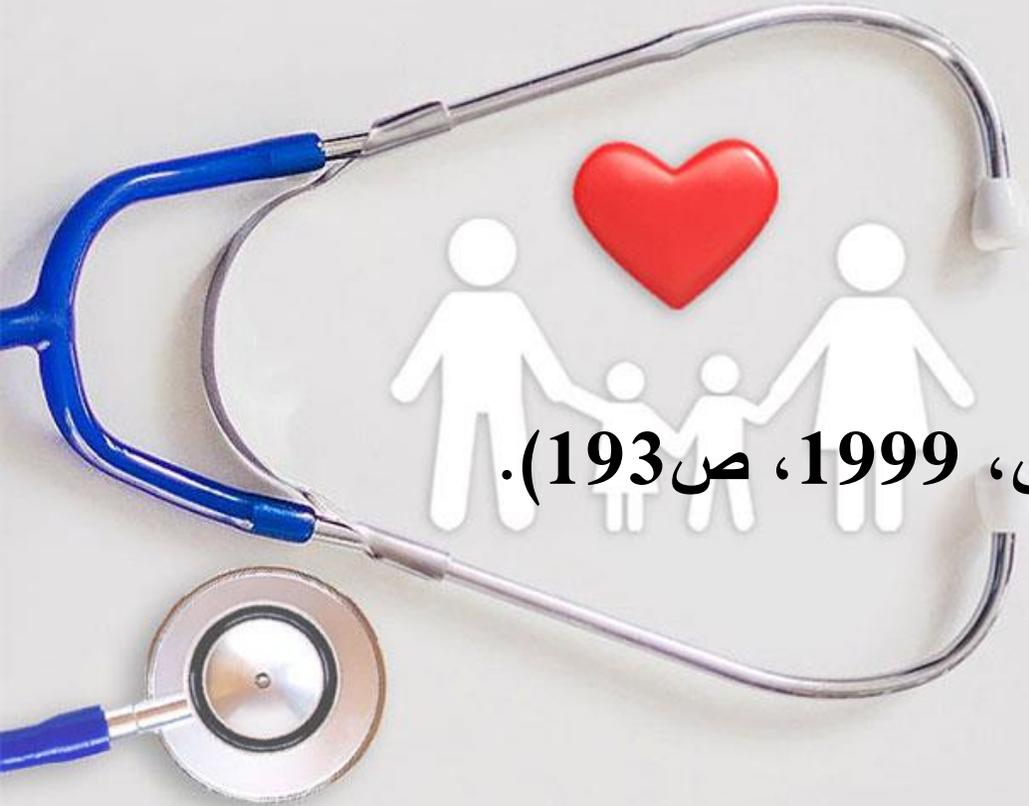
وعلىنا أن نلاحظ أن الأعراض السابقة يجب تفسيرها في الإطار الطبي ومن خلال الفحوص المعملية والاكلينكية المناسبة، لأنها قد تكون عرضية أو مرضية وهي قد تعني الإصابة بأمراض بسيطة أو خطيرة.



استمارة للتقييم الطبي الفسيولوجي:

يجب أن يكون لكل لاعب كرة قدم استمارة خاصة بالتقييم الطبي الفسيولوجي والتي يجب أن تحتوي على الأقسام التالية:

- قسم خاص بالفحص الطبي العام.
- قسم خاص بالفحوص الطبية الفسيولوجية.
- قسم خاص الفحوص الطبية الخارجية "المرفولوجية".
- قسم خاص بالفحوص المعملية.
- بيانات خاصة بدرجة اللياقة الطبية والبدنية. (أسامة رياض، 1999، ص 193).



قسم الفحوص الطبية العامة:

- بيانات عامة: العمر، تاريخ الميلاد، الوظيفة، وزن اللاعب، رقم الهاتف، الشكوى المرضية الرئيسية والرئيسية وأخرى.
- التاريخ الطبي: التاريخ الطبي السابق من أمراض وعمليات جراحية وإصابات وحوادث، وحساسية لعقاقير طبية معينة وأمراض استمرت أكثر من أسبوع، وأمراض سابقة قد أثرت على المستوى الرياضي.
- التاريخ الطبي العائلي: ويشمل السؤال عن أمراض العائلة مثل: الروماتيزم، السكري، والصرع، والزهري..... الخ.
- التاريخ الطبي والتدريب: ويشمل معلومات عن تاريخ بدء ممارسة كرة القدم، والرياضات الأخرى التي يمارسها اللاعب وتاريخ بدء ممارستها درجة النجاح الرياضي "بطولات" إصابات رياضية، عدد سنوات التدريب، التدريب في العام الأخير كمية وحدة التدريب في الأسبوع، نوع التدريب، أي شكوى طبية أثناء التدريب أو بعد المباريات.
- العادات: وتشمل الأدوية التي يستخدمها اللاعب بانتظام، ساعات العمل، التدخين، ساعات النوم، المنبهات والمنشطات..... الخ.
- الفحص الطبي العام: مساحة سطح الجسم، الوزن، الطول، النمو، نمط الجسم، السن البيولوجي بالإضافة إلى:



- فحوصات الجلد: وتشمل لون الجلد، بقع ملونة، جروح سطحية، بقع جلدية، أمراض جلدية.

- فحوصات الفم والأسنان: فحص تسوس الأسنان، النمو الغير طبيعي للأسنان، ألام الأسنان، (يجد الإشارة هنا لوجود دراسات أثبتت وجود علاقة بين أمراض الأسنان واللثة وبين الإصابات التي يتعرض لها اللاعبون).

- فحوصات قياس ضغط الجسم الشرياني الانبساطي والانقباضي: قياس ضغط الدم... الخ

- فحوصات العيون: وتشمل قوة النظر، الملتحمة، جحوظ العينين، أخطاء الأبصار، "طويل أم قصير البصر"..... الخ

- فحوصات تخطيط القلب:

وتشمل تخطيط القلب ونتائجه في الراحة، أثناء بدل جهد، وكذلك تفاصيل تخطيط قلب اللاعب مع راحة عشر دقائق بعد المجهود.

- فحوصات الوظائف التنفسية: وتشمل قياسات أقصى سعة تنفسية للاعب والسعة الحيوية المقاسة والمتوقعة ونسبتها لمساحة الجسم وقياس كمية اقصى زفير.

- فحوصات خاصة بحجم القلب: وتشمل حجم القلب ونسبته لمساحة الجسم ونسبته ايضا لأقصى نبض أكسجين.

- فحوصات تخطيط العضلات: وتشمل تخطيط للعضلات الخلفية للوح الكتف وهي هامة في اللاعبين الأعراض المبكرة الخاصة بتلك العضلة وكذا معرفة نوع العضلات التي يمتلكها اللاعب.

قسم الفحوصات الطبية الفسيولوجية:

وتتم فيه الفحوص التي ذكرناها سابقا لتقييم كفاءة الجهاز الدوري التنفسي للاعب هوائيا ويتم تكرار الفحوص الطبية الفسيولوجية لثلاثة شهور للاعبين.

قسم الفحوص البدنية الخارجية: (المرفولوجية)

وتشمل الطول والوزن وطول الأطراف السفلى والعليا، درجة تقوية المفاصل وكمية الحقون التي تحت الجلد و أي قياسات إضافية أخرى.

قسم الفحوص المعملية:

وتشمل الفحوص المخبرية العامة:

● فحوص الدم:

- صورة عامة للدم "هيموجلوبين"
- عدد كريات الدم البيضاء والحمراء والتفصيل الطبي والنوعي.
- نسبة هيموجلوبين الدم.
- ملاحظات اخرى.

● فحوص البول:

- نسبة الزلال إذا ما وجد.
- الفحص المجري للبول.
- نسبة السكر إذا ما وجدت.
- ملاحظات أخرى

● فحص البراز: لاستبعاد وجود طفيليات الجهاز الهضمي.

● فحوصات معملية طبية أخرى:

شكرا على المتابعة يتبع في المحاضرة القادمة.....

