

المحاضرة رقم: (03)

المراقبة و المتابعة الطبية للنشاطات البدنية

1. مفهوم المراقبة الطبية

هي مجموعة من الإجراءات المتخذة من أجل اجتناب المخاطر و منع الإصابات و الحوادث.

2. مفهوم الرعاية الطبية

هي عبارة عن العلاج النوعي لحالات المرض أو العجز للاعبين و تختلف من حالة لأخرى و تشمل على المتابعة الدورية للحالة و رعايتها طوال فترة العلاج، و تركز على ما يلي:

- يجب إجراء فحص طبي كامل يشمل تاريخ اللاعب، سلامة الأجهزة الحيوية و الدورية، بالإضافة إلى اختبار رسم القلب أثناء الحركة (قبل بداية كل موسم رياضي و بصفة دورية، مع متابعة تسجيل أي معلومات تتعلق بصحة اللاعب.
- عدم عودة اللاعب المصاب للاشتراك في المباريات قبل شفائه من الإصابة شفاء كاملا و بعد موافقة الطبيب المعالج.
- يجب أيضا وجود أحد أعضاء الفريق الطبي أثناء المباراة أو المسابقة لمتابعة أي إصابة قد تحدث و إجراء الإسعافات اللازمة إلى حين عرض الرياضي المصاب على الطبيب المختص.
- نشر الوعي الطبي الرياضي بين الأطباء و المدربين و اللاعبين و أخصائي العلاج الطبيعي.

- إنشاء مركز طبي رياضي نموذجي لتسهيل و علاج جميع الإصابات الرياضية و القيام بالبحوث الرياضية الطبية للوقوف على أسباب حدوث و تكرار هذه الإصابات ووسائل الوقاية و العلاج.

### 3. مفهوم المتابعة الطبية

هي عملية تشمل ملاحظات المتابعة لبيانات عن الجسم و الوزن و الكشف العام و حالة الصدر و البطن و القلب و الجهاز الحركي و حجم القلب و تخطيط القلب و الأبحاث العامة و الخاصة و قياسات الوظائف التنفسية و درجة لياقة اللاعب ووضعية الحالة الصحية و الطبية في آخر فحص له و كذلك تشخيصها و علاجها.

### 4. مهام المراقبة الطبية و الصحية

الاختصاصي في الطب الرياضي عليه أن يؤدي المهام التالية:

- التخطيط لكيفية علاج اللاعبين في المراحل التدريبية المختلفة
- التخطيط لكيفية تنظيم الخدمات الصحية بالملاعب و الإشراف عليها في المركب الرياضي
- القيام بعمل الفحص الطبي الدوري الشامل للاعبين و تحليل النتائج
- اكتشاف الأمراض المعدية و اتخاذ الإجراءات اللازمة نحو منعها
- مراقبة الاستجابات و التغيرات الناتجة من خلال برنامج تدريبي.

## 5. مفهوم الفحص الطبي الدوري

نعني به مراقبة و تقييم التغيرات الناجمة بعد القيام بنشاط رياضي معين و يجري للاعبين في المراحل التدريبية و يشمل جوانب متعددة و يقوم بالفحص الطبيب، و يشمل هذا الأخير الجوانب التالية:

- الكشف عن جميع أجهزة الجسم و أجزائه
- إعداد و تحيين السجلات الصحية : وهي تلك السجلات التي يدون الطبيب فيها كل ما يتعلق بالحالة الصحية للاعبين (تاريخ الحالة الصحية)
- الاختبارات النفسية، ليقاس مستوى ذكاء اللاعبين و سلوكهم.

## 6. أهمية الفحص الطبي الدوري

الفحص الطبي الدوري له أهمية بالغة لاسيما في مرحلة الناشئين لأن غالبيتهم لم تتح لهم فرصة الفحص الطبي من قبل. و تظهر أهمية الفحص في أنه يؤدي إلى اكتشاف الكثير من الأمراض و المعوقات التي توجد عند الناشئين دون أن يشكو بها. وكذلك من فوائد الكشف الطبي أن يشترك المدرب اشتراكا ايجابيا في تسجيل المعلومات الصحية عن اللاعبين وآرائهم، و تتاح فرصة التعرف على الإمكانيات الصحية و الاجتماعية و الفروق الفردية بينهم.

## 7. الكشف الطبي لتقويم الحالة الصحية

إن الكشف الطبي لتقويم الحالة الصحية هام وذلك للأسباب التالية:

- 1- بعض الأفراد لا يمارسون أي نوع من التمرينات المحددة لخوفهم من خطر التعرض

للمخاطر

- 2- بعض الأفراد لا يمارسون أي نوع من التمرينات لعدم إجراء أي فحوص طبية
- 3- الكشف الطبي يساعد على تحديد الحالة الصحية الراهنة للأفراد
- 4- البيانات و المعلومات الطبية الناتجة من الفحص تستخدم في تحديد نوع التمرين
- 5- القيم الخاصة ببعض التحاليل مثل ضغط الدم، نسبة السكر و الكلسترول و غيرها تستخدم لحث الأفراد على الالتزام بالبرنامج التدريبي
- 6- التقويم الصحي لكل الأفراد الأصحاء و الرياضيين يمثل القاعدة التي يمكن مقارنتها بأي تغيير جديد قد يطرأ على الصحة
- 7- الأطفال و البالغون في أشد الحاجة لإجراء تلك الفحوص و ذلك بسبب ازدياد معدلات النمو و النضج في هذه المرحلة من العمر
- 8- الكبار أيضا في أشد الحاجة لتلك الفحوص و ذلك للاكتشاف المبكر لبعض الأمراض الخطيرة مثل أمراض القلب و غيرها.
- 9- التشخيص المبكر لأي مرض يساعد على ازدياد فرص الشفاء منه.

◀ و الحقيقة العلمية تؤكد أنه إذا أردنا الأخذ بالمبادئ السليمة و بإتباع الأسلوب العلمي في

ممارسة الرياضة يجب على الأفراد الفحص الطبي بواسطة المتخصصين و ذلك للحالات

التالية على وجه الخصوص:

1- الأطفال و الناشئين

2- الرجال فوق سن الأربعين

3- السيدات فوق سن الخمسين

4- جميع الأفراد أو الذين يعانون من مخاطرة محددة

محاضرات في مقياس الطب الرياضي والإسعافات الأولية - السداسي الرابع - السنة الثانية ليسانس  
تدريب رياضي 2023-2024  
الدكتورة: قبايلي ليلية

5- جميع الأفراد الذين يعانون من ارتفاع ضغط الدم الانقباضي أكبر من 160 مم أو ضغط الدم الانبساطي أكبر من 50 مم زئبق.

6- جميع الأفراد الذين يزيد كلسترول الدم لديهم 240 ملغ%

7- جميع الأفراد المدخنين

8- جميع الأفراد الذين يعانون من مرض البول السكري

جميع الأفراد الذين يعانون من انسداد الشريان التاجي و بعض أو كل الحالات

السابقة قد يشتكون من الأعراض التالية:

1- آلام في الصدر و حول البطن

2- شحوب الوجه و زرقة في الشفتين

3- ضيق في التنفس " النفس القصير"

4- الغثيان أو الكسل الشديد

5- السعال المصحوب بضيق التنفس

6- آلام في الطرف السفلي خاصة في الكاحل

7- هبوط و خفقان في القلب

8- زيادة معدل ضربات القلب

و علينا أن نلاحظ أن الأعراض السابقة يجب تفسيرها في الإطار الطبي و من خلال

الفحوص المعملية و الاكلينيكية المناسبة، لأنها قد تكون عرضية أو مرضية وهي قد تعني

الإصابة بأمراض بسيطة أو خطيرة.

8. استمارة للتقييم الطبي الرياضي القيزيولوجي

محاضرات في مقياس الطب الرياضي والإسعافات الأولية - السداسي الرابع - السنة الثانية ليسانس

تدريب رياضي 2023-2024

الدكتورة: قبائلي ليلية

يجب أن يكون لكل رياضي استمارة خاصة بالتقييم الطبي الفيزيولوجي والتي يجب أن تحتوي على الأقسام التالية:

أ - قسم خاص بالفحص الطبي العام

ب - قسم خاص بالفحوص الطبية الفيزيولوجية

ت - قسم خاص بالفحوص الجسدية الخارجية "المرفولوجية"

ث - قسم خاص بالفحوص المعملية

ج - بيانات خاصة بدرجة اللياقة الطبية و البدنية للاعب.

**الفحوصات المحلية:** و تشمل على فحوصات تفصيلية للقلب و الصدر و البطن و الجهاز الحركي ( العظام والمفاصل و العمود الفقري و الغضاريف و تشوهات القوام) و فحوصات الجهاز العصبي بوظائفه الحسية و انعكاساته و قياس القوة العضلية.

**فحوصات تخطيط القلب:** و تشمل تخطيط القلب و نتائجه في الراحة أثناء المجهود بموجباته المختلفة.

**فحوصات الوظائف التنفسية:** و تشمل قياسات أقصى سعة تنفسية للاعب و السعة الحيوية المقاسة و المتوقعة و نسبتها لمساحة الجسم و قياس كمية أقصى زفير.

**فحوصات تخطيط العضلات:** و تشمل تخطيط للعضلات الخلفية لعظم لوح الكتف و هي هامة في اللاعبين لاكتشاف أعراض مبكرة لتلك العضلات.

**قسم الفحوصات الطبية الفيزيولوجية:** وتتم فيه الفحوص التي ذكرناها سابقا لتقييم كفاءة الجهاز الدوري التنفسي للاعب هوائيا و يتم تكرار الفحوص الطبية الفسيولوجية كل ثلاثة أشهر للاعبين.

قسم الفحوص الجسمية الخارجية "المورفولوجية": و تشمل الطول و الوزن و طول الأطراف السفلى و العليا ، درجة تقوية أو أي قياسات إضافية أخرى.

قسم الفحوصات الجسمية المعملية:

أ. فحوص الدم: صورة عامة للدم " هيموغلوبين " ، عدد كريات الدم البيضاء و

الحمراء و التفصيل الطبي النوعي، نسبة هيموغلوبين الدم، ملاحظات أخرى.

ب. فحوص البول : الفحص المجري للبول، نسبة السكر إذا ما وجد، ملاحظات

أخرى.

ت. فحوص البراز: لاستبعاد وجود طفيليات الجهاز الهضمي.

ث. فحوص معملية طبية أخرى: مثل الفحوص النسيجية و التي تؤخذ فيها مثلا عينة من

عضلات للممارسة رياضة كرة القدم و النبوغ فيها من عدمه و توفيراً لوقت الدولة و

المدرّب و الاتحادية و ذلك من نوعية الآليات الغالبة على تكوينه العضلي.

ج. البيانات الخاصة بدرجة اللياقة البدنية للرياضي: بناء على ما تقدم من فحوص

إكلينيكية و معملية فان اللاعب:

1. لائق لممارسة رياضة ما.

2. لائق لممارسة أنواع أخرى من الرياضة

3. تحفظ على اللياقة الطبية للاعب

◀ عدم اللياقة الطبية لممارسة نشاط رياضي ما " وقتياً أو نهائياً " و تحدد بالضبط درجة

لياقة اللاعب البدنية " جيدة ، متوسطة ، ضعيفة " بإمضاء طبيب.