

المحاضرة رقم: (09)

علاج و تأهيل الإصابات الرياضية

1. يهدف علاج الإصابات الرياضية إلى ما يأتي:

- استعادة بناء الأنسجة المتضررة التي أصابها التلف.
- استعادة الوظائف المتضررة في النسيج المصاب.
- استعادة مكونات الإنجاز (المداومة، السرعة، القوة، المهارات الحركية و النفسية)، لياقة الجهاز الدوري التنفسي.

يستغرق العلاج و التأهيل فترة زمنية تتحدد وفق شدة الإصابة و مكانها و نوع العلاجات المستخدمة. حيث يجب أن يستكمل العلاج فترته المحددة من أجل تحقيق العودة لمواصلة النشاط الرياضي، الإنجاز و تجاوز الخوف من تكرار الإصابة.

1. وضعت التوقيتات التقريبية اللازمة للالتئام و الشفاء الابتدائي لأنواع الأنسجة المختلفة:

- العضلات: 6 أسابيع

- الأوتار و الأربطة: 12 أسبوع

- العظام و المفاصل: 6 إلى 12 أسبوع

و قد تحتاج بعض الإصابات إلى فترات زمنية أطول لتحقيق القوة القصوى. و في حالات إهمال الإسعاف الأولي، و عدم تنفيذ العلاج و التأهيل بشكل ملائم لنوع الإصابة قبل العودة إلى الحركة، يجب أن يتم علاج اللاعب كاملا لكي لا تتكرر الإصابة مرة أخرى.

2. ومن متطلبات التأهيل المناسب ما يأتي:

- مرونة كاملة

- عودة القوة الكاملة في الجزء المصاب

- اختفاء الألم

- الاستعداد النفسي

### 3. العوامل المؤثرة في شفاء الإصابات الرياضية

هناك عدة عوامل تشترك في تحديد مدى سرعة الشفاء في الإصابات الرياضية:

أ. نوع و شدة الإصابة: حيث نوع النسيج و شدة إصابته يؤثر في عملية الشفاء. إذ تستغرق

الإصابات الكبيرة وقتاً أطول من الإصابات الصغيرة.

ب. العلاج المبكر و مدى الملائمة: إذ أن سرعة إجراء العلاج و ملاءمته لنوع الإصابة و

دقة تطبيقه سوف يقلل من زمن و فترة الشفاء.

ت. الفروق الفردية: حيث أنه كلما كان سن الرياضي المصاب صغيراً، كان شفاؤه أسرع.

بالإضافة إلى أن الاستعداد البدني و النفسي يؤثر في مدة الشفاء.