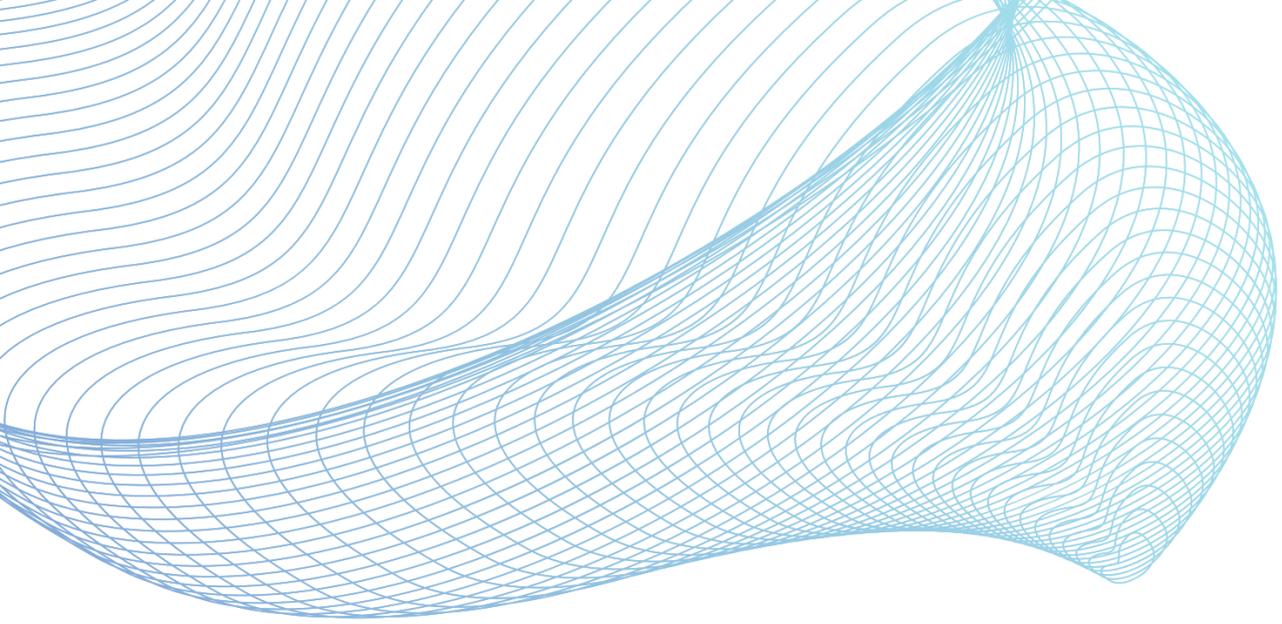


# إصابات الملاعب الوقاية والعلاج





● الرياضة هي جزء مهم من حياة العديد من الأشخاص،  
فهي تحسن الصحة الجسدية والعقلية وتعزز  
الرفاهية العامة.

● ومع ذلك، قد يتعرض الرياضيون للإصابة أثناء  
ممارسة الرياضة، مما قد يتسبب في ألم وتقييد  
الحركة وانخفاض الأداء الرياضي.

● تهدف هذه المحاضرة إلى توعية الرياضيين والأطباء  
بأنواع الإصابات الرياضية المختلفة، وكيفية تجنبها  
وعلاجها إذا حدثت.



# أنواع إصابات الملاعب

يمكن تصنيف إصابات الملاعب إلى عدة أنواع، منها إصابات العضلات والأربطة والأوتار: وهي أكثر أنواع إصابات الملاعب شيوعاً، وتنتج عن الإجهاد أو التمزق أو القطع في أنسجة العضلات والأربطة والأوتار.

• إصابات المفاصل: وهي إصابات تحدث في مفاصل الجسم، مثل الإصابات في الركبة والكتف والكاحل.

• إصابات العظام: وهي إصابات تحدث في العظام، مثل الكسور والالتواءات.

إصابات الرأس والرقبة: وهي إصابات خطيرة قد تؤدي إلى تلف الدماغ أو الأعصاب.



# أسباب إصابات الملاعب

هناك العديد من الأسباب التي قد تؤدي إلى إصابات الملاعب، منها: تدخلات الخصم: وهي الإصابات التي تحدث نتيجة للاصطدام أو الاحتكاك مع لاعب آخر.

• اللعب القوي: وهي الإصابات التي تحدث نتيجة للحركة السريعة أو العنيفة.

• التمارين الخاطئة: وهي الإصابات التي تحدث نتيجة لأداء التمارين الرياضية بطريقة خاطئة أو بدون تسخين كافٍ.

• عدم الاستعداد الجيد: وهي الإصابات التي تحدث نتيجة لممارسة الرياضة دون الاستعداد البدني الكافي.



# طرق الوقاية من إصابات الملاعب

هناك العديد من الطرق التي يمكن من خلالها الوقاية من إصابات الملاعب، منها: ارتداء المعدات الواقية المناسبة: مثل الخوذة والضمادات ونظارات السلامة.

• التسخين قبل ممارسة الرياضة: وذلك لزيادة تدفق الدم إلى العضلات وتقليل خطر الإصابة.

• التدريب التدريجي: وذلك لزيادة اللياقة البدنية تدريجياً لتجنب الإجهاد المفرط.

• الاستماع إلى الجسم: وذلك لتجنب ممارسة الرياضة عندما يكون الجسم متعباً أو مصاباً.



# طرق علاج إصابات الملاعب

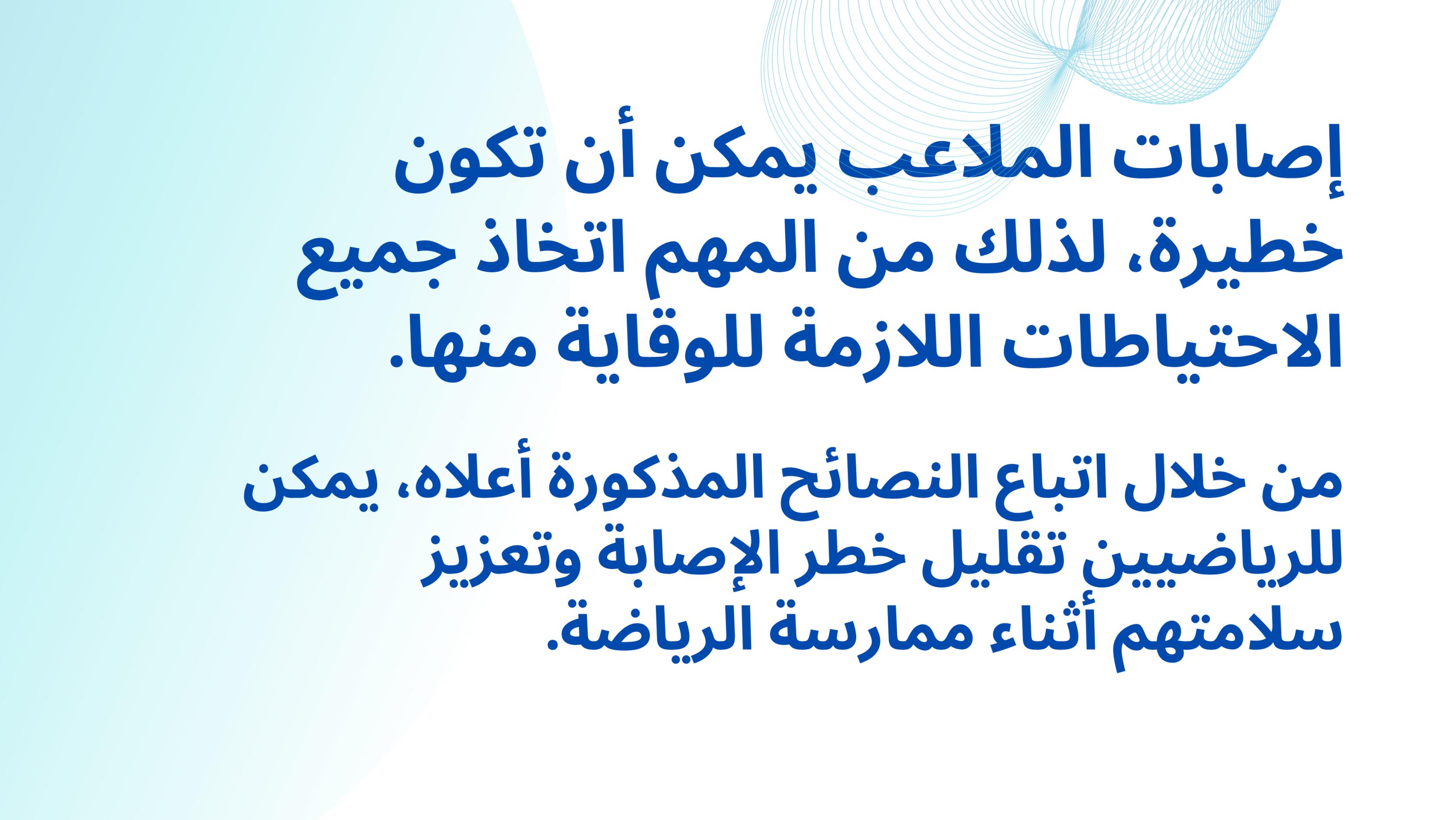
يعتمد علاج إصابات الملاعب على نوع الإصابة وشدها، وقد يشمل ما يلي: الراحة: وهي أهم خطوة في علاج إصابات الملاعب، حيث تساعد على الشفاء من الإصابة.

• التثليج: وهو تطبيق الثلج على المنطقة المصابة لتقليل الالتهاب والألم.

• التضميد الضاغط: وهو استخدام ضمادة ضاغطة لتقليل التورم.

• التمارين التأهيلية: وهي مجموعة من التمارين التي تساعد على استعادة الحركة والقوة في المنطقة المصابة.





**إصابات الملاعب يمكن أن تكون  
خطيرة، لذلك من المهم اتخاذ جميع  
الاحتياطات اللازمة للوقاية منها.**

**من خلال اتباع النصائح المذكورة أعلاه، يمكن  
للرياضيين تقليل خطر الإصابة وتعزيز  
سلامتهم أثناء ممارسة الرياضة.**