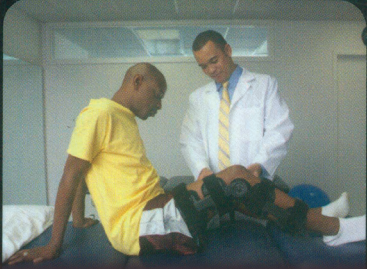


مركز تعريب العلوم الصحية



التشخيص والمعالجة الحالية

الطب الرياضي



ترجمة

د. نائل بازركان

د. طالب الحلبي

مراجعة وتحرير

مركز تعريب العلوم الصحية

سلسلة المناهج الطبية العربية

المقدمة

الطب الرياضي هو أحد الاختصاصات الطبية الحديثة الذي يهتم ببحث وعلاج التطورات والتغيرات الوظيفية والتشريحية والمرضية المختلفة في جسم الإنسان التي تحدث كنتيجة لنشاطه الحركي في الظروف العادية والمختلفة. كما أنه يبحث أيضاً عن العلاقات التطبيقية لمختلف الفروع الطبية والمتعلقة بأداء وممارسة النشاط العادي والرياضي للفرد. فمجال الطب الرياضي يوفر الرعاية الصحية للأفراد الذين يبذلون نشاطاً بدنياً غير عادي، وهدفه الرئيسي تقليل الإصابة إلى الحد الأدنى، وكذلك تقديم العلاج الفعال للإصابات الحادثة. ويعتمد الطب الرياضي على خبرة كثير من الاختصاصيين، ويشمل ذلك الأطباء والمدربين الرياضيين واختصاصي الطب الطبيعي، ومدرسي التربية البدنية.

يعتبر الطب الرياضي أيضاً وسيلة لعلاج وتشخيص الإصابات الرياضية، وخصوصاً الالتواءات والتشوهات وكذلك الكسور التي تحدث في الأربطة أو العضلات أو العظام، والتي تحدث أثناء الحركات المختلفة للجسم. كما أنه يبحث في أثر التمارين الرياضية على جسم الرياضي وفحص قابلية الرياضي الجسمية والنفسية، والطرق العلمية لتطوير القابلية البدنية، واستخدام الوسائل العلمية والعلاجية الحديثة والمناسبة لعلاج الأمراض الرياضية والوقاية منها.

ولقد تم اختيار هذا الكتاب للترجمة نظراً لما حظى به هذا المجال (الطب الرياضي) في الآونة الأخيرة من اهتمام كثير من الاختصاصيين بما فيهم الأطباء الإكلينكيين والمدربين الرياضيين، واختصاصي الطب والعلاج الطبيعي وكذلك مدرسي التربية البدنية وذلك لمعاونة اللاعبين الرياضيين على بذل ما في وسعهم من قدرات في الأداء لكن دون إصابة. ونأمل أن يحقق هذا الكتاب الغاية المرجوة منه، وأن يكون معيناً لكل من يحتاج البحث في هذا التخصص الجديد من الطب.

والله ولي التوفيق،

الدكتور/ عبدالرحمن عبدالله العوضي

الأمين العام

مركز تعريب العلوم الصحية

التمهيد

يمثل كتاب التشخيص والمعالجة الحالية - الطب الرياضي - مرجعاً سهلاً لجميع الأطباء الإكلينكيين المهتمين برعاية الرياضيين، واختصاصي الطب الطبيعي، وكذلك المدربين الرياضيين. وسوف يجد القارئ لهذا الكتاب معلومات هامة ليس فقط عن إصابات الجهاز العضلي الهيكلي وإصابات الرياضيين وإنما لحالات طبية هامة، وأيضاً معلومات هامة للمحافظة على الرياضي معافى والوصول به لأفضل حالات الأداء الرياضي.

تم تنظيم هذا الكتاب بطريقة جيدة تعزز الفهم والعرض السريع لمحتوياته كما دُعم بمجموعة كبيرة من الأشكال والمعلومات المفصلة في جداول لسرعة العرض والتقييم لمعظم الحالات. يتحدث الفصل الأول عن النواحي الطبية للطب الرياضي من حيث الفوائد الصحية الطبية للتمارين الرياضية، والمشاركات الرياضية المختلفة، وكيفية التقييم للرياضي قبل المشاركة الرياضية والأمور المتعلقة بالتغذية. وتتحدث الفصول من الثاني وحتى السابع عن أهم الإصابات المختلفة للحوض والورك والركبة، والقدم والكف والساعد والمرفق، وكذلك العمود الفقري، والتي تحدث أثناء المشاركة الرياضية. كما يتناول الفصل الثامن موضوعاً هاماً يُورق أغلب الرياضيين وهو الارتجاج وإصابات الدماغ المختلفة التي تؤثر على الرياضي حتى بعد انتهاء المشاركة الرياضية. وقد خصص الكتاب فصلاً التاسع للإصابات النوعية الخاصة بالإناث الرياضيات من حيث أهم الإصابات التي تتعرض لها وكذلك كسور الكرب، ومرحلة الحمل والتمارين الرياضية المختلفة. ويُختتم الكتاب بعرض مبادئ إعادة التأهيل للوقاية من الإصابة وعودة الرياضي للعب بعد الإصابة.

والله ولي التوفيق،

الدكتور/ يعقوب أحمد الشراح

الأمين العام المساعد

مركز تعريب العلوم الصحية

المترجمان

* د. طالب محمد الحلبي

- سوري الجنسية.
- حاصل على درجة الماجستير في جراحة العظام.
- حاصل على زمالة الكلية الملكية - جلاسكو - زمالة الكلية الملكية - أيرلندا.
- يعمل اختصاصي طب وجراحة العظام - وزارة الصحة - دولة الكويت.

* د. نائل عبد القادر بازركان

- من مواليد حلب - سوريا 1962.
- حاصل على بكالوريوس الطب البشري - جامعة حلب - سوريا - 1985.
- حاصل على درجة الماجستير في الأمراض الباطنية - 1989.
- يعمل اختصاصي الأمراض الباطنية - وزارة الصحة - دولة الكويت

ACMLS

المحرر

* باتريك مكماهون

- دكتوراه في الطب.

- جراح العظام وإعادة التأهيل - مكماهون.

- جامعة بيتسبرج.

- بيتسبرج - بنسلفانيا.



المحتويات

ز	المقدمة
ط	التمهيد
ك	المحرر
م	المترجمان
1	الفصل الأول : النواحي الطبية في الطب الرياضي
1	الفوائد الطبية للتمارين والمشاركات الرياضية
2	التقييم قبل المشاركة الرياضية
25	المواضيع غير الطارئة والمواضيع الطبية المزمنة
46	الجلدية
54	التغذية الرياضية
61	الفصل الثاني : مشكلات الورك والحوض
61	ألم الورك
63	رضوض الورك والحوض
68	القلوع في الحوض
75	التهاب الجراب الدوري
78	كسور الحوض والفتخ الإجهادية
83	ألم الورك مع أعراض ميكانيكية
87	اصطكاك الورك (الورك القافز الداخلي)
91	الإصابات الشفية
105	الفصل الثالث : إصابات الركبة
105	ألم الركبة مع الأعراض الميكانيكية
105	التمزقات الهلالية
125	الآفات العظمية الغضروفية
130	مواطن الضعف حول الركبة
130	رض مربعة الرؤوس

133	تمزقات الوتر الرضفي	
139	تمزقات وتر العضلة مربعة الرؤوس	
144	انقلاع الحديبة الظنبوية	
147	عدم استقرار الركبة	
151	إصابات الرباط الجانبي الإنسي	
156	إصابات الرباط الجانبي الوحشي	
162	إصابات الرباط الجانبي الأمامي	
169	إصابات الرباط المتصالب الخلفي	
177	ألم الركبة	
181	ألم الركبة الأمامي	
204	ألم الركبة الجانبي	
209	إصابات أسفل الساق والكاحل والقدم	الفصل الرابع
209	ألم أسفل الساق	
210	الإجهادات العضلية	
214	الكسور الإجهادية أو الانفعالات الإجهادية	
219	متلازمة الحيز الجهدي	
223	ألم الكاحل	
223	التهاب الوتر الظنبوبي الخلفي	
226	الاصطدام الظنبوبي العقبى الأمامي	
229	الاصطدام الظنبوبي الكاحلي الأمامي الجانبي	
231	عدم استقرار (ثبات) الكاحل	
236	ألم القدم	
236	التهاب وتر العرقوب	
240	ألم العقب	
244	إصبع المضمار	
251	إصابات الكتف	الفصل الخامس
260	إصابات وتر الكفة المدورة	
261	متلازمة الارتطام	

- 268 إصابات وتر ذات الرأسين
- 271 تمزق العضلة الصدرية الكبرى
- 272 عدم ثبات المفصل الحقي العضدي
- 281 عدم الثبات متعدد الاتجاهات
- 282 إصابة شفا الجوف الحقاني
- 284 آفات الشفا العلوية الأمامية الخلفية
- 286 تيبس الكتف
- 289 الكسور حول الكتف
- 295 إصابة المفصل الأخرمي الترقوي
- 298 الكسر الغرابي
- 298 إصابة المفصل القصي الترقوي
- 301 إصابة الكتف العصبية الوعائية
- 305 متلازمة مخرج الصدر
- 307 **الفصل السادس : إصابات المرفق والرسغ واليد**
- 307 ألم المرفق
- 310 ألم المرفق الوحشي
- 315 ألم المرفق الإنسي
- 324 ألم المرفق الخلفي
- 328 عدم استقرار المرفق
- 328 عدم الثبات (الاستقرار) الروحي
- 329 عدم الثبات الدوراني الخلفي الوحشي
- 331 ألم الرسغ
- 332 كسر العظم الزورقي
- 335 أوتاء الرسغ
- 337 ألم اليد
- 337 إصابة الرباط الجانبي الزندي للإبهام
- 339 إصابات الأصابع

341 _____ : **الفصل السابع : العمود الفقري**

341 _____ إصابة الفقرات العنقية عند الرياضيين

343 _____ الإجهاد العنقي

347 _____ الكسور الشائعة

350 _____ ألم الرقبة والمذل

355 _____ العطل العصبي للنخاع والشلل الرباعي العابر

361 _____ إصابات الفقرات القطنية عند الرياضيين

361 _____ الوشي القطني

366 _____ الكسور القطنية

371 _____ انحلال الفقار

378 _____ انزلاق الفقار

387 _____ : **الفصل الثامن : الارتجاج**

389 _____ الموجودات الإكلينيكية

400 _____ التشخيص التفريقي

401 _____ المعالجة

401 _____ المآل

403 _____ إرشادات التدبير العلاجي

404 _____ العودة إلى اللعب

410 _____ نموذج تدبير علاجي للارتجاج

417 _____ : **الفصل التاسع : الرياضي اليافع**

418 _____ صفيحة النمو

429 _____ ارتصاف الأطراف السفلية

431 _____ الورك والحوض

_____ انزلاق المشاشة الفخذية الرأسية، خلل التنسج

435 _____ الورك، وداء ليج - كالفه - بيرث

440 _____ كسور القلع

441 _____ اصطكاك الورك

445 _____ ألم الأربية

- 450 ————— التهاب المفصل الإنتاني والتهاب الزليل العابر
- 452 ————— الركبة
- 457 ————— تمزق الرباط المتصالب الأمامي
- 469 ————— كسر الشوكة/البارزة الظنبوية
- 472 ————— الإصابات الهلالية
- 475 ————— الهللة القرصاوية
- الداء العظمي الغضروفي السالخ والكسور العظمية
- 479 ————— الغضروفية
- متلازمة سندنك - لارسن - جوهانسون وركبة
- 488 ————— القافزين
- 489 ————— الخلع الخلقى للرضفة
- 491 ————— عدم ثبات الرضفة والخلع في اليافعين
- 496 ————— متلازمة الرباط الجانبي الإنسي: ركبة سباحة الصدر
- 497 ————— الخلع الجزئي للمفصل الظنبوبي الشظوي الداني
- 497 ————— القدم والكاحل
- وطي الكاحل الوحشي وكسور الشظية القاصية من
- 497 ————— نمط سالتتر
- 499 ————— الالتحام الرصغي
- 505 ————— داء سيفر
- 507 ————— داء ايسلين
- 509 ————— العظم الزورقي الإضافي
- 511 ————— الداء العظمي الغضروفي
- 513 ————— العظم المثلي الرصغي، الشظوي، السمسmani المؤلم
- 514 ————— مشكلات الأطراف السفلية الأخرى
- 514 ————— متلازمة الحيز الجهدية المزمنة
- ازدياد الانقلاب الأمامي للفخذ مع ازدياد اللوي
- 518 ————— الظنبوبي الوحشي: متلازمة سوء الدوران البائس
- 520 ————— الرضوض

- 522 _____ مشكلات الطرف العلوي
- 525 _____ كتف صغار اللاعبين
- 527 _____ التهاب وتر الكفة المدورة
- 528 _____ التهاب وتر ثنائية الرؤوس
- 528 _____ الكسر المشاشي للترقوة القاصية
- 530 _____ خلع الكتف الرضحي
- 534 _____ آفات الشفا العلوي الأمامية والخلفية
- 537 _____ التهاب اللقيمة الإنسية (مرفق صغار اللاعبين)
- 539 _____ داء بانر
- 540 _____ التهاب العظم والغضروف السالخ لرؤيس العضد
- 541 _____ كسر اللقيمة الإنسية
- 542 _____ كسر العضد فوق اللقمة
- 543 _____ كسر القلع للزج
- 544 _____ خلع المرفق
- 547 _____ كسور الساعد القاصية
- 551 _____ **الفصل العاشر : إصابات خاصة بالإناث الرياضيات**
- 552 _____ ثلوث الأنثى الرياضية
- 555 _____ إصابات الرباط المتصالب الأمامي
- 558 _____ الاضطرابات الرضفية الفخذية
- 558 _____ عدم ثبات الكتف متعدد الاتجاهات
- 559 _____ الكسور الجهدية
- 560 _____ الحمل والتمرين
- 563 _____ **الفصل الحادي عشر : مبادئ التأهيل**
- 564 _____ مبادئ التمارين العلاجية
- 566 _____ أهداف التأهيل
- 577 _____ مبادئ الأداء العضلي: القوة والتحمل
- 587 _____ موانع ومحاذير التمرين
- 587 _____ الألم العضلي
- 588 _____ أهداف التأهيل الوظيفي