

# ما هي الرياضات الأكثر تسببا في الإصابات الحادة

## إصابة الأطراف العلوية والسفلية سبب غالبية زيارات قسم الطوارئ



يوصي مدربي اللياقة بتوخي الحذر والحرص على السلامة الجسدية عند ممارسة أنواع بعينها من الرياضات، حيث قد تتسبب بعض الوضعيات والحركات وحتى شدة التمرين أو كثافته في الذهاب إلى غرفة الطوارئ، خاصة إذا تعلق الأمر بصغار السن من الرياضيين.

● واشنطن - كشف تقرير جديد صادر عن المركز الوطني الأميركي للإحصاءات الصحية التابع لمركز مكافحة الأمراض والوقاية منها عن أكثر التمارين التي يمكن أن ترسل رياضيا شابا إلى غرفة الطوارئ.

ورد بالتقرير أن حوالي 2.7 مليون شخص تتراوح أعمارهم بين 5 و24 سنة قد زاروا قسم الطوارئ بسبب التعرض للإصابات الرياضية بين سنتي 2010 و2016.

وكانت أكثر الأنشطة التي تسببت في هذه الزيارات هي كرة القدم الأميركية، في المرتبة الأولى، بنسبة 14.1 بالمائة، تليها كرة السلة بنسبة 12.5 بالمائة من الزيارات، ثم ركوب الدراجات بنسبة 9.9 بالمائة. وفي المرتبة الرابعة، بلغت نسبة زيارات غرفة الطوارئ نتيجة الإصابات التي تلحقها كرة القدم 7.1 بالمائة. وكانت

المرتبة الخامسة من نصيب التزلج على الجليد أو على اللوح أو ارتداء الأحذية بالعجلات، بنسبة 6.9 بالمائة من الزيارات. ونقلا عن شبكة سي.أن.أن الإخبارية، قالت مؤلفة التقرير الرئيسية وخبيرة الإحصاء في المركز الوطني للإحصاءات الصحية، بينياو أنا روي، "هذه هي الرياضات التي تسبب معظم الزيارات. يتشارك العديد من الشباب الأميركي في أنواع مختلفة من الأنشطة الرياضية والترفيهية كل سنة، مما يجعل الإصابات الناتجة عنها الأكثر شيوعا في أقسام الطوارئ بالمستشفيات. يجب أن نفهم أنواع الإصابات الأكثر شيوعا في أقسام الطوارئ ونحدد الرياضات المسؤولة عنها من أجل مراقبة جهود الوقاية من الإصابات وتوجيهها".

استند التقرير إلى بيانات من مسح الرعاية الطبية الإسعافية الذي امتد على المستشفيات الوطنية من 2010 إلى 2016، ودرس الباحثون أسباب الإصابات المذكورة في البيانات.

### الإصابات وتقدم السن

عندما صنف الباحثون الإصابات حسب العمر، أظهرت البيانات أن أكثر الأنشطة التي تسبب في زيارات الأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين 5 و9 سنوات إلى قسم الطوارئ كانت تلك الرياضات المرتبطة بالملاعب وركوب الدراجات والجمباز والركض وغيرها من الأنشطة غير المحددة.

وبين الأشخاص الذين تتراوح أعمارهم بين 10 و14 سنة،

أكدت البيانات أن أكثر الأنشطة التي تخطوهم إلى زيارات قسم الطوارئ هي كرة القدم الأميركية وكرة القدم وكرة السلة وركوب الدراجات والبيسبول أو الكرة اللينة (السوفتبول). وبين أولئك الذين تتراوح أعمارهم بين 15 و19 عاما، أظهرت البيانات أن الأنشطة التي تتمثل في كرة السلة وكرة القدم والرغبي

وركوب الدراجات والتزلج على الجليد أو على الألواح والأحذية ذات العجلات والبيسبول أو الكرة اللينة.

أما بالنسبة إلى الشباب الذين تتراوح أعمارهم بين 20 و24 سنة، فإظهارت البيانات أن الأنشطة التي تتمثل في كرة السلة وركوب الدراجات وكرة القدم والتزلج على الجليد أو على الألواح والأحذية ذات العجلات، بالإضافة إلى بعض الأنشطة الأخرى التي لم تكن محددة في المسح.

وأظهرت البيانات تشكيل الالتواءات والتمزقات العضلية وخلع المفاصل والكسور لأكثر نسبة من مجموع الإصابات المسجلة بين جميع المرضى.

كما شكلت الإصابات في الأطراف العلوية والسفلية غالبية زيارات قسم الطوارئ بنسبة 62.6 بالمائة، وتليها الإصابات في الرأس والرقبة بنسبة 23 بالمائة، وذلك وفقا للبيانات المنشورة. لكن، كان التقرير محدودا، إذ لم يتضمن

### المسكنات الأفيونية

عند معالجة هذه الإصابات الرياضية، وجد التقرير أن الأطباء وصفوا المسكنات للتخفيف من الألم في 63.9 بالمائة من زيارات قسم الطوارئ، وكانت 22.5 بالمائة من هذه الأدوية من المسكنات الأفيونية، في مقابل 41.4 بالمائة منها دون مسكنات من هذا النوع.

لقد زادت نسبة المسكنات الأفيونية المقدمة أو الموصوفة إلى ما يصل إلى نصف الزيارات، أي 46.2 بالمائة من المرضى الذين تتراوح أعمارهم بين 20 و24 سنة، وفقا للتقرير.

أثار هذا الاكتشاف المتعلق بالمسكنات الأفيونية اهتمام الدكتور دينيس كارزون، وهو أخصائي الطب الرياضي ومدبر مشارك في مركز الرياضيين الشباب في نيويورك.

وأشار كارزون، الذي لم يشارك في صياغة التقرير الجديد، إلى أن الأرقام كانت مفاجئة، مضيفا أن البيانات الأحدث قد تظهر انخفاضا فيها. وشرح ذلك قائلا "أصبحنا أكثر وعيا عند وصف المواد الأفيونية. وأصبحت الحالات المعينة. أنا متأكد من أن هذا العدد سينخفض بشكل كبير، لكنني فوجئت بمدى ارتفاعه. ولهذا السبب، أرى في هذه الدراسات التي تظهر بيانات في فترات ماضية فكرة جيدة لأن النتائج تختلف عما نتوقعه في غالب الأحيان".

منذ سنة 2016، على سبيل المثال، أصبح مقدمو الرعاية الصحية أكثر صرامة عندما يتعلق الأمر بالمواد الأفيونية وتعاطيها السليم.

وأضاف كارزون أن النتائج الأخرى الواردة في التقرير الجديد (مثل الرياضات التي تسبب معظم الزيارات وأنواع الإصابات) تتطابق مع ما كان يتوقعه.

وللحد من مخاطر الإصابات الرياضية، قال المختص إن على المدربين أن يتذكروا تكرار إرشادات السلامة الشائعة على مسامح الرياضيين، وينبغي على الآباء تشجيع أطفالهم على الاستمتاع بمجموعة واسعة من الأنشطة بدلا من التعلق برياضة واحدة. وتابع كارزون "نشهد الكثير من هذه الإصابات المرتبطة بالإفراط في ممارسة نوع واحد من الألعاب الرياضية، حيث يزيد خطر التعرض لحادث ما جراء هذا السبب، لذلك، أنصح بتقليل التركيز على رياضة واحدة وممارسة عدد من الرياضات الأكثر تنوعا".

### إصابة طويلة الأمد

يذكر أيضا أن دراسة سابقة كانت قد توصلت إلى وجود مؤشرات على أضرار بالغ قد تتسبب في إصابة لاعبي كرة القدم السابقين بالخرف، ما أثار مخاوف بشأن مخاطر تأثير لعب الكرة بالرأس وكذلك اصطدام بلاعبين آخرين في الملعب. وهذه

والإصابات وعملية الاستشفاء والوقاية. ومن هذه الكتب كتاب "سبورتس انجوري ريسورتس" (أبحاث الإصابات الرياضية) للباحثين الهولنديين أفرت فيرهاغن وولام فان ميشلين. ومن خلال ما تطرقا إليه، بين كلاهما أن الوقاية تتبع أربع خطوات رئيسية وهي ضرورة وصف مشكلة الإصابات الرياضية من حيث حدوثها وشدها وتحديد عوامل الخطر المسببة والآليات الكامنة وراء حدوث الإصابة والأساليب الوقائية التي من المحتمل أن تعمل وإمكانية تطويرها وإدخالها وتقييم فعاليتها هذه التدابير وتكلفتها.

كما يتحدث المعد البدني الفرنسي، أكرافيه باريسر، عن كتاب المعالج الفيزيائي الأميركي كيلي ستارتيت الذي أطلق عليه عنوان "بيكامينغ أو سابل لوبيرارد" (كيف تصبح فهدا مرنا). وكان الكتاب قد لاقى شعبية واسعة، خاصة وأن مؤلفه يتمتع بنجومية في مجال الرياضة.

ووفقا لكيلي ستارتيت، تنتج الإصابات والآلام عن خلل في الحركة. وترجع 2 بالمائة من هذه المشكلات إلى أمراض مثل الأورام وإلى إصابات سابقة مثل حوادث السيارات. لكن، تعود النسبة الباقية إلى مجموعة من الحركات الخاطئة وخاصة في تمارين الظهر والكتفين وعضلات الساق.

يهدف الكتاب إلى تصحيح هذه الأخطاء بهدف الحد من احتمال وقوع الإصابات والآلام. كما يطرح طرقا لعلاجها إن حدثت. وتعود مفاهيم الإصابة والآلام الناتجة عن الحركة بطرق غير سليمة إلى خمسينات القرن العشرين. ونشرت المؤلفة فلورنس كيندال، التي تلقب بأم العلاج

والإصابات وعملية الاستشفاء والوقاية. ومن هذه الكتب كتاب "سبورتس انجوري ريسورتس" (أبحاث الإصابات الرياضية) للباحثين الهولنديين أفرت فيرهاغن وولام فان ميشلين. ومن خلال ما تطرقا إليه، بين كلاهما أن الوقاية تتبع أربع خطوات رئيسية وهي ضرورة وصف مشكلة الإصابات الرياضية من حيث حدوثها وشدها وتحديد عوامل الخطر المسببة والآليات الكامنة وراء حدوث الإصابة والأساليب الوقائية التي من المحتمل أن تعمل وإمكانية تطويرها وإدخالها وتقييم فعاليتها هذه التدابير وتكلفتها.

كما يتحدث المعد البدني الفرنسي، أكرافيه باريسر، عن كتاب المعالج الفيزيائي الأميركي كيلي ستارتيت الذي أطلق عليه عنوان "بيكامينغ أو سابل لوبيرارد" (كيف تصبح فهدا مرنا). وكان الكتاب قد لاقى شعبية واسعة، خاصة وأن مؤلفه يتمتع بنجومية في مجال الرياضة.

يهدف الكتاب إلى تصحيح هذه الأخطاء بهدف الحد من احتمال وقوع الإصابات والآلام. كما يطرح طرقا لعلاجها إن حدثت. وتعود مفاهيم الإصابة والآلام الناتجة عن الحركة بطرق غير سليمة إلى خمسينات القرن العشرين. ونشرت المؤلفة فلورنس كيندال، التي تلقب بأم العلاج

والإصابات وعملية الاستشفاء والوقاية. ومن هذه الكتب كتاب "سبورتس انجوري ريسورتس" (أبحاث الإصابات الرياضية) للباحثين الهولنديين أفرت فيرهاغن وولام فان ميشلين. ومن خلال ما تطرقا إليه، بين كلاهما أن الوقاية تتبع أربع خطوات رئيسية وهي ضرورة وصف مشكلة الإصابات الرياضية من حيث حدوثها وشدها وتحديد عوامل الخطر المسببة والآليات الكامنة وراء حدوث الإصابة والأساليب الوقائية التي من المحتمل أن تعمل وإمكانية تطويرها وإدخالها وتقييم فعاليتها هذه التدابير وتكلفتها.

يهدف الكتاب إلى تصحيح هذه الأخطاء بهدف الحد من احتمال وقوع الإصابات والآلام. كما يطرح طرقا لعلاجها إن حدثت. وتعود مفاهيم الإصابة والآلام الناتجة عن الحركة بطرق غير سليمة إلى خمسينات القرن العشرين. ونشرت المؤلفة فلورنس كيندال، التي تلقب بأم العلاج

والإصابات وعملية الاستشفاء والوقاية. ومن هذه الكتب كتاب "سبورتس انجوري ريسورتس" (أبحاث الإصابات الرياضية) للباحثين الهولنديين أفرت فيرهاغن وولام فان ميشلين. ومن خلال ما تطرقا إليه، بين كلاهما أن الوقاية تتبع أربع خطوات رئيسية وهي ضرورة وصف مشكلة الإصابات الرياضية من حيث حدوثها وشدها وتحديد عوامل الخطر المسببة والآليات الكامنة وراء حدوث الإصابة والأساليب الوقائية التي من المحتمل أن تعمل وإمكانية تطويرها وإدخالها وتقييم فعاليتها هذه التدابير وتكلفتها.

### الإجماع الجيد يساعد على تقليل الإصابات وتخفيف مضاعفاتها

الرياضية المختلفة وأوافق ستارتيت في النتيجة التي توصل إليها، فيفضل النظر عن مستوى لياقتهم البدنية، بفنقر جل الناس العاديين إلى الحركة. فعلا ما يتم التأكيد على القوة والسرعة أو القدرة على التحمل في برامج التدريب البدني. وباستثناء الرياضة الفنية، نادرا ما تكون المرونة مصدر قلق، فهي لا تتجاوز مجرد موضوع في بعض التوصيات التي تتعلق بتمارين مد العضلات. بالإضافة إلى ذلك، لا نستطيع تحويل المكاسب المتعلقة بالمرونة إلى الحركات الرياضية الأخرى.

**لحد من مخاطر الإصابات الرياضية، على المدربين أن يتذكروا تكرار إرشادات السلامة الشائعة على مسامح الرياضيين**

ويشمل الكتاب الكثير من التمارين الحركية التي تخفف الشد الليفي العضلي وتحسن نطاق الحركة وتقلل الآلام. برزت هذه التقنيات أكثر مع الخبير العالمي في مجال العلاج الفيزيائي، براين موليان، الذي أسس طريقة تحمل اسمه. وأصبح السؤال يكمن في مدى فاعلية هذه الطرق. الإجابة قصيرة وهي "يعتمد ذلك على كل فرد".

يفسر باربير "لا نتمتع بأي دليل قوي وملوموس بيسر إمكانية تقليص احتمال وقوع الإصابات أو التنبؤ بها. وفي بعض الحالات، يمكن أن تساعد هذه التقنيات التي لا يوصي بها بعض المدربين في تحسين نطاق الحركة وتقليل الآلام. تعجبني الطريقة التي تشجع بها كيلي الشخص على لعب دور نشط في رحلته العلاجية بدلا عن الاعتماد على المعالج. ومع ذلك، إذا كنت تعاني من ألم مستمر أو مزمن، تصبح مشكلتك مختلفة، فمن المرجح أن تتمكنك هذه التمارين راحة مؤقتة ستزول لأنك لم تعالج جوهر المشكلة".

يعد الكتاب مثاليا إذا اعتمدنا التعليمات المتعلقة بالإصابات الرياضية الخفيفة، ويجب أن يدرك القارئ أنه لا يمنح مفتاح العلاج أو الوقاية من الآلام. ومع ذلك، يشير إلى حركات المفاصل من جميع بأسلوب بسيط مما يمكن أن يساعد القارئ العادي على البحث عن روتين وقائي يتناسب مع جسمه.