

الطب الرياضي

بسام عبدالاحد

احاول في هذا العدد والاعداد القادمة ان اقدم لقراء بيت عنكاوا الكرام في هذه الزاوية والتي سيكون اسمها الطب الرياضي، اكثر الاصابات الرياضية شيوعاً بين الرياضيين وغير الرياضيين وطرق علاجها علني اوفق في ان اكون عند حسن ظن القارئ .

الإصابات الرياضية وكيفية علاجها
الإصابات الرياضية: تشمل: الكسور بأنواعها، والجروح بأنواعها، التقلصات والتمزقات العضلية بأنواعها، الإصابات الدماغية وتهتك الأعضاء الداخلية. وتسبب: النزيف - إصابة أعضاء الجسم المختلفة - الإعاقة - التشوهات - تأثر الدورة الدموية والجهاز التنفسي والوفاة. وسوف نأخذ بعض هذه الاصابات بعين الاعتبار واقسامها واهم مسبباتها وبعض طرق الوقاية والعلاج.

إصابات الجهاز العضلي إصابات العضلات بأنواعها تعتبر من الإصابات الكثيرة الحدوث والانتشار بين الرياضيين لان العضلات هي الاداة الرئيسية المنفذة لمتطلبات الاداء البدني ومكون رئيسي للجهاز الحركي للانسان .

إصابات الجهاز العضلي تنقسم الى نوعين: الكدمات: الكدم هو هرس الانسجة واعضاء الجسم المختلفة كالجلد والعضلات والعظام والمفاصل نتيجة لاصابتها مباشرة بمؤثر خارجي. ألم وورم ونزيف داخلي ثم ارتشاح سائل بلازما الدم هي أعراض غالباً ما تصاحب الكدمات.

الشد والتمزق: عبارة عن شد او تمزق الألياف او الأوتار العضلية نتيجة جهد عضلي مفاجئ بدرجة شدة اكبر من قدرة العضلة على تحمل هذا الجهد، يصاحب التمزق العضلي ألم مكان الاصابة وورم بالاضافة الى عدم قدرة العضلات المصابة على اداء وظيفتها.

لماذا يحدث الشد العضلي والتمزق العضلي؟
الانقباض العضلي المفاجئ، المجهود العضلي الزائد او التمارين المرهقة، إهمال الإحماء قبل التمارين، عدم الاتزان والتناسق في التدريب، عندما تكون مطاطية العضلات اقل من المستوى المطلوب.

الأماكن الشهيرة للإصابات العضلية (شد عضلي - كدمات - تمزقات)
- العضلة الصدرية.

- العضلة البطنية .
- العضلة الفخذية ذات الاربعة رؤوس .
- العضلة الخياطية .
- العضلة المتسعة المتوسطة .
- عضلة الساق الخلفية .
- العضلة التوأمية .
- عضلة الساق الانسية .

ماذا يجب ان تفعل عند الاصابة؟

١- اعطاء راحة للجزء المصاب وجعل العضلات المصابة في وضع الارتخاء لتقليل التوتر العضلي.

٢- وضع الماء البارد او قطع الثلج فور حدوث الاصابة وبعدها لايقاف النزيف الداخلي وتخفيف الورم.

ما هو العلاج في مثل هذه الاصابات؟
- استخدام الحمامات المتغيرة (بارد ثم حار) مرتين الى ثلاث مرات باليوم لتنشيط الدورة الدموية.

- استعمال الدهانات الطبية المخصصة لإزالة الألم والورم.
- استخدام الرباط الضاغط طول اليوم وإزالته عند النوم.

- استخدام وسادة عند النوم او الجلوس لرفع العضو المصاب.

- تدريب العضلات المصابة تدريجياً تحت إشراف أخصائي العلاج الطبيعي.

اكاد عنكاوا يتغلب على قرقوش كرويا

بقلم المحرر



حتى كانت الدقيقة ٢٧ حيث تمكن اللاعب سيروب فريش من اطلاق صاروخ من وسط الملعب استقر في اعلى المرمى ليعلن عن احراز الهدف الثاني وسط تشجيع الجماهير التي حضرت المباراة واستمرت سيطرة اكاد عنكاوا على مجرى المباراة حتى اطلق الحكم صافرة النهاية معلناً فوز نادي اكاد عنكاوا بهدفين مقابل هدف واحد لفريق قرقوش.

ويذكر ان الكادر التدريبي لفريق اكاد عنكاوا يتألف من بسام عبد الاحد مديراً فنياً للفريق والمدربين سوران عبد الاحد وسلوان فيضي ويشرف عليه الدكتور ثائر عبد الاحد اوغسطين.

في مباراة ودية جرت في ملعب عنكاوا المصغر استطاع فريق نادي اكاد عنكاوا بكرة القدم تحقيق نتيجة جيدة حين احرز الفوز على فريق قرقوش بهدفين مقابل هدف واحد.

نادي قرقوش كان هو البادئ بالتسجيل في الدقيقة ١٣ من الشوط الاول، بعد ذلك ضغط لاعبو اكاد على دفاع قرقوش وتمكنوا من تحقيق التعادل في الدقائق الاخيرة من هذا الشوط الذي انتهى بهذه النتيجة .

في الشوط الثاني فرض اكاد سيطرته على ارجاء الملعب بفضل التفاهم العالي بين خطوط الفريق واضاع العديد من الفرص السانحة للتسجيل

يونس محمود يحصل على جائزة فاكي تي الدولية

ورئيس نادي اترميلا الذي قدم الجائزة الى يونس محمود . وكانت مصادر موثوقة في نادي الغرافة قد اكدت تجدد الاتصالات مع نجم الفهود وقائد منتخب العراق يونس محمود مع الاندية الاوروبية، وتؤكد وصول المفاوضات بين نادي مرسيليا الفرنسي مع ادارة نادي الغرافة الى مراحلها النهائية حيث ينص الاتفاق على انتقال يونس محمود الى النادي الفرنسي خلال شهر ديسمبر المقبل على سبيل الاعارة، وكان يونس محمود «هداف دوري المحترفين للموسم الماضي» وفضل لاعب في نهائيات كأس آسيا ٢٠٠٧ التي احرز لقبها المنتخب العراقي، قد حصل على عدة عروض اوربية منها من نادي نانت وليون الفرنسيين واندية اخرى انجليزية وبلغت قيمة العروض التي قدمت للسفاح خمسة ملايين يورو الا ان ادارة نادي الغرافة تمسكت باللاعب الذي ابدى رغبته في متابعة مشواره في دوري المحترفين للموسم الحالي، في وقت اشارت مصادر مقربة من اللاعب الى ان تفاصيل العقد الجديد ليونس محمود مع نادي الغرافة تسمح له بالانتقال من نادية على سبيل الاعارة

المرشح لجائزة هذا العام. هذا وحصل نجم منتخبنا الوطني على جائزة فاكي تي في نسختها الثانية والتي كانت عبارة عن تمثال برونزي



بالاضافة الى صك بمبلغ عشرة الاف يورو تبرع بها الى الاطفال اليتامي في العراق. وحضر حفل منح الجائزة الذي جرت مراسيمه في مدينة ميلان الإيطالية، عائلة السيد فاكي تي بالاضافة الى رئيس الاتحاد الدولي سيب بلاتر

وكريستيانو رونالدو والشيء اللافت للنظر في الأسماء المرشحة لهذا العام هو وجود كابتن منتخب العراق ولاعب نادي الغرافة القطري يونس محمود

أعلنت مجلة فرانس فوتبول الفرنسية قائمة الخمسين لاعباً المرشحين للفوز بجائزة الكرة الذهبية وهي جائزة سنوية تمنحها المجلة المتخصصة في كرة القدم لأفضل لاعب كرة قدم في العالم حسب قرار من لجنة من الصحفيين يقومون باختيار اللاعب الأفضل كل سنة. وكانت هذه الجائزة تمنح فقط للاعبين الذين يلعبون ضمن بطولات الأتحاد الأوربي، ولكن تم توسيع قاعدة اختيارها لتشمل جميع لاعبي العالم. وهذه الجائزة مكافئة في أهميتها للجائزة التي يمنحها الأتحاد الدولي لكرة القدم - الفيفا - والتي تدعى بالهداء الذهبية. ويحق لكل صحفي مشارك في لجنة التحكيم الخاصة بمجلة فرانس فوتبول اختيار خمسة أسماء من ضمن قائمة الخمسين لاعباً المرشحين للجائزة ويعتبر اللاعب البرازيلي كاكا لاعب نادي أي سي ميلان الإيطالي المرشح الأكثر سخونة للفوز باللقب هذا العام. وقد ضمت قائمة هذا العام لاعبين من أمثال الإيطالي فرانثيسكو توتي رغم عدم ترشيحه لجائزة الأتحاد الدولي، والحارس الإيطالي بوفون ونجم اي سي ميلان فيليبو انزاجي ونجمي مانشيستر يونايتد واين روني

أخبار أخبار أخبار أخبار أخبار أخبار أخبار أخبار



* أكد مسؤول في إدارة نادي الشرطة العراقي أن حارس مرمى المنتخب العراقي الدولي محمد كاصد قرر البقاء مع الفريق موسماً ثالثاً على التوالي للدفاع عن ألوانه في الموسم الجديد المقرر انطلاقه نهاية الشهر المقبل . وأوضح عضو إدارة الشرطة ومشرف فريق كرة القدم محمد خلف أن الدولي محمد كاصد قرر البقاء في صفوف الفريق للموسم الجديد.

وقال خلف: «بقاء الحارس كاصد مع الفريق يعد قوة إضافية إلى تشكيلته وسيساهم في تحقيق نتائج نتطلع أن تكون مناسبة لمكانة الشرطة المعروفة على لائحة الدوري العراقي».

يشار إلى أن محمد كاصد البالغ من العمر ٢١ عاماً قدم مع الشرطة في الموسم الماضي مستوى مميزاً دفع بالجهاز الفني للمنتخبين الأولمبي والأول لاختياره حارساً في تشكيلة المنتخب العراقي

في إحراره لقب مسابقة كأس أوروبا للأندية البطة ثلاث مرات متتالية أعوام ١٩٧٤ و ١٩٧٥ و ١٩٧٦. في المقابل، ساهم إنزاعي في تتويج أي سي ميلان بلقب مسابقة التي تحول اسمها الى دوري أبطال أوروبا في العامين ٢٠٠٣ و ٢٠٠٧ عندما سجل ثنائية في مرمى ليفربول الإنكليزي (٢-١) في المباراة النهائية على الملعب الأولمبي في أثينا.

ويلعب إنزاعي، الحائز مع منتخب بلاده كأس العالم العام الماضي، مع أي سي ميلان منذ العام ٢٠٠١، وسبق له أن لعب مع أندية بارما (١٩٩٥-١٩٩٦) وأتالانتا (١٩٩٦-١٩٩٧) ويوفنتوس (١٩٩٧-٢٠٠١).

- وهنا أفضل الهدافين في الكؤوس الأوروبية:
- الألماني جيرد مولر (بايرن ميونخ) ٦٢ هدفاً
- الإيطالي فيليبو إنزاعي (ميلان) ٦٢ هدفاً
- الأوكراني أندريه شيفتشنكو (تشلسي الإنكليزي) ٦٠ هدفاً

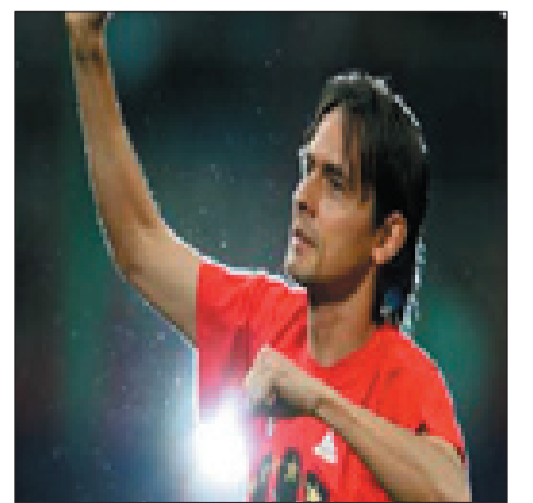
• الإسباني راؤول غونزاليس (ريال مدريد الإسباني) ٦٠ هدفاً

- البرتغالي أوزيبيو ٥٦ هدفاً
- الهولندي رود فان نيسلروي (ريال مدريد) ٥٦ هدفاً
- السويدي هينريك لارسون (هيلسنغبورغ السويدي) ٥٢ هدفاً

- الفرنسي تييري هنري (برشلونة الإسباني) ٥١ هدفاً
- الإسباني-الأرجنتيني ألفريدو دي ستيفانو ٥٠ هدفاً
- الإسباني كارلوس سانتيانا ٤٧ هدفاً

* عادل مهاجم أي سي ميلان ومنتخب إيطاليا لكرة القدم فيليبو إنزاعي الرقم القياسي في عدد الأهداف المسجلة في مختلف الكؤوس الأوروبية بثانيتين في مرمى شاخاتار دونيتسك الأوكراني (٣-٠) في دونيتسك في الجولة الرابعة من منافسات المجموعة الرابعة ضمن الدور الأول لمسابقة دوري أبطال أوروبا.

وسجل إنزاعي الملقب بـ"سوبر بيبو" (٣٤ عاماً) الهدافين الأول والثالث رافعاً رصيده من الأهداف



الأوروبية إلى ٦٢ متساوياً بذلك مع الألماني جيرد مولر مع بايرن ميونخ من ١٩٦٤ إلى ١٩٧٩ عندما ساهم