



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة المستقبل الاهلية

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة الرياضية

تأهيل اصابات

اعداد

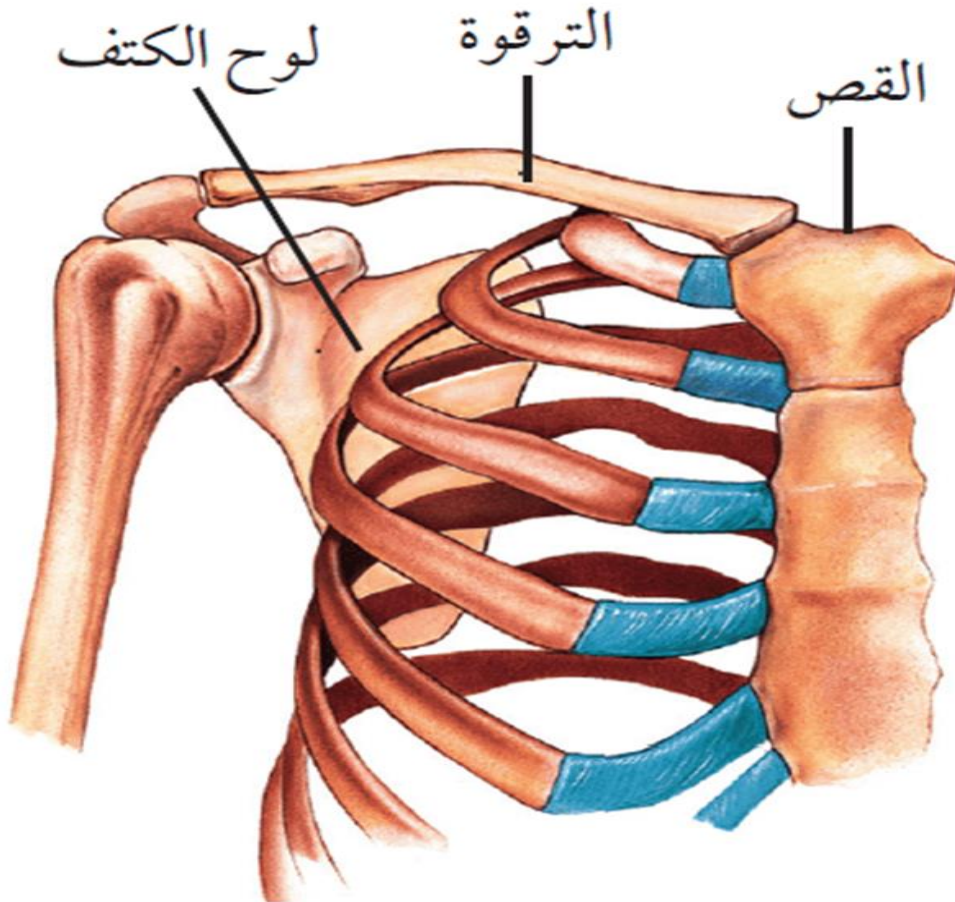
أ.م.د محمد امانة كيطان

2024

اصابات حزام الكتف

يتكون حزام الكتف من العظام الاتية

(اللوح والترقوة والعضد) ويتميز المفصل الحقي العضدي بمرونة حركية عالية معتمدا على الحماية المفصلية بدرجة أكبر من حماية الاربطة ، وعلى نقيض ذلك فان الترقوة تعتمد على حماية الاربطة ، وتعد اصابات مفصل لكتف ولاسيما اصابات الاستخدام المفرط التي تسببها الحركات المتكررة (حركات الرمي والدفع) شائعة وعلى نطاق واسع في الالعاب الرياضية وغالبا ما تشخص على نحو خاطئ وذلك لتعقيد تشريح الكتف كما يصعب اعادة تأهيله بسبب حركاته المعقدة والواسعة وكذلك وجود العضلات المتنوعة التي يجب استعادة نشاطها لتأدية الوظائف الاساسية الذي يستغرق وقتا طويلا



تصنيف اصابات الكتف

تشمل اصابات الكتف ماياتي : -

الاصابات الحادة : وتشمل (الرضوض ، الالتواء ، الخلع ، الكسور) وتنتج عادة عن السقوط على الذراع الممدودة أو عند تعرض الكتف الى صدمة مباشرة ، وتتميز اعراض الكتف الحادة بشكل عام بوضوحها وتشمل الالم الذي تزداد حدته باللمس كذلك الورم والعجز الحركي مع التشوه ، وتنتشر بشكل واضح في الرياضات التلامسية (كرة القدم ، كرة اليد ، الجمناستك ، كرة السلة)



٢- **اصابات فرط الاستخدام** : وتتركز هذه الاصابات في العضلات الكتفية (المديرة واوتارها) التهاب الاوتار فوق الشوكية ، الالتهاب الكيسي ، التهاب العضلة ذات الرأسين العضدية ، التمزقات العضلية المزمنة ، الكتف المتجمد) وتنتج عند استخدام مفصل الكتف بشكل مفرط ، وعادة تحدث هذه الاصابات معا وتتطور اصابات الكتف الناتجة عن فرط الاستخدام بالتدرج ونتيجة لعدة عوامل خارجية وداخلية وغالبا ما تكون العوامل الداخلية ناتجة عن ضعف او ضرر يصيب العضلة المديرة مما يجعل الجزء المستدير من مفصل الكتف يتحرك بشكل غير طبيعي ، اما العوامل الخارجية تتسبب عند تكرار الجهد الشديد والذي يتطلب رفع الذراع فوق الكتف في اللعب (الرمي ، التنس ، السباحة ، التجديف ، رفع الاثقال) اما اهم اعراضها والتي تظهر بشكل تدريجي وقد تكون بدون سبب واضح الالم بعد المشاركة او اثنائها ، وهي ليست خطيرة وقد لا تؤثر على الاداء ولكن في المراحل الاخيرة يتطور الالم ويصاحب جميع الفعاليات وقد يمنع الحركة والسبيل نحو معالجة هذه الاصابات هي التدخل المبكر والعلاج الصحيح

اصابات الكتف واعلى الذراع المفرطة (المزمنة) :

تحدث هذه الاصابات نتيجة التكرارات او الاصطدام المزمن في الانسجة الناعمة التي تغلوا راس عظم العضد (العضلات المديرة واوتارها ، الاكياس المصلية في قمة الذراع ، والقوس اللقمي في الجانب السفلي من الكتف) وهذا ما يسبب التهاب الاوتار والتهاب الاكياس المصلية وخاصة التهاب وتر العضلة ذات الرأسين العضدية

الاسباب

: تحدث هذه الاصابات نتيجة عوامل خارجية وداخلية : **وتشمل العوامل الخارجية على ما يأتي :**

✓ الجهد الذي يتعرض له مفصل الكتف في النشاطات الرياضية التي تتطلب التكرار مثل (الرمي ، التنس ، السباحة ، التجديف ، رفع الاثقال) .

اما العوامل الداخلية فتشمل على

✓ عدم التوازن في قوة العضلات بين العضلات المديرة وسائر المجموعات العضلية

الاسباب

- الم عند سحب الذراع نحو الخارج او عند الحركة الدائرية
- يزداد الألم عند مستوى الزاوية القائمة مع الصدر ، والذراع نحو الاسفل
- عندما يكون اتجاه الاصابع نحو الأرض
- الم حاد عندما يكون الذراع مستقيما للأمام والدفع نحو الأرض
- الم عند لمس مقدمة عظم اعلى الذراع ، وقد يزداد الألم ليلا .

المضاعفات

- حركات عنيفة ومتكررة اعلى مستوى الكتف
- زيادة التكرارات والمدة والشدة بشكل مفاجئ في التدريب
- او المنافسة .
- ضعف او اصابة العضلة المديرة .
- التهاب المفاصل

الاسعاف والعلاج :

✓ استخدام الثلج لمدة (٢٠ دقيقة) من (٣ - ٤ مرات) يوميا
✓ تحديد الحركة والنشاط الذي يزيد من خطورة الحالة ، ولكن لا يجوز ترك النشاط لكي لا يتعرض المصاب الى حالة (الكتف المتجمد) .

➤ تمارين تأهيلية (تمارين المستوى الثاني) ويجب التركيز على العضلات المديرة وتمطيتها قبل البدء بالتمارين الاخرى
➤ للتخلص من الألم والالتهاب (تناول العقاقير الطبية حسب استشارة الطبيب) . ه - استخدام التدخل الجراحي في حالة الاصابات الشديدة في العضلات المديرة واوتارها .

➤ - استخدام تمارين القوة والمرونة في اغلب حالات التمدد لاستعادة امكانية التدوير الداخلي ثم اجراء تمارين المستوى الثاني

