



الملكة العربية السعودية  
جامعة الملك سعود  
كلية الطب والمستشفيات الجامعية  
مركز التثقيف الصحي  
COLLEGE OF MEDICINE & UNIVERSITY HOSPITALS  
HEALTH EDUCATION CENTER

# مستشفى الملك خالد الجامعي قسم التأهيل الطبي وحدة العلاج الطبيعي



## كيف تحمي نفسك من الاصابات الرياضية ؟ (دراهم وقاية خير من قنطار علاج)

اعداد

خالد الزايد

زهرة الجفري

اخصائي علاج طبيعي

اخصائية علاج طبيعي

مراجعة

د. نورة عبدالله الرويس

أستاذ مشارك بقسم طب الأسرة والمجتمع و عضو في

مركز التثقيف الصحي بالمستشفيات الجامعية

رؤية تحقق الأمل



عند ممارسة التمارين الرياضية يجب عليك التقيد بعدد من النصائح للحد من مخاطر التعرض للاصابات الرياضية والتي من الممكن ان تؤدي لا سمح الله الى اعاقات دائمة او مزمنة لذا سنورد عدد من النصائح التي يجب الاخذ بها قبل ممارسة الرياضة :

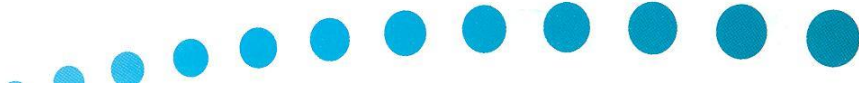
✓ اذا كنت تحت سن ٣٥ فأنت غالبا لا تحتاج لمقابلة طبيب اما إذا كنت فوق سن ٣٥ وخاملا لسنوات فلا بد من التأكد من سلامة الجهاز القلبي و التنفسي و الجهاز العضلي.

✓ المحافظة على سلامة القلب عن طريق الفحص وعن طريق قياس معدل نبضات القلب . حيث أن أقصى نبض يمكن الوصول إليه يحسب وفقا للمعادلة التالية:  
 $220 - \text{العمر}$

وهذا ينطبق على الأشخاص الذين تتراوح أعمارهم بين ٢٠ - ٧٠ سنة.  
فالشخص الذي يبلغ من العمر ٤٠ سنة مثلا، يجب ألا يتجاوز نبضه عند القيام بالرياضة ما ينتج عن ( ٢٢٠ - عمره ) أي  $220 - 40 = 180$  نبضة أي النبض الأقصى ١٨٠

ويكون التراوح المثالي أثناء القيام بجهد، على سبيل المثال ممارسة التمارين الرياضية، كما يلي: نصف النبض الأقصى: نص  $180 \times 0.5 = 90$   
ثلاث أرباع النبض الأقصى: ثلاث ارباع  $180 \times 0.75 = 135$   
وتعني الأرقام التالية أنه يجب أن يكون نبض الشخص الذي يكون في ٤٠ من عمره عندما يقوم بجهد ما بين ٩٠ --- ١١٥ نبضة في الدقيقة.

✓ المحافظة على الوزن الطبيعي للجسم بممارسة التمارين حيث تلعب التمارين دورا هاما في ضبط الوزن وذلك بزيادة الطاقة المهدرة و قد أثبتت الدراسات الحديثة ان التمارين لا تحرق السعرات الحرارية اثناء التمرين فقط بل تستمر بعد انتهاء التمرين لعدة ساعات.



✓ الطعام الصحي من الضروري ان يحتوي الطعام على الكربوهيدرات حيث تعتبر وقودا مهما لإبقاء مستوى جلوكوز الدم أثناء النشاط البدني ويزداد ايضا الاحتياج للبروتين قليلا لدى الناس الأكثر نشاطا بدنيا. وعلى ممارس الرياضة شرب كميات من السوائل تكفي لإعادة توازن سوائل الجسم.

✓ الابتعاد عن التدخين حيث يقلل نسبة وصول الأوكسجين للعضلة ومن ثم تصاب العضلة بالشد العضلي.

✓ الملابس يجب أن تكون ملابس التمرين فضفاضة لتسمح بحرية الحركة وان تكون فاتحة وقطنية تشعر بالراحة .

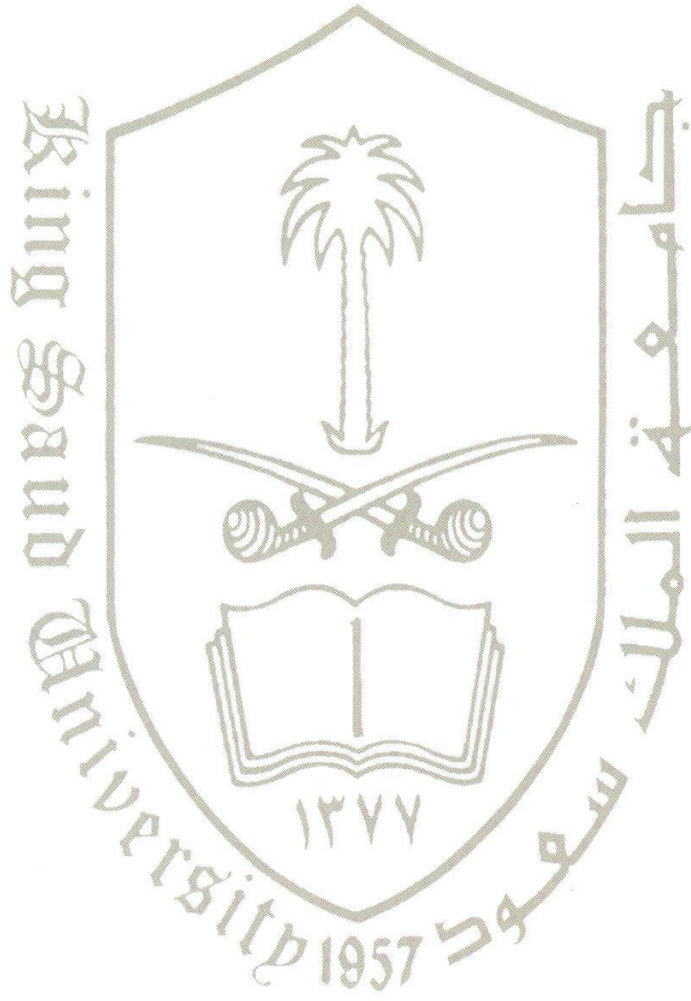
✓ التدرج في التمارين والتسخين مثل المشي أو الهرولة البطيئة أو رفع الذراعين أو تحريك الأذرع دائريا وممارسة تمارين الإحماء لمدة ١٥ دقيقة يبدأ الممارس للرياضة بتمارين خفيفة ثم يتدرج إلى التمارين القاسية .

✓ الحذاء: - استخدام الاحذية المناسبة بحيث لا تكون قاسية ولا لينة ويختبر الحذاء بنثيه فإذا لم ينثني او انثنى بصعوبة فهو حذاء مناسب.

✓ الراحة والنوم الكافي: يحتاج جسم الرياضي لكمية كافية من الراحة وذلك لبناء او تجديد خلايا الجسم ومن الافضل تحديد وقت النوم والاستيقاظ .

✓ سلامة الاجهزة الرياضية وأرضية الملاعب وذلك بالتأكد من سلامة اجهزة الرياضة وصلاحيه الملاعب وخاصة الداخلية من الناحية الصحية مثل الاضاءة والتهوية





كلية الطب  
مركز التشخيص الصحي بالمستشفيات الجامعية  
١٤٣١هـ - ٢٠١٠م

