

## إصابات الركبة الرضية لدى طلاب كلية التربية الرياضية بجامعة تشرين دراسة تحليلية

الدكتور ناظم محمود علي\*

(تاريخ الإيداع 11 / 1 / 2017. قُبل للنشر في 27 / 2 / 2017)

### □ ملخص □

يعتبر البحث دراسة مسحية تحليلية تهدف إلى معرفة أهم إصابات الركبة الرضية لدى طلاب كلية التربية الرياضية بجامعة تشرين وأسبابها ومكان ظروف حدوثها وطرق تدبيرها. شملت الدراسة طلاب السنوات الدراسية الأربع وهدفت إلى التوصل إلى أسس وقائية يمكن أن تحتويها المناهج الدراسية وتوصيات فيما يتعلق بالبنى التحتية الموجودة مكان التدريب وطرق إجراء الدروس . وقد شملت الدراسة (24) مصابا في الركبة من أصل (930) طالبا وهو المجتمع الكلي للدراسة . وكانت النتائج كالتالي :

1. إن أعلى نسبة إصابات لدى طلاب كلية التربية الرياضية تحصل في الألعاب الجماعية وألعاب القوى.
2. يوجد قصور في الإعداد البدني والإحماء العام والخاص لدى الطلاب.
3. فترة الراحة المعطاة غير كافية كما مدة العلاج الفيزيائي وعدد الجلسات.
4. عدم وجود إسعاف أولي مناسب عند وقوع.

الكلمات المفتاحية: رضوض رياضية ، إصابات الركبة ، نقص إحماء

\* مدرس - قسم التخطيط والإدارة الرياضية - كلية التربية الرياضية - جامعة تشرين - اللاذقية - سورية

## The Traumatic Injuries of The Students of Sport Faculty of Tishreen University Analytic Study

Dr. Nazem ALI\*

(Received 11 / 1 / 2017. Accepted 27 / 2 / 2017)

### □ ABSTRACT □

The research is considered an analytic study which aims to know different kinds of knees injuries which some students of sport faculty of tishreen university have ,and the reasons behind them and the places they occur in .

The study covered the four years` students and aimed to reach preventive foundations the study courses may contain.

The study also contains recommendations associated with the infrastructure in the place of training and ways of restraining lessons .

The study have involved (24) scorbutics out of (930) students which is the total society of the study .

The results were as follows :

- The injures biggest rate is in athletics then comes the gymnasium .
- The most important reasons are overheating shortage and the lack of preparation.
- the given rest period is not enough as well as the period of physical treatment and the sessions number.
- the absence of first aid when the injury occurs.

**Keywords :** sportive trauma , knee injuries , overheating shortage

---

\*Assistant professor ,Department of sportive management ,Sport Faculty, Tishreen university, Lattakia , Syria

**مقدمة:**

أصبحت زيادة معدلات إصابات الرياضيين وإصابات الملاعب والمضاعفات المرضية الناتجة عنها رغم التطورات الهائلة التي شملت أغلب جوانب الحياة ولاسيما مجال العلاجات الطبيعية وغيرها ظاهرة تستوجب الانتباه لها لدى جميع الرياضيين والمهتمين بمجال الرياضة (مدربين- لاعبين- جمهور).

لدراسة إصابات الملاعب أهمية كبيرة حيث أنها تساعد الرياضي على تجنب ومعرفة أسباب الإصابة وطرق علاجها والحفاظ عليها من التفاقم وكيفية إسعاف الجزء المصاب إسعافات أولية في بداية الإصابة (1).

ومن أهم أسباب حدوث الإصابة هو الإجهاد المفاجئ والضغط الزائد وعادة يكون ذلك نتيجة لخطأ في التطبيق أو لحادث غير متوقع أو قد يكون نتيجة إصابة بسيطة متكررة لنفس المكان.

المصاب الرياضي ليس كالمصاب العادي، فيكفي المصاب العادي زوال الألم وأن يتم شفاؤه سريراً لكي يعود لممارسة مهنته وشؤون حياته العادية، أما المصاب الرياضي فإن مجرد زوال الألم وعودة العضو المصاب إلى حالته الطبيعية لا يكفيان مطلقاً لممارسة رياضته ومهامه الحركية، إذ لا بد من عودة المصاب إلى مستوى كفاءته الوظيفية ولياقته البدنية العامة والخاصة وأيضاً لياقته المهارية والخطبية التي كان عليها قبل الإصابة... وتلك هي المعادلة الصعبة في مجال إصابات الرياضيين (1).

يعتبر الطب الرياضي وإصابات الملاعب من أدق تخصصات طب العظام، والتي لا تلقى أي اهتمام إلا من عدد قليل جداً من الرياضيين، فهذا الجزء المهم جداً مهمل في حياة الرياضيين، خاصة أن الطب الرياضي يتناول جانباً مهماً من الإصابات الرياضية وما ينتج عنها من مشاكل تتعكس على صحة العظام والمفاصل والأربطة المحيطة بها. وأكثر هذه الإصابات حدوثاً على المستوى العالمي إصابات مفصل الركبة التي تمثل 60 في المئة من مجموع الإصابات العامة، ونحو 30 في المئة من إصابات الملاعب المزمنة، ثم إصابات مفصل الكاحل (2).

إن معدل انتشار الإصابات في مجال الأنشطة الرياضية بشكل عام أصبح ظاهرة تسترعي انتباه العاملين في المجال الرياضي وبالرغم من التقدم الحادث في مختلف العلوم الطبية والرياضية واتباع أساليب جديدة في العلاج واستخدام أحدث الأجهزة وتوفير المتخصصين من الأطباء وأخصائيي إصابات الملاعب إلا أن الإصابات الرياضية مازالت منتشرة وبشكل يهدد مستوى الأداء. لذلك هناك ضرورة للتصدي لهذه الظاهرة من خلال إيجاد حلول تعتمد على الوقاية بشكل أساسي وسرعة التأهيل بشكل واقعي (1)(3).

تعد الحالة البدنية من أكثر العوامل أهمية في الأداء الرياضي بشكل عام، حيث يرجع إليها ارتفاع مستوى الأداء وتقادي وتقليل احتمالات الإصابة الرياضية ويقصد بالحالة البدنية (اللياقة البدنية، والفسيولوجية)، إن طرق اللعب الحديثة تتطلب من الرياضيين لياقة بدنية عالية تجعلهم قادرين على أداء وظائفهم بكفاءة وحيوية وترتبط اللياقة البدنية بصحة اللاعبين وتساعد على الوقاية والعلاج والتأهيل، كما أنها تعبر عن مدى كفاءة البدن في مواجهة متطلبات النشاط الرياضي (4).

أثبتت دراسة حديثة أجريت في جامعة غلاسغو أن الركبة هي أكثر مناطق الجسم عرضة للإصابات من جراء ممارسة الرياضة، وأطلقت عليها مسمى «ركبة العداء» (5) حيث يتمزق ويتآكل الجانب الخلفي من الغضروف الماص للصدمات في مفصل الركبة نتيجة زيادة الضغط عليه، وبترافق مع الإصابة ألم حاد أسفل داغصة الركبة مع صوت طقطقة أو احتكاك خشن، تسمح الركبة للساق بالانثناء والاستقامة. كما أنها تؤمن دعماً للجسم.

قد تتسبب مشاكل الركبة بالألم وصعوبة المشي .وهناك العديد من الإصابات والاضطرابات يمكن أن تؤثر في الركبة(6) .

يعتمد علاج إصابات واضطرابات الركبة على السبب وقد ينضمّن العلاج الأدوية أو الجراحة أو مُعالجات أخرى .

يُساعدُ هذا البحث على تكوين فهم أفضل عن الإصابات والاضطرابات التي تُصيب الركبة .وهو يُعطي إصابات واضطرابات الركبة الشائعة، بالإضافة إلى خيارات العلاج(7)(2).

كما أن ظروف المنافسة ونوع الملعب الذي يؤدي عليه اللعب وعدد اللاعبين ونظام وتوقيت تنظيم البطولة ، وتوافر عوامل الأمن والسلام ومستوى اللاعب وخبرته كل ذلك قد يسهم في تحديد نوع ودرجة خطورة الإصابات الرياضية التي يتعرض لها اللاعب.

وكان هذا هو الأساس في ظهور مشكلة هذا البحث الذي سوف يعطي رؤية تحليلية لهذا الواقع من حيث ما هي الإصابات التي يتعرض لها اللاعب وأسبابها وكيفية الوقاية منه.

والإصابة الرياضية على اعتبار أنها ( تعطيل و إعاقة للسلامة ونقص بالسلامة لأنسجة وأعضاء الجسم المختلفة نتيجة لمؤثرات ميكانيكية وكيميائية وجسمانية شديدة ومفاجئة)هي الشغل الشاغل لدى العاملين في مجال الطب الرياضي بشقيه الطبي والرياضي ويتعاون الفريق الطبي كل في مجال تخصصه لكي يساعد الرياضي على العودة إلى التدريب والتباري والتنافس- بعد الإصابة والعلاج منها- في أسرع وقت ممكن وبأعلى كفاءة ممكنة ودون هبوط كبير في مستوى لياقته البدنية وكفاءته الفنية(8).

لقد تطورت مناهج التدريب وطرائقه ولمختلف التخصصات الرياضية ولازمت هذه العملية تطورات عديدة في مجال الطب الرياضي والتي واكبت التدريب بدراسات علمية للجوانب الوقائية والعلاجية ،وقد أثبتت هذه الملائمة ثمارها بالوصول إلى إنجازات رياضية عالية وقياسية.ورغم ذلك تحدث إصابات رياضية وبدرجات متفاوتة سواء كانت في المنافسات الرياضية أو في الدروس العلمية ،مما تستدعي فترة علاج تبقى الرياضي بعيداً عن نشاطه وتؤثر سلباً على لياقته البدنية والوظيفية ومستوى انجازه ومسبباً بعض المضاعفات التي قد تعيق سير العملية التعليمية والتدريبية وما يرتبط بذلك من تأثيرات فسيولوجية وسيكولوجية على الرياضي(9).

الركبة هي المفصل الأكثر إصابة عادة بسبب أهميته ودوره في تحمل وزن الإنسان ، يمكن أن تحدث إصابة الركبة نتيجة رض مباشر على الركبة ،أو ضربة غير محسوبة نتيجة لقفزة خاطئة ،أو نتيجة للإجهاد أكثر من اللازم أو بسبب البدء في التمارين الرياضية بدون القيام بتمارين الإحماء .

أصبحت إصابات الركبة في السنوات القليلة الماضية من الحوادث الشائعة لأن الناس يمارسون التمارين الرياضية بتواتر أكبر ، قد يتضمن تشخيص ومعالجة هذه الإصابات عملية جراحية بسيطة للنظر إلى داخل مفصل الركبة (تنظير ركبة )و إذا نصح الطبيب بإجراء جراحة تنظيرية للركبة. فإن قرار جراح أو عدم إجراء هذه العملية هو قرار يعود إلى المريض أيضاً(10)(11).

### أهمية البحث و أهدافه :

يكتسب البحث أهميته من خلال معرفة أنواع وأسباب إصابات الركبة الرضية في النشاطات الرياضية الممارسة في كلية التربية الرياضية من أجل العمل على إرساء المقومات الأساسية لوقاية الرياضي من الإصابة وحمايته وتوظيف

الوسائل اللازمة للحد من الإصابة ، وذلك من خلال كشف نقاط الخلل ومحاولة معالجتها بالأساليب العلمية الصحيحة ، لأن دراسة إصابات الركبة تمنح الفرصة لتوقع الإصابة قبل حدوثها وتحدد أشكال وأنواع وأنماط الإصابات التي ترتبط بالنشاط الرياضي الممارس و يهدف البحث إلى :

1. معرفة أنواع وأسباب ومواقع حدوث الإصابات.

2. وضع أسس وقائية يمكن أن تحتويها المناهج الدراسية من خلال كشف نقاط الخلل من أجل تنفيذ المفردات

المقررة قدر الإمكان.

#### مشكلة البحث:

هناك ارتفاع بنسبة الإصابات وتعددها ويرتبط ذلك بالتطور الكبير في طرق الأداء وتزايد نسبة المشاركة في الفعاليات مع الجهد الكبير .

وقد لاحظنا ارتفاع نسب إصابات الركبة في كلية التربية الرياضية وتكرارها بشكل يثير الانتباه وبخاصة في المراحل الدراسية المبكرة وفي أنشطة معينة وهذا قد يشكل عائقاً أمام المدرسين في تنفيذ مفرداتهم التدريسية ضمن السقف الزمني المحدد لها.

#### فرضيات البحث:

- أكبر نسبة إصابات تقع في الألعاب الجماعية وألعاب القوى.
- هناك قصور في الإعداد العام والخاص لدى طلاب كلية التربية الرياضية.
- مدة العلاج و الراحة والعلاج الفيزيائي بعد الإصابة غير كافية.

#### حدود البحث:

الحدود البشرية: طلاب وطالبات كلية التربية الرياضية الذين لديهم إصابات ركبة للعام الدراسي 2015-2016

الحدود الزمانية: العام الدراسي 2015-2016

الحدود المكانية: كلية التربية الرياضية - جامعة تشرين - اللاذقية / سورية.

#### الدراسات السابقة والمشابهة:

1 دراسة ( الرميلى و آخرون، 2009) دراسة مسحية للإصابات الرياضية الشائعة لدى لاعبي المنتخبات العربية في رياضة الجمناز

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على أنواع الإصابات الرياضية الأكثر شيوعاً ، والأسباب المؤدية للإصابات الرياضية ونسبتها، وأكثر المواقع عرضة للإصابة ، وأكثر الإصابات حدوثاً تبعاً لوقت حدوث الإصابة ، كذلك التعرف إلى أكثر الإصابات حدوثاً تبعاً لجزء الجسم ( علوي ، سفلي ) عند لاعبي المنتخبات العربية لرياضة الجمناز . استخدم الباحثون المنهج الوصفي بأسلوبه المسحي ، وتكون مجتمع الدراسة من 46 لاعبا عربياً شاركوا في البطولة العربية في مصر حيث مثلت العينة ما نسبته 100 % من مجتمع الدراسة.

وبعد تحليل البيانات تبين أن أكثر أنواع الإصابات شيوعاً لدى لاعبي المنتخبات العربية هي الالتواءات ، رضوض العظام ، وإصابات تمزق الأربطة، وأن أكثر الأسباب التي تعرض لاعب الجمناز للإصابة هي الإحماء غير الكافي ، سوء الإعداد المهاري، بالإضافة إلى السلوك غير الجيد للاعبين.

وأن أكثر مواقع الإصابة التي يتعرض لها اللاعب هي مفصل الكاحل ومفصل الرسغ ومنطقة الرقبة، بينما كانت أكثر الإصابات حدوثاً في فترة التدريب عنها في فترة المنافسات بالإضافة إلى أن عدد الإصابات للطرف العلوي كانت أكثر من عدد الإصابات للطرف السفلي وبشكل بسيط. وفي ضوء النتائج أوصى الباحثون بضرورة إعطاء الأهمية الكافية في فترة الإعداد والمنافسات وأيضاً الاهتمام بالإعداد المهاري والبدني من قبل المدربين بالإضافة إلى عدم إغفال الجانب النظري والتتقيفي الموجه لدى لاعبي الجمناز والمدربين كذلك.

## 2- دراسة ( سوله وآخرون ) برنامج إرشادي ووقائي للإصابات الرياضية الشائعة لدى لاعبي كرة اليد في الجمهورية اليمنية

يهدف هذا البحث إلى تصميم برنامج إرشادي وقائي للإصابات الرياضية الشائعة لدى لاعبي كرة اليد في الجمهورية اليمنية من خلال التعرف على:

- الإصابات الرياضية الشائعة لدى لاعبي كرة اليد لأندية الدرجة الأولى في الجمهورية اليمنية.
- مسببات الإصابات الرياضية الشائعة لدى لاعبي كرة اليد لأندية الدرجة الأولى في الجمهورية اليمنية و أظهرت نتائج الدراسة أن أكثر الإصابات شيوعاً هي إصابات المعصم ، الكاحل والركبة . وأهم الأسباب المؤدية للإصابات هي عدم الإحماء الجيد والأخطاء التقنية. وأوصى الباحثون إلى ضرورة اهتمام المدربين بإعطاء الوقت الكافي للإحماء والتدريب الجيد مع إتقان المهارات الخاصة باللعبة .

## 3- دراسة ( ابراهيم ، سليم علي ) الإصابات الرياضية الأكثر شيوعاً لدى لاعبي فرق كرة القدم لأندية الممتاز بولاية الخرطوم

- هدفت الدراسة إلى معرفة أكثر الإصابات الرياضية الشائعة لدى لاعبي فرق كرة القدم الممتازة بولاية الخرطوم . استخدم الباحث المنهج الوصفي المسحي نظراً لطبيعة الدراسة . تم جمع البيانات من عينة قوامها 142 فرداً مابين لاعب ومدرب وأخصائي علاج طبيعي وطبيب رياضي من أندية فرق الممتاز وقد تم اختيار العينة بالطريقة العمدية . استخدم الباحث الاستبيان والمقابلة كأداة لجمع البيانات ، وقد خضع الاستبيان الذي أعده الباحث لتقنين والذي ترتب عنه معاملي صدق وثبات عاليين. استخدم الباحث المتوسطات الحسابية والنسب المئوية والانحرافات المعيارية والتكرارات لمعالجة بيانات الدراسة ومعامل الارتباط بيرسون ( ر ) لقياس ثبات الاختبار بطريقة إعادة الاختبار .

## النتائج والمناقشة:

وتمثلت أهم النتائج في الآتي:

1. شيوع إصابات الملاعب بين لاعبي فرق الممتاز بولاية الخرطوم وخاصة إصابات الجلد والأنسجة الرخوة والأربطة والأوتار والمفاصل.
2. أكثر الإصابات شيوعاً كانت هي إصابات الجلد ( الكدمات - الرضوض ) ، كسور أصابع القدم و الرضوض في مفصل الركبة.
3. أكثر الإصابات كانت لدى حارس المرمى ولاعبي خط الوسط.

#### 4- دراسة (مجلي وآخرون) الإصابات الرياضية الشائعة لدى لاعبي ألعاب القوى

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف إلى الإصابات الرياضية الشائعة لدى لاعبي ألعاب القوى العرب بتبعاً لمتغير الجنس ونوع الفعالية (رمي، مضمار، وثب) كذلك إلى أكثر الأجزاء عرضة للإصابة ووقت حدوث الإصابة، وأكثر الأسباب المؤدية لحدوثها. وتكونت عينة الدراسة من 84 لاعباً أو لاعبة من مختلف الدول العربية المشاركين في البطولة العربية الخامسة عشرة لألعاب القوى للعموم، منهم 49 ذكور و 35 إناث، وقد تم استخدام استمارة خاصة بالإصابات الرياضية تم استخدامها في العديد من الدراسات السابقة. وتم استخدام التكرار والنسب المئوية، وأشارت نتائج الدراسة إلى انتشار الإصابات الرياضية بين لاعبي ألعاب القوى العرب، وإن أكثر أنواع المسابقات عرضة للإصابة هي فعاليات الرمي ويليه الوثب، أما بالنسبة لمتغير الجنس فلا يوجد فروق بين الذكور والإناث في الإصابات الرياضية، وإن أكثر الإصابات حدوثاً كانت في أوقات التدريب عنها في المنافسات، كما أظهرت نتائج الدراسة أن أكثر الأسباب المؤدية للإصابات هي عدم الإحماء الجيد و الإفراط في التدريب.

وأوصى الباحثون إلى ضرورة الاهتمام بنتائج الدراسة من قبل المدربين وخاصةً في إعطاء الإحماء الكافي للاعب والاهتمام بسلامة الأداء الفني للمهارات الحركية المركبة.

#### الاستنتاجات:

في ضوء نتائج الدراسة ومناقشتها يمكن استنتاج الآتي:

- انتشار الإصابات الرياضية بين ممثلي ألعاب القوى (رمي، مضمار، وثب)
- أن الممارسين لألعاب المضمار هم الأكثر عرضة للإصابات يليهم الرمي ثم الوثب.
- أن الجنس لا يشكل عاملاً " في انتشار الإصابات بين لاعبي ألعاب القوى.
- أن لاعبي ألعاب القوى لا يولون الاهتمام الكافي لعمليات الإحماء.

#### إجراءات البحث:

#### منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج الوصفي بأسلوب الدراسة المسحية عن طريق الاستبيان كأداة للبحث العلمي.

#### مجتمع البحث:

إن مجتمع هذا البحث هو طلاب كلية التربية الذين لديهم إصابات ركبة.

#### أسلوب إجراء البحث:

تطبيق الاستبيان على طلاب الكلية الذين لديهم إصابات ركبة.

#### الوسائل الإحصائية المستخدمة في البحث:

-النسبة المئوية-.

#### عرض ومناقشة النتائج:

تم عرض الاستبيان الذي أعده الباحث على عينة من طلاب كلية التربية الرياضية في جامعة تشرين والبالغ عددهم 24 طالب وطالبة بنسبة بلغت 75 % من كامل الطلاب الذين لديهم إصابة في الركبة وجاءت نتائج الاستبيان كالتالي:

جدول رقم (1) يوضح النتائج التفصيلية والكاملة للاستبيان الذي أجريناه

1- ما هي طريقة الإصابة؟	تعثر أثناء الحركة	وثب	جري	غير ذلك
	33.33 %	37.5 %	8.33 %	20.83 %
2- في أي سنة وقعت الإصابة؟	الأولى	الثانية	الثالثة	الرابعة
	25 %	41.66 %	16.66 %	16.66 %
3- ما هو نوع الإصابة؟	تمزق غضروف	تمزق رباط متصلب	تمزق رباط جانبي	غير ذلك
	62.5 %	12.5 %	4.16 %	20.83 %
4- اللعبة التي وقعت ضمنها الإصابة	لعبة جماعية	لعبة فردية	ألعاب قوى	جمباز
	45.83 %	12.5 %	37.5 %	4.16 %
5- العوامل التي أدت للإصابة	احماء غير كافي	أرضية الملعب	الحذاء المستخدم	غير ذلك
	29.16 %	20.83 %	12.5 %	37.5 %
6- كيف تم الإسعاف	وضع ثلج	رباط ضاغط	تنشيط مكان الإصابة	لم يتم الإسعاف
	12.5 %	25 %	16.66 %	45.83 %
7- أين تم الإسعاف؟	الملعب	مركز صحي	المشفى	غير ذلك
	25 %	12.5 %	37.5 %	25 %
8- ما هي طريقة علاج الإصابة؟	راحة	جبس	جراحة	غير ذلك
	62.5 %	0 %	29.16 %	8.33 %
9- كيف تم التشخيص؟	فحص موضعي	صورة بسيطة	رنين	غير ذلك
	33.33 %	4.16 %	58.33 %	4.16 %
10- مدة الاستراحة	أسبوع - شهر	شهر - 3 أشهر	3 أشهر - 6 أشهر	أكثر من 6 أشهر
	54.16 %	20.83 %	16.66 %	8.33 %
11- الأعراض المتبقية إلى الآن؟	وزمة	ألم	تحدد حركة	غير ذلك
	4.16 %	54.16 %	16.66 %	25 %
12- العودة للرياضة كانت بعد	أسبوع - شهر	شهر - 3 أشهر	3 - 6 أشهر	أكثر من 6 أشهر
	45.83 %	20.83 %	20.83 %	12.5 %
13- هل تم إجراء علاج فيزيائي؟	بانتظام	أحياناً	أبداً	غير ذلك
	33.33 %	25 %	41.66 %	0 %
14- ما هو عدد جلسات العلاج الفيزيائي؟	5-10	11-20	21-30	أكثر من 30
	50 %	28.57 %	7.14 %	14.28 %
15- في حال قمت بإجراء العلاج الفيزيائي، كان ذلك بعد الإصابة ب:	أسبوع	أسبوعين	ثلاثة أسابيع	أكثر من ثلاث أسابيع
	6.66 %	20 %	20 %	53.33 %
16- هل تكررت الإصابة؟	مرة واحد	مرتين	ثلاث مرات	لم تتكرر
	12.5 %	8.33 %	8.33 %	70.83 %
17- في حال وجود إصابة مرافقة، كانت في:	الكتف	الكاحل	أماكن أخرى	لم تترافق
	16.66 %	12.5 %	12.5 %	58.33 %



### من خلال نتائج الاستبيان والمبينة في الجدول السابق تبين لنا ما يلي:

- إن أسباب إصابات الركبة في كلية التربية الرياضية جاءت بنسب متفاوتة أعظمها كان % 37.5 للوثب، % 33.33 تعثر أثناء الحركة، % 20.83 غير ذلك، و% 8.33 للجري.
- أعلى نسبة للإصابات تقع في السنة الثانية بنسبة بلغت % 41.66 وفي السنة الأولى % 25 لتتساوى في السنين الثالثة والرابعة بنسبة بلغت % 16.66
- تمزق الغضروف هو الإصابة الأكثر شيوعاً في الكلية بنسبة بلغت % 62.5 ، في حين بلغت نسبة تمزق الرباط المتصالب % 12.5 وتمزق الرباط الجانبي % 4.16 وتوزع باقي النسبة لأنواع أخرى من إصابات الركبة % 20.83.
- أغلب الإصابات تقع ضمن مقررات الألعاب الجماعية بنسبة % 45.83، وفي مسابقات الميدان والمضمار بنسبة تبلغ % 37.5 ، في الألعاب الفردية % 12.5 ، وفي مقرر الجمباز بلغت النسبة % 4.16
- إن ضعف الإعداد البدني العام والخاص للطلاب كان عاملاً أساسياً من العوامل التي أدت للإصابة بنسبة بلغت % 37.5، في حين كانت نسبة الإحماء كعامل مسبب % 29.16 ، والحذاء المستخدم % 12.5 ، بينما أرضية الملعب كانت نسبتها % 20.83 .
- بأغلب الأحيان التي وقعت فيها الإصابة لم يتم تقديم إسعاف أولي للطلاب المصاب، وكانت نسبة هؤلاء الطلاب % 45.83 ، في حين بلغت نسبة الطلاب الذين تم وضع رباط ضاغط لهم في مكان الإصابة % 25 ، والطلاب الذين تم تثبيت مكان إصابتهم نسبتهم % 16.66 ، والذين وضع لهم ثلج % 12.5 .
- تم إسعاف الطلاب في المستشفيات و المراكز الصحية والملعب وأماكن أخرى وبلغت نسبتهم على التسلسل % 37.5 ، % 12.5 ، و % 25 .
- حصلت الراحة على أعلى نسبة كعلاج للإصابة بنسبة بلغت % 62.5 ، في حين بلغت نسبة الجراحة % 29.16 وطرق أخرى بنسبة % 8.33 .
- تم التشخيص عن طريق الرنين المغناطيسي بنسبة بلغت % 58.33 ، وفحص موضعي % 33.33 ، وصورة بسيطة % 4.16 ، غير ذلك % 4.16 .
- تراوحت مدة الاستراحة من أسبوع - شهر بنسبة بلغت % 54.16 ، شهر - 3 أشهر نسبتها بلغت % 20.83 ، من 3-6 أشهر % 16.66 وأكثر من 6 أشهر % 8.33.
- الأعراض المتبقية بعد الإصابة لدى الطلاب ( وذمة، ألم، تحدد حركة، غير ذلك ) نسبتهم بالتسلسل % 4.16 ، % 54.16 ، % 16.66 و % 25 .
- تراوحت مدة عودة الطالب لممارسة النشاط الرياضي في مدة أسبوع-شهر % 45.83 من شهر - 3 أشهر % 20.83 من 3 أشهر-20.83% وأكثر من 6 أشهر % 12.5 .
- في أغلب الأحيان لم يتم إجراء العلاج الفيزيائي بنسبة بلغت % 41.66 ، وأحياناً أجري العلاج الفيزيائي بنسبة بلغت % 25 ، في حين قام % 33.33 من الطلاب بإجراء علاج فيزيائي منتظم بعد الإصابة.
- تراوح عدد جلسات العلاج الفيزيائي من 5 لأكثر من 30 جلسة كالتالي 5-10 جلسات نسبتهم % 50 ومن 11-20 جلسة نسبتهم % 28.57 ومن 21-30 جلسة كانت النسبة % 7.14 وأخيراً أكثر من 30 جلسة بنسبة % 14.28 .

• استغرق الطلاب الذين خضعوا لعلاج فيزيائي مدة تراوحت بين أسبوع لأكثر من ثلاث أسابيع بعد الإصابة وكالتالي:

(أسبوع 6.66% ، أسبوعين 20% ، ثلاثة أسابيع 20% ، أكثر من ثلاث أسابيع 53.33% )

• بأغلب الأحيان لم تتكرر الإصابة بعد العلاج بنسبة 70.83% ، مرة واحدة 12.5% ومرتين 8.33% وثلاث مرات 8.33% .

• لم تتوافق إصابة الركبة لدى الطلاب مع إصابة في مكان آخر ونسبة هؤلاء الطلاب 58.33% ، في حين تراقت الإصابة مع إصابة بالكتف بنسبة بلغت 16.66% ، وترافقت مع إصابة بالكاحل بنسبة بلغت 12.5% وأماكن أخرى بنسبة بلغت 12.5% .

### مناقشة النتائج:

- إن أعلى نسبة من إصابات الركبة لدى طلاب كلية التربية الرياضية كانت في الألعاب الجماعية وألعاب القوى وهذا يتفق مع الفرض الأول، ويرجع ذلك للاحتكاكات القوية في الألعاب الجماعية إضافة لوتيرة اللعب المرتفعة والجهد الكبير المبذول أثناء ممارسة النشاط الرياضي ونتيجة رد فعل أرضية المضمار في ألعاب القوى.
- تبين لنا أيضاً بأن أكبر نسبة من إصابات الركبة تقع لدى طلاب السنة الثانية ونرجح السبب لارتفاع مستوى المهارات المتعلمة من حيث الجهد المبذول للتنفيذ والدقة المطلوبة.
- أعلى نسبة إصابات كانت تمزق غضروف هالالي أنسي أو وحشي ويعود السبب لعدم الإحماء الكافي وضعف الإعداد لدى الطلاب وعدم استخدام الأربطة الوقائية للركبة وهذا يتفق مع الفرض الثاني.
- بحسب آراء الطلاب هم يظنون بأن من أسباب الإصابة بشكل رئيسي هو الإحماء غير الكافي إضافة لوجود معدات موضوعة في أماكن المحاضرات تسبب الإصابة كوجود منصة حديدية في صالة الجمباز، والأرض الزلقة في صالة السلة والطائرة ... الخ.
- عند تعرض الطالب لإصابة لم يتم الإسعاف إلى أي مكان ونسبة قليلة تم إسعافهم إلى المشفى، ليكون التشخيص الأولي عبارة عن شد في الركبة، ويكون العلاج عبارة عن راحة لمدة تتراوح بين أسبوع - شهر وهذا غير كافي لإصابات الركبة.
- عند تطور الإصابة يذهب الطالب إلى طبيب ليطلب الطبيب صورة رنين مغناطيسي لتشخيص الحالة، ويعطي هذا الطبيب علاجاً فيزيائياً يتراوح بين أسبوع إلى شهر مع فترة راحة لنفس المدة، ليعود بعدها الطالب لمتابعة دروسه بانتظام، مع شعوره بألم في مكان الإصابة يعود سببه لعدم كفاية فترة الراحة وفترة العلاج الفيزيائي وهذا يتفق مع الفرض الثالث.

### الاستنتاجات والتوصيات:

#### الاستنتاجات:

1. إن أعلى نسبة إصابات لدى طلاب كلية التربية الرياضية تحصل في الألعاب الجماعية وألعاب القوى.
2. يوجد قصور في الإعداد البدني العام والخاص لدى الطلاب.
3. الإحماء العام والخاص بالألعاب غير كافي وهذا ما نتبته نسبة تمزق الغضروف الهالالي المرتفعة، والتي من أهم أسباب هذا النوع من إصابات الركبة هو الإحماء غير الكافي.

4. فترة الراحة المعطاة غير كافية في أغلب الأحيان لإصابات الركبة تحتاج لراحة على الأقل كي يعود الرياضي لممارسة النشاط.
5. مدة العلاج الفيزيائي وعدد الجلسات قليلة.
6. عدم وجود إسعاف أولي مناسب عند وقوع الإصابة فكثير من الإصابات قد تتفاقم نتيجة الإسعاف الأولي غير المناسب أو غيابه.

#### التوصيات:

1. استخدام أربطة واقية للركبة أثناء ممارسة النشاط الرياضي.
2. التركيز على الإعداد البدني العام والإحماء الخاص بكل لعبة.
3. العمل على إيجاد آلية لزيادة فترة الراحة للطلاب المصاب بما لا يؤثر على سير العملية التعليمية.
4. رفع خبرة الطلاب في الإسعاف الأولي فكثير من الإصابات يسهل علاجها إذا كان الإسعاف الأولي وطريقة الإسعاف مناسبين.
5. زيادة عدد جلسات العلاج الفيزيائي ومساعد الطالب المصاب بتكاليف العلاج.
6. متابعة الإصابات الموجودة والوقوف إلى جانب الطالب وتقديم الدعم المعنوي له.

#### المصادر والمراجع:

- 1- جوني، احمد . إصابات الملاعب . جامعة تشرين /كلية التربية الرياضية/اللاذقية . مديرية الكتب والمطبوعات الجامعية. عام 2003، 381 ص
- 2- فرنسيس، فالح. المايكروتروما عند الرياضيين العراقيين . بحث منشور / مجلة بحوث المؤتمر الثاني لكليات التربية الرياضية في العراق/ البصرة، مطبعة الجامعة، 1986، 238ص.
- 3- عادل رشدي، محمد. علم الإصابات الرياضية . دار قتيبة للطباعة والتوزيع والنشر . 1991. ليبيا، طرابلس-456ص
- 4- خليل محمد، سميرة. دراسة تحليلية للإصابات الرياضية عند طلبة كلية التربية الرياضية . جامعة بغداد. مجلة التربية الرياضية. المجلد الحادي عشر. العدد الأول، 2002، 65ص
- 5- فرنسيس، فالح. إصابات العمود الفقري عند الرياضيين كيف تحدث . كراس إصدار اللجنة الأولمبية الوطنية العراقية/ الاتحاد العراقي للطب الرياضي. 1992، بغداد-378ص
- 6- سليم النعيمي، رائد. أهم أنواع الإصابات الرياضية الشائعة لدى طلبة كلية التربية الرياضية/ جامعة الموصل واهم العوامل المؤثرة في حدوثها. مجلة التربية الرياضية. العدد الخامس ، 1997، 224ص
- 7- ماجد مجلي، فائق أبو حليلة. دراسة تحليلية للإصابات الرياضية لدى لاعبي المنازلات في الأردن ، بحث منشور، الجامعة الأردنية، المؤتمر الرياضي العلمي الثالث، الجزء الاول، 1996، 256ص
- 8- الحسيني، مجدي . الإصابات الرياضية بين الوقاية والعلاج. مصر. سنة 1997 . الزقازيق، 339ص
- 9- LYLE, J. MICHELI (and others), *The sports Medicine Bible*, A division of Harper Collins publishers-1996,897p
- 10- JOHN, B.F (and others), *Science and Medicine in sport*, U.S.A, 1992, 142 P..
- 11- WILLIAM, G. Garret Third IOC world. *Congress of sport sciences*, Vol. 124, No 6, 1996,668p