

تأثير التأهيل البدني مدعوما بحقن البلازما علي الام كتف السباح

د / محمد عبد الحميد طة مقلد (*)

مقدمة و مشكلة البحث :

إن التقدم العلمي الذي يشهده العالم في الآونة الأخيرة جعل التربية الرياضية تعتمد وترتبط ارتباطاً وثيقاً بالعلوم الأخرى المختلفة كالفسيولوجيا والتشريح ، وعلم الحركة وعلم التدريب الرياضي ، وعلم النفس الرياضي وغيرها من العلوم المهمة التي دفعت التربية الرياضية نحو الأمام بخطي واثقة معتمدة على أسس علمية في التطور والتقدم ، وكذا العلم الأكثر تأثيراً في مجال التربية الرياضية هو الطب الرياضي، هذا العلم الذي أدى دوراً مهماً في المحافظة على سلامة اللاعبين من التعرض للإصابات وساهم في سرعة علاجهم وقد رأى عدد كبير من الخبراء في مجال الطب الرياضي أن منع الإصابة تحتل الجانب الأكثر أهمية في هذا المجال.(٦ :٧)

وقد أهتم الطب الرياضي الحديث بأبحاث وقاية الرياضيين من الإصابة الرياضية من خلال دراسة طبيعة الإصابة الرياضية لاتخاذ الإجراءات الكفيلة للوقاية، كما أعطي اهتماماً أكبر للعلاج والتأهيل من الإصابات الرياضية حتى يمكن أن يعود اللاعب المصاب بعد التأهيل المتكامل أقرب ما يكون إلي حالته الطبيعية قبل الإصابة. (٨ :١٢)

وبشير محمد علي القط (١٩٩٧ م) إلى إن معدل الإصابة بآلام الكتف بين السباحين بلغ ٤٠-٦٠% من السباحين ويكثر انتشارها بين سباحي السرعة في السباحات الثلاثة الحرة والظهر والفراشة وخاصة بعد عدة سنوات حيث نجد إن معدل التدريب اليومي ٦-١٠ كم ومن ٦-٨ مرات أسبوعياً ولو افتراضنا إن السباح يؤدي عدد ١٥ حركة بالذراعين لكل ٢٥ م واغلب السباحين يستمرون في التدريب على الأقل ٩ شهور في العام (٣٦ أسبوع) وعلى ذلك فإن السباح يستخدم كل ذراع أكثر من نصف مليون مرة في العام الواحد وبالتالي يمكن إن نحسب كم مليون حركة بالذراعين تتم خلال عدد سنوات الممارسة . (٩٩ : ٤ - ١٠٠)

وتشير نتائج الابحاث لدراسة هذه الظاهرة إلي أن ٧١% من السباحين يعانون من الآم كتف السباح منهم) ٦٤% يعانون من إصابة في الكتف ، ٤٦% اشتكوا من الم الكتف الأمامي، الإفراط في الأداء كان سببه ٦٥% من جميع الإصابات ، ظهرت الإصابة بنسبة ٦٩ % لدى سباحي الحرة ، سعى واحد ٧١% من المصابين السباحين إلى العلاج الطبيعي لآلام الكتف. (١٥ :١٠)

