

الإصابات والأمراض الشائعة في مجال السباحة



تحيط بكل رياضة من الرياضات بعض الاخطار التي تختلف حدتها وطبيعتها باختلاف مدى معرفة الشخص بهذه الرياضة وكيفية ممارستها حسب الامكانيات والاحتياجات اللازمة. ولما كانت رياضة السباحة لا تقتصر على فئة معينة من الناس، بل هي رياضة جامعة يمارسها الصغير والكبير، لهذا كان من الواجب التعرف على المخاطر التي تحيط بهذا النوع من الرياضة واسباب التعرض لها وكذلك وسيلة العلاج والتخفيف من حدتها ومضاعفتها إذا ما حدث اي منها، من بين هذه الاصابات والامراض التي تحدث عادة نذكر منها:

1- الإصابات:

1-1-التقلص العضلي:

يصاب بعض السباحين والرياضيين عموما بانقباضات مفاجئة في عضلة او مجموعة عضلية ، فعند القيام بمجهود عضلي في بعض الاحيان تزيد كمية الدم التي تصل اليها باتساع الاوعية الدموية ، يشعر السباح بألم مفاجئ ناتج عن تقلص عنيف للألياف العضلة ذلك غالبا في عضلات الساق او الفخذين ويحدث هذا التقلص عادة للمبدئين الذين يؤدون الحركات بشيء من القوة والعنف مع التصلب في الاداء وعدم اعطاء العضلة الراحة او فترة من الارتخاء وكذلك يحدث بالنسبة للسباحين المتقدمين وخصوصا في سباحة المنافسات في المراحل الاولى من الموسم. وبجانب السبب الرئيسي لحدوث التقلص العضلي وهو تراكم الاحماض وغيرها نتيجة المجهود العضلي فان هناك اسباب اخرى تزيد من سرعة حدوث التقلص واهمها:

- 1- بطيء الاوعية الدموية في التخلص من الفضلات
- 2- التدريب الخاطيء
- 3- الاجهاد العضلي المتواصل
- 4- البرد ونقص الاملاح
- 5- نقص التسخين والتدفئة

ان اهم ما يجب القيام به عند الشعور بالتقلص، في حال عدم توفر مساعدة هو محاولة الوصول الى حافة الحوض او الى الشاطئ بدون مجهود او حركات مفاجئة وذلك بالاستلقاء على الظهر والحركات الخفيفة، كما يجب عدم العودة لمزاولة النشاط وتدفئة الجسم وكذلك العناية بالتغذية وإذا تكرر حدوث التقلص يجب اجراء كشف الطبي لمعرفة الاسباب.

1-2-الإغماء:

وهو قصور المخ عن القيام بوظائفه لفترة وجيزة نتيجة عدم حصوله على كمية كافية من الدم ويبدو على المصاب في هذه الحالة اصفرار اللون وتكون شفاهه باهتتان ويتصبب منه عرق غزير وفقدان التوازن ثم الوعي وتحدث هذه الحالة في السباحة من إثر الجوع أو التعب أو الإرهاق، كما قد تحدث نتيجة السباحة مجهود زائد بعد وجبة غذائية ثقيلة وكذلك في مكان تظهر فيه الأمواج المتلاطمة. يجب في هذه الحالة وضع المصاب على ظهره بعد إخراجه مع رفع رجليه في مستوى أعلى من الرأس مع فك الملابس ثم استدعاء الطبيب. (الجوع، التعب، الإرهاق، المجهود الزائد بعد وجبة غذائية ثقيلة، السباحة في مكان تكثر به الأمواج المتلاطمة)

1-4-1-نزيف الأنف:

وتحدث كثيرا في المسابح المفتوحة والغير مغطاة وهو عبارة عن نزول كمية من الدم من الانف دون سابق انذار وقد يكون نتيجة صدمة بسيطة او التهاب الزوائد الانفية، وفي هذه الحالة يجب ان يجلس والراس الى الخلف قليلا فقط، مع وضع كمادات باردة على الجبهة ومؤخرة الراس مع الضغط على الانف بين السبابة والابهام وإذا استمر النزيف يمكن حشو الانف بشاش ثم نقله الى أقرب مستشفى.

1-5-تمزق العضلة:

أثناء النزول للماء، اللعب على الشاطئ، النزول على السلم، القفز في الماء). كثيرا ما يحدث للسباح ان تتمزق بعض الالياف نتيجة مجهود قوي مفاجئ او نتيجة لاصطدام العضلة خاصة في الدوران. واهم الاعراض الشعور بالألم الشديد مع حدوث كدم في الموضع المصاب مع حدوث فراغ في العضلة، لذا يجب وضع كمادات ماء باردة لمدة نصف ساعة والراحة التامة لمدة ستة الى ثمانية ساعات مع تدفئة الجسم، اما في حالة التمزق الكامل فيعالج بواسطة عملية جراحية.

1-6- الجروح:

إن السباح معرض للإصابة بالجروح البسيطة أو العميقة ففي الجروح البسيطة نحاول إيقاف النزيف بالضغط على الجرح بواسطة ضمادات معقمة أما الجروح العميقة فيمكن إجراء هذه الإسعافات الأولية مع نقل المصاب إلى المستشفى.

أما عن أكثر الإصابات البدنية شيوعاً لدى السباحين هي التي تكون في مفصل الكتف خاصة في سباحتي الحرة والفراشة (التهاب المفاصل والأوتار والاربطة المحيطة بالمفصل) بالإضافة إلى مفصل الركبة وإصابة العمود الفقري. وهذا دون إهمال الجلد الذي يكون دائماً عرضة للجروح والالتهابات.

2- الأمراض:

2-1- التهاب الأذن الوسطى:

وهو مرض شائع بين الاطفال ويأتي نتيجة وصول الجراثيم للاذن الوسطى بسبب التهاب الحلق او تجمع الصديد حول الزوائد الانفية كما يحدث مضاعفات للحصبة والسعال الديكي والانفلونزا والدفترية. والتهاب الاذن الوسطى من الامور التي يجب الاهتمام بها لأنها في الغالب نذير اخطار جسيمة وقد تنتهي بحدوث خراجات في المخ تؤدي الى الوفاة او قد يصيب السمع عطب او فساد ومن اهم اعراض الالتهاب هو: ارتفاع في درجة الحرارة. - صداع ودوخة. - قد تنفجر طبلة الاذن ويخرج منها الصديد مع رائحة كريهة.

2-2- الزوائد الأنفية:

هي مجموعة من الغدد التي توجد عند فتحة الانف الخلفية، وهذه الغدد تتأثر، بالبرد خصوصا عند الاطفال الذين لا يعيشون في الهواء الطلق وينامون في غرف سيئة التهوية مغلقة النوافذ يجعلها في حالة مستمرة من التضخم والالتهاب مما يسبب عنها الكثير من الامراض الضارة . ويمكن تحسس المرض من خلال وضع الاصبع عند مؤخرة سقف الحلق فهي تشبه غلافا به مجموعة من الدود مع ظهور بعض الاعراض فقدان الشهية والشخير اثناء النوم او تنفس الفرد من فمه.

2-3-التسلخات:

يصاب بعض السباحين ببعض التسلخات في المناطق الحساسة من الفخذين وأصابع القدمين قد يسبب الهرش في هذه المناطق.

المصادر:

1. أسامة راتب. على محمد زكي: الأسس العلمية للسباحة: تدريب، تخطيط، تحليل حركي. دار الفكر العربي 1998
2. جمانة محمد عبد الحميد: رياضة السباحة. دار البداية للنشر 2009 .
3. صالح بشير سعد. ماهر احمد عاصي. مصطفى حميد الكروي. الأسس العلمية لتعليم السباحة والتدريب عليها. دار زهران للنشر 1997.
4. عبد الله محمود ربابعة: المنطلقات والمفاهيم الأساسية في السباحة. مكتبة المجتمع العربي للنشر 2013
5. علي زكي، طارق محمد ندا، إيمان زكي: تكتيك، تعلم، تدريب، إنقاذ. دار الفكر العربي، القاهرة 2002.
6. فيصل رشيد العياش: رياضة السباحة، الموصل، دار الكتب، سنة 1989.
7. قاسم حسن حسين، افتخار أحمد: مبادئ وأسس السباحة دار الفكر العربي، القاهرة 2000.
- .
8. James Counsilman : La natation. la technique 2eme ED, Edition Chiron sports 1986
9. Marvyn L, Palmer : science de l'enseignement de la natation ; Traduit de L'anglais par 15.S GLEISZE ET J-P Robin : Edition vigot .Paris .2009.
10. Didier chollet : Natation sportive ; approche scientifique. 2eme Ed. Edition vigot 1997.