



SMARTPLAY

اشرب

اشرب تغلب على حرارة الجو

الجفاف والإجهاد من حرارة الجو = أداء ضعيف

تجنب الإجهاد الحراري والأداء الضعيف وذلك بتعويض السوائل التي يفقدها الجسم أثناء ممارسة الرياضة والأنشطة المختلفة بشرب كميات كافية من السوائل.

- تتسبب ممارسة التمارين الرياضية في الطقس الحار مرتفع الرطوبة في ارتفاع كمية سوائل الجسم المفقودة وبالتالي زيادة مخاطر الإصابة بالجفاف.
- كما تتسبب نسبة الجفاف الصغيرة في انخفاض مستوى الأداء الرياضي.
- يتسبب الجفاف في إصابة الجسم بالإعياء والتعب ويجعلك عرضة للتشنجات والإجهاد الحراري وضربة الشمس.
- في المباريات الرياضية، قد تؤثر الحرارة على اللاعبين والحكام والمدربين والإداريين والمتفرجين.
- هذا ويكون الأطفال الأكثر عرضة لمخاطر الإجهاد الحراري.

اشرب، حسب المعايير التالية:

- اشرب الكثير من السوائل.
- لا تنتظر إلى أن تشعر بالعطش: فالعطش ليس مؤشراً حسناً على حاجات الجسم للسوائل.
- على الرغم من أن الماء هو بديل لكافة السوائل، إلا أن مشروبات الطاقة تحتوي على 4 إلى 8 بالمائة كربوهيدرات وكميات قليلة من الشوارد والتي تزودهم ب:
- طاقة إضافية من الكربوهيدرات؛ وهذه الطاقة تؤخر الإجهاد وتحسن الأداء، خصوصاً أثناء الأحداث الرياضية التي تستمر لفترات طويلة.
- الشوارد التي تساعد في عملية إضافة الماء للجسم.
- قد تشجع المشروبات المنكهة، كالمشروبات المخصصة للرياضيين والمشروبات ذات نسب السكر المنخفضة، بفضل مذاقها؛ على تناول السوائل أكثر من الماء العادي...
- قد يتم امتصاص السوائل الباردة أسرع من السوائل الدافئة.

ما هو مقدار السوائل التي أحتاجها؟

يمكنك تقدير حاجتك من السوائل وذلك بقياس وزنك قبل وبعد ممارسة التمارين الرياضية.

- فقدان 1 كغم = عجز بمقدار لتر من السوائل.
- فقدان 2 كغم = عجز بمقدار لترين من السوائل.
- فليكن هدفك خفض مقدار فقدان السوائل إلى أدنى حد وذلك بشرب السوائل بانتظام قبل وأثناء وبعد ممارسة الرياضة.
- تستمر عملية التعرق وفقدان السوائل حتى بعد الانتهاء من ممارسة الرياضة. فليكن هدفك تعويض مقدار العجز في السوائل بمقدار مرة ونصف منه عند القياس بعد الانتهاء من التمارين.

روتين الشرب الخاص بك

- تجنب البدء بممارسة التمارين وأنت تعاني من الجفاف. اشرب الكثير من السوائل لعدة ساعات قبل البدء في التمارين.
- إذا كان مستوى إمامة جسمك جيداً، ستتمكن من إفراز كمية لا بأس بها من البول صافي اللون خلال الساعة السابقة على التمرين.
- اشرب 500 مل (كوبين) على الأقل قبل ساعة من التمرين.
- اشرب 150 مل على الأقل كل ربع ساعة أثناء التمرين.
- أثناء التمرين، تناول السوائل أثناء كافة فترات الاستراحة من اللعب.
- بعد الانتهاء من التمرين، اشرب المزيد بوفرة وذلك لضمان الاستعادة الكاملة لسوائل الجسم.

طرق أخرى للتغلب على الحرارة والأشعة فوق البنفسجية:

في حين تختلف مخاطر حرارة الجو على الإنسان عن مخاطر الأشعة فوق البنفسجية؛ إلا أن هناك بعض التدابير البسيطة التي تساعدك على الحد من أثر الإجهاد الحراري وسرطان الجلد والأضرار الناتجة عن أشعة الشمس.

- ارتد ملابس خفيفة ذات أكمام طويلة، وفتحة اللون.
- ضع قبعة على رأسك.
- استخدم مرهم واق من الشمس واسع الطيف ذو درجة حماية SPF 30 أو أكثر.
- ارتد نظارات شمسية لحماية عينيك.
- الجأ إلى الظل.

أعراض الإجهاد الحراري وضربة الشمس

من الأهمية بمكان أن تدرك أعراض الإجهاد الحراري التالية وأن تتصرف بسرعة عند الشعور بها:

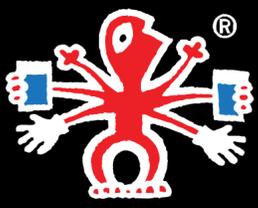
- الإعياء
- الغثيان
- الصداع
- التشنوش
- الدوار

خطة طوارئ للتغلب على الإجهاد الحراري:

- قم بتمديد المصاب.
- قم بتخفيف ملابسه. واعمل على تبريده باستخدام مروحة.
- إذا كان المصاب واعياً، أعطه ماءً بارداً للشرب.
- ضع لفات قماش بها ثلج على منطقة أعلى فخذي وتحت إبطي المصاب.
- أطلب المساعدة الطبية.

The Smartplay program is supported by VicHealth and the Department of Planning and Community Development (Sport and Recreation Victoria).





SMARTPLAY

أحصل على معدات الوقاية

أحصل على معدات الوقاية دليلك إلى المعدات الواقية

لا تجازف بجسمك أثناء ممارسة الرياضة في حين قد
تنقذك المعدات الواقية من الإصابات.

الحقائق

- يجب ارتداء معدات الحماية دائماً (أثناء التدريب وأثناء المباريات)
- يجب أن تناسب المعدات جسمك بشكل صحيح.
- من الأهمية بمكان فحص معدات الحماية وصيانتها دورياً.
- جرب معدات الحماية قبل استخدامها أثناء المنافسات الرياضية أو التدريب.
- يجب أن تكون المعدات محددة وملاممة لنوع الرياضة التي تمارسها، كما يجب أن تلائم حجمك وعمرك.
- يجب أن تستخدم المعدات دائماً حسب تعليمات جهة التصنيع وإتباع توصيات الهيئات الرياضية المعنية.
- تذكر أن الإصابات تعني البقاء في صفوف المتفرجين لفترة من الزمن – ما يحرمك من المشاركة في اللعب.

أمثلة على معدات الحماية:

واقيات المعصم والكوع والركبة

- تفيد واقيات المعصم في الحماية من تأثير السقوط على اليد الممدودة.
- تمتص واقيات الركبة المبطنة تأثير الصدمات جزاء السقوط على الأسطح المصنوعة من الخرسانة والأسطح المخصصة للتزلج والاصطدام بالأعمدة المحيطة بحلبة السباق.
- تتعرض الكيعان للخطر عند السقوط، لذا فإن المادة المبطنة تقلل من احتمالية الكشط وتحمي المفصل من الصدمة.

واقيات الذقن

- إصابات الذقن شائعة في الرياضة التي تتسم بحركة الأجسام السريعة، كلعبة الهوكي، والبيسبول، والكريكيت، ولكرس.
- إن واقيات الذقن ذات الحجم الملائم والمربوطة بإحكام ستحمي اللاعب من عدد كبير من هذه الإصابات.
- تأكد من أن واقيات الذقن ملائمة لنوع الرياضة؛ إذ أن هناك واقيات ذقن خاصة بالهوكي تختلف عن تلك المستخدمة لكرة القدم.

واقيات الكتف وواقيات الجسم

- في الألعاب التي يتم فيها التصادم بين اللاعبين، كمباريات دوري الرجبي ودوري اتحاد الرجبي، يوصى باستخدام حاميات الكتف وذلك لحماية مفصل الكتف العلوي من تأثير الإصابات.
- تساعد واقيات الجسم المبطنة في حماية الجذع، خصوصاً منطقة الصدر، من الإصابات أثناء المشاركة في ألعاب مثل المبارزة بالسيف والبيسبول (ملتقط الكرة والحكم).
- الواقيات المخصصة للذقن في ألعاب ثل الكريكيت والهوكي ضرورية لحماية الأعضاء التناسلية.

خوذات الرأس

- في الألعاب التي يحدث فيها تصادم سريع جداً (كسباقات الدراجات النارية والدراجات الهوائية)، أثبتت الخوذات الصلبة أهميتها العظيمة.
- أما في الألعاب التي تحدث فيها إصابات جزاء التصادم السريع (كالبيسبول واللاكروس) أو التي قد يتعرض فيها اللاعب للسقوط على أسطح صلبة (ككرة القدم وهوكي الجليد) فإن ارتداء الخوذات الخاصة يحد من إصابات الرأس.
- ينبغي اعتماد الخوذات من قبل الاتحادات الرياضية.

دعامات وروابط الكاحل

- تحمي هذه الدعامات والروابط الكاحل من الجروح عند اصطدام اللاعب بالأرض برعونة.
- يمكن استخدام دعامات الكاحل لحماية الكاحل المصاب مسبقاً بعد عودة اللاعب للعب.
- يمكن شراء دعامات وروابط الكاحل من الصيدلية المحلية أو من متاجر الأدوات الرياضية.
- للحصول على المشورة بشأن أنواع الدعامات والروابط التي تحتاج إلى شرائها وكيفية ربطها بفعاليتها، اتصل بأخصائي العلاج الطبيعي الرياضي في منطقتك أو بطبيب متخصص في علاج الإصابات الناتجة عن الرياضة أو بمدرّب رياضي.

القفاذات

- تساعد قفاذات الحماية في منع الكدمات وكسور الأصابع والإبهام واليد في الألعاب مثل الكريكيت والبيسبول.
- يمكن أن تحمي القفاذات اليدين من الإصابة بالثور في ألعاب الفروسية.

واقيات الفم

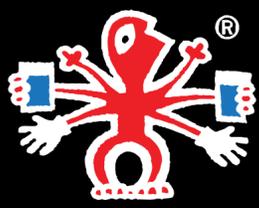
- إذا شارك اللاعبون في ألعاب يتعرضون فيها لخطر إصابة الرأس أو الوجه سواء من المنافسين في اللعبة أو من المعدات، يجب أن يرتدوا واقيات ملائمة للفم.
- واقيات الفم المثبتة بشكل صحيح من قبل طبيب الأسنان ستحمي الأسنان وتحمي من العض على الشفتين، وهي بمثابة طبقة حماية بين الأسنان وتقلل من خطر الارتجاج وكسور الفكين.
- يجب أن تكون واقيات الفم ...
- ملائمة للفم بدقة.
- تتيح التنفس الطبيعي والحديث بأريحية.
- مصممة خصيصاً ومطابقة من قبل شخص محترف مؤهل.

الأحذية

- من الضروري ارتداء الأحذية التي تلائم القدم والمصممة لتلائم نوع الرياضة أو النشاط، وذلك لمنع العديد من الإصابات المحتملة. من مواصفات الأحذية الملائمة المهمة ما يلي:
- ملائمة لحجم القدم، مبطنة بحشوة، ومستقرة
- راجع اختصاصي معالجة أقدام الرياضيين للحصول على المشورة والنصيحة عن المشاكل التي تتعرض لها الأقدام والأحذية المناسبة لك.



The Smartplay program is supported by VicHealth and the Department of Planning and Community Development (Sport and Recreation Victoria).



SMARTPLAY

الإحماء

الإحماء العكسي (الإبطاء)

لماذا نحتاج إلى الإحماء العكسي؟

- للمساعدة في التخلص من المخلفات في الجسم.
- للحد من تصلب العضلات.
- لتحسين القدرة على استعادة النشاط بين فترات المزاولة

كيف يتم الإحماء العكسي (الإبطاء)؟

- هرولة خفيفة لمدة دقيقتين إلى ثلاث دقائق أو مشي سريع مباشرة بعد الانتهاء من النشاط
- نشاط خفيف يتضمن مجموعة من تمارين الحركة العادية (كالمشي مع رفع الركبتين)
- مط الجسم بشكل خفيف لمدة 5 إلى 10 دقائق (التأكيد على مجموعة العضلات الرئيسية التي استخدمتها أثناء النشاط)

تمارين المط

لماذا نحتاج إلى تمارين المط؟

- إن الهدف الأساسي لتمارين المط هو زيادة مرونة العضلات والحفاظ على توازنها على جانبي المفصل.
- إن لم تجر تمارين المط، ستفقد العضلات مرونتها بالتدريج وقد تفشل في الاستجابة بفاعلية أثناء ممارسة الرياضة. تساعد تمارين المط في التحضير جسدياً وعقلياً للنشاط أو الحدث التالي. كما قد تساعد تمارين المط في الحد من التوتر وتساعد على استرخاء الجسم وتحسين قدرة إدراك الجسم وتحسين عمل الدورة الدموية وتنسيق الحركة بسهولة وحرية.

الإحماء

لماذا نحتاج إلى الإحماء؟

- لرفع حرارة الجسم وتدفق الدم إلى العضلات.
- لتحضير الجهاز العضلي الهيكلي للجسم للتمارين.
- للحد من إصابات العضلات.

كيف يتم الإحماء؟

- التدرج من التمارين الخفيفة (كالمشي) إلى التمارين الأصعب.
- التدرج من الأنشطة ذات الحركة غير المحددة إلى الأنشطة المحددة.
- أداء أنشطة تتضمن مجموعات العضلات التي سيتم التركيز عليها في النشاط الرياضي.
- أداء أنشطة حركية تشجع التغير في النطاق الطبيعي للحركة.
- قم بالإحماء وفق قدراتك الجسدية.
- اجعل تمارين المط جزءاً من عملية الإحماء.

كيف يتم الإحماء؟

- في الظروف الأكثر برودة، قد يتطلب الأمر إجراء الإحماء لفترات أطول.
- في الظروف الأكثر دفئاً، اكتفى بفترة إحماء أقصر.
- تأكد من عدم فقدان حرارة الجسم بعد الإحماء. ويمكن ضمان ذلك بارتداء ملابس مدفئة أو بالحركة الخفيفة عندما لا تكون مزاولا للنشاط بشكل مباشر.



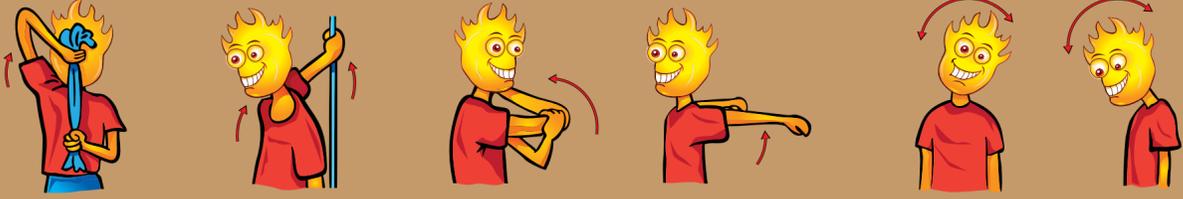
متى تقوم بتمارين المط؟

يجب أن تنفذ تمارين المط بعدما يتم إحماء العضلات مباشرة، حيث أن مط العضلات الباردة أقل فعالية. كما أنه من الضروري إجراء المط بعد الأنشطة الرياضية لمساعدة العضلات على الانتعاش.

فيما يلي بعض النصائح المتعلقة بالمط الساكن:

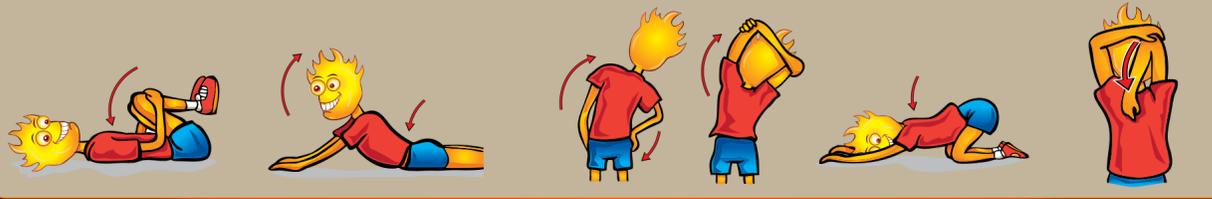
- قم بإجراء المط إلى أن تشعر بالشد ولا تصل إلى درجة الألم أبداً.
- قم بإجراء المط قبل وبعد التمارين.
- نفذ تمارين المط ببطء ولطف.
- لا تحبس أنفاسك أثناء المط.
- استمر في كل حركة مط لمدة 10-20 ثانية.
- قم بتنفيذ تمارين المط على كل مجموعة من مجموعات العضلات من مرتين إلى ثلاث مرات.
- لا تثب أو تمط بسرعة أو بعنف.

الذراعان، الكتفان، الرسغان



1. مط عضلات الرقبة المنحنية والعضلات المنحنية (إلى أحد الجانبين ثم إلى الجانب الآخر)
2. مط عضلات الرقبة والعضلات المنحنية الجانبية (إلى أحد الجانبين ثم إلى الجانب الآخر)
3. مط عضلة الذراع ذات الرأسين (اليدان مستقيمتان)
4. مط الكتفين (احرس على بقاء الكتف متوازناً مع الأرض)
5. مط العضلات الصدرية بزاوية 120 درجة (استعمل مدخل أو عمود)
6. مط عضلات دوران الكتف (باستخدام مشبك، اسحب إلى الأعلى بواسطة أعلى الذراع ثم إلى الأسفل بواسطة الجزء الأسفل من الذراع)

الظهر



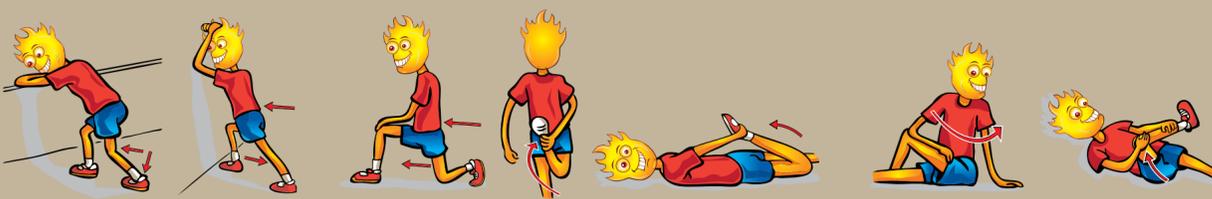
7. مط العضلة ثلاثية الرؤوس (اسحب الكتف عرضياً وإلى الأسفل)
8. مط العضلات الصدرية (مد ذراعك إلى الأمام، ادفع بكتفك باتجاه الأرض، قوس ظهرك إلى الأسفل، مع وضع لمؤخرة خلف الركبتين)
9. مط الانحناء الجانبي (اجعل الذراع إلى الجانب الأخر، ادفع الجرس جانبياً أثناء الانحناء)
10. مط العضلات القطنية والطننية (نظّم الصنوبر بظلمة إن كنت تعاني من ألم في الظهر)
11. مط العضلات القطنية المنحنية (نظّم الصنوبر بظلمة إن كنت تعاني من ألم في الظهر)

أوتار الركبة



12. مط دوران للعضلات القطنية (حرك الصنوبر حركة دائرية في اتجاه واحد، ثم انتقل لتدويرهما في الاتجاه الآخر اسحب عضلات المعدة إلى الداخل في وضع انقباض مع مراعاة عدم حسم الأضراس)
13. مط العضلات المابضية للركبة (أيما يدي الركبة قليلاً ثم ادفعها نحو استقامتها بالقدم الذي تستطيع فيه تحمل الوزن، ادفع الصدر للأمام)
14. مط العضلات المابضية للركبة (اجعل الساق مستقيمة) بحيث تكون القدم إلى الأمام بحيث تكون مسطحة باتجاه الركبة
15. مط العضلات المابضية للركبة (ادفع الركبتين بكونك برفق، أبق على الظهر مستقيماً)
16. مط العضلات المابضية للركبة (أبق القدمين باتجاه الأمام، ادفع جانبياً على الركبة المنحنية، حافظ على استقامة الساق المدودة)

الساق



17. مط العضلات الأليوية (اسحب الركبة مع ساقك نحو الكتف المعاكس لها، أي الساق اليمنى نحو الكتف الأيسر)
18. العضلات الأليوية والقطنية (مط دوران)
19. مط عضلات الفخذ (أبق الجرس على الأرض)
20. عضلات الفخذ (مد)
21. مط العضلة القابضة للورك (أبق ظهرك مستقيماً، انحن إلى الأسفل، ادفع إلى الأمام فوق الساق الخلفية)
22. مط عضلة الساق (أبق الركبة مستقيمة غير مشددة والكتف نحو الأرض، والقدمان مستقيمان إلى الأمام)
23. مط العضلة النعلية (الركبة مشددة فوق الجزء الخلفي من القدم، والقدمان مستقيمان إلى الأمام)

تهدف تمارين المط الموضحة إلى إعطائك فكرة عن عملية المط.

لمزيد من المعلومات عن عملية المط الساكن والديناميكي، والإحماء أو الإنهاء، الرجاء الاتصال باختصاصي العلاج الطبيعي الرياضي في منطقتك أو بطبيب مختص بالرياضة، أو ناقش الأمر مع مدربك الرياضي المعتمد.



The Smartplay program is supported by VicHealth and the Department of Planning and Community Development (Sport and Recreation Victoria).

لمزيد من المعلومات، الرجاء الاتصال بهيئة الطب الرياضي الأسترالية - فرع فكتوريا
Sports House, 375 Albert Road, South Melbourne, Victoria 3205
smartplay@vic.sma.org.au | بريد إلكتروني: 03 9674 8777 | فاكس: 03 9674 8777

www.smartplay.com.au



SMARTPLAY

الشفاء

الشفاء دليلك للتعامل مع الإصابات

ليس من المستحب أن تضطر إلى البقاء في مقاعد المشاهدين جراء الإصابة. فإن أفضل طريقة للتعافي من أي إصابات تضر بالأنسجة اللينة تكون باستخدام الطرق التالية في التعامل مع الإصابات. فهذه الطرق تساعدك على منع المزيد من الضرر، ما يعني تقليل مدة ابتعادك على ممارسة الرياضة والمشاركة في الأنشطة.

- تكون فترة الساعات الثماني والأربعين إلى الإثنان والسبعين الأولى بعد الإصابة مهمة وحاسمة في التعامل بفعالية مع إصابات الأنسجة اللينة.
- إصابات الأنسجة اللينة تتضمن التواء الأربطة وشد العضلات وكدمات العضلات (الكدمات السوداء)، بالإضافة إلى أنواع الكدمات الأخرى التي تحدث أثناء ممارسة الرياضة.
- أما المعالجة المباشرة فتكون بالراحة واستخدام الثلج والضغط.
- يجب أن تتم المعالجة (الراحة واستخدام الثلج والضغط) مباشرة بعد الإصابة وتستمر لمدة ثماني وأربعين إلى اثنين وسبعين ساعة.
- لضمان نجاح التعافي، يجب عدم التعرض للحرارة وعدم تناول الكحول وعدم الركض أو التدليك؛ يجب الالتزام بهذه الأمور وابتعادها مع طرق المعالجة المباشرة المذكورة أعلاه.



الراحة

أسترخ في وضع مريح. أسند المنطقة المصابة بالدعم الملائم. تجنب استخدام الطرف المصاب لمدة لا تقل عن ثماني وأربعين إلى اثنين وسبعين ساعة. وذلك لأن استمرار النشاط يزيد من النزيف والضرر.

استخدام الثلج

ضع الثلج على المنطقة المصابة لمدة 20 دقيقة كل ساعتين، تابع ذلك لفترة ثماني وأربعين إلى اثنين وسبعين ساعة التالية للإصابة. يعمل الثلج على تقليل الانتفاخ والتورم والألم والنزيف.

يمكن استخدام الثلج بالطرق التالية:

- مسحوقاً أو على شكل مكعبات توضع في منشفة مبللة أو في كيس بلاستيكي.
 - باكيت من البازيلاء المجمدة في منشفة مبللة.
 - حزمة باردة ملفوفة في منشفة مبللة.
- الماء المتجمد أو البارد أفضل من لا شيء. تحذير: لا تضع الثلج مباشرة على الجلد.

الضغط

ضع ضمادة مرنة عريضة على المنطقة المصابة، وأعلىها وتحتهها. إذا أمكن، ثبي الثلج أيضاً في موضعه بالضمادة. أثناء فترة المعالجة بالثلج، حافظ على ضغط الضمادة. إن وضع الضمادة يحد من النزيف والتورم، كما أنه يدعم المنطقة المصابة. تحذير: تأكد من أن الضمادة لا تضغط على الإصابة أكثر من اللازم. هناك بعض العلامات التي تشير إلى كون الضمادة تضغط على الإصابة أكثر من اللازم، مثلاً الخدر ووخز الجلد أو شحوب الجلد وتحوله إلى اللون الأزرق. إذا ظهرت هذه الأعراض أو زادت، انزع الضمادة ثم ضعها مرة أخرى بثبات ولكن لا تجعلها تضغط أكثر من اللازم.

الإبقاء على الطرف المصاب في وضع مرتفع

أبق على الطرف المصاب أعلى من مستوى القلب دائماً. يمكنك استخدام وسادة لدعم الطرف وإراحته. إن رفع الطرف المصاب يقلل النزيف والتورم والألم.

الإحالة

بعد الإصابة، دبر لمراجعة أخصائي رعاية صحية محترف بأسرع ما يمكن، راجع طبيباً أو أخصائي علاج طبيعي، وسيتم تحديد مدى الضرر وتقديم المشورة بشأن العلاج وإعادة التأهيل المطلوب.

امتنع عن استعمال الحرارة

إن تعرض الطرف المصاب للحرارة يزيد من النزيف. تجنب أخذ حمام ساخن أو استخدام ماء الدش الساخن، أو حمامات البخار أو الساونا أو استخدام قنينات الماء الحار أو المراهم المدفئة أو العبوات التدفئة.

امتنع عن تناول الكحوليات

يزيد الكحول من النزيف والتورم وهذا يؤخر الشفاء، كما أنه يزيد من حدة الألم.

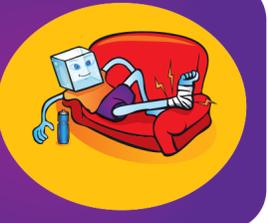
امتنع عن الركض

الركض والتمارين الرياضية يزيدان من تدفق الدم إلى موضع الإصابة. وقد يؤثر ذلك سلباً على الجرح ويؤخر شفاؤه.

لا تدلك موقع الإصابة

التدليك أو استعمال المراهم المدفئة يزيد من التورم والنزيف.

ر



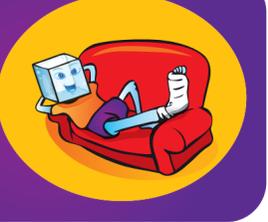
ث



ض



م



!



إن الاستخدام الصحيح والمبكر لعامل المعالجة أمر مهم للمعالجة المبدئية للأنسجة اللينة المصابة. يجب الاستمرار في إتباع طريقي التعامل مع الإصابات لمدة ثماني وأربعين إلى اثنين وسبعين ساعة.



The Smartplay program is supported by VicHealth and the Department of Planning and Community Development (Sport and Recreation Victoria).