

الطب الرياضي

إعداد:

أ.د. احمد شاكر محمود العبيدي

٢٠٢٢

الإجهاد: هو ظاهرة خطيرة حيث أنه يشبه التعب من حيث غموض الأسباب ، ويعمل على انخفاض شديد في الشد العضلي للجسم والشعور الدائم بالتعب الشديد. وهناك عدة عوامل تلعب دوراً أساسياً في ظهور الإجهاد وهي :

١- شخصية اللاعب ، حيث أن اللاعب ذو الشخصية الضعيفة تظهر عليه أعراض الإجهاد أسرع ، كما أن صفاء ذهن اللاعب والراحة النفسية والاجتماعية والاقتصادية تؤدي إلى تأخر ظهور المرض.

٢- الحالة الصحية : حيث أن تعرض اللاعب للأمراض الحادة أو المزمنة تؤدي إلى ضعف مقاومة اللاعب.

٣- التغذية الصحيحة : حيث أن اختيار الغذاء المناسب مهم جداً سواء بكميته أو نوعيته وأن إهمال التغذية يؤدي إلى ضعف اللاعب وإجهاده بسرعة.

٤- جدول التدريب ، أن التمرين الخاطئ وعدم برمجة التدريب يؤدي إلى الإجهاد بسرعة.

إن الإجهاد يصيب عادة النخبة الممتازة من اللاعبين حيث يلاحظ في البداية انخفاض مستوى اللاعب سواء في قوته أو مطاولته مما قد يؤدي إلى الإجهاد بصورة أكبر ظننا منه بانخفاض مستواه التدريبي ، ويجب أن يلاحظ هذه الحالة الطبيب الرياضي أو المدرب .

أعراض الإجهاد أو علامته:

١- ألم في العضلات مع تشنجات مستمرة.

٢- التغيب عن التدريب والتمارض ونرفزة عصبية غير معتادة.

٣- عدم تقبل النقد والتوجيه وعدم التعاون مع الآخرين.

٤- الشحوب والتعب المزمن والانحلال في الجسم.

٥- الأرق وتفاقم المشكلات.

٦- فقدان الشهية للطعام مع فقدان الوزن.

علاج الإجهاد :

وهنا يجب أن يتم العلاج بسرعة والذي يشمل :

١- الراحة التامة لمدة أسبوعين ويفضل إرسال المريض إلى المنطقة التي يختارها هو.

٢- إعطاء الفيتامينات مثل فيتامين C ومجموعة فيتامين B .

٣- الاعتناء بالغذاء والتأكيد على الفواكه والخضراوات.

٤- النوم لمدة ١٠ ساعات يومياً أو أكثر.

٥- الابتعاد عن المنبهات أو المهدئات بصورة عامة إلا إذا أعطيت من قبل الطبيب المعالج.