

الألم ودوره في فحص الاصابات الرياضية

ا.م.د. ولاء فاضل ابراهيم

جامعة كربلاء/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

sporehab@hotmail.com

من اصعب الامور التي يواجهها الطبيب او المعالج الفيزيائي (Physiotherapies) هو الفحص والتشخيص للاصابات الرياضية حيث ان العلاج سوف يبني على ماتم التوصل اليه من نتيجة الفحص وبالرغم من اكتشاف اجهزه حديثة ومتطورة يبقى دور الطبيب والمعالج الفيزيائي مهم. من المتعارف عليه هناك نوعين من الفحص: الفحص الذاتي Subjective Examination و الفحص الموضوعي Objective Examination حيث يكون الفحص الذاتي من خلال بعض الحركات الارادية يقوم بها المصاب والمدى الحركي لتشخيص الاصابة اما الفحص الموضوعي فيكون من خلال بعض الاسئلة يطرحها الفاحص ومن خلال الاجابة يتم التوصل الى مكان ونوع الاصابة. اول سؤال يتم طرحه للمصاب هو كيف ومتى حدثت الاصابة حيث نستفاد من الاجابة على هذين السؤالين هو مكان الاصابة والانسجة المتضررة من الاصابة. ومن الاسئلة المهمة في التشخيص هو الألم ، لاتوجد اصابة بدون الم قد يختفي بعض الاحيان او في بعض الاوضاع لكن يبقى متلازما مع الاصابة، فاذا ظهر الألم بعد الاصابة مباشرة فهذا يدل على ان الاصابة شديدة اما اذا ظهر الألم بعد مدة من الاصابة فهذا يعني ان الاصابة غير شديدة لكن مستمرة حيث ممكن ان تتفاقم مع مرور الوقت اي ممكن ان يكون نزيف بسيط لكن مستمر كذلك شكل الألم هل هو متقطع ام مستمر في اغلب الاحيان يكون الألم المتقطع هو الم التهاب كما في الم السن اما الألم المستمر يكون عادة الم عضلي كان يكون تمزق في الالياف العضلية او التواء بالمفصل او كسر بسيط في العظم.

ايضا نوع الألم له دور كبير في عملية التشخيص حيث هناك عدة انواع للألم مثل الم الحرق، الم الوخز والألم الحاد والألم الخافت. الم الالتهاب عادة يكون على شكل حرقه يختفي بالحركة ويظهر بالراحة اما الم الوخز والخافت يكون بسبب اذية في العضلة.

كثيرا منا عندما ينشغل بعمله اليومي لايشعر بالم السن لكن عندما يهدأ ويجلس لفترة بسيطة يظهر الألم فهذا يدل على ان الألم هو تدريجي ناتج عن التهاب اما الألم المباشر الذي يظهر بعد التواء مفصل. اي ان الشخص الذي يصاب بالالتواء يشعر بالألم مباشرة.

لايوجد لحد الان رغم التطور العلمي في مجال التشخيص اي جهاز يقيس شدة الألم لذلك يلجأ كثير من الباحثين الى وضع درجات معيارية لشدة الألم وذلك من خلال المصاب نفسه كيف يصف شدة الألم على سبيل المثال ان كان لا يوجد الم فيعطى درجة صفر اما اذا كان الألم لايطاق فتعطى درجة عشرة فهنا المصاب ممكن ان يعطي درجة تقدر مدى شدة الاصابة حسب وصف المصاب لها.

على الرغم من تعدد اجهزة وسائل الفحص لكن نبقي نحتاج الى طرق سريعة وفورية للتشخيص وخاصة بعد حدوث الاصابة مباشرة حيث يعتمد الاسعاف الاولي والعلاج على نتيجة التشخيص الذي توصلنا له من خلال ماتم طرحه من اسئلة وستفسارات.