اصابات وتر اخيلس

المحاضرة السابعة

سلسلة محاضرات الاصابات الرياضية الشائعة

تأليف الاستاذة الدكتورة

سميعة خليل محمد

كلية التربية الرياضية للبنات – جامعة بغداد

تشرين الاول (اكتوبر) 2008

تحدث بسبب عدم التوافق بين العضلات المتجانسه والمتضاده، وعادة تكون نتيجة بعد التواء القدم الشديد، مما يسبب تمزق في الوتر بشكل جزئي او كلي، وهو شائع في الجري لمسافات طويله والوثب والقفز والعاب القوى والجمناستك وكرة القدم والسله والطائره واليد وفي الملاكمه والمصارعه ورفع الاثقال .

ويحدث التمزق الجزئي فجاءة في الماراثون عند التدريب على اراضي وعره وغير مستويه. ويحدث ايضا في بعض الحركات المعقده في الجمناستك بسبب العبء الميكانيكي الواقع على وتر اخيلس.

وتحدث الاصابه في الالعاب سابقة الذكر عند ممارستها بعمر متقدم بسبب زيادة الوزن النسبي بعد الاعتزال .

تمزق وتر اخيلس :

تمزق الوتر الجزئي أو الكلي يحدث عند الرياضيين في الأعمار اكثر من (30)سنة بسبب ضعف العضلات أوالانقطاع الطويل عن التدريب ، ويتعرض للإصابة أيضا الرياضيين عند التوقف بعد الحركة والقفز , وتحدث الاصابه فجاءة مع الاحساس بضربه مفاجئه بقطعة حجر.

والاصابه شائعه في كرة القدم وفي جري المسافات الطويله والماراثون وفي الوثب والجمناستك والتنس الارضي وفي الباليه والسيرك

الاسباب :

- تقلص شديد لعضلة الساق
- تعرض الوتر الى شد عالي في حالة القفز على امشاط القدم
- تكرار التمزقات البسيطه للوتر وعدم الراحه الكافيه
- تآكل مرضي في انسجة الوتر بسبب تعرضه لضغط مستمر
- علاج موضعي خاطيء مثل حقن الكورتزون , اوبروده مفاجئه او البرودة وعدم الإحماء
- ويحدث التمزق الكامل غالبا بسبب الافراط في الممارسه الرياضيه-
- الجهد العالي.
- إصابة قديمة.
- عدم التوافق في قوة ومرونة العضلات العاملة على الساق.
- ضعف الوتر وعدم مرونته

© جميع الحقوق محفوظة للمؤلفة وللاكاديمية الرياضية العراقية 2008
www.iraqacad.org

الاعراض :

- الاحساس بضربه في مكان الاصابه لحظة الاصابه

- ألم شديد مع حرقة خلف الساق والم في الوتر والعضلات المحيطه

- ارتخاء او ضعف في حالة التمزق الجزئي للوتر وسقوط في حالة التمزق الكلي للعضلات القابضه لاخمص القدم

-عدم القدرة على المشي أو تحريك القدم.

-تغير لون المنطقة.

-حدوث فجوة فوق العقب (2-1)انج يمكن الشعور بها عند لمس الوتر. ويستخدم اختبار ثومبسونللاستدلال على الاصابه (ويؤدى بالانبطاح ومحاولة تحريك القدم نحو الجسم حيث استحالة الحركة في القدم)بعد ضغط الفاحص على العضلة .

العلاج :

يتم بعد اجراء الاختبارات الحركيه الوظيفيه للتشخيص , ويحدد العلاج حسب نوع وشدة الاصابه , وغالبا ما يعالج التمزق الكامل بالتداخل الجراحي الفوري والتثبيت بالجبس والعلاج الطبيعي في التمزق الجزئي

وهناك طريقتين للعلاج :

- وضع القدم في جبيرة لمدة (6)أسابيع بحيث تبقى القدم متدلية للأسفل.

- خياطة جزئي الوتر المقطوع ووضع القدم في جبيرة لمدة (8-6)أسابيع

ومن ثم تمارين التأهيل لكلا الطريقتين بعد إزالة الجبيرة.

العلاج في حالة التمزق الجزئي :

تثبيت الوتر واخمص القدم في حالة ثني قليل

العلاج في حالة التمزق الكلي :

تتم الجراحه لوصل الانسجه الممزقه لنهايات الوتر الاخيلي ثم رباط جبسي , توضع القدم بحيث يكون اخمص القدم في اقصى ثني ولمدة 4 اسابيع وهذا الوضع يساعد في تقريب نهايات الوتر

العلاج الطبيعي :

يبدا العلاج الطبيعي في اول يوم الجراحه للاجزاء غير المصابه اما المصابه بعد 2-6 اسبوع

اهدافه:

- منع حدوث الالتصاقات النسيجيه والضمور العضلي
- استعادة الوظيفة الطبيعيه لمفصل القدم والوتر
- المحافظه على الكفاءه البدنيه والمهاريه للرياضي

© جميع الحقوق محفوظة للمؤلفة وللاكاديمية الرياضية العراقية 2008
www.iraqacad.org

العلاج الاولي :

- التبريد والضغط والرفع.

-استخدام الأدوية لتخفيف الألم والالتهاب

التثبيت والجبس :

تثبت المفصل من وضع مريح لتوتر الجزء المصاب وعضلات القدم مع رفع نسبي للقدم اعلى من الجسم لزيادة كفاءه الدوره الوريديه واللمفاويه

التبريد:

يستخدم الثلج قبل اداء التدريبات التأهيليه للمفصل

التدليك :

تدليك الاجزاء غير المصابه لتحسين الدوره الدمويه

العلاج المائي :

يستخدم العلاج المائي والحمامات المتضاده (بارده ساخنه) لتسريع الشفاء وتحسين الدوره الدمويه , كما يستخدم قبل التدريبات التاهيليه

العلاج الكهربائي :

يستخدم التيار الكلفاني المستمر والمتقطع والتيار الفارادي والتيار المزدوج لتنبيه الاعصاب في منطقة الاصابه

العلاج الحركي :

تبدأ التمارين العلاجيه بعد الجراحه والتثبيت وتشمل :

- تدريبات عامه حركيه للاجزاء غير المصابه بدون مقاومه ثم بمقاومه يدويه .

- تدريبات حركية لتنشيط الدورة الدموية وتقوية عضلات الظهر والبطن والاطراف العليا

- تدريبات للاجزاء الخارجه من الجبس في الطرف المصاب

- تمارين لمفصل الركبه والورك في الطرف المصاب

- يسمح بالمشي بعد 3-4اسبوع بالعكازات وبدون الضغط على الجزء المصاب مع استخدام العكازات أو الكعب العالي في حالة الألم الشديد .

- حركات ايجابيه وبدون الم في مفصل الكاحل مثل الثني الاخمصي

- المشي بدون عكازات خلال 3-4 اسابيع حيث يستعيد المفصل حركته بشكل طبيعي ولكن العضلات تبقى ضعيفه لذا تستخدم تدريبات لتقوية العضلات المحيطه بالمفصل .

- تمارين السير على الامشاط للتخفيف عن الكعب

- رفع الجزء المصاب على سلم

استعادة الوظائف والمهاره تتم بعد التمارين الايزومترية للعضلات المصابة

- تدريبات بدون مقاومة وبمقاومة يدوية للطرف المصاب

© جميع الحقوق محفوظة للمؤلفة وللاكاديمية الرياضية العراقية 2008
www.iraqacad.org

- شد للاعلى والاسفل بدون الم

- ثني القدمين للجانبين بدون مقاومه وتدريجيا وبوضع مريح

- تقوية العضلات المحيطه بالمفصل

بعد 8-10 تدريبات للطرف المصاب مثل :

- المشي وارتقاء السلم

- المشي والوقوف على اصابع القدمين

- الجري والقفز على سطوح ناعمه (ثيل , اسفنج)

- الجري لمسافات

- القفز بالحبل على اسطح غير مستويه

- استعمال الكرات

- تدريبات لياقه عامه وتخصصيه

يستمر العلاج 20 جلسه يبدأ يوميا ثم 3 مرات بالاسبوع

.يتم الشفاء خلال (6-8)أشهر.

تحذيرات :

- تمنع الحراره في المراحل الحاده

- يمنع التدليك مكان الاصابه

- ايقاف التدريبات عند الالم

الوقايه :

- تناسب جرعات التدريب وقدرات اللاعب

- التدريب على اسطح ناعمه ومناسبه

- استخدام التدريبات المقننه الايجابيه في التاهيل

- ارتداء الاحذيه ذات الارتفاع المناسب لنوع الرياضه

- استخدام الرباط الضاغط والجوارب الطبيه

- عدم اهمال العلاج في الحالات المزمنه والتشخيص فوري واتباع النصائح الطبيه بعد الاصابه

- عدم اهمال التاكل الموضعي والالتهابات المزمنه في الانسجه حول الوتر

© جميع الحقوق محفوظة للمؤلفة وللاكاديمية الرياضية العراقية 2008
www.iraqacad.org

التهاب وتر اخيلس Tendonitis

هو التهاب وتر العضلتين الاخمصية والتوأمية للساق وهو وتر قوي يمر خلف الكاحل ويصل إلى الكعب، ويحدث نتيجة الضرر على ألياف الوتر الناتج عن التقلصات الشديدة.

ويتعرض لهذه الإصابة الرياضيين بعمر(25) سنة عند التدريب غير المنتظم او عند استمرار التدريبات رغم تلف انسجة الوتر ، يظهرالالتهاب على الوتر الاخيلي بصوره عامه وغير محدد وبشكل تدريجي مع الم وتورم مكان الاصابه , وهو من الاصابات الشائعة عند لاعبي جري المسافات المتوسطة والطويلة وفي التنس الارضي والمبارزة وكرة القدم والهوكي وكرة السلة واليد والطائرة والوثب بانواعه .

الاسباب :

- ضغط متكرر على الوتر اثناء الممارسة الرياضيه
- تدريب غير مقنن والجهد العالي في التمرين و لفترة طويلة من الزمن والتكرار.
- عدم الاتزان العضلي وعدم مرونة العضلة التوأمية
- التقلص الشديد في عضلات الساق الخلفية والمتكرر
- الشد والضغط بين عضلة الساق والوتر
- تشوهات القدم (تسطح القدم) او خلل تشريحي في المنطقة (لتقوس الحاد) (التفاف القدم المفرط نحو الداخل)
- احذية غير مناسبة للارضية ونوع اللعبة (الاحذية الصلبة الصناعية تزيد من الاصابة).

الاعراض والمضاعفات :

- تبدأ بشكل تدريجي.
- الم مكان الوتر اثناء وبعد الممارسة الرياضية, يزداد بالضغط على عظام الكاحل والنتوء في مكان اندغام الوتر التشريحي وعلى الوتر والمنطقة المحيطة
- قد يظهر انتفاخ في الوتر وفي الحالات المتأخرة احمرار فوق المنطقة.
- ظهور صوت طقطقة يمكن تحسسها حين يكون الكاحل مائل للأمام أو للخلف
- قد يحدث رخاوة في الوتر.

إذا لم يتم علاجها بشكل صحيح لا يمكن التخلص من الحالة

الفحوصات الحركيه لاصابة وتر اخيلس:

عند ثني القدم في اتجاه باطن القدم يتحرك القدم باتجاه تحرك الوتر المصاب , اما عندما تكون الاصابه خارج الوتر لايتحرك مع حركته

وتتحرك الاصابه المتورمه مع الوتر في حالة اصابته.

العلاج :

اهدافه :

- ازالة الالم وتقليل الاستثارة المسببة للاصابة
- استعادة وظيفة الوتر

© جميع الحقوق محفوظة للمؤلفة وللاكاديمية الرياضية العراقية 2008
www.iraqacad.org

يبدا العلاج فور وقوع الاصابة ويشمل:

التبريد :

وضع الثلج مكان الاصابة لمدة (72–48)ساعة

-تناول الأدوية لتخفيف الألم والالتهاب.

ويستخدم الثلج قبل التدليك او قبل التدريبات العلاجية

التثبيت :

تثبيت مفصل القدم من 8-10 ايام في الجبس او رباط ضاغط محكم مع رفع القدم عاليا اثناء الجلوس او الاستلقاء والراحة لمدة 8 ايام بعدها تؤدى تدريبات علاجية وعلاج كهربائي.

العلاج الحراري :

استخدام الحرارة الرطبة بعد (72)ساعة

التدليك :

تدليك اعلى القدم والساق في المراحل المتقدمة

العلاج الكهربائي :

تستخدم الامواج فوق الصوتيه US والامواج المجهريه MW والتيار المزدوج في نهاية العلاج

العلاج الحركي :

- تدريبات ايزومترية للقدم المصابة واثناء رفعها
- تدريبات حركية في نهاية المرحلة الحادة للاعلى والاسفل والجانبين
- تدريبات استطالة خفيفة للوتر والعضلات الخلفية , تمارين تمطية قبل وبعد التمرين.
- بعد (10-7)أيام تبدأ تمارين التمطية وتمارين القوة.
- تدريبات لتقوية عضلات الساق
- مشي وجري مناسب
- تدريبات لياقة بدنية عامة واستخدام تمارين تنشيط الجهاز الدوري التنفسي مثل السباحة، الدراجات والتي لا تؤثر على الوتر.
- تدريبات تخصصية حسب نوع الرياضة

يستمر العلاج 12 جلسة من 2-3 جلسه اسبوعيا

تحذيرات :

- منع استخدام الحرارة في المراحل الحادة-
- لا تستخدم حقن الكورتيزون في حالة الإصابة بالتهاب وتر أخيلس لأنها تضعف الوتر وتؤدي إلى تمزقه.

الوقايه :

- الاحماء الجيد وتدريبات الاستطالة لعضلات الساقين الخلفية تساهم في خفض الاصابة
- تجنب التدريب على ارضية صلبة او غير مناسبة

© جميع الحقوق محفوظة للمؤلفة وللاكاديمية الرياضية العراقية 2008
www.iraqacad.org

- استعمال الرباط الضاغط لتقليل نسبة الاصابات اثناء التدريب والمنافسة
- استخدام الحذاء المناسب والمرتفع نسبيا للوقاية ,استخدام حذا بكعب (½)انج أعلى في الجهة المصابة.
- علاج مبكر لتشوهات القوام لتجنب الاصابة
-التوقف عن الحركة التي سببت الإصابة.

ولغرض اختيار العلاج المناسب يجب معرفة السبب الحقيقي للإصابة ويشمل الاتي :

- إذا كان سبب الإصابة التوتر أو الضعف في العضلات والوتر ينصح ببرنامج تكيفي لتطوير القوة والمرونة.
- إذا كان سبب الإصابة تشوهات تشريحية فيوصى بالمقومات والمساند لتصحيح الخلل.
- إذا كان سبب الإصابة الحذاء الذي يرتديه الرياضي أثناء الفعالية يتم تبديله.
- ولإزالة الضغط والشد على الوتر يربط بالباندج.
- في حالة الإصابة الشديده توضع الساق بجبيرة مدة (3-6)أسابيع
- إذا استمرت الحالة لأكثر من (2-3)اشهر (لابد من الجراحة)حيث يعمل الطبيب الأخصائي فتحة في نهاية غمد الوتر ومن ثم يقوم بقص وإزالة النسيج الملتهب من الوتر
- يفضل أداء التمارين حسب المستويات الثلاث بعد اختفاء الألم مباشرة وبعد أسبوع من إجراء العملية.

تشفى الإصابة خلال (1-2)أسبوع (والإصابة المزمنة تستغرق 6)اشهر ويمكن شفاؤها بدون جراحة

تاكل وتراخيلس : Focal Degeneration

يحدث نتيجة تمزقات دقيقه متكرره بسبب الافراط او زياده في الاستخدام الرياضي , حيث تقل نسبيا التغذيه الدمويه في مناطق الاصابه لطبيعتها التشريحيه والتي تؤثر سلبا على عملية شفاء الاصابات الدقيقه , وتتكرر الاصابه عند لاعبي الوثب في العاب القوى وعند الملاكمين عند استخدام القفز بالحبل اثناء تدريبهم وفي الجري لمسافات طويله على ارض وعره نسبيا , وتحدث الاصابه بشكل مفاجيء.

© جميع الحقوق محفوظة للمؤلفة وللاكاديمية الرياضية العراقية 2008
www.iraqacad.org