اصابات القدم Foot Injuries

(المحاضرة التاسعة)

سلسلة محاضرات الاصابات الرياضية الشائعة

تأليف الاستاذة الدكتورة

سميعة خليل محمد

كلية التربية الرياضية للبنات / جامعة بغداد

شباط 2009

اصابات القدم : Foot Injuries

تتعرض القدم إلى إصابات عديدة بسب امتصاصها للعديد من الصدمات الناتجة من الاجهادات التي تسببها الحركات الرياضيه مثل الجري والقفز, لان القدم هو الذي يستلم ويوزع وزن الجسم أثناء الانتقال الديناميكي ، وله أهمية كبيرة في التقليل من إصابات الكاحل والحوض وخاصة في فعاليات المشي والجري والقفز , وتحدث إصابات القدم بسبب القوى المتكررة. واصابات القدم تحدث في كافة الرياضات وهي شائعه في كرة القدم والسله واليد والجري والقفز والملاكمه المصارعه رفع الاثقال المبارزه والجمناستك الهوكي الالعاب الترويحيه والهروله

انواع اصابات القدم الشائعه :

- **التواء مفصل القدم (شد وتمزق اربطة مفصل القدم)**
- **خلع وكسورعظام القدم**

التواء مفصل القدم:

وهو من الاصابات الاكثر انتشارا بين الرياضيين ويحدث بنسبة 15% من كافة انواع الاصابات , والالتواء هو تمزق بسيط في بعض الألياف الطويلة في الأربطة الرئيسية لأحد المفاصل ، وفي هذه الحالة يكون الغلاف الخارجي لهذا الرباط سليما .

يحدث في المبارزة والوثب بانواعه (العالي الثلاثي الطويل الزانة) وفي كرة اليد والسلة والطائرة والجمناستك)

الاسباب :

- حركة اكبر من المدى الطبيعي لمفصل القدم مما يسبب شد على الرباط المانع لهذه الحركة الزائده
- التواء القدم للداخل أثناء الجري أو الوثب أو السير وخاصة على ارض غير مستويه
- ضغط وشد على اربطة القدم التي تربط عظام القدم بالساق اكثر من القدرة الطبيعية بسبب الضغط الوظيفي الحاصل اثناء الممارسة الرياضية
- الطبيعة التشريحية لمفصل القدم

ويمكن ان يكون التمزق جزئيا بالرباط الداخلي أو تمزقا كليا، وفي هذه الحالة غالبا ما يحدث كسر بالنتوء الداخلي السفلي

© الحقوق محفوظة للمؤلفة وللاكاديمية الرياضية العراقية 2009
www.iraqacad.org

انواع التواء مفصل القدم :

اولا : تمزق الاربطه الخارجيه :

يحدث الالتواء في الرباط الخارجي بنسبة اكثر من الرباط الداخلي.

و يحدث التمزق بالرباط الخارجي نتيجة لالتواء مفصل القدم للداخل

او ثني القدم ليصبح باطنها في اتجاه الجسم بشكل مفاجيء اثناء الممارسه وهو الاكثر شيوعا ويشكل اعاقه على الممارسه الرياضيه , يصاحبه ارتشاح دموي وتورم , ويتم الفحص تحت التخدير العام والتشخيص بالاشعه , ويعالج بالتثبيت بالجبس 21 يوم ثم العلاج الطبيعي.

ثانيا : تمزق الاربطه الداخليه :

تمزق الرباط الداخلي يحدث نتيجة لالتواء شديد للخارج ويندر حدوثه لأنه رباط قوي وشديد يسمى رباط (دلتا) ويتم العلاج كما في تمزق الاربطه الخارجيه .

و تعالج الاصابات البسيطه طبيعيا فقط , اما الاصابات الحادة والشديده تعالج جراحيا فورا وخاصة للرياضيين من اجل العودة المبكره لممارسة الفعاليات .

درجات التواء مفصل القدم :

اولا- الدرجة الأولى:

في هذه الحالة تكون الإصابة طفيفة نتيجة لشد بسيط بالأربطة وتكون مصحوبة بتورم بسيط و نزف قليل ، يمكن تخفيف الألم بالمسكنات او مخدرا موضعيا. ثم يثبت المفصل المصاب برباط ضاغط لمنع المضاعفات وللمساعده على الالتئام , ويستمر الربط الى ان يتم التئآم الرباط الممزق والتي تكون خلال 10 - 15 يوما بعد ذلك يتمكن المصاب من المشي ثم الجري بالتدريج .

ثانيا- الدرجة الثانية :

وفي هذه الدرجة من الإصابة ، تتمزق بعض الأنسجة الليفية للاربطه ، وتكون الأعراض اشد من الدرجة السابقة , حيث يكون الالم اشد ,

وتستخدم العلاجات الاتيه :

- كمادات باردة
- **-** الحد من حركة المفصل .
- رباط لاصق حول المفصل لمدة من2 , 3 أسابيع . وهذه الفترة عادة ما يكون النشاط فيها محدود. ويجب استعمال الرباط الضاغط لحماية الاربطه الممزقه من المضاعفات
- يجب استعمال القدم لإكساب الرباط المرونة اللازمة.

ثالثا - الدرجة الثالثة:

تشخيص هذه الدرجة من الإصابة يتم بسهوله نتيجة للأعراض الملحوظه والتي اهمها :

- الم شديد والتورم , وشدة حساسية المفصل
- حركة غير طبيعية بمفصل القدم مما يدل علىالتمزق الكامل

الأعراض والعلامات :

تختلف عادة بحسب درجات التمزق و شدة الإصابة واهمها :

- آلم شديد بالمفصل المصاب وألم شديد عند جس الرباط الممزق , كذلك الإحساس بألم شديد عند تحريك المفصل وخاصة في حالة التواء المفصل للداخل.
- تورم في اتجاه الرباط الممزق
- ازرقاق الجلد نتيجة لتمزق الأوعية الدموية

© الحقوق محفوظة للمؤلفة وللاكاديمية الرياضية العراقية 2009
www.iraqacad.org

العلاج :
يتم بعد تشخيص الاصابه بالأشعة للمفصل مع تدوير القدم للداخل تحت مخدر موضعي لإظهار الحركة الغير طبيعية للعظم القنزعي , ويكون حسب درجة وشدة الإصابة
العلاج الأولي :
يتم حال وقوع الاصابه ويتضمن :
- استخدام الثلج أو ماء بارد في مكان التمزق مباشرة لمنع النزيف ولتخفيف الألم وتستخدام اكياس الثلج او احواض الثلج او السوائل المبردة للقدم مع تدليك ثلجي حتى تنقبض الاوعية الدموية وتقليل الارتشاح المصاحب
- رباط ضاغط محكم , وعدم نزع الجوارب بحالة الاصابة
- رفع القدم للاعلى وازالة ضغط الحذاء لزيادة كفاءة الدوره الدمويه الوريديه واللمفاويه وتقليل الارتشاح الدموي في مكان الاصابه

التثبيت :
يثبت المفصل بالجبس لمدة 6 : 8 أسابيع, وفي الحالات الشديدة غالبا تتبع طرق العلاج الجراحيه
العلاج الطبيعي :.
يبدا العلاج فور وقوع الاصابه في الاصابات البسيطه والمتوسطه وبعد ازالة الجبس في الاصابات الشديده.
اهدافه :
- تجنب التورم الناتج عن الارتشاح الدموي لتمزق الاوعية الدموية
- استعادة وظيفة وحركة المفصل
- تجنب الضمور العضلي حول المفصل
- استعادة قوة عضلات الساق.

العلاج الحراري :
تستخدم الحرارة في المراحل النهاية وقبل التدليك
التدليك :
تدليك المناطق غير المصابة مثل الساق والقدم في المراحل الاخيرة

العلاج الكهربائي :
تستخدم الاشعه تحت الحمراء IR في المراحل النهائية من العلاج

العلاج الحركي :
في حالة التثبيت الكامل يتبع نظام تدريبي :
- تقوية العضلات التي تعمل على المفصل
- تشجيع المصاب على استعمال القدم وهي في الجبس

بعد ازالة التثبيت يمكن اجراء التدريبات :
- تدريبات ثابتة والساق مرفوعة
- تدريبات حركية بمقاومة او بدونها مثل ثني المفصل باتجاهات الاعلى والاسفل والجانب
- تمرينات المشي على أطراف الأصابع والكعب.
- الوقوف على أطراف الأصابع
- رفع الكعب حوالي 1.5 بوصة تقريبا
- المشي والجري والهرولة على ارض رملية

يستمر العلاج التأهيلي من 8-12 جلسة

© الحقوق محفوظة للمؤلفة وللاكاديمية الرياضية العراقية 2009
www.iraqacad.org

تحذيرات :
- لايجوز العوده الى النشاط السابق الا بعد استرجاع العضلات قوتها الطبيعية
- تجنب الاحذية القديمة وغير الصالحه

الوقايه :
- التدريب المقنن والاحماء الذي يوافق اللعبة ومراعاة فترات الراحة
- استخدام الاربطه الضاغطه لحماية المفصل من تكرار الإصابة , وفي جميع درجات الإصابة , وذلك لمنع مضاعفات الإصابة .
- تدريبات لتقوية عضلات واربطة القدم
- تدريبات التوافق العضلي العصبي
- ارتداء احذية مناسبة

كيفية ربط القدم :
يكون الربط في الوضع طبيعي للمفصل ماقبل حدوث الإصابة , وعند ربط المنطقه يجب ان تكون الأربطة المصابة في حالة ارتخاء بسيط
- يوضع نسيج خفيف فوق وتر اخيلس وأمام المفصل حتى يسمح للمفصل بالانبساط والثني وبدون التسبب في التهابات بالجلد أو القدم.
- عند إصابة الرباط الخارجي للقدم يجب أن يبدأ بلف الرباط من الجهة الأنسية ويمر تحت الكعب ثم يمد للجهة الوحشية للقدم و هكذا .

خلع وكسور عظام القدم :
يحدث خلع وكسور عظام القدم نتيجة الضغط او العبء الكبير عليها بطريقه مباشره او بسبب الارضيه الصلبه , ويحدث ايضا كسر انضغاطي لعظام امشاط القدم وقد تصاب القدم بكسر المشي , وتكون اصابع القدم اكثر عرضه للكسر نتيجة ضربه مباشره .

الاسباب:
- احتكاك مفاجئ
- ضربة من الخصم او السقوط على الارض
- وجود تشوهات بالاصابع وفي حالة ارتداء الاحذية غير المناسبة لارضية اللعب وتحدث بسبب تشوهات القدم الخلقيه حيث تسبب قصور نسبي في حركة مفصل القدم .

وتحدث في الالعاب (كرة القدم والسله والطائره واليد والعاب القوى والجمناستك الغطس المصارعه والملاكمه والاثقال والتنس الاسكواش والمبارزه
الاعراض :
يصاحبها عدم اتزان نسبي في مفصل القدم
العلاج :
اهدافه :
- ازالة التورم والالم
- اعادة الوظيفة الطبيعية للاصابع

ويبدا فور وقوع الاصابة **ويشمل:**
العلاج الاولي :
- التدليك بالثلج والكمادات فوروقوع الاصابه
- رباط ضاغط واربطة لاصقة
- الرفع

© الحقوق محفوظة للمؤلفة وللاكاديمية الرياضية العراقية 2009
www.iraqacad.org

العلاج الكهربائي :
استخدام الامواج فوق الصوتيه US والتيار المتعدد في المراحل النهائيه من العلاج .
العلاج الحركي :
- علاج يدوي لارجاع العظام الى اماكنها (اذا لم يصاحبها كسر او شرخ العظام) لازالة الالم
- تدريبات لتحسين حركة الأصابع (مسك قلم رصاص, مسك حبل وغيرها)
- تدريبات ساكنة
8 جلسات 2-3 مرات اسبوعيا
الوقايه:
- تحسين القوة العضلية
- ارتداء احذية مناسبة لنوع الرياضة والارضية
كسور سلاميات القدم :
وتحدث في الالعاب (كرة القدم والسله والطائره واليد والعاب القوى والجمناستك الغطس المصارعه والملاكمه والاثقال والتنس الاسكواش والمبارزه
الاسباب :
- زياده او فرط في المجهود الرياضي لفترة طويله
- نتيجة سقوط ثقل على جسم القدم
- احذيه غير ملائمه
- ارضيه غير ملائمه صناعيه خاصة الارض الوعره
تعالج اغلب كسور القدم بالجبس لتقويم الكسر ثم رباط ضاغط
كسرالاجهاد : Stress Fracture
وهي كسور دقيقه في سلاميات القدم تحدث في عظام القدم المحدودة القوة والتي تتعرض الى اجهاد متكررعالي الشده مع سرعة كبيره في الاداء ..
ويحدث كسر سلاميات القدم في جري المسافات الطويله والماراثون والمشي , وكسور رأس عظم الكعبره في الجمناستك ورمي الرمح والثقل والقرص .
الاعراض :
الم مع تغييرات في العظام يظهر في الاشعه
العلاج :
التثبيت :
يحتاج الى تثبيت بالجبس حسب الشده تصل الى 45 يوم في سلاميات القدم
العلاج الطبيعي:

التدليك :
تدليك كافة الجسم عدا الاماكن المصابه لتنشيط الدوره الدمويه
العلاج المائي :
- تدريبات حركيه ايجابيه
- حمامات متضاده بارده ساخنه
العلاج الكهربائي :
تيار متعدد لتنشيط الدوره الدمويه
العلاج الحركي :
- تدريبات ايزومتريه في اليوم الاول لمنع الضمور العضلي
- تدريبات ايجابيه للاجزاء غير المصابه فور وقوع الاصابه
- تدريبات مركبه

© الحقوق محفوظة للمؤلفة وللاكاديمية الرياضية العراقية 2009
www.iraqacad.org

بعد ازالة التثبيت
- تدريبات حركيه يدويه للمفصل ايجابيه وسلبيه
- تدريبات شد واستطالة عضليه للعضلات المحيطه بمنطقة الاصابه
- تدريبات مماثلة للحركات اليوميه
- تدريبات لياقه بدنيه
- تدريبات مهاريهحسب التخصص
الوقايه :
- الاحماء المناسب كما ونوعا قبل الاداء الرياضي
- تدريبات احمائيه للشد والاستطاله العضليه واحماء المفاصل وزيادة مرونتها
- ارتداء الملابس الرياضيه الملائمه لتناسب حرارة الجو
- الالتزام بالراحه قبل العودة بعد الاصابه بكسور الاجهاد
- العلاج المبكر لكسر الاجهاد وازالة سبب الاجهاد الذي يعرف بالالم المصاحب للاداء

التهابات اوتار العضلات حول مفصل القدم :
تحدث التهابات اوتار العضلات حول مفصل القدم في جري المسافات الطويله والماراثون والوثب والقفز والملاكمه والمبارزه والقدم واليد والسله الهوكي والغطس.
ويتحول الالتهاب في الاوتار الى تكلس نتيجة الافراط في الممارسه الرياضيه اوتسبب اعاقة عمل المفصل النسبيه وقد يصاحبها سقوط الانخفاض التشريحي لمكونات قوس القدم العظمي

العلاج الطبيعي :
اهداف العلاج الجراحي والطبيعي :
- استعادة الوضع التشريحي الطبيعي للقدم
- استعادة كفاءه العضلات في القدم

التهاب أوتار العضلات القابضة والباسطة في القدم :
وهو التهاب أوتار العضلات اسفل القدم المارة عبر الكاحل وعلى طول الجزء الأعلى من القدم والتي تساعد في انثناء واستقامة الأصابع.
الأعراض :
- ظهور الأعراض تدريجية تورم وألم في الجزء الأعلى من القدم.
العلاج:
-تجنب انحناء القدم للأعلى والأسفل إلى إن يختفي الألم بشكل كامل.
-برنامج تكيفي لتطوير القوة والمرونة.
تشفى الإصابة إذا كانت في مراحلها الأولى خلال أسبوعين

التهاب عظام القدم :
يحدث التهاب عظام القدم في جري المسافات الطويله والماراثون وعند لاعبي الوثب والملاكمه والمبارزه والقدم والسله واليد والطائره والجمناستك والغطس ويحدث مرض كوهلر Koflers Disease ومرض فريبرجFreiburges Disease في سلاميات القدم ويعالج بالراحه والعلاج الطبيعي .

© الحقوق محفوظة للمؤلفة وللاكاديمية الرياضية العراقية 2009
www.iraqacad.org

إصابات الجري :
يحدث الألم بسبب الضغط على الأوتار العضلية للقدم ويزداد الألم عندما تكون الأصابع مستقيمة أو منحنية أثناء الجري ، وفي الحالات الشديدة قد يشعر الرياضي بصوت طقطقة في أطراف الأصابع عند المشي، ويتعرض
لهذه الإصابة العداءين والقافزين وكذلك الرياضيين الذين يربطون أحذيتهم بقوة.

الأسباب :
-ربط الأحذية بشدة مما يسبب ضغط لسان الحذاء على الأوتار
ومن مضاعفات هذه الإصابة ضعف الأوتار التي يصعب التخلص منها.

العلاج :
- إيقاف الفعالية المسببة للألم لمدة أسبوع
- تبريد المنطقة المصابة (72-48)ساعة ولفترة (20) دقيقة
- تقليل الضغط بحيث يقل تأثير اللسان على الجزء الأعلى من القدم وربط الحذاء بشكل متوازي وليس متعاكس , ويجب إن يكون هناك مسافة بين أعلى القدم والحذاء لكي يكون الضغط بعيداً عن الأوتار.
- اخذ العقاقير لتخفيف الألم والالتهاب.
- في حالة فشل العلاج إعطاء حقنة كورتيزون حسب وصفة طبية في المنطقة المصابة حول الرباط تتبعها راحة تامة لمدة أسبوعين .

للتأكد من التشخيص اجراء أشعة علماً إن الأشعة لا تظهر الحالة إلا بعد (3-6)أسابيع من ظهور الأعراض .

ويحدد العلاج وفق السبب :
- إذا كان بسبب الضغط شديد توضع القدم في جبيرة لعدة أسابيع لتجنب الضغط الشديد على القدم وحمايتها.
- اذا كان خلل تشريحي أو قلة المرونة , يمكن معالجة الحالة باستخدام الأحذية التقويمية أو تمارين المرونة .
- في حالة إصابة النساء يمكن تحسين التغذية وارتداء الأحذية المناسبة.

في بداية العلاج يجب اجراء الاتي:
- تمارين المرونة وخاصة وخاصة لوتر اخيلس وباطن القدم
- اداء تمارين التأهيل وتمارين تطوير التكيف عندما يخف الألم.
- تبدأ تمارين المقاومة بعد (6-8)أسابيع من ظهور الأعراض.

© الحقوق محفوظة للمؤلفة وللاكاديمية الرياضية العراقية 2009
www.iraqacad.org

إعادة تأهيل إصابات الكاحل والقدم :
تستخدم علاجات التبريد والتثبيت لإزالة الألم والانتفاخ وعندانخفاض الألم تؤدى التدريبات الاتيه :
- تمارين تأهيلية لتقوية عضلات الساق
- تدريبات لمفاصل الأصابع
- تدريبات على الدراجة
- تدريبات داخل حوض السباحة مثل القفز، والجري بمستوى الصدر هذا يساعد في الشفاء المبكر.
- استخدام اللوح المائل في التمرين لاستعادة الإحساس بالأبعاد وتحسن سرعة التقلص العضلي.
- أداء تدريبات السرع باتجاهات مستقيمة يساعد في استعادة القوة والسرعة وعند تحقيق السرعة التامة عندئذ يمكن الجري للخلف وأداء التمارين المرتبطة بالفعالية الممارسة لتقوية جميع عضلات الساق وإرجاع النغمة العضلية، كذلك يجب التأكيد على أشرطة الكاحل الداعمة الوقائية في أداء الحركات المعقدة والمجهدة للأربطة المصابة .

© الحقوق محفوظة للمؤلفة وللاكاديمية الرياضية العراقية 2009
www.iraqacad.org