الإصابات الشائعة في كرة القدم

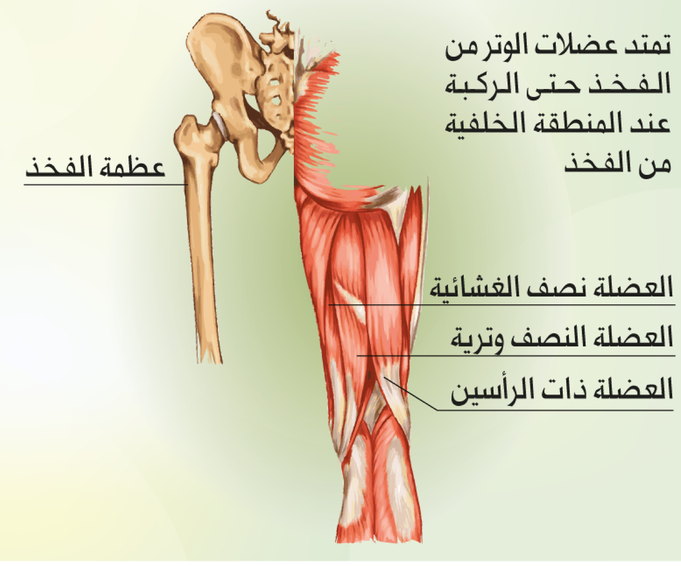
إعداد: صلاح الدين الشيحاوي
غرافيك: أشرف نبيل

انطلقت أغلب أندية كرة القدم الأوروبية في الاستعداد الى الموسم الكروي الجديد وذلك بمعسكرات تدريبية أساسها الخضوع لتمارين بدنية وذلك لتجهيز جسم اللاعب الى ما ينتظره من مباريات . وتعد التحضيرات المتعلقة باللياقة مهمة جدا حتى يتجنب صناع الفرجة على المستطيل الأخضر الإصابات خلال الموسم.

إصابات عضلات الفخذ الخلفية

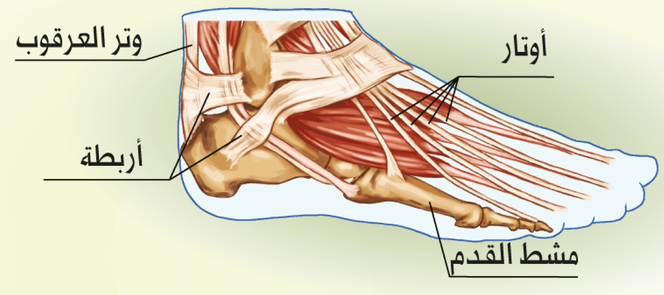
- إصابات العضلة الخلفية هي تمزق أو شد عضلة الأوتار المتصلة بها
- غالبا ما تحدث الإصابة بسبب الانزلاق أو التمدد الزائد أو الإنهاك
- الخلع يمكن أن يحدث في حالات نادرة
- الوقت اللازم للتعافي: من 4 الى 6 أيام

تمتد عضلات الوتر من الفخذ حتى الركبة عند المنطقة الخلفية من الفخذ

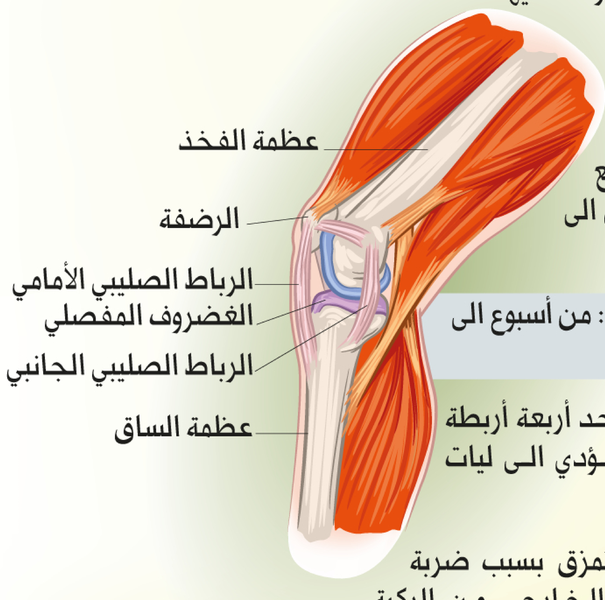


إصابات الكاحل ومشط القدم

- تحدث إصابة الكاحل عند التمدد الزائد لعضلة أو لوتر
- تكون إصابة الملخ في الكاحل أخطر وتحدث عند التمدد الزائد للأربطة وفي الحالات الخطرة يمكن أن تتمزق الأربطة أو تخلع جزد من العظم
- الوقت اللازم للتعافي: من أسبوع الى 4 أسابيع



- يتكون مشط القدم من العظام الخمس الطويلة في مقدمة القدم
- تعمل العظام الخمس كوحدة واحدة في القدم وتتشارك في تحمل ثقل الجسم
- يمكن للاصطدام أو للإلتواء أو الإنهاك أن يضر بالعظام أؤ يكسرها
- الوقت اللازم للتعافي من الإصابة : من 4 الى 8 أسابيع

إصابات مفصل الركبة

- الأحشية الغضروفية: يعمل غضروفان كأسطح ملساء لتتحرك عليها المفاصل
- يمكن أن تحدث الاصابة فيها بسبب قوة دوران الركبة مع ثقل الجسم مما يؤدي الى تمزق جزئي أو كلي
- الوقت اللازم للتعافي : من أسبوع الى أسبوعين
- الرباط الجانبي: هو أحد أربعة أربطة رئيسية في الركبة تؤدي الى ليات المفصل
- يمكن أن يحدث التمزق بسبب ضربة يتعرض لها الجانب الخارجي من الركبة وتؤدي الى تمدد زائد للرباط داخلها
- الوقت اللازم للتعافي : من 10 الى 50 يوما