



الإصابات الناجمة عن ممارسة الجري

يعد الجري من التمارين الرياضية والترفيهية الشائعة في جميع أنحاء العالم، ورغم الفوائد الصحية العديدة التي تمنحها هذه الممارسة للرياضيين، إلا أن مخاطر الإصابات الناجمة عنها قد تكون أشد حدة. فعادة عند الممارسة المتكررة، تنجم إصابات على مستوى العضلات أو الأوتار أو المفاصل أو عظام الساقين (شين الشظايا).



الإصابات الشائعة الناجمة عن الجري

تعتبر آلام الركبة من الأعراض الشائعة عند هواة رياضة الجري، و تأتي هذه الآلام نتيجة لمتلازمة الألم الفخذي الداغصي أو ما يسمى أيضا بمتلازمة الألم الرضفي الفخذي. وتتصف هذه المتلازمة بظهور تدريجي للألم على مستوى الجزء الأمامي للركبة. وتزداد حدة الآلام بعد الجلوس لفترة طويلة، أو عند صعود و نزول الدرج أو أي مرتفع، كما يمكن أن تنتج آلام الركبة عن متلازمة الرباط الحرقفي-القصبي أو الظنبوبي التي تؤثر سلبا على الركبة، فتسبب آلاما خارجية قد تمتد لتصل الفخذ.

وليس العدائون في منأى عن جملة من الإصابات الأخرى كتلك الناجمة عن متلازمة الإجهاد القصبية المتوسطة، أو ما يطلق عليه بـ "جباثر حرف الظنبوب shin splints" حيث تصيب بنسبة أكبر العدائين المبتدئين، فيشعر هؤلاء بالآلام حادة على مستوى الساقين. أما بالنسبة لعدائي المسافات الطويلة، فقد يكونوا عرضة لبعض الكسور الصغيرة جراء الإجهاد المتكرر، وقد تصيب أسفل الساق، الورك أو عقب القدم التي أحيانا ما تصاب بالتهاب الوتر العقبِيّ (وتر أخيل)، أو اللفافة الأخمصية.

عندما تكون الإصابة على مستوى الوتر العقبِيّ، يشعر العداء بالآلام على طول وتر العقب أو الكعب، في حين أن التهاب اللفافة الأخمصية يسبب الألم تحت القدم أو في عقبه.

من هم الأشخاص الأكثر عرضة لهذه الإصابات ؟

تعتبر بعض فئات العدائين أكثر عرضة للإصابات، وتشمل هذه الفئة العدائين المبتدئين، والعدائين ذوي إصابات سابقة، وعدائي المسافات الطويلة الذين يقطعون أكثر من 65 كيلومترا في الأسبوع، والعدائين الذين يغيرون من وثيرة جريهم بطريقة مفاجئة وسريعة، وأخيرا النساء اللواتي يعانين من

انخفاض كثافة العظام.

كيف يمكن التقليل من هذه الإصابات؟

يختلف الأشخاص في بنيتهم و قدراتهم الجسمية، حيث لا يمكن تعميم نفس العلاج على الجميع. إلا أن هناك بعض النصائح والإرشادات التي يمكن تقديمها للتقليل من حدة الإصابات:

- إذا كنت عداء مبتدئاً، فلتكن بداياتك خفيفة، وزيادة مدة الجري و كذلك السرعة تكون بطريقة تدريجية.
- برمجة يوم أو يومين من الراحة، مع ممارسة تداريب أخرى.
- اختيار أحذية جري مريحة، مصممة مع دعامة أسفل القدم، و يمكنك تغيير الأحذية كل 350 إلى 500 ميلا.
- اختيار الجري على الأسطح المستوية، و تفادي الجري في المرتفعات،

و بالرغم من أن العدائين يداومون على بعض تمارين التمدد قبل الجري، إلا أنه لم تثبت فعاليتها في الوقاية من الإصابات.

العلاج

أهم علاج للتخفيف من وطأة الإصابات الناجمة عن الجري هو الراحة، و ممارسة أنشطة مختلفة تجنب التوتر و الإجهاد على العظام. وهناك علاجات أخرى تقترح الثلج أو الجبائر لقويم العظام، وإمكانية اللجوء للأدوية على غرار المسكنات، وفي حالة الإصابات الخطيرة، ينصح بالاعتماد على العلاجات الطبيعية، فتكون بذلك نسبة اللجوء إلى العمليات الجراحية جد ضئيلة.

المصدر : jamanetwork