

## العلاج الطبيعي:-

**-العلاج الطبيعي:-** وهو العلاج بقوة الطبيعة ويعني استخدام وسائل وتقنيات متعددة من مأخذ طبيعية طورت بما يتناسب مع الخلل التركيبي الوظيفي الحاصل بعد الإصابة أو الأعاقاة . وهو استخدام كل ما نبع عن الطبيعة وكان له دور مؤثر وفعال على الصحة وحيوية الانسان دون اي اضرار جانبية وهي وسائل مشتقة من الطبيعة مثل : الحرارة، الماء، الكهرباء، الحركة بعد تقنينها على اسس علمية في العلاج.

### **من مزايا العلاج الطبيعي:-**

- 1- لا تسبب أي مضاعفات جانبية .
- 2- متعدد الوسائل وله أغراض وقائية وعلاجية ويشمل الوقاية من المضاعفات والعلاج من الأصابات .
- 3- يحافظ على لياقة الأجهزة الوظيفية الحيوية في الجسم .
- 4- يعمل على زيادة القدرة للاعب تدريجيا من الناحية الوظيفية والحركية وصولا للمهارة .

**ينقسم العلاج الطبيعي الى قسمين :**

**أولا / وقائي :-** يعني منع المضاعفات المصاحبة للإصابة والكثير من العلامات وأعراض المرضية مثل (الضمور العضلي ، التشوهات ، تيبس المفصل، وألالتصاقات في الأنسجة الرخوة وقصرها والتي غالبا ما تصاحب الإصابة .

ثانيا / العلاجي :- ولها عدة أعراض هي:

1- المحافظة على لياقة بقية أجزاء الجسم غير المصابة .

2- منع المضاعفات بسبب الرقود لفترة طويلة .

3- يزيد من القدرات الوظيفية والحركية .

4- الحد من وجود حركة غير طبيعية بالمفصل.

5- علاج التشوهات.

6- تصحيح طريقة المشي الخاطئة.

- وسائل وتقنيات العلاج الطبيعي :-

1- التمارين العلاجية ( العلاج الحركي ).

2- العلاج بالتبريد .

3- العلاج بالحرارة .

4- العلاج الكهربائي .

5- العلاج المائي .

6- العلاج والتقنيات اليدوية ( التدليك ، العلاج اليدوي ، الميكانيكي )

7- علاجات أخرى (كالليزر ، العلاج بالمغناطيس ، الأبر الصينية ، الأوزون) .

- أهداف العلاج الطبيعي :-

أولا / قبل الجراحة :-

1- رفع كفاءة الدورة الدموية مكان الإصابة

- 
- 2- تعليم التمرينات الأيزومترية لتطبيقها بعد الإصابة .
  - 3- تقوية عضلات الجسم حتى لا تتأثر بالثبوت .
  - 4- زيادة الثقة عند الرياضي في استخدام قدراته الذاتية .

#### ثانيا / بعد الجراحة :-

- 1- الحد من الألم والتقلص الناتج عن الجراحة .
- 2- التهيئة لسرعة الألتئام في الأنسجة .
- 3- منع حدوث المضاعفات والالتصاقات بالأنسجة .
- 4- سرعة عودة المرونة للمفصل .
- 5- استعادة الاستجابة العصبية العضلية .