

الإصابات في رياضة رفع الأثقال



أولاً: أنواع الإصابات الشائعة في رياضة رفع الأثقال:

١. تقاعلات العضلة الدووس ناتج ع الإجهاد وتأخذ العضلات.
٢. تقاعلات العضلات العظام الرأخذ مع عضلات ال.
٣. ناتم ال إعااد الماتة ع رفع الأس إلى وسادة القع ال ي خلال تف ال ار م ال غم ال لس.
٤. إجهاد الم الف ي .
٥. وه الأضلاع ناتج ع تار ضغ ال اق إلى الأعلى مع تقارب ال إلى حد إل اقها مع ملات ال ر.
٦. تل ال ال ناتج ع رفع ال د ال ي ال فق الأس.
٧. تتع ملات الأذرع الأمامة الماتة ع ت ف عضلات ال بفع ال د ال ي ال فق الأس أو خلفه.

٨. تتداعلات الناتج ماولة رفع ع د ح د ف ق الأس.

٩. خلع في الع د الفق .

١٠. خلع في ال ف .

١١. خلع في ال فق .

١٢. خلع في ال .

١٣. إرتفاع ضغط الدم ما ال اع.

١٤. ن داخلي ناتج ع إرهاب واحد.

ولمنع حدوث الإصابات لابد من مراجعة القواعد التالية الهامة:

أ. ضوارة إزاء تار الإحاء ج .

ب. رفع الأثقال تاء .

ج. تف وضة ص لة لا (ال ال ج) .

د. تازن الع لات.

أما الأنواع الأساسية للإصابات في رياضة رفع الأثقال فهي كما يأتي:

أولاً: الإجهاد والتوتر والإلتواء:

أ. الإجهاد والتوتر: عبارة عن دزائ أوتق ع لي م اف أو غ م اف مع إصابة الأوتار لا ق أ أ.

ب. الإلتواء: دزائ أوتق ربات ال .

الأسباب الرئيسية للإجهاد والإلتواء وهي كما يأتي:

١. عم تف تار الإحاء ماسد .

٢. أ الإف ج خلال رفع الأثقال

٣. رفع الأوزان القلة ا ي ع القرة أو ماولة تق رفع سدع لزن ثق مع عم الاحة لة لة.

٤. إجهاد الع لات في مان إصابة ساقه خاصة ق ال فاء الام.

ويتم تصنيف إصابات الإجهاد والتوتر والإلتواء كما يأتي:

١. إصابات الدرجة الأولى: وهي ارة ع ت ق آلاف قللة مع ع الإنفاخ في مقع الإصابة.

٢. إصابات الدرجة الثانية: ت ق جئي م اف إنفاخ ع لي.

والإجهاد الشائع للعضلات في رياضة رفع الأثقال يحدث في:

١. عضلات الر وال ه .

٢. عضلات ال راع .

٣. الأوتار وضعفها .

٤. إصابات العضلات الامة الؤوس .

٥. الإلتواءات الشائعة في رياضة رفع الأثقال تحدث في:

١. عضلات ال ف .

٢. عضلات الة .

٣. عضلات ال ع .

٤. عضلات ال ا ا د .

ثانياً: إلتهاب الأوتار .

ثالثاً: الخلع (إزاحة العظام أماكنها الأصلية) وال (إنزاع العظام) .

وما يتوجب على رافع الأثقال فعله عند حصول الإصابة هو الآتي:

١. ال ا ا ع .

٢. إسعال ال ل ع ا و ا ا ا ا ا ا ا ا ا ا .

٣. ال ل وال غ .

رفع ال ا ا ا ا ا ا ا ا ا ا .

