

حاجتنا للطب الرياضي في المملكة العربية السعودية

المصدر:

هزاع بن محمد الهزاع

كتاب الطب الرياضي: مفهومه ومجالاته وأنشطته مع نظره لواقعه ومستقبله في المملكة العربية السعودية. الرياض، جامعة الملك سعود، ٢٠٠٢م، الفصل ١٢.

حاجتنا للطب الرياضي في المملكة العربية السعودية

لا بد من القول أولاً أن مهنة الطب الرياضي بشكل عام تشهد نمواً كبيراً في مختلف دول العالم، وهي تعد في الواقع من أكبر المهن نمواً في العقدين الماضيين (١١٣، ٧١، ٦٧، ٥٦، ١٧). وفي نظرنا فإن الحال لا يختلف هنا في المملكة، بل أن مهنة الطب الرياضي في المملكة لم تكتشف بعد، ويتوقع لها نمواً ملحوظاً في العقود القليلة القادمة. يدلنا على ذلك انخفاض عدد المختصين الوطنيين في الطب الرياضي وعلوم الحركة في المملكة حالياً ووجود فرص عديدة – لم تعطى حقها من العناية والاهتمام – يمكن للطب الرياضي المساهمة فيها بفعالية. من هذه المواقع والتي تحتاج خدمات الطب الرياضي ما يلي:

١ - المنتخبات الرياضية الوطنية:

وهذه المنتخبات تتطلب أعداد كبيرة من المختصين سواء من أطباء الرياضة أو المختصين بالتأهيل الرياضي أو في فسيولوجيا الجهد البدني والتهئية البدنية، أو في التغذية الرياضية، أو علم النفس الرياضي، وغير ذلك من التخصصات. وإذا عرفنا أن كل منتخب من منتخبات المملكة في الرياضيات المختلفة والتي تصل إلى أكثر من عشرين رياضة (قدم، سلة، طائرة، يد، جمباز، العاب قوى،.. الخ) يحتاج إلى مجموعة من هؤلاء المختصين في الطب الرياضي لأدركنا حجم الحاجة لمختصي الطب الرياضي، خاصة إذا عرفنا أيضاً أن كل من هذه المنتخبات لها ثلاث مستويات هي المنتخب الأول، ومنتخب الشباب، ومنتخب الناشئين. والمعروف أن خدمات الطب الرياضي على النحو الذي ذكرناه سابقاً في الجزء الأول من الكتاب، تكون ميسرة ومتوافرة للرياضيين المنخرطين في منتخبات الدول المتقدمة رياضياً.

٢ - الأندية الرياضية:

تضم المملكة ما يزيد على ١٥٠ نادياً رياضياً، وهذه الأندية من الطبيعي أن تحتاج إلى خدمات الطب الرياضي بدءاً بالجوانب الوقائية، ومروراً بالمراقبة الفسيولوجية والاستشارة التغذوية والنفسية واختبارات اللياقة البدنية، وانتهاءً بتشخيص الإصابات الرياضية وعلاجها وتأهيلها. والمعروف أن الأندية الكبيرة في الدول المتقدمة رياضياً لديها مختصين في الطب الرياضي يعملون بها على شكل تفرغ تام، جنباً إلى جنب مع المدربين، أما بعض الأندية الصغيرة فيمكن لها الاستعانة بالمختصين في الطب الرياضي على هيئة تفرغ جزئي، ويمكن أن ينطبق الحال على الأندية هنا في المملكة العربية السعودية.

٣ - المراكز الوطنية للطب الرياضي:

وهذه المراكز من المتوقع أن تنتشر بشكل يجعل خدمات الطب الرياضي تغطي معظم مناطق المملكة، وذلك قياساً على ما هو موجود في معظم الدول التي سبقتنا في هذا المجال. ومن المفروض أن تكون هناك مراكز رئيسية يتوافر فيها، بالإضافة إلى علاج اللاعبين وتأهيلهم، القدرة على إجراء الاختبارات الفسيولوجية الدورية لرياضيي المنتخبات ومراقبة فعالية تدريبهم، مع تقديم التوعية التغذوية والنفسية والاجتماعية لهم، وإجراء البحوث العلمية وتوفير التدريب والتعليم المستمر للعاملين في مجال الطب الرياضي. ويمكن للمراكز الرئيسية في الطب الرياضي أن تكون ملحقة بالمدن الرياضية الموجودة في مناطق عديدة من المملكة، أو في مراكز الإعداد والتدريب. كما يمكن أن تكون هناك مراكز مصغرة للطب الرياضي في المناطق الصغيرة من المملكة، تقدم فيها بعض الخدمات الضرورية في الطب الرياضي. والجدير بالذكر هنا، أن معهد الطب الرياضي وعلوم الرياضة الاسكتلندي (١١) والذي تأسس في عام ١٩٩٣م، يقوم بإصدار دليلاً دورياً يتضمن الاشتراطات والمعايير المطلوبة لمراكز وعيادات الطب الرياضي، كما يحدد أهم المسؤوليات التي يقوم بها المركز على النحو التالي :

- ١ - تشخيص وعلاج وتأهيل الرياضيين إلى أقصى درجة ممكنة تعينهم للعودة إلى ممارسة الرياضة بسرعة وبدون تعريضهم للإصابة مرة أخرى.
- ٢ - توفير التنقيف الصحي للرياضيين والمدربين في موضوعات مرتبطة بالطب الرياضي .
- ٣ - تقويم اللياقة البدنية والصحية للرياضيين وللمنخرطين في الأنشطة البدنية.
- ٤ - التغطية الطبية والإسعافية للأحداث الرياضية المحلية (في حالة توافر الإمكانيات لذلك)

٤ - قطاع الصحة المدرسية:

نظراً لكبر حجم شريحة الأطفال والناشئين في المملكة، ولوجود معظمهم في مدارس التعليم العام، فإن على خدمات الصحة المدرسية أن تتضمن شيئاً من خدمات الطب الرياضي، بما في ذلك فحوص الطب الرياضي على الطلاب المشاركين في الأنشطة الرياضية ومنتخبات المدارس، واختبارات اللياقة البدنية، وفحوصات النمو والانحرافات القوامية لدى التلاميذ وخدمات أخرى مرتبطة بالتوعية الطلابية بجوانب الطب الرياضي، مثل أهمية النشاط البدني

والتغذية السليمة للصحة العامة، وكيفية تنمية اللياقة البدنية، مع التوعية بأخطار المنشطات والعادات السلوكية غير الصحية كالتدخين وغيره.

وينطوي تحت خدمات الطب الرياضي الموجهة للطلاب جميع الرياضيين الذين يشاركون في الأنشطة الرياضية في الجامعات السعودية، وعددهم كبير جداً. والمعلوم أن خدمات الطب الرياضي في بلد مثل أمريكا تغطي الرياضيين في الجامعات والمدارس الثانوية على حد سواء (١١٤، ١١٥)، علماً بأن عدد الرياضيين الذين يتم إجراء فحوصات ما قبل المشاركة الرياضية لهم في أمريكا في الجامعات والمدارس الثانوية كل عام يتجاوز عشرة ملايين رياضي.

٥ - قطاع الرعاية الصحية الأولية:

وهذا توجه ملحوظ في الدول المتقدمة طبياً وصحياً، وموضع التطبيق حالياً في العديد من هذه الدول، حيث يتم تقديم خدمات الطب الرياضي بمفهومها الشمولي ضمن خدمات الرعاية الصحية الأولية، وهذا يعني بالضرورة وجود متخصصين في الطب الرياضي ضمن العاملين في خدمات الرعاية الصحية الأولية، أو الاهتمام بتدريب أطباء الرعاية الصحية الأولية على تقديم خدمات الطب الرياضي، بما في ذلك العناية بالإصابات الرياضية الاعتيادية مع القدرة على تحويل المصابين إلى أخصائيي الطب الرياضي في حالة الحاجة إلى ذلك، والقدرة في توعية أفراد الأسرة إلى أهمية ممارسة النشاط البدني، مع التمكن من معرفة كيفية وصف النشاط البدني الملائم لكل فرد، وتنمية اللياقة البدنية، وغير ذلك من الموضوعات المرتبطة بالطب الرياضي الوقائي. وتجدر الإشارة في هذا الصدد أن دراسة تم عملها على الأطباء في نهاية التسعينيات الميلادية (١١٦)، أشارت نتائجها إلى أن أقل من ٢٥% من أطباء الرعاية الصحية الأولية في مدينة الرياض يقومون بتقديم النصح والإرشاد الملائم حول النشاط البدني لمرضاهم. مما يعني أن هناك حاجة ماسة لتوفير التدريب المستمر في موضوعات تتعلق بالنشاط البدني لهؤلاء الأطباء، حتى يتمكنوا من تقديم الخدمات الإرشادية المتعلقة بالنشاط البدني والطب الرياضي لمرضاهم بشكل صحيح وملائم.

٦ - القطاعات العسكرية:

وهذه القطاعات تمثل مكان جذب للعديد من المختصين في الطب الرياضي، وذلك نظراً للحاجة إلى خدمات التهيئة واللياقة البدنية في تلك القطاعات، بالإضافة إلى خدمات الرعاية الطبية في الطب الرياضي من تشخيص وعلاج وتأهيل للإصابات الرياضية للعسكريين. ومن الشائع جداً أن نجد في العديد من الدول المتقدمة عسكرياً وحدات وأقسام للطب الرياضي واللياقة البدنية ضمن قطاعاتها العسكرية المختلفة، بدءاً من الجيش والطيران وانتهاء بالشرطة

والدفاع المدني والقوات الخاصة، حيث يتم تقويم اللياقة البدنية للعسكريين بشكل دوري. بل أننا نجد أن بحوث الطيران والفضاء في دول مثل أمريكا وروسيا وفرنسا مرتبطة كثيراً بالطب الرياضي عامة وبفسيولوجيا الجهد البدني على وجه الخصوص، وبالتالي فهذه المراكز تستقطب العديد من المختصين العاملين في مجالات الطب الرياضي المتنوعة.

٧- مراكز اللياقة البدنية وخفض الوزن:

نظراً لازدياد الوعي العام لدى مختلف طبقات المجتمع بأهمية ممارسة النشاط البدني، ونظراً لدور النشاط البدني ضمن برامج خفض الوزن للبدناء، فمن الطبيعي أن تنتشر مراكز اللياقة البدنية وخفض الوزن في المملكة بشكل ملحوظ في السنوات القليلة الماضية. وهذا مما يزيد الطلب على المختصين في الطب الرياضي واللياقة البدنية ويلقي مزيداً من المسؤولية عليهم.

وظاهرة ازدياد مراكز اللياقة البدنية وخفض الوزن حدثت في العديد من الدول الصناعية في العقدين الماضيين، وتأخذ مسميات عديدة مثل مراكز اللياقة البدنية، ومراكز اللياقة البدنية والصحة، ومراكز التنمية الصحية (Health Promotion)، ومراكز اللياقة البدنية والحيوية (Wellness)، وغيرها من الأسماء. وتشير الإحصائيات في الولايات المتحدة الأمريكية، على سبيل المثال، أن عدد المراكز المتخصصة في اللياقة البدنية والتي لها برامج محددة ويديرها متخصصون تزيد على ١٥٠٠٠ مركز (٧١). بل وأصبحت العديد من الشركات الكبرى تستثمر في هذه المراكز وتقييمها لمنسوبيها، فشركة مثل بيبسكو وهي شركة الأغذية العملاقة أقامت مركزاً للياقة البدنية والصحية في كل مركز رئيسي من مراكزها المنتشرة (١١٧)، كما أن شركة جونسون وجونسون الصحية لها مراكز للتنمية الصحية تدار من قبل متخصصين، وكانت هذه المراكز فعالة في رفع اللياقة البدنية لمنسوبيها وخفض مخاطر الإصابة بأمراض القلب لديهم بما في ذلك خفض عدد المدخنين منهم، مما أدى إلى انخفاض تكلفة الرعاية الصحية للموظفين (١١٨). أما شركة كورز (Coors) في الولايات المتحدة الأمريكية فتوفر برنامجاً متكاملًا لمنسوبيها يشمل جوانب الصحة واللياقة البدنية وتخفيف الوزن والتثقيف الغذائي والتخلص من التدخين والضغوط النفسية، كما يوجد لديها برنامج للتأهيل القلبي وآخر للتأهيل من الإصابات الرياضية وإصابات العمل مثل آلام أسفل الظهر (١١٩). والأمثلة عديدة جداً لمراكز أخرى موجودة في العديد من دول العالم الصناعي. بل إن من النادر في وقتنا الحاضر أن نجد مركزاً طبياً مرموقاً في الولايات المتحدة الأمريكية، على سبيل المثال، لا يضم بين جنباته مركزاً للياقة البدنية وخفض الوزن أو التأهيل القلبي الرئوي.

وتشير التوقعات المستقبلية إلى ان مراكز اللياقة البدنية ستزداد انتشارا في أماكن متعددة، مثل: المطارات، ومحلات السكك الحديدية، ومجمعات الأسواق التجارية المغلقة، وغير ذلك، وفي الواقع فقد افتتحت شركة مراكز اللياقة البدنية في المطارات أول مركز لياقة بدنية لها في عام ١٩٩٨م في مطار بتسبيرغ في ولاية بنسلفينيا الأمريكية، ثم تلاه افتتاح مراكز أخرى في مطارات لاس فيجاس بولاية نيفادا، وأماكن أخرى متعددة في ولاية كاليفورنيا الأمريكية(١١٤).

أما هنا في المملكة العربية السعودية وكنتيجة طبيعية للتطور الحضاري والصناعي الذي تعيشه المنطقة والتغيرات الحاصلة في نمط الحياة فإن مراكز اللياقة البدنية والصحية بدأت تنمو وتزداد لدينا، إلا أنها مع الأسف تفتقر بمجملها إلى المتخصصين الوطنيين في الطب الرياضي واللياقة البدنية، ومن الجدير بالإشارة في هذا الصدد إلى ان مراكز اللياقة البدنية وخفض الوزن هي في الواقع مراكز صحية ذات طبيعة متخصصة، وبالتالي فمن الضروري ان يعمل بها مختصون مجازون في الطب الرياضي واللياقة البدنية، وان لا ينظر إليها على أنها مراكز ترفيهية أو رياضية فقط، فالكلية الأمريكية للطب الرياضي، على سبيل المثال، تشترط في من يمنح إجازة (شهادة) موجه للياقة البدنية أو مدير لبرنامج اللياقة البدنية أن يكون حاصلاً على تعليم جامعي في الصحة واللياقة البدنية ولديه خبرات ومهارات إضافية أخرى (٢١). وتعطي الفقرة التالية القارئ بعض الإرشادات حول كيفية اختيار مركزا للياقة البدنية أو ناديا صحيا.