

فريق الطب الرياضي

(Sports Medicine Team)

المصدر:

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

فريق الطب الرياضي (Sports Medicine Team) :

في عصرنا الحديث، وعند التعامل مع الرياضيين وخاصة النخبة منهم، فإن الأمر يتطلب رعاية طبية وتدريبية متكاملة من جميع الجوانب، وهنا يأتي دور فريق الطب الرياضي. وتتفق معظم الآراء (٣٦-٣٨) على أن فريق الطب الرياضي المكلف برعاية الرياضيين يضم التخصصات التالية:

- طبيب الطب الرياضي (Sports Physician)
- اختصاصي فسيولوجيا الجهد البدني (Exercise Physiologist)
- اختصاصي التغذية الرياضية (Sports Nutritionist)
- اختصاصي العلاج الطبيعي الرياضي (Sports Physiotherapist)
- اختصاصي علم النفس الرياضي (Sports Psychologist)

وفي حالات كثيرة قد يتطلب الأمر اللجوء إلى مختصين آخرين وخاصة في كل من:

- طب الأقدام (Podiatrist)
- الميكانيكا الحيوية (Biomechanics)

كل هؤلاء الأفراد من الفريق الطبي الرياضي يعملون معاً لمساعدة المدرب ومعاونيه وإدارة الفريق الرياضي من أجل صحة أمثل للرياضي، وأداء أفضل وأكثر أمان له.

ويقول الدكتور جون لومباردو (٣٨)، وهو جراح عظام متخصص في الطب الرياضي وحاصل على زمالة الكلية الأمريكية للطب الرياضي، في معرض حديثه عن فريق الطب الرياضي " إن طبيب العظام بحكم تعامله مع الإصابات العظمية والعضلية يعد تقليدياً من فريق الطب الرياضي، كما أن طبيب العيون الذي يهتم بعلاج إصابات العين الناتجة عن ممارسة الرياضة يعد من فريق الطب الرياضي، وكذلك طبيب النساء الذي يدرس تأثير الرياضة على الدورة الشهرية لدى النساء هو من ضمن فريق الطب الرياضي. لكنه يؤكد أيضاً أن فريق الطب الرياضي لا يقتصر على الأطباء، بل أن الطبيب يعد فعلياً عضو واحد فقط من فريق الطب الرياضي. ويستطرد الدكتور لومباردو في مقاله ليعدد الكثيرين من المختصين الذين ينتمون إلى فريق الطب الرياضي بمعناه الشمولي، ومنهم الاختصاصيين في فسيولوجيا الجهد البدني والتهية البدنية، والميكانيكا الحيوية، وكيموحيوية الجهد البدني، والتغذية الرياضية، وعلم النفس الرياضي، إضافة إلى المعالج الرياضي، وطبيب الأسنان، والمختص في طب الأقدام وغيرهم. ويختتم مقاله بالقول بأن الطب الرياضي هو كل لا يتجزأ، وخير ما يمثله طبيعة العضوية في الكلية الأمريكية للطب الرياضي، التي تتكون من

عشرات التخصصات التي يجمعها شيء واحد هو العناية بالرياضي أو الممارس للجهد والنشاط البدني.

طبيب الفريق - مهامه وواجباته :

يعرف طبيب الفريق على أنه المسئول عن الجوانب الصحية والطبية لأعضاء الفريق الرياضي شاملاً ذلك سلامتهم الصحية وإصابتهم الهيكلية والعضلية والباطنية، مع القيام بمسئولية التقويم الدوري لهم طبيياً ولياقياً، والعناية بوقايتهم من الإصابة وتأهيلهم في حالة وقوعها (٣٧). وفي كثير من الأحيان يكون طبيب الفريق هو المسئول عن إحالة اللاعب إلى أخصائي عند الحاجة إلى معاينة وتشخيص متقدم ، أو إحالتهم إلى متخصص في التقويم الفسيولوجي لعمل الاختبارات الفسيولوجية اللازمة، أو إحالتهم إلى متخصص في علم النفس الرياضي، وهكذا ...

ويغلب على طبيب الفريق أن يكون أساساً من العاملين في تخصصات الرعاية الصحية الأولية (مثل طب العائلة، أو طب الطوارئ، أو الطب الباطني، أو الطب العام أو طب الأطفال، أو الطب الطبيعي) ثم يتلقى تدريباً وتخصصاً إضافياً في الطب الرياضي. وفي إحصائية أجريت في نهاية الثمانينات الميلادية في الولايات المتحدة الأمريكية عن التخصصات الأساسية لأطباء الفرق الرياضية (٣٩) وجدت أن ٢٣% منهم تخصصه الأساسي طب العائلة، وحوالي ١٧% منهم أطباء عظام و ١٣% أطباء عامون ، والنسب الرئيسية الباقية (٥% أو أكثر) توزعت على كل من تخصصات طب الأطفال والطب الباطني والجراحة العامة وطب النساء والتوليد.

وتشير الإحصائيات أيضاً إلى أن مهنة الطب الرياضي (طبيب الفريق) كان بمثابة تفرغاً جزئياً للعديد منهم في بداية الثمانينات الميلادية إلا أن الأمر اختلف حالياً وأصبح البعض يمارس الطب الرياضي بشكل تام تقريباً (تفرغاً تاماً) نظراً لزيادة المرضى الذين يطلبون خدمات الطب الرياضي من الممارسين للنشاط البدني عامة والرياضيين خاصة بما في ذلك رياضيي فرق الجامعات والكليات والمدارس الثانوية الأمريكية (٤٠).

ويتطلب تأهيل طبيب الفريق الرياضي معرفة أمور كثيرة بالإضافة إلى تأهيله الطبي الأساسي، وأن يتصف بمواصفات تعينه على العمل مع الرياضيين (٣٩) ، والتي منها:

- ١- أن يكون محباً للرياضة وممارستها ويستمتع بالعمل مع الرياضيين ويتفهمهم.
- ٢- أن يعرف الكثير من المعلومات الضرورية عن الموضوعات التالية: فسيولوجيا الجهد البدني، التغذية الرياضية، طب القلب والصدر والأمراض الباطنة، التهيئة

والإعداد البدني، الجوانب النفسية والاجتماعية للرياضة، بالإضافة إلى الإصابات الرياضية والإسعاف الميداني.

وحسب وصف اللجنة الطبية باللجنة الأولمبية الدولية في دليل الطب الرياضي الصادر عام ١٩٩٠م (٣٦)، فإن على الطبيب المختص في الطب الرياضي والمسئول عن الرعاية الطبية والصحية للفريق أن يكون ملماً بما يلي :

- ١- الكشف الطبي على الأفراد قبل بدئهم ممارسة الرياضة أو النشاط البدني.
 - ٢- تشخيص الإصابات الناتجة عن ممارسة النشاط البدني أو الرياضي وعلاجها.
 - ٣- مراقبة الصحة العامة للأفراد الممارسين للنشاط البدني والرياضيين على السواء والتعامل مع مشكلاتهم الصحية.
 - ٤- القدرة على إجراء التقويم الفسيولوجي للرياضيين شاملاً ذلك تقويماً لتغذية الرياضي وقوته العضلية ومرونته وقدرتيه الهوائية واللاهوائية وتركيبه الجسمي.
- وتشير وثيقة أصدرتها الجمعية الطبية البريطانية في عام ١٩٩٦م حول مؤهلات المتخصص في طب الجهد البدني والرياضة (١١) إلى أن عليه الإلمام بما يلي :

- العلاقة بين النشاط البدني والصحة ، وعلى الأخص تأثير النشاط البدني والتدريب على حياة الأفراد وصحتهم وعلى المجتمع بشكل عام .
- كيفية الوقاية من الإصابات الناتجة عن الرياضة وممارسة الأنشطة البدنية ، وذلك عن طريق التدريب البدني المقنن والتهيئة البدنية المناسبة .
- تشخيص الإصابات الرياضية وعلاجها، مع الإلمام بوسائل الإنقاذ المتقدمة.
- القدرة على تقديم النصح والإرشاد حول دور النشاط البدني في التأهيل .
- أن يدرك حاجة أطباء الرياضة إلى التعليم والتدريب المستمر ، وحاجة المعنيين بالرياضة والنشاط البدني إلى التنقيف والتدريب ، بدء من الممارسين العاديين إلى الرياضيين وانتهاء بالمدرسين والمدربين والإداريين المعنيين بالرياضة .
- أن يدرك مدى الحاجة للبحث العلمي ، وأهمية حضور المحاضرات العلمية والندوات.
- أن يعرف كيف يصل بالفرد إلى أقصى إمكاناته الأدائية .

وعلى هذا فمن الضروري على مختص الطب الرياضي أن يلم بموضوعات لا تتوفر عادة للطبيب الاعتيادي (غير المختص بالطب الرياضي) مثل الجوانب الفسيولوجية والتغذوية، والميكانيكية والنفسية المرتبطة بممارسة النشاط البدني أو الرياضة، مع معرفة تامة بطبيعة

الممارسة الرياضية للأفراد وإمام تام بأصول السلامة بما في ذلك الجوانب المرتبطة بالطقس والبيئة وأثرها على صحة الرياضي وسلامته وأداؤه البدني (٣٦) . وعلى طبيب الفريق الرياضي أن يحيط بكيفية التعامل مع الإصابات الحرارية، بما في ذلك كيفية تعويض السوائل المفقودة أثناء الجهد البدني، والمشروبات الرياضية وتوقيت تناولها، مع تقديم النصح والإرشاد للرياضيين حول مدى فعالية العديد من الوسائل التغذوية والفسولوجية في رفع الأداء البدني للرياضي (٤١).

وللمشاركة كطبيب في الفرق الأولمبية الوطنية، فإنه يلزم بالإضافة إلى امتلاك المهارة الطبية في التخصص، أن يكون لدى الطبيب الاستعداد للعمل كجزء من الفريق الرياضي، وأن يتميز بمهارات فن التعامل مع الرياضيين، وأن يكون قادراً على تحمل ضغوط العمل الجسدية والنفسية أثناء السفر والمنافسات الرياضية (٤٢) . ويخضع اختيار أطباء الفرق الوطنية الأمريكية، على سبيل المثال، إلى إجراءات تمحيص دقيقة يتم خلالها اختيار الأفضل من المتقدمين. ويعتمد تحديد طبيباً مع فريق معين إلى اعتبارات عديدة أهمها نوعية الرياضة وخبرات الطبيب ، فمثلاً: أثناء الدورة الأولمبية الشتوية في مدينة كالجاري في كندا عام ١٩٨٨م شارك مع الفرق الأمريكية خمسة أطباء في تخصصات مختلفة (كلهم متبرعون بجهدهم ووقتهم) ، وتم تحديد طبيب الرياضة الذي تخصصه الأساسي طب الطوارئ مع فريق التزلج الاسكندنافي (Nordic) والذي يتطلب القفز وبالتالي فيه خطورة على الرياضيين المشاركين (٤٢) .

ويشير الدكتور دوجلاس براون (٤١) ، وهو طبيب فريق لعدة منتخبات أمريكية، وخاصة منتخبات كرة القدم، إلى أن على طبيب الفريق أن يكون على أهبة الاستعداد عند مرافقة الفرق الرياضية للمشاركات الخارجية، ومن ذلك أن يقوم بما يلي :

- الإلمام بتاريخ الفريق الذي يرافقه، وبمنجزاته، واهتماماته.
- التعرف على اللاعبين المشاركين بالفريق فرداً فرداً ، وتاريخهم الرياضي والشخصي.
- التعرف على البلد الذي سيلعب فيه الفريق قبل السفر إليه، خاصة الخدمات الصحية، والطقس، ونظافة المياه والطعام، وهل هناك أي أمراض مستوطنة في ذلك البلد؟
- الحرص على اصطحاب المستلزمات الطبية والأدوية المناسبة والكافية أثناء الرحلة، واضعاً في الحسبان جميع الاحتمالات.
- الإلمام التام بالآثار الجانبية للأدوية المتوقع استخدامها أثناء الرحلة.

- في حالة السفر إلى جهة ينتشر فيها إسهال السفر، اصطحاب أدوية كافية لجميع الرياضيين والمرافقين.
- التعرف على أي إصابات سابقة لدى لاعبي الفريق، بما في ذلك عمليات جراحية سابقة أو مشكلات طبية أو حساسية لأدوية أو ما شابه ذلك.
- الإلمام بالإجراءات المتبعة في اختبارات الكشف على المنشطات المحظورة رياضياً، علماً بأن العديد من الأدوية المستخدمة في الحالات المرضية الاعتيادية قد تكون محظورة الاستخدام للرياضيين، وبالتالي يجب الحذر من وصف دواء لأحد اللاعبين يحتوي على مركب ممنوع.

والجدير بالذكر هنا أن اللجنة الطبية باللجنة الأولمبية الدولية (IOC) قد حددت العدد المسموح به من الهيئة الطبية (شاملاً ذلك الأطباء، وأخصائي العلاج الطبيعي، والمرضىين، وغيرهم) لمرافقة الفرق الوطنية في الدورات الأولمبية تبعاً لعدد الفريق الرياضي المشارك في الدورة، كما أصدرت اللجنة الطبية تعليمات ترشد الهيئات الطبية المرافقة للفرق الرياضية الوطنية وتنبههم للإجراءات الطبية المتبعة في المنافسات الرياضية، ولا بد لأطباء الفرق والمنتخبات الوطنية الإلمام بها إماماً تاماً قبل وصولهم إلى البلد المنظم للدورة (٣٦).

طبيب الفريق الرياضي: أخيراً، جاء الاتفاق على مؤهلاته

بعد اجتماعات مطولة في عامي ١٩٩٩م، ٢٠٠٠م برعاية الكلية الأمريكية للطب الرياضي (ACSM)، صدر أخيراً وثيقة عمل (٤٣) توضح تعريفاً لطبيب الفرق الرياضية ومؤهلاته وواجباته، وكان الغرض الرئيسي من هذه الوثيقة في الواقع هو رفع مستوى التأهيل ومتطلبات العمل لأطباء الفرق الرياضية (Team physicians). ولقد شارك في صياغة هذه الوثيقة بالإضافة إلى الكلية الأمريكية للطب الرياضي (ACSM)، كل من الجمعيات الطبية التالية:

- § الأكاديمية الأمريكية لأطباء العائلة (AAFP)
- § الأكاديمية الأمريكية لجراحي العظام (AAOS)
- § الجمعية الطبية الأمريكية للطب الرياضي (AMSSM)
- § جمعية أطباء العظام (Osteopathy) الأمريكية للطب الرياضي (AOASM)

تعريف طبيب الفريق الرياضي (Team Physician):

هو المؤهل تأهيلاً طبياً بدون أي قيود على ممارسته الطب، وحاصل على دكتوراه في الطب (MD) أو ما يعادلها (مثل: Doctor of Osteopathy- DO)، ويكون مسئولاً عن معالجة

أفراد الفرق الرياضية وتنسيق العناية الطبية لهم، والتأكد من أن كل رياضي في أتم حالة صحية تمكنه من تقديم أفضل عطاء رياضي له. كما أن على طبيب الفريق أن يمتلك الكفاية في العناية بالإصابات العظمية العضلية (Musculoskeletal)، والحالات الطبية (Medical) التي تواجه الرياضي. بالإضافة إلى ما سبق، فإن على طبيب الفريق أن يسعى إلى تكامل خبراته مع الخبرات الطبية الأخرى، مثل الأخصائيين الطبيين والمعالجين الرياضيين، والاختصاصيين في العلوم الطبية المساندة من أجل خدمة الرياضي. ولا بد لطبيب الفريق، في النهاية أن يكون مسؤولاً عن اتخاذ القرارات الطبية التي تكفل مشاركة الرياضي بسلامة وأمان

مؤهلات طبيب الفريق الرياضي:

نظراً لأن مسؤولية طبيب الفريق الرياضي هي توفير أفضل خدمة طبية للرياضيين على جميع مستويات المشاركة الرياضية، فإن المؤهلات التالية تعد ضرورية لطبيب الفريق الرياضي:

- ١- الحصول على درجة الدكتوراه في الطب (MD)، أو ما يعادلها (مثل: DO)
- ويكون مجازاً للممارسة الطبية بدون أي قيود .
- ٢- أن يمتلك المعلومات الأساسية في العناية الطبية الطارئة أثناء الأحداث الرياضية.
- ٣- لديه معلومات تطبيقية عن الإصابات الرضحية (Trauma)، والإصابات الهيكلية العضلية (Musculoskeletal) والحالات الطبية المؤثرة على الرياضي .

بالإضافة إلى ما سبق، فإن من المرغوب فيه أن يكون طبيب الفريق الرياضي حاصلاً على تدريب إكلينيكي ومهارات إدارية في بعض أو جميع ما يلي :

- § حاصل على بورد التخصص.
- § حاصل على تعليم مستمر في الطب الرياضي.
- § حاصل على تعليم نظامي في الطب الرياضي (زمالة طب رياضي، بورد في تخصصات فرعية من الطب الرياضي).
- § أن تكون نسبة ٥٠% (أو أكثر) من التدريب التطبيقي في الطب الرياضي.
- § أن يكون له عضوية ومشاركات في جمعيات علمية في الطب الرياضي.
- § أن يكون منخرطاً في تدريس الطب الرياضي، أو في البحث العلمي في الطب الرياضي، أو في النشر والتأليف في مجالات الطب الرياضي.
- § حاصل على تدريب متقدم في الإنعاش القلبي (Advanced Cardiac Life Support).

- § له دراية بالأمور القانونية الطبية، وحالات العجز الجسدي والنفسي (Disability).
- § حاصل على تدريب في مهارات التعامل مع وسائل الإعلام.

واجبات طبيب الفريق:

يجب على طبيب الفريق أن يكون مستعداً لإعطاء الرياضي الوقت والجهد الكافيين، كما أن عليه أن يكون عارفاً بأساسيات الرياضة التي يقوم برعاية رياضيتها وممارستها. وتمثل المهام التالية أهم واجبات طبيب الفريق الرياضي:

الواجبات الطبية:

- تنسيق الفحوصات والاختبارات الطبية التي تسبق المشاركة الرياضية (Preparticipation exam).
 - التعامل مع الإصابات الرياضية في الميدان.
 - تنسيق أمور التأهيل الرياضي والعودة للمشاركة بعد الإصابة.
 - التنسيق مع الخبرات الطبية الأخرى المسؤولة عن خدمة الرياضي والتأكد من تكاملها، يشمل ذلك الاختصاصين الطبيعيين، والمعالج الرياضي، والاختصاصين في العلوم الصحية الأخرى.
 - توفير التنقيف والنصح للرياضيين فيما يتعلق بالجوانب التغذوية، والتهيئة البدنية، والمنشطات، وغير ذلك مما يؤثر على أداء الرياضي.
 - توفير التوثيق الطبي المناسب وتجهيز السجل الطبي الرياضي.
- بالإضافات إلى الواجبات الطبية، هناك واجبات أخرى إدارية وقانونية، من أهمها أمور تتعلق بوضع الخطط الملائمة للطوارئ التي تحدث أثناء المسابقات والمنافسات الرياضية، وتقييم الظروف البيئية وأرضية الملعب ومدى ملاءمتها من الناحية الطبية