الخليج

رياضة, رياضة محلي

14 نوفمبر 2020 23:43 مساء

«هادف سيف يتصدر القائمة و3 عمليات لـ«عموري

تحقيق: علي البيتي

يتعرض لاعبان أو ثلاثة في كل ناد بالدولة إلى الإصابة بالرباط الصليبي سنوياً، وهو الأمر الذي يبعثر حسابات الأندية لأن فترة التعافي من الإصابة لا تقل عن ستة أشهر وتصل أحياناً لمدة عام.

ترتبط عبارة (انتهى موسمه) عادة عند الإصابة بالرباط الصليبي، ومن أشهر النجوم المحليين الذي داهمتهم الإصابة النجم عمر عبد الرحمن «عموري»، الذي تعرض لثلاث إصابات في أوقات مختلفة ومع أندية مختلفة، وهناك أيضاً عادل صقر لاعب البطائح الحالي، فقد خضع لعملية الرباط الصليبي مرتين، الأولى في القدم اليمنى والثانية في اليسرى، لكن يبقى هادف سيف لاعب نادي الإمارات صاحب الرقم القياسي في عدد العمليات الجراحية؛ حيث خضع لخمس عمليات رباط صليبي وهو لا يعتبر من أكثر اللاعبين الذين تعرضوا للإصابة بالرباط بالدولة فقط؛ بل ربما على مستوى العالم.

ولكن ماهو الرباط الصليبي وما أسبابه ولماذا يغيب اللاعب كل هذه الفترة الطويلة عند الإصابة به، يقول الدكتور خالد أبو عبيد اختصاصي العظام وطبيب نادي الإمارات: «إصابة الرباط (التصالبي) الأمامي هي عبارة عن التواء في الرباط

الصليبي الأمامي وهو واحد من الأربطة الرئيسية في الركبة، وأسبابه ارتداء الأحذية الرياضية غير المناسبة وعدم التأهيل البدني الجيد وعدم تقوية عضلة الفخذ وعدم معرفة اللاعب بكيفية السقوط على الأرض، واللعب على ملعب عشبي صناعي وأيضاً عندما يكون اللاعب مصاباً بتمزق جزء في الربط أو ارتخاء يتحول إلى قطع كامل في الرباط، والأعراض هي سماع صوت فرقعة أو تمزق وألم شديد بالركبة وتورم سريع بعد الإصابة وعدم القدرة على الحركة أو ثني الركبة أو فردها وارتخاء في حركة الركبة الأمامية».

وأضاف: «عندما يشعر اللاعب بهذه الأعراض لابد من إجراء أشعة عادية (سينية)، وثانياً الأشعة المقطعية وثالثاً الرنين المغنطيسي». ومضى: «إذا كان القطع بسيطاً أو جزئياً لابد من إجراء عملية زرع ترميم الرباط الصليبي الأمامي وفي حال القطع الجزئي مع رياضة كرة القدم فيجب إجراء عملية زرع الرباط وبعد العملية والعلاج يجب أن يكون هناك تأهيل».

وذكر أن اللاعب يحتاج أولاً إلى أن يبني العظم على الرباط ويلتحم وثانياً لابد من تقوية العضلة الرباعية وعضلة الفخذ حتى تستطيع التحكم في الركبة ولابد من القول إنه كلما كانت العضلة قوية قلت الإصابات، وثالثاً إعطاء الرباط المزروع حركات تدريجية للوصول إلى كامل الحركات في الركبة، ورابعاً التأهيل النفسي للاعب بعد العملية، وخامساً التعود على الحركة الجديدة لأنه سيكون هناك تغيير في ميكانيكية الحركة.

عوامل مؤثرة

وأفاد الدكتور خالد بأن الإصابات قلت في السنوات الأخيرة بسبب انتشار الأكاديميات الرياضية التي تخرج لاعبين مثقفين أكثر إلى جانب أن الفرق أصبحت تهتم بعملية المداورة ووجود أكثر من لاعب في مركز واحد فيريح المدرب لاعبين ويشرك آخرين إلى جانب الاحتراف.

واعتبر أن سبب تأخر اللاعب في العودة للملاعب يعود إلى التأهيل لأنه بحاجة إلى تقوية العضلات وهذا يتطلب وقتاً طويلاً، وقال إن اللاعب يمكنه حالياً العودة في فترة أقل من العام الذي كان يتطلبه العلاج في السابق، وأوضح أن الرباط نفسه يحتاج إلى فترة ليأخذ وضعية الحركة.

ومن جهته كشف هادف سيف لاعب الإمارات عن أنه خضع لعملية الرباط الصليبي خمس مرات وهو رقم قياسي، وقال إن السبب في الإصابة مرتبط بالإجهاد وضعف الإعداد وضعف العضلة إلى جانب الارتطام القوي والتوقف المفاجئ أثناء الركض بالكرة. وأضاف: «هناك أشياء كثيرة تتسبب بالرباط الصليبي، لكن أعتقد بأن الإعداد يلعب دوراً مهماً وحالياً إعداد الأندية اختلف عن السابق ولم تعد هناك تدريبات على الرمال والبحر بكثافة كما كان في السابق، واللاعب يجب أن يخضع في بداية الموسم لإعداد بين 45 إلى 60 يوماً وأن يكون التركيز على الجانب البدني وتقوية العضلات في البداية، وأعتقد أن اللاعب إذا لم يخضع للتدريبات على الرمل والبحر والسباحة والصالة سيكون معرضاً للإصابة، أما السبب الآخر للإصابة فيعود إلى أجسام اللاعبين وتقريباً 60% من اللاعبين أجسامهم ضعيفة مما يجعلهم أكثر عرضة للإصابة».

وقال هادف سيف عندما نقارن لاعبي منتخبنا مع لاعبي منتخبات مثل أستراليا وكوريا الجنوبية والصين نلاحظ الفارق في التكوين البدني والجسماني، وذكر سيف أن عملية الرباط الصليبي بسيطة واللاعب إذا خضع لتأهيل جيد يمكنه العودة بعد 6 أشهر. وأفاد هادف، بأنه لم يترك الكرة بسبب الرباط الصليبي على الرغم من أنه خضع لـ5 عمليات، لكنه عندما تعرض لإصابة على مستوى الكاحل وهو كان عائداً من إصابة قبلها قرر الابتعاد عن الملاعب.

ضعف التدريبات

وبدوره قال عادل صقر لاعب البطائح إنه خضع لعمليتين في كلتي قدميه ورأى أن الرباط الصليبي أسبابه محصورة في ضعف التدريبات في المراحل السنية والسهر والتغذية غير السليمة ونوعية الأكل وأسلوب حياة اللاعب.

وذكر أن الإصابات في أوروبا قليلة ونادراً ما يتعرض لاعب للإصابة بالرباط الصليبي بسبب الاحترافية العالية، وفي

.دورينا يتعرض عادة لاعبان أو ثلاثة في كل ناد سنوياً

"حقوق النشر محفوظة "لصحيفة الخليج .2024 ©