



أبجديات الطب الرياضي

A B C of Sports and Exercise Medicine

تحرير

كلايد ويليامز

أستاذ علوم الرياضة و علم التمرن
جامعة لاف بورو

Clyde Williams

Professor of Sports and
Exercise Science,
University of Loughborough

مارك هاريس

المعهد الطبي الأولمبي
مستشفى نورثويك بارك
هارو - مدل سكس

Mark Harris

Olympic Medical Institute,
Northwick Park Hospital,
Harrow, Middlesex

جريجوري ب. وايت

المعهد الطبي الأولمبي
مستشفى نورثويك بارك
هارو - مدل سكس

Gregory B. Whyte

Olympic Medical Institute,
Northwick Park Hospital,
Harrow, Middlesex

ترجمة

د. خالد بن إبراهيم خوش حال

أستاذ مشارك - جراحة العظام

كلية الطب - جامعة طيبة

النشر العلمي والمطابع - جامعة الملك سعود

ص.ب ٦٨٩٥٣ - الرياض ١١٥٣٧ - المملكة العربية السعودية



ح) جامعة الملك سعود، ١٤٣٠ هـ - ٢٠٠٩ م.

هذه ترجمة عربية مصرح بها من مركز الترجمة بالجامعة لكتاب:

A B C of Sports and Exercise Medicine

Edited by Gregory B. Whyte, Mark Harris, Clyde Williams

© 2005 Black well Publishing Ltd, (BMJ)

فهرسة مكتبة الملك فهد الوطنية أثناء النشر

وايت ، جريجو ، وايت

أبجديات الطب الرياضي . / جريجو ، وايت ؛ مارك هاريس ؛

كلايد ويليامز ؛ خالد خوش حال . - الرياض ، ١٤٣٠ هـ

٣٦٠ ص ؛ ٢١ x ٢٨

ردمك: ٣-٤٨٥-٥٥-٩٩٦٠-٩٧٨

١- الطب الرياضي أ. هاريس، مارك (مؤلف مشارك) ب. ويليامز،

كلايد (مؤلف مشارك) ج. خوش حال، خالد (مترجم) د. العنوان

١٤٣٠ / ٣٣٤٢

ديوي ١٠٢٧، ٦١٧

رقم الإيداع: ١٤٣٠ / ٣٣٤٢

ردمك: ٣-٤٨٥-٥٥-٩٩٦٠-٩٧٨

حكمت هذا الكتاب لجنة متخصصة شكلها المجلس العلمي بالجامعة، وقد وافق المجلس العلمي على نشره - بعد إطلاعه على تقارير المحكمين - في إجتماعه الرابع عشر للعام الدراسي ١٤٢٨/١٤٢٩ هـ المعقود بتاريخ ١٤/٤/١٤٢٩ هـ - الموافق ٢٠/٤/٢٠٠٨ م

النشر العلمي والمطابع ١٤٣٠ هـ



إهداء

- أهدي هذا الكتاب إلى أبي و أمي أدام الله عليهما الصحة و العافية... و ليس أعلى منهما.
- و إلى زوجتي شريكة حياتي و أولادي؛ أحبائي إبراهيم، و أويس فإليهم جميعاً أرسل حبي و شكري على الأوقات التي اقتطعتها من حقهم عليّ لإتمام ترجمة هذا الكتاب و على مساعدتهم ليّ في طباعته و إعداده.
- و إلى أساتذتي د. عبد الحليم بدر، و أ.د. مأمون قرملي، و د. محمد زمزم أساتذة جراحة العظام في جامعة الملك سعود لدورهم الكبير في حياتي و أثرهم العظيم في تشجيعي و توجيهي كأساتذة و زملاء و إخوان.
- إلى كل من أحب.

خالد بن إبراهيم خوش حال

مقدمة المترجم

الحمد لله الذي أذن لنا ببعض علمه، و علمنا ما لم نكن نعلم، حمداً يليق بجلال وجهه و عظيم سلطانه، و الصلاة و السلام على سيّدنا و نبيّنا و حبيّنا، النبيّ الأُميّ معلم البشرية، و على آله و صحبه أجمعين، و من تبعهم بإحسان إلى يوم الدين و بعد:

فبينما تزداد شعبية الرّياضة يزداد ما يواجهه العاملون في مجال الطّب الرّياضي من حالات و إصابات، وهم يتعاملون مع أشخاص و مرضى و مصابين قد لا يجيدون اللّغة الإنجليزيّة التي هي لغة العمل لمعظم العاملين في هذا المجال، مما يستدعي معرفة - و لو أوّلية - باللّغة الطّبيّة العربيّة حتى يتمكن المعالج من شرح الحالة و طريقة العلاج للرّياضي المصاب و للمدرب المشرف عليه بلغة عربيّة مفهومة و بدون وسيط. و من الملاحظ قلة الكتب الطّبيّة المؤلفة باللّغة العربيّة و المترجمة إليها، كما أنّ ضعف العاملين في المجال الطّبي في اللّغة الطّبيّة العربيّة لا يخفى على من تعامل معهم، فجاءت هذه الترجمة المتواضعة لكتاب مختص بالطّب الرّياضي لسد بعض تلك الثغرات. و هو - رغم صغر حجمه و بساطة أسلوبه - يجاري المراجع الكبيرة. حيث اشترك في تأليفه ٣٢ مختصاً بالطّب الرّياضي و بالعلوم الرّياضية، و قد اعتمدت على طبعته الثالثة في الترجمة و التي صدرت عام ٢٠٠٥م.

لقد تمّ الاعتماد على المعجم الطّبيّ الموحد الصادر عن المكتب الإقليمي لشرق المتوسّط التابع لمنظمة الصحة العالميّة في الترجمة، كما تمّ ذكر المرادف الأجنبيّ أمام كل مصطلح ليستفيد منه من كانت لغته العلميّة هي الأجنبيّة، و تذييل الكتاب بقائمة من أهم المصطلحات الأجنبيّة التي وردت في الكتاب للرجوع إليها عند الحاجة.

وإني أمل في أن يجد هذا الكتاب موقعه المناسب، و يحقق الغاية المرجوة لما فيه من معلومات مهمّة لكافة العاملين في مجال الطّب الرّياضي من أطباء متخصصين و ممارسين و معالجين فيزيائيين و مساعدي أطباء بوجه خاص، و ممارسي الرّياضة بشكل عام من لاعبين و مدربين، و للراغبين في الاستزادة العلميّة.

من هنا أرجو ممن يقرأ هذه الترجمة أن يلتمس لي العذر حيث هي التجربة الشخصية الأولى في عالم الترجمة، وأن يرشدني إلى الثغرات التي فيها إن أمكنه ذلك.

و أخيراً لا يسعني إلا أن أشكر كل من أسهم في هذا العمل و شجّع عليه، راجياً المولى عزّ و جلّ أن يجعل هذا العمل في صحيفة كل من أسهم فيه أو مهد الطريق سالكاً إليه، و لكل من كان له فضل عليّ. و أخص هنا سعادة د. شمس الله جلالي لمراجعته الكتاب من الناحية اللغوية، و سعادة د. حسّان قمحيّة و د. طريف الأخرس لمراجعتها الكتاب من الناحية العلمية.

اللّهم اجعل هذا العمل خالصاً لوجهك الكريم، و اجعله في ميزان أعمالنا يوم لا ينفع مال و لا بنون.

و الله الموفق و الهادي إلى سواء السبيل

المترجم

المشاركون في التأليف Contributors

- جون ألدرج. John Aldridge
استشاري جراحة العظام مستشفى كوفنتري و وارويك الجامعي.
- كاريل بيكر. Caryl Becker
مدير التأهيل، المعهد الطبي الأولمبي، مستشفى نورثويك بارك، مدل سكس.
- كارن بيرش. Karen Birch
مدرس أول ليفزيولوجي التمرن، قسم علوم الرياضة و علم التمرن، جامعة ليدز.
- لين بوث. Lynn Booth
استشاري علاج طبيعي للجمعية الأولمبية البريطانية.
- جون بكلي. John Buckley
مدرس وفيزيولوجي التبارين، مدرسة الصحة والتأهيل، جامعة كيل والمستشفى الجامعي لشمال ستافوردشير.
- ريتشارد بدجت. Richard Budgett
مدير الخدمات الطبية، المعهد الطبي الأولمبي، مستشفى نورثويك بارك، مدل سكس.
- جون ديكنسون. John Dickinson
فيزيولوجي أبحاث، المعهد الطبي الأولمبي، مستشفى نورثويك بارك، مدل سكس.
- سوزي دينان. Susie Dinan
ممارس أول إكلينيكي للتمرين وزميل أبحاث، قسم الرعاية الأولية وعلوم السكان، رويال فري بكلية الطب في الجامعة، لندن.
- ك. دونالدسن. K Donaldson
أستاذ سميات التنفس، مركز م.ر.س لأبحاث الالتهابات، كلية الطب جامعة أدنبرة.
- جيرانت فلوريدا-جيمس. Geraint Florida-James
محاضر أول في علم الرياضة والتمرن، مدرسة علوم الحياة، جامعة ناير، أدنبرة.
- كولن و. فولر. Colin W Fuller
محاضر واستشاري إدارة الأمان، جامعة ليسستر.
- مارك جيلت. Mark Gillett
استشاري حوادث وإسعاف، قسم الحوادث والإسعاف، مستشفى رسل هول، دادلي.
- أ.ج.أ. جلمور. OJA Gilmore
مدير واستشاري جراحة. عيادة الأرب والفتق، ١٠٨ شارع هارلي، لندن.
- ريتشارد جود فري. Richard Godfrey
محاضر أبحاث، علم الرياضة، مدرسة الرياضة والتعليم، جامعة برونيل، مدل سكس.

- **Mark Harries** . مارك هاريس .
طبيب استشاري، المعهد الطبي الأولمبي مستشفى نورثويك بارك، مدل سكس.
- **Caroline J MacEwen** . ماك إيون .
استشارية أمراض العيون، مستشفى وكلية طب نين ويلز، دندي.
- **Paul McCrory** . بول ماك كروري .
أستاذ مشارك، مركز الطب الرياضي والأبحاث والتعليم ومعهد أبحاث المخ، جامعة ملبورن أستراليا.
- **William J McKenna** . ماك كنا .
أستاذ أمراض القلب قسم أمراض القلب، مستشفى القلب، شارع ويمبول، لندن.
- **Jayesh Makan** . جايش ماكان .
زميل أبحاث في أمراض القلب، قسم القلب، مستشفى لويشام الجامعي، لندن.
- **Roger Palfreeman** . روجر بالفريمان .
المدير الطبي، فيدرالية الدراجات البريطانية، المركز الوطني للدراجات، مانشستر.
- **Geoffrey Pasvol** . جيوفري باسفول .
أستاذ الأمراض المعدية والاستوائية، الكلية الامبريالية، مستشفى لندن و نورثويك بارك، مدل سكس.
- **K R Postlethwaite** . ك. ر. بوستليثويت .
استشاري جراحة الفك والوجه، مستشفى نيوكاسل العام.
- **Sanjay Sharma** . سانجاي شارما .
استشاري أمراض القلب، قسم القلب، مستشفى لويشام الجامعي، لندن.
- **Patrick Sharp** . باترك س. شارب .
استشاري أمراض الغدد الصماء، قسم السكر والغدد الصماء، مستشفى نورثويك بارك مدل سكس.
- **Nigel Stephens** . نيجل ستيفنس .
استشاري أمراض القلب، مستشفى نورثويك بارك، ميدل سكس.
- **Vicki Stone** . فيكي ستون .
قارئة في علم السموم مدرسة علوم الحياة جامعة نابير، دنبرة.
- **Mike Tipton** . مايك تيبون .
أستاذ الفيزيولوجي البشرية والتطبيقية، قسم علوم الرياضة والتمرُّن، جامعة بورتس ماوث.
- **A D J Webb** . أ.د.ج. ويبورن .
المدير الطبي، مركز سوسكس لطب الرياضة والتمرُّن، جامعة برايتون، طريق كارليزل ايست بورن، ايست سوسكس.
- **Gregory P Whyte** . وايت .
مدير العلوم والأبحاث، المعهد الطبي الأولمبي، مستشفى نورثويك، مدل سكس.
- **Clyde Williams** . كلايد ويليامز .
أستاذ علوم الرياضة والتمرُّن، جامعة لاف بورو.
- **Peter Wilms** . بيتر ويلمشيرست .
رئيس اللجنة الطبية لرياضة الغطس في المملكة المتحدة، واستشاري أمراض القلب مستشفى شرويسبري الملكي.
- **Archie Young** . آرشي يونغ .
أستاذ طب الشيخوخة، جامعة دنبرة.

تقديم

منذ نجاح الطبقات الأولى من هذا الكتاب؛ هناك زيادةً مضطردةً في شعبية الرياضة وفي عدد المشاركين فيها، وبالتالي زيادة عدد الإصابات الرياضية. وتتضمن معظم أنواع الرياضة التعرض للخطر، والذي يحتاجه الشباب ويرحبون به. ومن واجبنا وضع القوانين التي تقلل خطر الإصابة ولكن ومع ذلك تقع الإصابات، ولذلك يجب تنظيم الخدمات الصحية للتأكد من الحصول على العلاج الفعال والدقيق والسريع المعتمد على البحث العلمي في مجالي الفيزيولوجيا والميكانيكا الحيوية، والطريقة الفعالة والمعتادة للوصول إلى ذلك هي الخدمة الصحية الوطنية.

إنَّ أفضل مكان لعلاج الإصابات الرياضية هو العيادات المتخصصة في علاج الإصابات الرياضية على أيدي متخصصين في هذا المجال، وحتى يتم الوصول إلى هذا الهدف يجب على أقسام الطوارئ والحوادث عمل أفضل ما لديهم لاستقبال هذه الإصابات وتديرها بمساعدة هذا الكتاب كمرشد وصيديق.

و يجب أن تتقدم برامج الرياضة للجميع بدءاً بيد مع الطب الرياضي كما يجب أن تُعالج الإصابات الرياضية بشكل أفضل في المستقبل. والدروس التي نتعلمها من الخدمات الموجهة وذات المهارات العالية في علاج الإصابات الرياضية تساعد في علاج الإصابات الأخرى في المجتمع.

ليس هناك كتيب أوضح أو أكثر اختصاراً وأكثر شمولاً؛ موثوق به للطب الرياضي من هذا. وأهنئ المحررين والمشاركين في التأليف والرسامين والناشرين على هذا الانجاز الذي يجب ألا يبقى طبيب أو معالج فيزيائي أو مدرب بدونه.

السير روجر بانيستر Sir Roger Bannister

المحتويات

الصفحة

هـ	إهداء
ز	مقدمة المترجم
ط	المشاركون في التأليف
ك	تقديم
١	الفصل الأول الدراسات الوبائية للإصابات الرياضية كولن و. فولر Colin W Fuller
٩	الفصل الثاني الرعاية العاجلة مارك جيليت Mark Gillett
٢١	الفصل الثالث إصابات الرأس عند الرياضيين بول ماك كروري Paul McCrory
٤٣	الفصل الرابع إصابات الوجه والفك ك. ر. بوستليثويت K R Postlethwaite
٥٣	الفصل الخامس إصابات العين الرياضية كارولين ج. ماك إيوين Caroline J MacEwen
٦٣	الفصل السادس ألم الأربطة أ. ج. أ. جلمور OJA Gilmore
٧٧	الفصل السابع تدبير الإصابات عند الأطفال جون ألدرج John Aldridge
٩٥	الفصل الثامن الربو المحرّض بالجهد (التمرين) مارك هاريس و جون ديكنسون Mark Harries, John Dickinson
١٠٥	الفصل التاسع الخمج جيوفري باسقول Geoffrey Pasvol
١٢٣	الفصل العاشر متلازمة ضعف الأداء غير المفسّر (متلازمة فرط التدريب) ريتشارد بدجت Richard Budgett
١٣٥	الفصل الحادي عشر ثلاثية الأنتى الرياضية كارن بيرش Karen Birch

	قلب الرياضيين وموت القلب المفاجئ	الفصل
١٤٥	جريجوري ب. وايت، وسانجاي شارما، وجايش ماكان، ونيجل ستيفنس، وويليام ج. ماك كينا Gregory P Whyte، Sanjay Sharma، Jayesh Makan، Nigel Stephens، William J McKenna	الثاني عشر
	العوامل البيئية	الفصل
١٥٥	مايك تيبتون Mike Tipton	الثالث عشر
	الأداء الرياضي في البيئة الملوثة	الفصل
١٨٣	جيرانت فلوريدا - جيمس وك. دونالدسون وفيكى ستون Geraint Florida-James، K Donaldson، Vicki Stone	الرابع عشر
	طب الغطس	الفصل
١٩٣	بيتر ويلمشرست Peter Wilmshurst	الخامس عشر
	الرياضة والإعاقة	الفصل
٢٠٥	أ.د.ج. ويبورن A D J Webborn	السادس عشر
	التغذية واستقلاب الطاقة و المكملات الغذائية	الفصل
٢١٧	كلايد ويليامز Clyde Williams	السابع عشر
	الغذاء والسمنة والسكري والتهازين	الفصل
٢٣٥	باتريك شارب Patrick Sharp	الثامن عشر
	فوائد التمرين في الصحة والمرض: من التحدي إلى إثبات الأدلة	الفصل
٢٤٧	جون بلكي John Buckley	التاسع عشر
	النشاط في الكهولة	الفصل
٢٦١	أرشي يونغ وسوزي دينان Archie Young، Susie Dinan	العشرون
	المعالجة الفيزيائية والإصابات الرياضية واستعادة اللياقة	الفصل
٢٧٥	كاريل بيكر ولين بووث Caryl Becker، Lynn Booth	الحادي والعشرون
	تأمين ورشة عمل جماعية في الطب الرياضي	الفصل
٢٩١	ريتشارد جودفري Richard Godfrey	الثاني والعشرون
	الأدوية في الرياضة	الفصل
٣٠٣	روجر بالفريمان Roger Palfreeman	الثالث والعشرون
٣١٧	ثبت المصطلحات
٣١٧	أولاً: عربي - إنجليزي
٣٣٤	ثانياً: إنجليزي - عربي
٣٥٣	كشاف الموضوعات