



ALBANNA
MARTIAL ARTS CENTER
مركز البناء للفنون القتالية



12 من الإصابات الشائعة في التايكوندو (الوقاية والعلاج)



اعداد المدرب الدولي / ماستر على البناء

مركز البناء للفنون القتالية

مملكة البحرين 2025



ALBANNA
MARTIAL ARTS CENTER
مركز البناء للفنون القتالية



12 من الإصابات الشائعة في التايكوندو (الوقاية والعلاج)

هل أنت من عشاق التايكوندو أو بدأت للتو رحلتك؟
يمكن أن تكون الإصابات الشائعة في التايكوندو مقلقة، ولكن
المعرفة هي القوة! في هذه المقالة، سنناقش الكدمات، التواءات،
الارتجاج، وغيرها من الإصابات التي قد تحدث في التايكوندو. جهز
نفسك بفهم للوقاية، والتعرف، والتعافي من هذه الإصابات، حتى
تتمكن من البقاء في قمة أدائك.

الكدمات

تعتبر الكدمات والكدمات من الإصابات الشائعة في التايكوندو، الناتجة عن
التأثير على الجلد بسبب الضربات، أو الدفاعات، أو السقوط. تحدث هذه
الإصابات عندما تنكسر الأوعية الدموية تحت الجلد، مما يتسبب في تغير
اللون والتورم. على الرغم من أن معظم الكدمات ستشفى من تلقاء نفسها،
من الضروري مراقبتها لأي مضاعفات محتملة، مثل العدوى أو الألم
المستمر.

طرق العلاج:

- * الراحة: تجنب الأنشطة التي تزيد الألم.
- * الثلج: ضع الثلج لمدة 15-20 دقيقة عدة مرات في اليوم لتقليل الالتهاب.
- * الضغط: لف الكدمة برباط مرن للدعم وتقليل التورم.
- * الارتفاع: ضع المنطقة المصابة مرتفعة فوق مستوى القلب للمساعدة في
تقليل التورم.
- * مسكنات الألم: استخدم مسكنات غير ستيرويدية مثل الإيبوبروفين أو
النابروكسين لتخفيف الألم والالتهاب.



ALBANNA

MARTIAL ARTS CENTER

مركز البناء للفنون القتالية



الارتجاج

الارتجاج هو إصابة في الدماغ نتيجة ضربة على الرأس أو اهتزاز مفاجئ يؤدي إلى تحرك الدماغ داخل الجمجمة. في التايكوندو، يمكن أن تحدث الارتجاجات نتيجة ضربات غير مقصودة على الرأس أو السقوط أثناء المنافسة أو التدريب. تشمل الأعراض الصداع، والدوار، والارتباك، والغثيان. من الضروري طلب العناية الطبية الفورية لأي ارتجاج مشتبه به.

طرق العلاج:

* الراحة: تعتبر الراحة أهم علاج للارتجاج. تجنب الأنشطة التي قد تزيد من أعراضك.

* التقييم الطبي: اطلب الرعاية الطبية الفورية إذا كنت تشك في وجود ارتجاج. يمكن لمختص الرعاية الصحية تقييم شدة الإصابة وتقديم توصيات العلاج المناسبة.

* الراحة العقلية: قلل من الأنشطة التي تتطلب جهدًا ذهنيًا، مثل القراءة، ومشاهدة التلفاز، أو استخدام الأجهزة الإلكترونية.

* العودة التدريجية إلى النشاط: بمجرد تحسن الأعراض، يمكنك العودة تدريجيًا إلى أنشطتك المعتادة تحت إشراف مختص الرعاية الصحية.

التواءات (الكاحل، الرسغ)

تعد التواءات الكاحل والرسغ من الإصابات الشائعة في التايكوندو، وغالبًا ما تحدث بسبب الخطوات الخاطئة، أو الهبوط غير الصحيح، أو التأثير القوي أثناء التدريب والمنافسة. التواء هو تمدد أو تمزق في الرباط، مما يؤدي إلى الألم، والتورم، وصعوبة الحركة في المفصل.



ALBANNA

MARTIAL ARTS CENTER

مركز البناء للفنون القتالية



طرق العلاج:

- * الراحة: تجنب استخدام المفصل المصاب لمنع المزيد من الضرر.
- * الثلج: ضع الثلج ملفوفًا في قطعة قماش لمدة 15-20 دقيقة كل 1-2 ساعة لتقليل التورم وتخفيف الألم.
- * الضغط: لف التواء برباط مرن بإحكام (لكن ليس بشدة) للمساعدة في السيطرة على التورم.
- * الارتفاع: ابق الطرف المصاب مرتفعًا فوق مستوى القلب عند الراحة لتقليل التورم.

آلام الرقبة

يمكن أن تحدث آلام الرقبة في التايكوندو نتيجة التمدد غير الصحيح، أو اختلالات العضلات، أو التمزقات التي تحدث أثناء ممارسة التقنيات الهجومية والدفاعية. يمكن أن تكون هذه الانزعاجات حادة أو مزمنة، ولكن الحفاظ على الشكل الصحيح، ودمج تمارين الإطالة، وتقوية العضلات يمكن أن يساعد في تقليل خطر آلام الرقبة.

طرق العلاج:

- * الراحة: تجنب الحركات التي تجهد الرقبة.
- * الثلج: ضع الثلج لمدة 15-20 دقيقة كل 1-2 ساعة لتقليل الألم والتورم.
- * الإطالة اللطيفة: بمجرد تقليل الألم، قم بتمديد الرقبة برفق كما يوصي به مختص الرعاية الصحية.
- * مسكنات الألم: استخدم مسكنات غير ستيرويدية مثل الإيبوبروفين أو الأسيتامينوفين لتخفيف الألم والالتهاب.
- * العلاج بالحرارة: بعد تقليل التورم الأولي، ضع الحرارة للاسترخاء العضلات وتحسين تدفق الدم.



ALBANNA

MARTIAL ARTS CENTER

مركز البناء للفنون القتالية



إصابة الغضروف الهلالي (الركبة)

تؤثر إصابات الغضروف الهلالي على غضروف الركبة، مما يؤدي إلى الألم، والتورم، والحد من الحركة. قد يعاني ممارسو التايكوندو من إصابات الغضروف الهلالي نتيجة الحركات المفاجئة، أو التأثيرات القوية، أو الإفراط في الاستخدام أثناء التدريب.

طرق العلاج:

* طريقة RICE؛ تجنب الضغط على الركبة. الثلج: ضع الثلج لمدة 15-20 دقيقة كل 1-2 ساعة لمدة 48 ساعة. الضغط: استخدم رباطًا مرتبًا. الارتفاع: ابق الركبة مرتفعة فوق مستوى القلب.

* مسكنات الألم: استخدم أدوية مسكنة متاحة بدون وصفة طبية إذا لزم الأمر.

* العلاج الطبيعي: شارك في تمارين لتقوية الركبة وتعزيز المرونة.

* الجراحة: اعتبر ذلك إذا كانت الطرق المحافظة غير فعالة أو كانت الإصابة شديدة.

تمزق أو شد العضلات (أوتار الفخذ والرباعية)

تعد تمزقات أو شد العضلات من الإصابات التي تؤثر على الجزء الخلفي والأمامي من الفخذ، على التوالي. يمكن أن تحدث هذه التمزقات في التايكوندو بسبب الحركات المفاجئة، أو التمدد غير الصحيح، أو الإفراط في الاستخدام. للوقاية من هذه الإصابات، قم بدمج الإحماء الصحيح، وتمرين التقوية، واسمح بوقت كافٍ للتعافي بين الجلسات.



ALBANNA

MARTIAL ARTS CENTER

مركز البناء للفنون القتالية



طرق العلاج:

- * الراحة: تجنب الأنشطة التي تؤثر على العضلات المصابة لمنع المزيد من الإصابة.
- * الثلج: ضع الثلج ملفوفًا في قطعة قماش لمدة 15-20 دقيقة كل 1-2 ساعة في أول 48 ساعة لتقليل التورم وتخفيف الألم.
- * الضغط: استخدم رباطًا مرنا أو لفًا للضغط للمساعدة في تقليل التورم. تأكد من أنه محكم ولكن ليس بشدة.
- * الارتفاع: ابق الساق المصابة مرتفعة فوق مستوى القلب لتقليل التورم.

الكسور (اليد، القدم)

تعد كسور اليد والقدم شائعة في التايكوندو بسبب طبيعة الضربات والدفاعات القوية. يمكن أن تحدث هذه الإصابات نتيجة تقنيات غير صحيحة، أو نقص في التحمل، أو عدم وجود حماية كافية أثناء التدريب. من الضروري الحصول على رعاية طبية فورية لضمان الشفاء السليم ومنع المضاعفات.

طرق العلاج:

- * التثبيت: ابق اليد أو القدم المصابة ثابتة باستخدام جبيرة أو دعم مؤقت لمنع المزيد من الضرر.
- * الثلج: ضع الثلج ملفوفًا في قطعة قماش لمدة 15-20 دقيقة كل 1-2 ساعة لتقليل التورم والألم. تجنب الاتصال المباشر بين الثلج والجلد.
- * الارتفاع: ارفع اليد أو القدم المصابة فوق مستوى القلب للمساعدة في تقليل التورم.



ALBANNA

MARTIAL ARTS CENTER

مركز البناء للفنون القتالية



الجروح والخدوش

تعد الجروح والخدوش إصابات طفيفة تُرى غالبًا في التايكوندو، وعادة ما تحدث بسبب الاتصال العرضي مع معدات التدريب أو ممارسين آخرين. للوقاية من العدوى، نظف وغطّ أي جروح مفتوحة بضمادات مناسبة وراقبها لتظهر عليها علامات العدوى.

طرق العلاج:

* تنظيف الجرح: اغسل بلطف باستخدام صابون وماء خفيف لإزالة الحطام. تجنب استخدام الكحول أو بيروكسيد الهيدروجين، حيث يمكن أن تؤخر الشفاء.

* وقف النزيف: ضع ضغطًا لطيفًا باستخدام قطعة قماش نظيفة أو ضمادة حتى يتوقف النزيف. للجروح الأعمق، احتفظ بالضغط لفترة أطول إذا لزم الأمر.

* تطبيق مطهر: استخدم مرهم أو محلول مطهر متاح دون وصفة طبية (مثل اليود أو مرهم مضاد حيوي) لمنع العدوى. ضع طبقة رقيقة على الجرح.

* تغطية الجرح: استخدم ضمادة معقمة أو لاصق لحماية الجرح أو الخدش من الأوساخ والبكتيريا.

الخلع (الكتف، الأصابع)

يمكن أن تحدث الخلع في الكتف والأصابع أثناء أنشطة التايكوندو، عادةً نتيجة التأثيرات القوية أو السقوط غير الصحيح. تتضمن هذه الإصابات خروج العظام من مواضعها الطبيعية، مما يسبب الألم، والتورم، وعدم الاستقرار. إذا كنت تشك في وجود خلع، من المهم طلب العناية الطبية لتقييم صحيح وعلاج مناسب.



ALBANNA

MARTIAL ARTS CENTER

مركز البناء للفنون القتالية



طرق العلاج:

- * لا تحاول إعادة التمركز: تجنب محاولة إعادة وضع المفصل المخلوع بنفسك لمنع المزيد من الضرر.
- * تثبيت المفصل: ابق المفصل ثابتاً لمنع الإصابة الإضافية. استخدم حمالة للكتف أو جبيرة/شريط للأصابع.
- * الثلج: ضع الثلج ملفوفاً في قطعة قماش لمدة 15-20 دقيقة كل 1-2 ساعة لتقليل التورم وتخفيف الألم.
- * طلب العناية الطبية: اذهب إلى غرفة الطوارئ أو الرعاية العاجلة فوراً للتقييم الصحيح وإعادة التمركز وأي أضرار مرتبطة.

إصابات الركبة (مثل تمزق الرباط الصليبي الأمامي)

- تعتبر إصابات الركبة، مثل تمزق الرباط الصليبي الأمامي، شائعة في التايكوندو بسبب طبيعة الرياضة الديناميكية. يمكن أن تحدث هذه الإصابات نتيجة تغييرات مفاجئة في الاتجاه، أو توقفات مفاجئة، أو تأثيرات مباشرة على الركبة.

طرق العلاج:

- * طريقة RICE: تجنب الوزن على الركبة. الثلج: ضع الثلج ملفوفاً لمدة 15-20 دقيقة كل 1-2 ساعة. الضغط: استخدم رباطاً محكماً. الارتفاع: ابق الركبة مرتفعة فوق مستوى القلب.
- * مسكنات الألم: استخدم أدوية غير ستيرويدية مثل الإيبوبروفين لإدارة الألم والالتهاب.
- * العلاج الطبيعي: شارك في تمارين لتقوية الركبة وتحسين الوظيفة.
- * الجراحة: اعتبر التدخل الجراحي إذا كانت العلاجات المحافظة غير فعالة.



ALBANNA MARTIAL ARTS CENTER مركز البناء للفنون القتالية



التهاب الأوتار

التهاب الأوتار هو التهاب أو تهيج في وتر غالبًا ما ينتج عن الإفراط في الاستخدام أو الضغط المتكرر. في التايكوندو، قد يؤثر التهاب الأوتار على الرسغين أو الكاحلين أو الركبتين، مما يتسبب في الألم، والحنان، وتقليل الحركة. لتقليل خطر التهاب الأوتار، اعطِ الأولوية للتقنية الصحيحة، وروتين الإحماء والإطالة، وتجنب الإفراط في التدريب.

طرق العلاج:

- * تجنب الأنشطة، الثلج لمدة 15-20 دقيقة كل 1-2 ساعة، اللف RICE طريقة *
برباط مرن، الارتفاع فوق مستوى القلب
- * مسكنات الألم: استخدم أدوية مسكنة متاحة بدون وصفة طبية مثل
الإيبوبروفين أو الأسيتامينوفين للتحكم في الألم
- * الإطالة اللطيفة: بعد انخفاض الألم الأولي، قم بأداء تمارين إطالة ولتقوية *
بمرفق حسب توصيات مختص الرعاية الصحية

كيفية منع أو التقليل من إصابات رياضة التايكوندو

تعتبر الإصابات واقعًا مؤسفًا في عالم التايكوندو. ومع ذلك، مع المعرفة والتدريب المناسب، يمكن الوقاية من العديد من الإصابات الرياضية الشائعة. في هذه المقالة، سنناقش استراتيجيات وقائية مختلفة لتقليل خطر الإصابات الشائعة في التايكوندو وضمان أعلى مستوى من الأداء على الحلبة.

- * قم بالإحماء والتمدد قبل وبعد التدريب، مع التركيز على المرونة، والحركة،
وتفعيل العضلات، لتقليل خطر الإصابة وتحسين الأداء

- * تقوية العضلات من خلال تمارين التحمل، لدعم المفاصل وتقليل خطر
الالتواءات، والتمزقات، وغيرها من الإصابات



ALBANNA

MARTIAL ARTS CENTER

مركز البناء للفنون القتالية



* مارس التقنية الصحيحة، والشكل أثناء التدريبات والمنافسات لمنع الإصابات الناتجة عن سوء البيوميكانيكا أو تطبيق القوة المفرطة.

* ارتدِ معدات الحماية المناسبة، مثل واقيات الفم، وخوذات الرأس، وواقيات الصدر أثناء المنافسة لتقليل الإصابات الناتجة عن التأثير.

* قم بزيادة شدة التدريب تدريجيًا، لتجنب إصابات الإفراط في الاستخدام واسمح بالتعافي الكافي بين الجلسات.

* اطلب التعليم والتغذية الراجعة بانتظام من مدرب مؤهل، لضمان تطوير المهارات واستراتيجيات الوقاية من الإصابات بشكل فعال.

* استمع إلى جسمك واطلب العناية الطبية الفورية، لأي علامات للإصابة، أو الألم، أو الانزعاج. يمكن أن تساعد التدخلات المبكرة في منع المضاعفات الطويلة الأمد وتسريع عملية الشفاء.

* طوّر برنامج تدريب متوازن، يعالج جميع جوانب اللياقة البدنية، بما في ذلك القوة، والتحمل، والمرونة، والرشاقة، لتقليل خطر الإصابة وتعزيز الأداء العام.

* اسمح بفترات راحة كافية للتعافي، بين جلسات التدريب والمنافسات، مما يضمن أن يكون للجسم وقت للتكيف، والإصلاح، وتجديد الأنسجة، مما يقلل من خطر الإصابة.

* تحلّ بنظام غذائي صحي غني بالفواكه والخضراوات، والبروتينات الخالية من الدهون، والكربوهيدرات المعقدة لتعزيز التعافي، والحفاظ على مستويات الطاقة، ودعم الصحة العامة والرفاهية.