

إصابات الركبة لدي السباحين المصابة في الزاوية Q والألم المرتبطة بها

دكتور /مجد قذري بكري جامعة حلوان

دكتور/ اشرف عبد السلام العباسي

قسم العلوم الصحية الرياضية، كلية التربية الرياضية. جامعة حلوان.

.KadryBakry@yahoo.com

جامعة بني سويف

قسم العلوم الصحية الرياضية، كلية التربية الرياضية. جامعة بني سويف.

الملخص

ان ألم الركبة في الرياضيين يمثل نسبة عالية مقارنة مع إصابات الجسم كله، والألم هو أهم أعراض هذه الإصابات وقد خلصت بعض الدراسات مؤخرا إلى أن عدد الإصابات في الركبة المرتبطة بعيب في الزاوية Q قد يحدث نتيجة لعوامل كثيرة منها طبيعة الأحمال الجسدية وطريقة تنفيذ برامج اللياقة البدنية وتواريخها ونوع ممارسة النشاط الرياضي، ومدى استخدام تمارين الصدمة وما يرتبط بها من رد فعل والذي قد ينتهي إلى إصابة الطرف السفلي ككل وخاصة الركبة. حيث تتكون الزاوية (Q) من قوة عزم الدوران التي تسببها عضلات الفخذ وخط الرضفة مع وتر العظام. ومتوسط الزاوية (Q) يحتسب عند 13 درجة للأولاد و 18 درجة للبنات، وفي حالة الزيادة أو النقصان، قد تسبب هذه الزاوية الألم الذي يمهّد الطريق للتغيرات الوظيفية والتكوينية للركبة المصابة.