

إسم المادة: الإصابات الرياضية

إسم الدكتور: الدكتور علي هزاع شبيلي

الأكاديمية العربية الدولية – منصة أعد

# دروس المادة:

١. المفهوم العام للإصابات.
٢. درجات الإصابة
٣. الأعراض الرئيسية لإصابات الملاعب
٤. العلامات الدالة على إصابة الملاعب
٥. الإجراءات الفورية لإصابة الملاعب

# دروس المادة:

٦. أنواع الإصابات الرياضية الشائعة
٧. إصابات العضلات
٨. إصابات المفاصل
٩. إصابات العظام
١٠. إصابات متنوعة

# المفهوم العام للإصابات:

تشتق كلمة إصابة Injury من اللاتينية وهي تعنى تلف أو إعاقة .

فالإصابة هي أي تلف مصاحبا أو غير مصاحب بتهتك الأنسجة نتيجة لأي تأثير خارجي أو داخلي يؤدي الى تغيرات تشريحية (شكل العضو المصاب) وتغيرات فسيولوجية ( عدم قدرة العضو المصاب على أداء وظائفه الطبيعية) وقد تؤدي إلى عجز كما قد تكون هذه الإصابة ظاهرة أو غير ظاهرة.

# درجات الإصابة:

الألم هو العلامة الرئيسية للإصابة، ففي الإصابات الطفيفة لا يظهر الألم إلا أثناء التوترات الشديدة أو أثناء الحركات الواسعة المدى ولذلك فإن الرياضي يمكنه في هذه الحالة الاستمرار في التدريبات دون ما يشعر بأي ألم ، في الظروف العادية أو حتى أثناء التشديد في التدريبات غير أنه في هذه الحالة لا يحدث التئام للإصابة

# درجات الإصابة

أ - الإصابات البسيطة :

هي تلك الإصابات التي لا ينتج عنها تهتكات كبيرة كما لا تؤدي أيضا إلى نقصان في الكفاءة العامة أو الكفاءة الرياضية للشخص . ومن أمثلتها : الكدمات الخفيفة ، التقلصات البسيطة السجحات الجلدية الخفيفة ، الالتواء البسيط الذي لا ينتج عنه أي مضاعفات

أعراضها : ألم لحظي لا يدوم لفترة طويلة

نسبتها : حوالي ٦٠% ، مدة الشفاء : لا تعوق اللاعب عن الاستمرار في التدريب أو المنافسات

# درجات الإصابة

ب-الإصابات المتوسطة :

وهي التي ينتج عنها تأثيرات على الجسم كما تؤدي إلى نقص في كفاءة اللاعب ومن أمثلتها الكدمات الشديدة، التمزقات العضلية البسيطة ، الالتواءات المفصالية البسيطة الجروح .

أعراضها: خلل خفيف في ميكانيكية في الحركة ألم يستمر نسبيا.

نسبتها : حوالى ٢٥% ، مدة الشفاء : يستغرق الشفاء حوالى ١٠ أيام .

# درجات الإصابة

ج - إصابات شديدة:

وهي التي تؤدي إلى خلل في أداء وكفاءة اللاعب وتمنعه من ممارسة النشاط الرياضي لفترة طويلة نسبي ومن أمثلتها الكدمات الشديدة التي تصاحبها مضاعفات، التمزقات العضلية الشديدة، الكسور والخلع الجزئي، التمزقات الخفيفة لغضروف الركبة. أعراضها: ألم شديد وورم ملحوظ مع تغير في لون الجلد.

نسبتها: حوالي ١٥ %، مدة الشفاء: تقرر وفقا لتقرير الطبيب وغالبا ما تستغرق من ثلاثة إلى أربع أسابيع.



# الأعراض الرئيسية لإصابات الملاعب

الأعراض الرئيسية لإصابات الملاعب ما يلي :

١. وجود آلام بمكان الإصابة .
٢. وجود حركة غير طبيعية بالمفاصل .
٣. وجود ضعف أو ضمور بالعضلات .
٤. عدم قدرة اللاعب على المشي أو الحركة بطريقة سوية .

# الأعراض الرئيسية لإصابات الملاعب

٥. وجود الورم بمكان الإصابة .
٦. وجود تغير في لون منطقة الجلد بمكان الإصابة .
٧. وجود ألم عند الضغط على مكان الإصابة .
٨. وجود الألم أثناء القيام بعمل عضلي معين .



# العلامات الدالة على إصابة الملاعب

## ١- الألم :

فهو تحذير طبيعي للتلف بالجزء المصاب فالألم يرجع إلى عوامل مترابطة تحدث في حلقة دائرية فمن الممكن أن الإصابة نفسها تثير مستقبلات الألم ومن الممكن أيضا أن تتسبب في قلة الأكسجين في الخلية للاضطراب في الإمداد بالدم الذي يرجع إلى تلف الشعيرات الدموية نتيجة للإصابة .

# العلامات الدالة على إصابة الملاعب

٢- الورم :

يحدث الورم من العديد من المصادر نزييف من الشرايين أو الأوردة أو الشعيرات المتمزقة، كما يحدث رشح سوائل خارج الخلايا التالفة وعندما تخضع خلايا عديدة لنقص الأكسجين يتسرب ويضخ سائل أكثر للخارج كما أن زيادة البروتين في سائل خارج الخلية يزيد من الضغط الاسموزي Osmotic خارج حيز الخلية حول مكان الإصابة، ولذلك يتسرب السائل من الخلايا التي هي حية ولكن تعمل بأقل من المستوى الطبيعي.

# العلامات الدالة على إصابة الملاعب

٣- الاحمرار والسخونة :

الاحمرار والدفع مؤشرًا لزيادة إمداد الدم للجزء المصاب والذي يحدث عندما تكون عملية الشفاء قد بدأت، وهذا أيضا يكون نتيجة انطلاق مادة الهيستامين Histamine بالأنسجة المصابة والخلايا الملتزمة والخلايا الليمفاوية ، الإجراءات الفورية للإصابات الرياضية تطبق قاعد راييس RICE: الراحة - الثلج - الرباط الضاغط - الرفع + التثبيت

# الإجراءات الفورية لإصابات الملاعب

أولا : الراحة Rest :

يجب إيقاف استخدام العضو المصاب عند التأكد من حدوث الإصابة حيث أن استخدامه والاستمرار في الأداء قد يؤدي إلى تأخر الشفاء وزيادة الألم وزيادة النزيف الداخلي الناتج عن التهتك في الأنسجة والخلايا وبالتالي فمن الضروري اللجوء إلى الراحة لتجنب التأثيرات السابق ذكرها وكذلك المساعدة في سرعة التئام الإصابة بدرجة أسرع .

# الإجراءات الفورية لإصابات الملاعب

ثانيا : الثلج Ice :

يعتبر استخدام الثلج من أهم وسائل العلاج لكثير من الإصابات وخاصة في الفترة الحادة للإصابة (الأيام الأولى) أي من لحظة حدوث الإصابة حتى ٢٤ - ٤٨ ساعة تقريبا.

أ- انخفاض درجة حرارة المنطقة المصابة . مما يؤدي إلى تقلص وتضييق الشعيرات الدموية

ب - تسكين ألم باعتبار الثلج شبه مخدر موضعي ، حيث يتم التأثير للجهاز العصبي الذاتي

ج - الحد من الانقباضات العادية وتخفيف التورم في حالة الإصابة .



# الإجراءات الفورية لإصابات الملاعب

ثالثا : الرباط او الضاغط Compression :

الرباط الضاغط يقلل من التورم بتقليل النزيف وتجمع الدم والبلازما بالقرب من مكان الإصابة وبدون رباط ضاغط تفرز السوائل الخاصة بالأنسجة المحيطة بمكان الإصابة ، وكلما زاد تجمع الدم والسوائل حول موضع الإصابة كلما قلت سرعة الشفاء .

# الإجراءات الفورية لإصابات الملاعب

رابعاً : الرفع : Elevation (رفع الجزء المصاب لأعلى):

رفع الطرف المصاب إلى وضع يكون فيه أعلى من مستوى القلب له مردودة الطيب في مساعدة الدم الوريدي على الوصول إلى القلب بسهولة ويسر وبالتالي مساعدة الدورة الليمفاوية مما له الأثر الجيد في الحد من الورم بمكان الإصابة، كما يؤدي إلى تقليل الألم بمكان الإصابة.

# الإجراءات الفورية لإصابات الملاعب

خامسا : التثبيت (حالة خاص في الكسور)

وفي بعض الأحيان يستعمل الجبس والتثبيت لتقليل حركة الجزء المصاب بعد كسور العظام حيث عادة ما يوضع الجبس بواسطة جبائر فوق المكان المصاب أو تلف بشاش مضاف إليه الجبس. وفترة الالتئام تحدد الفترة الزمنية لبقاء التثبيت فبعضها يحتاج إلى أسبوعين فقط والآخر يحتاج لعدة شهور.

# الإجراءات الفورية لإصابات الملاعب

استخدام وسائل التبريد والتدفئة

## ١ - التبريد (الثلج)

هو استعمال الثلج في علاج إصابات الملاعب خلال المرحلة الحادة ، والتبريد في هذه الحالة يعمل على تقليل نسبة الدم في المنطقة المصابة نتيجة انقباض الأوعية الدموية ، وكذلك يعمل على تقليل الورم الذي يحدث نتيجة للإصابة.

# الإجراءات الفورية لإصابات الملاعب

كما يعمل على تقليل الإحساس بالألم نتيجة تخدير أطراف الأعصاب، كما يمكن استخدامها في حالات النزيف حيث يضغط على الأوعية الدموية فيتوقف النزيف. وأيضاً تستخدم في حالات ضربة الشمس، وتستخدم الكمادات الباردة أو كمادات الثلج لمدة تتراوح بين ١٠-١٥ دقيقة، ويمكن تكرارها خلال الساعات الثماني الأولى من حدوث الإصابة لمدة أربع مرات بواقع مرة كل ساعتين ولمدة ٢٤ إلى ٤٨ ساعة حسب درجة الإصابة.

# الإجراءات الفورية لإصابات الملاعب

## ٢- التدفئة ( مياه ساخنة)

الحرارة تحدث عمليات فسيولوجية ملحوظة بالجسم تتمثل في زيادة عمليات التمثيل الغذائي لإعطاء مزيد من الطاقة و حدوث رعشة عضلية فسيولوجية تساهم في مد الجسم بحرارة لازمة من الطاقة الناتجة من تلك الرعشة باعتباره حركة فسيولوجية ( عمل عضلي) يتحول فيه (الجليكوجين إلى جلوكوز) مع انطلاق طاقة على صورة حرارية

# الإجراءات الفورية لإصابات الملاعب

كما ان رفع درجة الحرارة في التركيبات السطحية، والتأثير الحراري في الأنسجة العميقة قليل ، كما ان الكمادات الساخنة كتمهيد للتدريبات لتقليل الألم ورفع تقلص العضلات وزيادة الدورة الدموية السطحية ، ومن الناحية النفسية يستفيد المصاب من الحرارة وذلك لأنها تسبب للعديد من الناس الشعور الانتعاش والراحة .

# أنواع الإصابات الرياضية الشائعة:

١. إصابات العضلات : الكدمات، الشد والتمزق العضلي ، التقلص العضلي ، الألم العضلي.
٢. إصابات المفاصل : الملخ أو الجذع، الخلع .
٣. إصابات العظام : الكسور، كدم العظام .
٤. إصابات متنوعة: بلع اللسان ، الارتجاج ، الجروح ، والنزيف



# إصابات العضلات-الكدمات

أولاً : الكدمات : تعتبر الرضوض (الكدمات) إصابات من النوع المباشر، أي نتيجة لاحتكاك مباشر بين اللاعب وزميله أو لاعب ومنافس أو بين اللاعب وأداة أو جسم صلب مثل ضرب قدم لاعب بقدم آخر أو بالأرض في كرة القدم.

# إصابات العضلات-الكدمات

ومن الواضح أن الرضوض (الكدمات) من أكثر الإصابات انتشاراً بين الرياضيين في الملاعب إذا ما قورنت بالإصابات الأخرى والتي يتعرض لها الرياضي فقد تصل نسبة انتشاره من ٨٠ : ٨٥ من الإصابات المختلفة، ويعرف الكدم بأنه : عبارة عن "هرس الأنسجة وأعضاء الجسم المختلفة عن طريق قوة خارجية عنيفة مباشرة كالضرب مباشرة أو الاصطدام بجسم صلب".

# إصابات العضلات-الكدمات

- وغالب ما يصاحب الكدم ألم وورم ونزيف داخلي وتزداد خطورة الكدم فى الحالات الآتية :
- أ- قوة وشدة الضربة الموجهة إلى مكان الإصابة .
  - ب- اتساع المساحة أو الجزء المعرض للإصابة .

# إصابات العضلات-الكدمات

\*أعراض الكدمة :

- ١ - ألم مكان الإصابة، تتوقف درجة هذا الألم على درجة الإصابة وعلى مكان الإصابة .
- ٢ - تصاب الأنسجة الضامة بين الألياف العضلية ويحدث نزيف داخلي مفاجئ وفي الحال خلال ٢٤ ساعة.
- ٣ - يحدث ورم مكان الإصابة .

# إصابات العضلات-الكدمات

\* إسعاف الكدمة :

الإسعاف الأولي = (RICE) راحة - ثلج - الضغط او الرباط ضاغط - رفع الجزء المصاب لأعلى .

١- إبعاد اللاعب المصاب من الملعب .

٢- إراحة اللاعب بدنيا ونفسيا .

٣- استخدام وسائل التبريد والماء البارد أو كمادات وأكياس الثلج المجروش وذلك لمدة ٢٠ : ٣٠ دقيقة وذلك لإيقاف النزيف الداخلي

وكذلك نستخدم وسائل التبريد ثلاث مرات يوميا لمدة يوم أو يومين حسب شدة الإصابة .

# إصابات العضلات - الشد والتمزق العضلي

ثانيا : الشد والتمزق العضلي : Muscular strain :

يعتبر الشد والتمزق العضلي من الإصابات الهامة في المجال الرياضي حيث أنها تعتبر من إصابات العضلات التي تعتبر الأداة الأساسية في الأداء الحركي للنشاط الرياضي .

# إصابات العضلات - الشد والتمزق العضلي

\* تعريف الشد والتمزق العضلي :

الشد العضلي هو تمزقات بسيطة للألياف العضلية ام التمزق العضلي فهو تقطع لعدد اكبر من الالياف العضلية أو الأوتار العضلية أو الكيس المغلف للعضلات نتيجة لعدم قدرة انقباض العضلة بالقدر المناسب المقاومة قوة خارجية لحظة وقوعها أو بسبب القيام بحركة عنيفة مفاجئة أو القيام بمجهود عضلي كبير والعضلة غير مستعدة له.

# إصابات العضلات - الشد والتمزق العضلي

\* أسباب الشد والتمزق العضلي :

- ١- الانقباض العضلي المفاجئ والعضلات غير مهية لهذا الانقباض .
- ٢- المجهود العضلي الزائد بدرجة أكبر من قدرة العضلات على تحمل هذا الجهد .
- ٣- إهمال عامل الإحماء المناسب وعدم الاهتمام بتهيئة الجهاز العضلي
- ٤- قصر العضلات وعدم مطاقتها بالدرجة التي تتطلبها طبيعة الحركات والمهارات التي يؤديها.
- ٥- إشراك اللاعب في المباريات قبل إتمام شفائه من التمزق أو الشد العضلي السابق .



# إصابات العضلات - الشد والتمزق العضلي

\* أعراض التمزق العضلي :

- ١ - ألم مكان الإصابة، تتوقف درجة هذا الألم على درجة الإصابة وعلى مكان الإصابة .
- ٢ - في حالة التمزق الشديد من الممكن سماع صوت فرقعة أو فرك) في العضلة
- ٣ - عدم قدرة العضلات المصابة على أداء وظيفتها .

# إصابات العضلات - الشد والتمزق العضلي

- ٤- تصاب الأنسجة الضامة بين الألياف العضلية ويحدث نزيف داخلي مفاجئ في الحال.
- ٥- يحدث ورم مكان الإصابة .
- ٦- في حالة التمزق الكامل يمكن رؤية فجوة مكان الإصابة ومسها عند انقباض العضلة فيتكور الجزء العلوى تحت الجلد .

# إصابات العضلات - الشد والتمزق العضلي

\* إسعاف التمزق العضلي :

الإسعاف الأولي = ( RICE ) راحة - ثلج - الضغط او الرباط ضاغط - رفع الجزء المصاب لأعلى .

١ - إبعاد اللاعب المصاب من الملعب .

٢ - إراحة اللاعب بدنيا ونفسيا .

# إصابات العضلات - الشد والتمزق العضلي

٣- وضع العضلات المصابة في وضع الانبساط الارتخاء) لتقليل التوتر والتقلص الحادث فيها نتيجة للتمزق العضلي .

٤- استخدام وسائل التبريد والماء البارد أو كمادات وأكياس الثلج المجروش وذلك لمدة ٢٠ : ٣٠ دقيقة وذلك لإيقاف النزيف الداخلي وكذلك نستخدم وسائل التبريد ثلاث مرات يوميا لمدة يوم أو يومين حسب شدة الإصابة .

# إصابات العضلات - التقلص العضلي

ثالثا : التقلص العضلي : التقلص العضلي Muscle ramp ظاهرة شائعة الحدوث بين الرياضيين الذين يتدربون باستمرار لدرجة التعب والإجهاد والتقلص العضلي قد يؤدي إلى عجز الرياضي عن الأداء ولو لفترة مؤقتة وهي ظاهرة تصيب حتى الرياضيين ذوي اللياقة البدنية العالية وتحقق هذه الإصابة معدلات عالية تصل عند لاعبي كرة القدم إلى ٤٥ % ، والتقلص العضلي عبارة عن انقباض وألم وقصر وتصلب في العضلة بعيدا عن تحكم الفرد، وقد يحدث هذا التقلص لعضلة واحدة أو مجموعة من العضلات وميكانيكية هذه الحالة غير مفهومة، وربما تكون نتيجة الاضطراب للنظام العصبي للألياف العضلية أو لعدم تكامل الدورة الدموية.

# إصابات العضلات - التقلص العضلي

\* أسباب التقلص العضلي :

- ١- تعرض العضلة إلى إجهاد أكثر من قابليتها لفترة طويلة "إرهاق عضلي" مما يؤدي إلى نقص الأكسجين. كما في حالات نقص الإمداد البدني .
- ٢- تعرض العضلة إلى فترة طويلة للراحة والارتخاء وعدم وصول كمية كافية من الأكسجين للعضلة، كما في حالة الدم .
- ٣- عدم إحماء العضلة بشكل كاف ثم تعرضها إلى برودة أو حرارة مفاجئة .
- ٤- تغيرات في مستوى تركيز الصوديوم والبوتاسيوم حول جدار الخلية مما يضعف توصيل الإشارات العصبية.

# إصابات العضلات - التقلص العضلي

\* علاج التقلص العضلي :

- يتم علاج التقلص العضلي للاعب داخل الملعب ولا يحتاج لفترة طويلة ومن وسائله :
- ١ - شدة العضلة المتقلصة وذلك من خلال عمل إطالة له وفردها وثنى مفصل القدم .
  - ٢ - عمل تدليك للعضو وكذلك تدفئة للعضلة لتحسين الدورة الدموية .
  - ٣ - التدرج بعمل حركات حدة لغرض إطالة العضلة المتقلصة
  - ٤ - ينصح بشرب كمية كبيرة من الماء والسوائل.

# إصابات العضلات - الألم العضلي

رابعاً : الألم العضلي عقب القيام بمجهود رياضي :

يشعر الرياضي بعد القيام بمجهود عضلي لمدة طويلة أو إذا كان المجهود عنيفاً بتعب مصحوباً بالألم في عضلاته يحدث مباشرة أو بعد ساعات من القيام به ويستمر ساعات أو عدة أيام ، وعند القيام بمجهود آخر بعد حدوث الألم العضلي يسبب في بداية الأمر زيادة الألم ولكنه يخف بعد دقائق ويظهر ثانية من المجهود . وسبب ذلك ينتج تراكم لمخلفات التمثيل الغذائي



# إصابات العضلات - الألم العضلي

ولعلاج ذلك ننصح بالآتي :

- ١ - تأدية نشاط بدني متوسط متزن حتى يسمح بإزالة المخلفات
- ٢ - استعمال الحمامات الدافئة .
- ٣ - التدليك وذلك لزيادة حركة الدم والسائل الليمفاوي بالعضو المقصود .

# إصابات المفاصل - الملخ أو الجزع

إصابات المفاصل :

أولا : الجزع أو الملخ (الالتواء) Sprain

ويحدث الملخ كثيرا في الأنشطة الرياضية وخاصة للاعبين كرة القدم وكرة اليد ويطلق عليه البعض مصطلح الجزع ويسميه آخرون الالتواء وعلى أية حال فكل هذه المصطلحات صحيحة .

# إصابات المفاصل - الملخ أو الجزع

تعريف الجزع :

هو مط أو تمزق جزئي أو كلى لرباط أو أكثر من أربطة المفصل نتيجة التواء مفاجئ للمفصل أو نتيجة لحركة عنيفة في اتجاه معين بسبب قوة خارجية أكبر من قدرة المفاصل على تحملها .

وغالبا ما يحدث في الملخ زحزحة لحظية للعظام المكونة للمفصل حيث تخرج من مكانها الطبيعي في المفصل لتصيب الأربطة المحيطة بالمفصل ثم تعود مرة أخرى إلى مكانها الطبيعي في نفس الوقت ،وتختلف درجته ( بسيطة، متوسطة، شديدة) حسب القوى التي تعرض لها المفصل لها.

# إصابات المفاصل - الملخ أو الجزع

\* أعراض الإصابة بالجزع :

- ١ - ألم شديد للمفصل نتيجة لتمزق المحفظة الليفية بما فيها من أربطة وأنسجة حول المفصل .
- ٢ - يزيد الألم إذا تم الضغط على الرباط المصاب ويزول عند الضغط على العظام المجاورة.
- ٣ - يزيد الألم إذا ما حدث حركة في اتجاه الحركة التي سببت الجزع .

# إصابات المفاصل - الملخ أو الجزع

- ٤- ورم مكان الإصابة ويحدث هذا الورم في الحال إذا كان الجزع شديد وهذا الورم يحدث نتيجة الانسكاب الزلالي في المفصل ونتيجة للارتشاح الدموي حول المفصل .
- ٥- قد يحدث تغير في لون الجلد مكان الإصابة إذا كان الارتشاح الدموي شديد .
- ٦- ارتفاع طفيف في درجة حرارة المفصل المصاب .

# إصابات المفاصل - الملح أو الجزع

إسعاف الجزع : إسعاف (RICE) :

وهي كما شرحناها سابقا تتم كما يلي :

١. إبعاد اللاعب المصاب خارج الملعب والعمل على إراحة المفصل المصاب وعدم توتره .
٢. إيقاف النزيف الداخلي ومحاولة السيطرة على الارتشاح الدموي وانسكاب السائل الزلالي وذلك باستخدام كمادات الماء البارد أو الثلج المجروش لمدة ثلث ساعة ونصف ساعة بحسب شدة الإصابة .

## إصابات المفاصل - الملخ أو الجزع

٣. تثبيت المفصل المصاب في الوضع التشريحي السليم برباط ضاغط مع وضع طبقة خفيفة من القطن الطبي حول المفصل.
٤. اذا كانت الإصابة في مفصل القدم فيفضل رفعها في مستوى الجسم او اعلي قليلا .
- ٥ إراحة المفصل المصاب من الثقل الواقع عليه (وزن الجسم) لمدة يوم أو يومين بحسب شدة الإصابة.

# إصابات المفاصل - الملح أو الجزع

علاج الجزع :

عمل حمامات الماء الساخن للمساعدة في امتصاص الورم .

١ . عمل تدليك تحت الماء الساخن .

٢ . عمل تمرينات علاجية متدرجة بحيث لا تتجاوز حدود الألم الذي يتحمله المصاب .

٣ . يمكن استخدام وسائل العلاج الكهربائي مثل الأشعة تحت الحمراء والموجات القصيرة .



# إصابات المفاصل - الخلع

ثانيا : الخلع : Dislocation :

وهو خروج أو انتقال لإحدى العظام المكونة للمفصل بعيدا عن مكانها مصحوبة بتمزق أربطة المفصل المصاب وذلك نتيجة الإصابة شديدة مباشرة أو غير مباشرة للمفصل .

ويجب ملاحظة أنه قد يحدث خلع وتستقر العظام خارج المفصل لفترة قصيرة ثم تعود العظام إلى مكانها الطبيعي نتيجة لرد فعل منعكس تلقائي من المصاب .

# إصابات المفاصل - الخلع

أعراض الخلع :

- ١ - ألم شديد في منطقة الخلع قد يفوق ألم الكسر .
- ٢ - ورم شديد يحدث مباشرة بعد حدوث الخلع .
- ٣ - تهتك وتلف في المحفظة الليفية والأنسجة المحيطة بالمفصل وانسكاب السائل الزلالي ورشح للبلازما أو الدم.
- ٤ - عدم قدرة المفصل على أداء وظيفته تماما . وجود تجويف او فراغ في مكان الخلع ويمكن ملاحظته بمقارنته بالمفصل السليم .

# إصابات المفاصل - الخلع

إسعاف الخلع :

- ١ - تهيئة اللاعب نفسيا وعصبيا عقب الإصابة، لأن التشوه الواضح والألم المبرح يسبب له صدمة نفسية.
- ٢ - المحافظة على الخلع كما هو مع وضع العضو في وضع مريح مع عدم تحريكه.
- ٣ - نقل المصاب بأقصى سرعة إلى المستشفى لرد الخلع تحت إشراف الطبيب

# إصابات المفاصل - الخلع

علاج الخلع :

رد الخلع بواسطة الطبيب، ثم تثبيته بواسطة المشمع اللاصق او عليقة الكتف، ويجب أن يبقى المصاب في حالة سكون لمدة ثلاثة أسابيع ويجب استخدام وسائل التبريد بعد رد الخلع لتقليل النزيف، ثم بعد ذلك عمل التمرينات العلاجية المتدرجة من الحركات القصيرة إلى الحركات الكاملة.

# إصابات العظام - الكسور

يتكون العظم من نسيج ضام ويمتاز هذا النسيج بصلابته حيث يتجمع فيه أملاح الكالسيوم في الجسم، ويوجد على سطح العظم نسيج رقيق يعرف بنسيج السمحاق يمر من خلاله الأوردة والشرابين لنسيج العظام وكذلك الأعصاب والأوعية الدموية ويتكون الجهاز العظمي من ٢٠٦ عظمة منها ٨٥ عظمة زوجية العظمة السليمة لا تنكسر إلا تحت ضغط قوى فإذا كانت الإصابة بسيطة وغير كافية لكسرها فيحدث كدم بالعظمة .

# إصابات العظام - الكسور

أولا الكسور :

تعريف الكسر "الكسر" هو انفصال العظمة عن بعضها البعض إلى جزئين أو أكثر نتيجة لقوة خارجية شديدة وعنف خارجي أو الاصطدام بجسم صلب مثل احتطام لاعب كرة قدم بقائم المرمى أو بالأرض أو بقدم الخصم.

# إصابات العظام - الكسور

علاج الكسور :

- ١- أخذ صورة بالأشعة لتشخيص الكسر ومعرفة مكانه ونوعيته .
- ٢- رد الكسر بأسرع ما يمكن بمعرفة الطبيب وتحت تأثير المخدر .
- ٣- تثبيت مكان الكسر بالجبس أو الجبائر أو مسامير بلاتين في بعض الحالات
- ٤- تثبيت العضو المصاب على جبيرة مناسبة .
- ٥- إعطاء مسكن للألم مثل المورفين مع تدفئة المريض وإعطاء سوائل إن أمكن .

# إصابات العظام - الكسور

التأهيل والعلاج الطبيعي :

- أ- الانقباضات العضلية أثناء التثبيت .
- ب- الانقباضات العضلية المتحركة للأجزاء البعيدة أثناء التثبيت أيضا.
- ج- أنواع معينة من حمامات الشمع الطبيعية والتدليك بأنواعه .



# إصابات العظام - الكسور

د-بعد فك الجبس يجب مراعاة ما يلي :

- ١-التأكد من صحة الالتئام بأخذ صورة بالأشعة .
- ٢ - تنشيط الدورة الدموية بالتدليك في الماء الدافئ.
- ٣ - عمل حركات إرادية في ماء دافئ .
- هـ - التمرينات العلاجية المتدرجة حتى يعود الجزء المصاب لحالته الطبيعية

# إصابات العظام - الكسور

وبناء على مدى تشابه الأعراض لأي من الحالات السابقة يمكن أن يتخذ القرار باستئناف اللاعب للعب أو نقله للمستشفى فوراً وحتى في حالة إذا ما سمح للاعب بالاستمرار فإنه يجب أن يكون تحت الملاحظة الدقيقة والمتابعة المستمرة خلال الفترات المتبقية من اللعب مع التوصية بمراجعة ذلك في المنزل أيضاً ففي بعض الأحيان تظهر الأعراض متأخرة بعض الوقت عن موعد حدوث الإصابة.

# إصابات العظام - الكدمات

ثانيا : كدم العظام :

كدم العظام هو عبارة عن ارتطام مباشر وقوى للعظمة أو غير مباشر عن طريق تأثيرها على العضلة ثم العظمة عن طريق قوة معا خارجية عنيفة كالضرب مباشرة لعظم أو الاصطدام بجسم صلب وغالبا ما يصاحب الكدم ألآم شديدة وورم ونزيف داخلي وقد لا يستمر اللاعب في الأداء، وكدم العظام يحدث للعظام الموجودة تحت الجلد مباشرة (المكشوفة) أو غير المكشوة بالعضلات مثل عظمة القصبة وعظام الساعد وخاصة عظمة الكعبرة والزند وعظام الأصابع.

# إصابات العظام - الكدمات

إسعاف والتأهيل كدم العظام عند حدوث كدم في العظم يتم تطبيق قاعدة راييس RICE الراحة Rest الثلج Ice الضغط Compression الرفع Elevation ويقصد بالتوقف هو إجراء لحظي حتى التعرف على الإصابة وهل هي شديدة تستلزم التوقف عن اللعب ام بسيطة ولا تستلزم أكثر من الثلج لفترة بسيطة ويستمر اللاعب في الملعب، وفي حالات كدم العظام الشديد يجب عمل كمادات الثلج لمدة ١٠ ١٥ دقيقة

# إصابات متنوعة في الملاعب

سوف نقوم بعرض إصابات متنوعة يتم فيها شرح فيها الجروح والسحجات والنزيف، والمادة التي توقف النزيف وبلع اللسان والارتجاج في المخ.

# بلع اللسان

تعريف حالة بلع اللسان :

عبارة عن امتداد اللسان للخلف باتجاه الحنجرة وبالتالي غلق مجرى الهواء إلى الرئتين مما يؤدي إلى الانقطاع الأكسجين الذي يصل إلى الرئتين مما يشكل حالة صحية طارئة نظرا للأهمية الكبيرة للأكسجين لاستمرار القلب والجهاز العصبي.



# بلع اللسان

ماهية وحقيقة بلع اللسان ؟

عندما يفقد الإنسان الوعي، يرتخي الجسم كله، بما فيها الفك واللسان ولسان المزمار. فتسقط قاعدة اللسان في مجرى الهواء، فقط نرفع الذقن إلى أعلى مع إمالة الرأس، وذلك لتغيير وشد فتحة مجرى الهواء وتتغير من مستديرة إلى بيضاوية.

# بلع اللسان

الأسباب:

١ ضرب الرأس وارتجاج الدماغ head injury تؤدي إلى خلل في وظيفة الذقن الدماغ وزيادة في التحفيزات الكهربائية للدماغ واختلاجات عصبية وبلع للسان.





# ارتجاج المخ

أولاً: ارتجاج المخ : هي ظاهرة من أخطر الظواهر التي كثيراً ما تشاهدها في الملاعب تلك التي تتمثل في جري المدرب أو البعض من الجهاز المعاون مع الطبيب وأخصائي الإصابات تجاه اللاعب إثر إصابته بكدمة في الرأس ثم القيام بتدليك الرأس أو رش اللاعب بالماء البارد ومساعدته على الوقوف وحمله على استئناف اللعب مع عدم مراعاة ما نتج عن هذه الكدمة من إصابة قد تعرض حياة اللاعب للخطر إذا ما كان هناك ارتجاج في المخ أو نزيف داخلي أو كسر في عظام الجمجمة، فعند تعرض اللاعب لكدمة في الرأس نتيجة لصدمة أو ضربة أو سقطة أو ارتطام بالأرض يحتمل حدوث الآتي:

١ صدمة خفيفة

٢ - صدمة متوسطة

٣ - صدمة شديدة

# ارتجاج المخ

لذا يوصى في حالة إصابة اللاعب بكدمة في رأسه باتباع الآتي:

- ١- يترك اللاعب لينهض من تلقاء نفسه بعد أن يستريح، وهذا ما يحدث في حالات الصدمات الخفيفة وإلى حد ما في الصدمات المتوسطة.
- ٢- التأكد من اتزان اللاعب عند الوقوف.
- ٣- التأكد من تساوى اتساع حدقتي العين.
- ٤- التأكد من عدم فقد الذاكرة بسؤال اللاعب عن نتيجة المباراة التي يلعبها، ومكان اللعب، أو أي أسئلة أخرى يمكن التأكد منها.

# ارتجاج المخ

الإسعافات الأولية:

- ١- على الطبيب أو أخصائي الإصابات أن يكون هادئاً.
- ٢- رفع الرأس إلى الخلف والضغط على الفك السفلي مع زاوية الفك الأمامي وبعد ذلك سيرجع محاولة دفع اللسان إلى وضعه الطبيعي.
- ٣- إمالة الرأس للخلف وجعل الذقن في أعلى مستوى ثم يتبع ذلك فتح الفم بتحريك الفك السفلي للأسفل ثم يخرج اللسان بطريقة السحب حيث توضع الأصابع السبابة الإبهام خلفه على شكل خطاف و يشد للخارج.
- ٤- في حال صعوبة الإرجاع يجب إدخال أنبوب للتنفس endotracheal tube للمساعدة على التنفس.
- ٥- يفضل استخدام عصا أو أداة لإعادة اللسان بدلاً من استخدام الأصابع فهي الطريقة الأكثر أمناً للمسعف فربما المصاب قد يطبق فمه على المسعف ويقطع أصابعه.

# الجروح

ثالثا : الجروح :

الجرح هو انفصال غير طبيعي في أنسجة الجسم الرخوة مع حدوث قطع جلدي وعادة ما يكون مصحوب بنزيف قليلا أو كثيرا حسب نوع الأوعية الدموية المصابة وكل جرح ينزف لأن الأوعية الدموية تقطع فيه ويوقف النزيف بمجرد الضغط البسيط أو بتكوين جلطة من الدم فوق الجرح وقد يكون الجرح خطيرا ولو كان ظاهريا بسيطا مخافة حدوث نزيف أولا، وثانيا مخافة حدوث الالتهابات والقبح وثالثا مخافة أن يكون قد لحقت الإصابة عضوا مهما للحياة أسفل الجرح.

# الجروح

أنواع الجروح :

١- سحجات وهي عبارة عن تمزق الطبقات العليا من الجلد ينتج عنه جروح خفيفة وغير نافذة نتيجة للاحتكاك الشديد على سطح خشن، وتحدث في حالة احتكاك جلد اللاعب بشيء آخر خشن مثل أرضية الملاعب أو جسم زميل.

# الجروح

٢- جرح قطعي: يحدث هذا الجرح من الآلات الحادة مثل الزجاج والسكين وعادة يصاحبه نزيف حاد، ويمكن أن يحدث في الملاعب من خلال ضربة مباشرة من كوع لاعب لوجه لاعب آخر.

# الجروح

٣- جرح تهتكى: يحدث هذا الجرح من بعض الآلات أو ارتطام بأسوار وأسلاك الملعب، أو عضه من لاعب لزميله، حيث يكون القطع غير مستو، وعادة يكون النزيف ضعيفا

# الجروح

الإسعافات:

- ١ - إيقاف النزيف من خلال الضغط برفق على الجرح بقطعة من القطن أو الشاش الطبي.
- ٢ - إذا كان النزيف حادا : يمكن استعمال شاش أو حزام لربط الجزء المصاب ورفع أعلى مستوى الجرح للمساعدة على وقف النزيف (الذراع مثلا).
- ٣ أغسل الجرح بمحلول ملح معقم لإزالة الأتربة والأجسام الغريبة.



# الجروح

- ٤- إذا كان الجرح ملوثاً يغسل الجرح بالسافلون أو البيتادين ثم يرش ببودرة الشنفا واحقن بمصل التيتانوس
- ٥- يغطي الجرح بشاش معقم ويعطى المصاب مضاداً حيوياً
- ٦- إذا لم يتوقف النزيف : استشر الطبيب فوراً

# نزيف الأنف

رابعاً : نزيف الأنف :

الإسعافات:



١ - أجلس المصاب ورأسه للأمام.

٢ - اجعل المصاب يضغط قليلاً على جانبي الأنف ويستمر ذلك لمدة ١٠ دقائق.

٣ - إذا لم يتوقف النزيف يعاد الضغط لمدة ١٠ دقائق أخرى ولا تحاول حشو الأنف بالقطن.

٤ - عندما يتوقف النزيف انصح المصاب بالراحة وإذا لم يتوقف استشر الطبيب.