

المحاضرة الرابعة

الإصابات الرياضية

أ.م.د. خلود نزار علي ديب

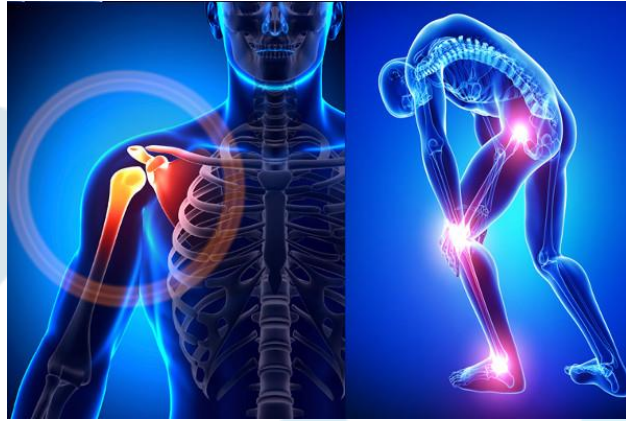
الأهداف والمخرجات التعليمية :

في نهاية هذه المحاضرة سيكون الطالب قادراً على تحقيق المخرجات التعليمية التالية :

- فهم معنى الإصابات ودرجاتها وأسباب حدوثها .
- معرفة أنواع الإصابات الرياضية وتقسيماتها .
- معرفة كل نوع من هذه الأنواع وماهي آلية العلاج الإسعافي لها .

مقدمة :

تعد الإصابات الرياضية جانب مهم في موضوع الطب الرياضي و قد تطورت بتطور التشخيص ووسائل العلاج و يعد علم الإصابات الرياضية أساسا في تطوير قابلية الرياضي و وقايته من الإصابات لأن معرفة أسباب حدوث الإصابة تجعل المدرب و القائمين على الهياكل و المنشآت الرياضية ملمين بطرق تفاديها و توفير الأمان و السلامة أثناء النشاط البدني و الوقاية الملائمة .



تعريف الإصابات الرياضية

الإصابة الرياضية هي تأثير نسيج أو مجموعة من أنسجة الجسم نتيجة مؤثر خارجي أو داخلي مما يؤدي الى تعطيل عمل أو وظيفة ذلك النسيج ، و تختلف نوعية المؤثر باختلاف الأسباب فهو إما أن يكون:

- مؤثر خارجي (ميكانيكي) : أي تعرض اللاعب إلى شدة خارجية كالاصطدام بزميل أو الأرض أو أداة مستخدمة.
- مؤثر فني ذاتي : أي إصابة اللاعب نفسه بنفسه نتيجة الأداء الفني الخاطئ أو عدم الإحماء.
- مؤثر داخلي : (كيميائي فسيولوجي) مثل تراكم حامض اللاكتيك في العضلات أو الإرهاق العضلي، أو نقص الصوديوم الذي يؤدي إلى حدوث التقلصات العضلية .

درجات الإصابة :

توجد تقسيمات عديدة للإصابات الرياضية نوجزها فيما يلي :

- إصابات الدرجة الأولى (بسيطة) : وهي إصابات بسيطة من حيث الخطورة وهي لا تعوق اللاعب عن إكمال المباراة وتمثل ٨٠ إلى ٩٠ ٪ من الإصابات مثل الكدمات .
- إصابات الدرجة الثانية (متوسطة) : ويقصد بها الإصابات متوسطة الشدة والتي لا تعيق اللاعب عن الأداء وتمثل ٨ ٪ من الإصابات من مثل التمزق العضلي وتمزق الأربطة .
- إصابات الدرجة الثالثة (شديدة) : ويقصد بها الإصابات شديدة الخطورة والتي تعيق اللاعب تماما عن الاستمرار في الأداء وتمثل ١-٢ ٪ من الإصابات مثل الكسور وتمزق غضروف الركبة .

الإجراءات الفورية للإصابات الرياضية :

يلاحظ أن أسلوب علاج الرياضي يختلف عن أسلوب علاج الشخص العادي وهذا يرجع إلى أن التدريب يزيد من قوة الألياف العضلية وكفاءة الأوعية الدموية في الأنسجة، فمثلاً عند إصابة اللاعب الرياضي بالتمزق الحاد في العضلات تكون النتيجة المتوقعة أن النزيف الدموي والتورم يكون أكثر من الشخص العادي، وكذلك فإن عملية امتصاص تلك السوائل (التورم) لنفس نوع الإصابة أسرع عند الرياضي عن غير الرياضي. كل هذا يجعل أسلوب الإسعاف والعلاج والتأهيل مختلفاً عند الرياضي عن غير الرياضي.

والإجراءات الفورية للإصابات الرياضية يتم تطبيق قاعد ريس **RICE**:

الراحة - الثلج - الرباط الضاغط - الرفع

العمل Rice /	التفسير
الراحة Rest	ويقصد به توقف العضو المصاب عن الأداء وابعاده عن أي مجهود وتعديل وضعه للحفاظ عليه في أفضل وضع مريح قدر الإمكان حتى في حالة الإصابة البسيطة قبل اتخاذ قرار بالاستمرار في اللعب.
الثلج Ice	يوضع الثلج على المنطقة المصابة لمدة (٢٠ - ٣٠ د) كل (٤٥-٦٠ د) من أجل تقليل التورم، النزف، الألم المصاحب للإصابة ويكرر ذلك.
الضغط Compression	تستخدم الأربطة وضمامات الضغط من أجل تقليل التورم، ويجب أن تكون قوية ومريحة ويتم ذلك باستخدام الضمامات المطاطية (CREPE) باندج.
الرفع Elevation	يرفع العضو المصاب (أعلى من مستوى القلب) لتقليل أثر الجاذبية على تجمد الدم والحد من التورم في منطقة الإصابة

أنواع الإصابات الرياضية :

تقسم الإصابات الرياضية إلى :

- إصابات الجلد والأنسجة الرخوة : وتشمل الفقاعات - السحجات - الجروح .
- إصابات العضلات : الكدمات، الشد وتمزق العضلي، التشنج العضلي.
- إصابات المفاصل : الالتواء ، الخلع
- إصابات العظام : الكسور، كدم العظام.

سوف نتناول بالشرح كل نوع على حدى كما يلي :

١- إصابات الجلد والأنسجة الرخوة : وهي من الإصابات الشائعة في المدارس بين الطلاب والتصرف معها في وقتها يقلل من زيادة الإصابة بها وهي كالاتي :

الانتفاخ الجلدي المائي (الفقاعات) : تنتج من احتكاك الجلد بقوة و استمرار بسطح خشن و لمدة قصيرة مما يؤدي إلى انفصال الطبقات العليا من الجلد عن الطبقات السفلى و ظهور سائل بين هذه الطبقات يترشح من الأوعية الدموية و الأوعية اللمفاوية.

الأعراض : انتفاخات مملوءة بسائل شفاف أو أبيض (صديد) أو دم، تكون مؤلمة أو مثيرة للحكة، وتظهر إثر الاحتكاك أو العدوى.

العلاج الإسعافي: يجب المحافظة على هذا الانتفاخ الجلدي المائي كما هو إن أمكن حيث نلاحظ بعد فترة قصيرة امتصاص السائل مرة أخرى و رجوع الجلد إلى حالته الطبيعية، أما إذا أراد اللاعب التخلص منه بسرعة فيجب تعقيم المنطقة بسائل معقم و من ثمة فتح المنطقة بمشرط معقم مع وضع مادة حافظة فوق المنطقة المصابة لمنع حدوث الالتهاب.



السحجات: هي الإصابات الخفيفة للجلد و التي لا يصاحبها تمزق كلي بطبقات الجلد النسيجية، و يتعرض لها المصاب عند السقوط أو الانزلاق على سطح خشن.

الأعراض :

- بقعة حمراء على الجلد.
- ألم أو وخز.

- إفراز سائل من المنطقة المصابة.
- تكوّن قشرة أثناء الشفاء .

العلاج الإسعافي: يتم غسل مكان الإصابة بالماء البارد ثم يوضع سائل معقم على الشاش فوق الإصابة لتطهيرها من الأوساخ ثم توضع عليها شاشة معقمة وربطها برباط بعد ذلك .



الجروح: قطع أو تهتك في الجلد او الطبقة تحت الجلد ، و يسبب هذا القطع ألما حادا كما يؤدي في بعض الحالات إلى حدوث نزيف دموي نتيجة لتهتك الأوعية الدموية في منطقة الجرح.

الأعراض: يتميز الجرح بوجود قطع في الجلد يمكن ملاحظته بوضوح كما يحدث تغيير في لون الجلد حيث يميل إلى الاحمرار كما يحدث نزيف تختلف حدته تبعا لحجم الجرح ومنطقة الإصابة بالإضافة إلى ألم في منطقة الجرح .

العلاج الإسعافي: يتم تنظيف الجرح بقطن مبلول بالماء النظيف ثم ينظف بمطهر طبي (يجب التأكد من إزالة الأتربة أو غيرها من الأجسام العالقة في الجرح كما يجب عدم تحريك حواف الجرح بقوة ، كما يجب إيقاف النزيف إن وجد بوضع شاش معقم على الجرح ثم يوضع بعض القطن فوق الشاش ويتم لف الجرح برباط ضاغط لإيقاف النزيف ويجب مراعاة تغطية كل مساحة الجرح ثم ينقل المصاب إلى أقرب مركز صحي.



٢- إصابات العضلات: إن إصابات العضلات بأنواعها المختلفة تعتبر من الإصابات الأكثر انتشاراً وحدوثاً بين الرياضيين أو قد تصل معدلات حدوثها حوالي ٩٠% من الإصابات المختلفة، ويرجع ذلك إلى أن العضلات هي الأداة الرئيسية المنفذة لمتطلبات الأداء البدني الرياضي وهي مكون رئيسي في الجهاز الحركي للإنسان، وتقسم إلى :

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، وغالبا ما يصاحب الكدم ألم وورم ونزيف داخلي وارتشاح لسائل بلازما الدم مكان الإصابة.

أعراض الكدمة :

- ألم مكان الإصابة، تتوقف درجة هذا الألم على درجة الإصابة وعلى مكان الإصابة.
- تصاب الأنسجة الضامة بين الألياف العضلية ويحدث نزيف داخلي خلال 24 ساعة.
- يحدث ورم مكان الإصابة.

العلاج الإسعافي :

تطبيق (RICE) (راحة - ثلج - الضغط او الرباط ضاغط - رفع الجزء المصاب لأعلى).

- إبعاد اللاعب المصاب من الملعب.
- إراحة اللاعب بدنياً ونفسياً .
- 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 يومياً لمدة يوم أو يومين حسب شدة الإصابة .



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

الأعراض :

- الألم و يتوقف على شدة الإصابة ،يكون الألم بسيطاً خاصة عند استعمال العضلة في الدرجات البسيطة و قد يكون شديداً في حالة تمزق عدد كبير من الألياف العضلية أو انقطاع العضلة.
- تورم مكان الإصابة نتيجة النزيف الداخلي إما مباشرة أو بعد مرور 24 ساعة حيث يتضخم حجم العضلة و يتغير لون المنطقة إلى الأحمر و الأزرق و الأصفر بعد مرور عدة أيام
- ضعف شديد عند استخدام العضلة المصابة.
- تشنج العضلة المصابة .

- ألم شديد عند الضغط على منطقة الإصابة
- العلاج الإسعافي : يعتبر إيقاف أو التقليل من النزيف الدموي داخل الألياف العضلية هو الهدف الأول من الإسعافات الأولية لحالات الشد العضلي و يجب في هذه الحالة إتباع الخطوات التالية :
 - وضع اللاعب المصاب في وضع مناسب و غير مؤلم و الوضع المثالي هو الاستلقاء على الظهر في حالة إصابات الأطراف السفلى أو الجذع أو الجلوس المعتدل في حالات إصابة الأطراف العليا.
 - وضع كمادة باردة على الجزء المصاب من العضلة تثبت الكمادة برباط ضاغط بإحكام مدة 15 دقيقة بعدها يعاد وضع الرباط على الجزء المصاب من العضلة و المفصل القريب منها لتقليل الحركة .ويكرر استخدام الكمادة الباردة مرتين في اليوم.



التشنج العضلي : هو عبارة عن تقلص العضلة تقلص مفاجئ شديد ومؤلم، يحدث هذا نتيجة ردود أفعال عصبية لا إرادية، ونتيجة الإجهاد أو عدم الإحماء أو حركة مفاجئة وقد يستمر لفترة ثوان أو فترات زمنية طويلة وحسب نوعه وموقعه.

من أهم أسبابه :

1. قلة الماء والأملاح
2. التغذية غير المتنوعة
3. إجهاد العضلة أكثر من قابليتها
4. اضطراب الحالة النفسية
5. تشوهات قوس القدم كالتسطح أو التقعر بشكل كبير
6. نقص بعض المواد في الدم خاصة الكالسيوم
7. تغير PH الدم

العلاج الإسعافي :

- يجب التوقف عن الحركة نهائياً والعمل على سحب العضلة بقوة وبسرعة بعكس الاتجاه .
- تدفئة العضلة باستخدام الكمادات الحارة .

- تجنب التدليك إطلاقاً لأن ذلك يؤدي إلى زيادة تقلصها وبالتالي تمزق العضلة .
- الراحة التامة مع اخذ حمام بخار وتدليك العضلة بشكل خفيف بعد رجوع العضلة إلى وضعها الطبيعي .



٣- إصابات المفاصل : تعتبر إصابات المفاصل من الإصابات الهامة التي يتعرض لها الرياضيون والتي تؤثر بشكل ملحوظ على أدائهم الحركي، نظراً لأن المهارات الأساسية والمتطلبات البدنية للألعاب تعتمد بدرجة كبيرة على المفاصل. ويتعرض المفاصل للعديد من الإصابات وفقاً لمكوناتها وتركيبها التشريحي، ووفقاً لمدى وطبيعة الحركة التي يقوم بها وأيضاً وفقاً للجهد الذي يتعرض له ، وتقسم هذه الإصابات إلى :

الالتواء : هو مط أو تمزق جزئي أو كلي 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 .

الأعراض :

- ١ - تشكل ورم دموي وتورم ويكون سبب ذلك هو النزف الدموي الحادث.
- ٢ - الشعور بالألم أثناء الحركة أو الجهد ويمكن أن يكون هناك ألم بالضغط.
- ٣ - قد يكون هناك عدم ثبات في المفصل وهذا يتعلق بشدة الإصابة ونوع المفصل المصاب.

العلاج الإسعافي :

- تطبيق رباط ضاغط على المفصل من أجل منع النزف الدموي ومن أجل تدعيم المفصل المصاب.
- تطبيق برودة على المفصل.
- اراحة الطرف المصاب من الجهد وغالباً ما يكون استخدام العكازات مفيد.
- رفع الطرف المصاب للأعلى.



الخلع : وهو خروج أو انتقال لإحدى العظام المكونة للمفصل بعيداً عن مكانها مصحوبة بتمزق أربطة المفصل المصاب وذلك نتيجة لإصابة 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.

الأعراض : الأعراض السريرية التالية تدل على حدوث الخلع:

- ١ - ألم أثناء حركة المفصل
- ٢ - تشوه شكل المفصل (شكل غير طبيعي للمفصل)
- ٣ - التورم والاحساس بالألم
- ٤ - عدم الثبات المفصلي بمقادير مختلفة حسب الحالة

العلاج الإسعافي:

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



٤- إصابات العظام : تحدث الكسور عادة نتيجة قوى مباشرة كالضرب بأداة ثقيلة أو ارتطام العظم بجسم صلب، أو قوى غير مباشرة كالتواء العظمة أو انحنائها في حالة السقوط من مكان مرتفع، وهي شائعة الحدوث في مختلف الرياضات ، ومن أهمها :

الكسور : الكسر هو أذية مادية شديدة للعظم حيث لا يتأذى العظم فقط وإنما تتأذى الأنسجة الرخوة المحيطة به أيضاً.

الأعراض : يتميز حدوث الكسر بألم في منطقة حدوث الكسر و المنطقة المحيطة بها

- حدوث تغير و تشوه في شكل الطرف و المنطقة المصابة ، و انتفاخ يتناسب مع نوعية الكسر .
- يفقد اللاعب المصاب القدرة على تحريك و استخدام الطرف المصاب .
- بعض الكسور تكون مصحوبة بنزيف دموي و جروح في منطقة الكسر

العلاج الإسعافي : فيما يلي الخطوات الأساسية التي يجب إتباعها للإسعافات الأولية لحالة الكسر:

-عدم تحريك اللاعب المصاب الا ضمن اضيق الحدود.

-عدم محاولة إعادة الطرف المكسور الى الوضع الطبيعي في ما لو وجد ان هناك تغيير او تشوه في شكل الطرف.

-في حالة وجود جرح يجب تغطيته بالقطن النظيف ولفه بالرباط الضاغط لوقف النزيف قبل تثبيت الكسر.

-يثبت الكسر بواسطة استخدام الجبائر ، و الجبيرة هي لوح من البلاستيك أو الخشب او المعدن معد للاستخدام كما يمكن إعدادها في وقت الإصابة



الخاتمة

لقد تناولت هذه المحاضرة مفهوما شاملا عن الإصابات الرياضية ودرجاتها وأنواعها وأعراض كل نوع بالإضافة إلى كيفية العلاج حدة

ما الذي يستفيده الطالب ؟

- فهم معنى الإصابات ودرجاتها وأسباب حدوثها .
- معرفة أنواع الإصابات الرياضية وتقسيماتها .
- معرفة كل نوع من هذه الأنواع وماهي آلية العلاج الإسعافي لها .

بالتوفيقانتهت المحاضرة