

Muscle Rupture (Strain)

It is a rupture of the cyst encapsulated in the muscles, muscle fibers, or tendons as a result of intense, sudden and severe muscle exertion to a greater degree than the muscle's ability to endure this passive.







Symptoms of muscle rupture:

- **The pain of the place of injury**
- **Hearing a sound (crackle in the affected muscle)**
- **Swelling and hematoma, as a result of internal bleeding**
- **The inability of the affected muscle to function and the severity of the sensitivity**
- **The hematoma is evident around the site of the injury 48 hours after the injury**
- **In severe cases, the tumor lasts 72 hours after infection**
- **The high temperature of the affected part**
- **Change the skin color from natural redness to blue to yellow**

Treatment:

1. **Preventing the player from continuing to play with the injured member taking the best comfort positions**

- 2. The complete rest of the player physically and psychologically to avoid a shock to the player, while not moving the injured part**
- 3. The cooling compress continues to work within 48: 72 hours, at a rate of 4: 5 times a day**
- 4. Make a suitable compression band around the place of injury**
- 5. You must have complete control of bleeding and internal spillage by the necessity not to use the muscle and to rest completely**
- 6. Placing the affected muscle or muscles in a fully relaxed position to reduce tension or contractions**
- 7. Negative comfort for the affected member according to the severity and degree of injury**
- 8. Raise the affected area above the heart to reduce blood flow to the affected area**
- 9. Avoid using all kinds of heat or massages throughout the acute period of injury to prevent further bleeding**

تمزق العضلات (الإجهاد)

إنه تمزق في الكيس المغلف في العضلات أو الألياف العضلية أو الأوتار نتيجة لمجهود عضلي شديد ومفاجئ وشديد بدرجة أكبر من قدرة العضلات على تحمل هذا السلبي.







أعراض تمزق العضلات:

- وجع مكان الإصابة
- سماع صوت (فرقة في العضلات المصابة)
- التورم والورم الدموي نتيجة النزيف الداخلي
- عدم قدرة العضلة المصابة على أداء وظائفها وشدة الحساسية
- يظهر الورم الدموي حول مكان الإصابة بعد 48 ساعة من الإصابة
- في الحالات الشديدة يستمر الورم لمدة 72 ساعة بعد المراقبة
- ارتفاع درجة حرارة الجزء المصاب
- تغيير لون البشرة من الاحمرار الطبيعي إلى الأزرق إلى الأصفر

علاج او معاملة:

1. منع اللاعب من الاستمرار في اللعب مع اتخاذ العضو المصاب أفضل أوضاع الراحة
2. بقية اللاعب كاملة جسديا ونفسيا لتجنب صدمة للاعب ، مع عدم تحريك الجزء المصاب
3. يستمر ضغط التبريد في العمل خلال 48: 72 ساعة ، بمعدل 4: 5 مرات في اليوم
4. اصنع رباط ضغط مناسب حول مكان الإصابة
5. يجب أن يكون لديك سيطرة كاملة على النزيف والانسكاب الداخلي لضرورة عدم استخدام العضلات والراحة تمامًا
6. وضع العضلات أو العضلات المصابة في وضع مريح تمامًا لتقليل التوتر أو الانقباضات

7. الراحة السلبية للعضو المصاب حسب شدة ودرجة الإصابة
8. ارفع المنطقة المصابة فوق القلب لتقليل تدفق الدم إلى المنطقة المصابة
9. تجنب استخدام جميع أنواع الحرارة أو التدليك طوال فترة الإصابة الحادة لمنع المزيد من النزيف