

ملخص

الإصابات الرياضية

والإسعافات الأولية

أكاديمية النقابة العامة للمهن الرياضية

ملخص مقرر الإصابات الرياضية والإسعافات الأولية

الاصابات الرياضية :

مقدمة :

الصحة نعمة من الله لا يعرف فضلها كثير من الناس ، فقد قال رسول الله صلى الله عليه وسلم : (نعمتان مغبون فيهما كثير من الناس : الصحة والفراغ) [البخاري والترمذي وابن ماجه] ، والصحة تاج على رؤوس الأصحاء لا يعرفه الا المرضى .

وفي الآونة الاخيرة ارتفعت معدلات الإصابات الرياضية والمضاعفات المرضية الناتجة عنها رغم التطورات الهائلة التي شملت أغلب جوانب الحياة ولاسيما في مجال العلاجات الطبيعية وغيرها .

تعريف وتصنيف الإصابات :

لقد تعددت التعاريف التى تدور حول مفهوم الإصابات الرياضية :

يذكر أسامة رياض ١٩٩٨ أن الإصابة "هى تعطيل أو إعاقة مؤثر خارجى لعمل أنسجة وأعضاء جسم الرياضى المختلفة وغالباً ما يكن هذا المؤثر مفاجئ وشديد" .

بينما تعرفها زينب العالم ١٩٩٢ " هى تلف أو إعاقة وهذا التلف سواء كان مصاحب أو غير مصاحب بتهتك بالأنسجة نتيجة لأى تأثير خارجى سواء كان هذا التأثير (ميكانيكياً أو عضوياً أو كيميائياً) وعادة ما يكون هذا التأثير الخارجى مفاجئاً وشديداً " .

تصنيف الاصابات :

يمكن تصنيف الإصابات الرياضية حيث أن هناك عدة تقسيمات للإصابات من وجهات نظر متعددة ، ومثل هذه التقسيمات تساعد كثير فى فهم الجوانب المختلفة للإصابات مثل أسباب حدوثها وأسلوب الوقاية والشفاء منها .

حيث يقسم أسامة رياض ١٩٨٦م الإصابات حسب شدة الإصابة :

- ١- إصابات بسيطة مثل التقلص العضلي والسحجات والشد العضلي والملخ الخفيف .
- ٢- إصابات متوسطة الشدة مثل التمزق الغير مصاحب بكسور .
- ٣- إصابات شديدة مثل الكسر والخلع والتمزق المصحوب بالكسور أو المصحوب بخلع .

وكذلك يتفق تماماً مع التقسيمات السابقة كلاً من أبو العلا عبد الفتاح وإبراهيم شعلان ١٩٩٤ حيث قسما الإصابات إلى إصابات بسيطة وإصابات متوسطة الشدة وإصابات شديدة وكذلك التقسيم الآخر والذي قسم الإصابات من حيث الدرجة إلى إصابات من الدرجة الأولى وإصابات الدرجة الثانية وإصابات الدرجة الثالثة.

درجات الإصابة :

الألم هو العلامة الرئيسية للإصابة ، ففي الإصابات الطفيفة لا يظهر الألم إلا أثناء التوترات الشديدة أو أثناء الحركات الواسعة المدى ولذلك فإن الرياضى يمكنه فى هذه الحالة الاستمرار فى التدريبات دون ما يشعر بأى ألم ، فى الظروف العادية أو حتى أثناء التشديد فى التدريبات غير أنه فى هذه الحالة لا يحدث إلتئام للإصابة ، وبالتالي يمكن أن تطرأ تغييرات تتحول من إصابات بسيطة إلى إصابات شديدة وذلك كما يلى :

أ - الإصابات البسيطة .

ب - الإصابات المتوسطة .

ج - إصابات شديدة .

د - الإصابات الخطيرة .

الأعراض الرئيسية لإصابات الملاعب تتمثل فيما يلي :

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

الأسباب العامة لحدوث الإصابات الرياضية :

إن ممارسة الأنشطة الرياضية بأنواعها المختلفة يمكن أن تعرض الممارسين لحدوث إصابات مختلفة ، وهناك العديد من العوامل التى تختلف بسببها نوع الإصابة ، فمثلاً نجد أن عدم التحكم فى ثقل الجسم يشكل ضغط على الأربطة فيعرضها للإصابة ، وأيضاً إذا زادت على بعض أجزاء الجسم ضغوطاً لتحمل جهد حركى زائد عن قدراته فسوف يعرضها للإصابة وهذه العوامل قد تكون أيضاً خلقية أو مكتسبة وهذه العوامل تزيد من فرص تعرض اللاعب للإصابة ، ومن اسباب حدوث الإصابات الرياضية ما يلي :

أولاً : التدريب الخاطئ . ثانياً : مشاكل تدريس التربية الرياضية فى المدارس .

ثالثاً : الجهل بالقوانين الرياضية ومخالفة المواصفات الفنية .

رابعاً : إهمال الجانب الصحى للاعب .

خامساً : الظروف الجوية .

سادساً: مخالفة الروح الرياضية .

إصابات الملاعب والعلامات الدالة عليها :

تؤدي الإصابة إلى زيادة الاحتكاك الذي يحدث بين الأنسجة وخروج الدم من الشعيرات الدموية الممزقة ثم انطلاق وسط كيميائي ، وهذه العملية من الممكن أن يصحبها بعض العلامات والدلالات الهامة وهي :

١- الألم ٢- الورم ٣- الاحمرار والسخونة .

- الإجراءات الفورية للإصابات الرياضية :

والإجراءات الفورية للإصابات الرياضية تشمل :

- الراحة - الثلج - الرباط الضاغط - الدفع - التثبيت
- أنواع الاصابات :

أنواع الإصابات الرياضية الشائعة :

* إصابات العضلات : الكدمات، الشد والتمزق العضلي، التقلص العضلي .

* إصابات المفاصل : الملخ أو الجذع، الخلع .

* إصابات العظام : الكسور، كدم العظام .

وفيما يلي القاء الضوء عليها بايجاز :

أولاً : الكدمات :

أنواع الكدمات :

- ١- كدم الجلد .
- ٢- كدم العضلات .
- ٣- كدم العظام .
- ٤- كدم المفاصل .
- ٥- كدم الأعصاب .

ثانياً : الشد والتمزق العضلي Muscular strain :

* تعريف الشد والتمزق العضلي :

هو شد أو تمزق للعضلات 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.

درجات التمزق العضلي :

١- التمزق العضلي البسيط :

وهو الذي يحدث في الكيس المغلف للعضلة من الخارج (الغشاء الليفي الرقيق) وفيه يستمر اللاعب في الأداء في اللعب ولكنه قد يشعر بالألم بعد ذلك .

٢- التمزق العضلي الشديد :

وهو يحدث في الألياف العضلية ذاتها، أي في جسم أو بطن العضلة أو في وتر العضلة أو في أي جزء فيها وفيه يشعر اللاعب بتوتر أو تقلص مكان الإصابة ويفقد القدرة على

الحركة كلياً أو جزئياً بحسب كمية الألياف الممزقة ولا يستطيع اللاعب الاستمرار في الأداء في الملعب .

ثالثاً : التقلص العضلي :

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

* أسباب التقلص العضلي :

- ١- تعرض العضلة إلى إجهاد أكثر من قابليتها لفترة طويلة "إرهاق عضلى" مما يؤدي إلى نقص الأكسجين.
- ٢- تعرض العضلة إلى فترة طويلة للراحة والارتخاء وعدم وصول كمية كافية من الأكسجين للعضلة، كما فى حالة الدم .
- ٣- عدم إحماء العضلة بشكل كاف ثم تعرضها إلى برودة أو حرارة مفاجئة .
- ٤- تغيرات فى مستوى تركيز الصوديوم والبوتاسيم حول جدار الخلية مما يبطل توصل الإشارات العصبية.
- ٥- نقص الإعداد البدنى .

رابعاً : الألم العضلى عقب القيام بمجهود رياضى :

يشعر الرياضى بعد القيام بمجهود عضلى لمدة طويلة أو إذا كان المجهود عنيفاً بتعب مصحوباً بالألم فى عضلاته يحدث مباشرة أو بعد ساعات من القيام به ويستمر ساعات أو عدة أيام، وعند القيام بمجهود آخر بعد حدوث الألم العضلى يسبب فى بداية الأمر زيادة الألم ولكنه يخف بعد دقائق ويظهر ثانية من المجهود . وسبب ذلك ينتج تراكم لمخلفات التمثيل الغذائى . ولعلاج ذلك ننصح بالآتى :

- ١- تأدية نشاط بدنى متوسط متزن حتى يسمح بإزالة المخلفات .
 - ٢- استعمال الحمامات الدافئة .
 - ٣- التدليك وذلك لزيادة حركة الدم والسائل الليمفاوى بالعضو المقصود .
- إصابات المفاصل :**

- الجذع أو الملع (الالتواء) Sprain - الخلع Dislocation

إصابات العظام :

- الكسور - كدم العظام

إصابات الجلد :

- الجروح - النزيف

إصابات مفصل الركبة Injuries of the knee :

١ - كدمة الركبة.

٢- ماء فى الركبة.

٣- إصابة الغضاريف الهلالية.

٤- إصابات عظم الردفة.

الإسعافات الأولية

مقدمة عن الإسعافات الأولية :

الإسعافات الأولية هي عبارة عن العناية الفورية التي تقدم إلى الشخص الذي يعاني من الإصابة أو الذي تعرض للمرض بصورة مفاجئة وتشمل مساعدة الشخص لنفسه أو لغيره في حالة عدم توفر المساعدة الطبية أو تأخر وصولها.

الهدف من الإسعافات الأولية :

- ١ - إنقاذ حياة المصاب .
- ٢ - علاج الصدمة .
- ٣ - تخفيف أو إزالة الألم .
- ٤ - منع حدوث مضاعفات ومزيد من الإصابة .

دواعي الإسعافات الأولية :

- أ- إن المعرفة والمهارة في الإسعافات الأولية تعني الفارق بين الحياة والموت و الفارق بين العجز المؤقت والعجز الدائم.
- ب- إن الإسعافات الأولية مهمة جداً في الوقاية والعناية بإصابات الحوادث أو الأمراض المفاجئة .

إعداد حقيبة الإسعافات الأولية :

حتى تكون مستعد لأي حادث تأكد من وجود الأشياء الآتية في حقيبة الإسعاف الأولى :

للجروح : بلاستر من مختلف الأحجام ، شاش طبي ، شريط لاصق ، مسحوق مطهر لتنظيف وتطهير الجرح ، وكريم مطهر لمنع تلوث الجرح.

للحروق : كمادات باردة ، شاش طبي ، كريم مطهر للحروق.

للآلام والحمى : أسبرين أو أي مسكن آخر مثل البارامول أو الكيتوفان أو ريفو.
لإصابات العيون : غسول للعين ، وعاء خاص بغسل العين وضماطات خاصة بالعين.

للإلتواءات المفاصل والشد العضلي وشروخ العظام : كمادات باردة ، رابط ضاغط وشاش طبي لتعليق الذراع إذا لزم.

للدغات الحشرات : ملقاط لإزالة العضو المسبب للدغة ، ريم كورتيزون للتخفيف الألم

لإسعاف شخص ابتلع مادة سامة : الاستعانة بطبيب أو الاتصال بأقرب مركز سموم

للعناية العامة : مقياس حرارة - مقص حاد - قطن معقم - مناديل - دليل الإسعاف الأولية .

حقيبة الإسعافات داخل الملاعب :

١ - الأدوات :

ترمومتر طبي - مقص صغير للشاش - ملقاط وجفت - سرنجات بلاستيك معقمة أحجام ٢ سم ، ٥ سم ، ١٠ سم لاصق طبي - رابط ضاغط - أربطة شاش - قطن طبي