



الإصابات الرياضية وطرق علاجها

د محمد سلطان

رئيس اللجنة الطبية باتحاد الكرة المصري
محافظ الاسكندرية و البحيرة الاسبق
رئيس هيئة الاسعاف الاسبق

الإصابات الرياضية



المفهوم العام للإصابات

- تشتق كلمة الإصابة من الأصل اللاتيني **Injury**

- الإصابة الرياضية هي تغير ضار يحدث نتيجة حدث غير متوقع تم أثناء ممارسة النشاط الرياضي ينتج عنه أضرار فسيولوجية تشريحية للممارس كما يؤدي الي آلام مصاحبة لممارس النشاط الرياضي .

الأسباب العامة لحدوث الإصابات الرياضية

- أولاً : العوامل الخارجية

- ثانياً : العوامل الداخلية

أولاً : العوامل الخارجية

- ١- التدريب الخاطئ غير المدروس (عدم تقنين الحمل التدريبي مع عدم الإنتظام في التدريب والمنافسة و عدم كفاية الإعداد البدني للاعب و عدم الإهتمام بالإحماء المناسب لنوع النشاط)
- ٢- سوء المستلزمات الرياضية وتشمل :
 - عدم ملائمة أرضية الملعب
 - سوء اختيار الحذاء المناسب او الملابس المناسبة
 - عدم الاستخدام المناسب للأدوات الرياضية
- ٣- سوء الأحوال المناخية
- ٤- السلوك الغير السليم والخشونة المتعمدة
- ٥- إنخفاض مستوى الحكام وتساهلهم في بعض الأحيان
- ٦- عدم توفير الغذاء المناسب كما ونوعا وكذلك الماء والأملاح
- ٧-عدم مراعاة تجانس اللاعبين من حيث العمر والقوة والجنس

ثانياً : العوامل الداخلية

- ١- الإنقطاع عن التدريب لفترات طويلة
- ٢- حالات الإرهاق والإعياء الشديد (التعب)
- ٣- عدم مراعاة عامل الجنس بين الذكور والإناث
- ٤- عدم كفاءة الدورة الدموية لتغطية إحتياجات العضلات من الدم
- ٥- زيادة الوزن حيث يسبب ضغط قوي علي المفاصل
- ٦- العوامل النفسية للرياضي وحالته أثناء أداء التمرين
- ٧- المشكلات وضغوط الحياه اليومية
- ٨- تعاطي الرياضي للمنشطات
- ٩- عدم تمتع اللاعب بقدر كافي من المرونة

دور المدرب في الحد والوقاية من الإصابات الرياضية

- معرفة الأسباب العامة للإصابة و تجنب حدوثها.
- عدم إشراك اللاعب دون إجراء الكشف الطبي الدوري الشامل.
- عدم إشراك اللاعب المريض.
- عدم إجبار اللاعب على الأداء و هو غير مستعد نفسيا و بدنيا.
- توفير الغذاء المناسب.
- الاهتمام بالإحماء لتجنب الإصابات.
- مراعاة تجانس الأوزان المتنافسة في التدريب من حيث العمر و المستوى المهاري.
- تطبيق التدريب العلمي الحديث.

دور المدرب في الحد والوقاية من الإصابات الرياضية

- التأكد من سلامة الأدوات الرياضية المستعملة
- التأكد من أن اللاعب يلبس الملابس و الأحذية الواقية اللازمة.
- الراحة الكافية للاعبين.
- التأكد من عدم استعمال اللاعب للمنشطات.
- التأكد من ملائمة الجو من حيث الحرارة و البرودة.
- عدم التغير المفاجئ في أسلوب التدريب و الجهد.
- التأكيد على التزام اللاعب بقوانين اللعبة.
- الإلمام بالإصابات الرياضية و التصرف السليم حيالها

تصنيف الإصابات وفقاً لشدة ودرجة الإصابة

• إصابات بسيطة (درجة أولى) : Grade 1

هي الإصابات التي لاتعوق اللاعب عن الأداء في الملعب
مثال :

✓ الكدمات البسيطة

✓ الرضوض البسيطة

✓ التقلص العضلي

تصنيف الإصابات وفقاً لشدة ودرجة الإصابة

• إصابات متوسطة (درجة ثانية) : Grade 2

هي الإصابات التي تعوق اللاعب عن الأداء في الملعب أو تمنعه عن تكملة المباراة وهذه الإصابات تعوق اللاعب عن الأداء لمدة تتراوح ما بين أسبوع إلى أربع أسابيع
مثال

✓ الشد العضلي بدرجاته

✓ التمزق العضلي بدرجاته

✓ تمزق الأربطة بدرجاته

تصنيف الإصابات وفقاً لشدة ودرجة الإصابة

• إصابات شديدة (درجة ثالثة) : Grade 3

هي الإصابات شديدة الخطورة والتي تعيق اللاعب تماماً عن الإستمرار في الأداء وهذه الإصابات تتراوح مدتها ما بين شهر وسنة وقد تجبر اللاعب علي الإعتزال مبكراً

مثال

✓ الكسور

✓ الخلع

✓ تمزق الأربطة الصليبية والجانبية للركبة

الأسس الوقائية لتجنب حدوث الإصابات

- ١- الكشف والسجل الطبي**
- ٢- الإحماء**
- ٣- أدوات الوقاية مثال (الشنكار في كرة القدم)**
- ٤- الإهتمام بالتوافق العضلي**
- ٥- إختيار الأجهزه والأدوات**
- ٦- أرضيات الملاعب**
- ٧- الغذاء المناسب**
- ٨- العادات الصحية السليمة**
- ٩- النواحي النفسية**

انواع الاصابات

- الجروح
- اصابات العضلات
- اصابات العظام
- اصابات الرأس

الجروح



- الجرح هو عبارة عن إنفصال غير طبيعي في الجلد و أنسجة الجسم مع نزف دموي بسبب قطع الأوعية الدموية و يصاحبه ألم بسبب قطع الأعصاب السطحية

أنواع الجروح

- السحجات : تسخات جلدية سطحية بسيطة
- جرح سطحي : الطبقات الخارجية للجلد
- جرح قطعي : شق الجلد و له حافتين متساويتين
- جرح رضي : (تهتكى) عدم انتظام حواف الجرح وتحدث بسبب الاصطدام بجسم صلب.
- جرح وخزي وتحدث بألة وخزية مثل الابرو المسامير
- جرح ناري: كما في الرماية.
- جرح نافذ: يخترق الجلد إلى تجويف الجسم.

علاج الجروح



- إيقاف النزيف بالضغط على الجرح
- وضع شاش و اربطة معقمة على الجرح
- وضع رباط ضاغط على الجرح
- نقل المصاب إلى المستشفى.

اصابات العضلات

نتج عن:

- المجهود العضلي العنيف
- الاستعمال الخاطئ للعضلات
- التدريب الرياضي غير العلمي
- إهمال الإحماء



انواع اصابات العضلات

• التقلص العضلي

• التمزق العضلي

• الالتواءات

• الكدمات



التقلص العضلي



التقلص العضلي Spasm

- **التقلص العضلي :** هو حدوث تشنج عضلي زائد دون إنذار سابق في عضلة أو مجموعة من العضلات بحيث لا يستطيع اللاعب التخلص من هذا التقلص الشديد المؤلم بمفرده وربما يستمر هذا التشنج لعدة ثوان أو بضع دقائق ، وأكثر عضلات الجسم تعرضاً لهذه الإصابة هي (عضلة سمانة الساق – باطن القدم – العضلات الخلفية والأمامية للفخذ)
- **الأسباب العامة للتقلص العضلي :**
 - ١- الإستمرار في العمل العضلي لفترات طويلة دون الحصول علي فترات الراحة البينية او نقص في بعض عناصر اللياقة البدنيه
 - ٢- النقص الشديد في كمية الأوكسجين أو الجليكوجين أو الأملاح في الجسم
 - ٣- عدم العناية بوسائل الإحماء المناسب (التسخين)
 - ٤- عدم الحصول علي الغذاء المتنوع ووجود نقص في بعض الفيتامينات والأملاح
 - ٥- عدم إنتظام دوره الدموية بالعضلة أثناء المجهودات المستمره

أعراض التقلص العضلي

- ١ - إنقباضات لا إرادية مؤلمة بالعضلات غالباً في الساق
- ٢ - الإحساس بالألم الشديد مكان العضلة المتقلصة وربما الطرف كله
- ٣ - عدم القدرة علي تحريك العضلة المصابه أو العضلات المصابه المحيطه بها
- ٤ - عند فحص العضله المتشنجه نجدها متصلبه لا يستطيع اللاعب تحمل ملامسة أصابعنا لها نظراً لشدة حساسيتها.

الإسعافات الأولية للتقلص العضلي



الإسعافات الأولية للتقلص العضلي

١- سرعة إتخاذ اللاعب لأفضل أوضاع الراحة علي أرض الملعب ثم تشجيعه علي مد المفصل التي تعمل عليه العضله المتقلصه بحيث تكون الحركه في عكس الإتجاه الطبيعي الذي تعمل عليه العضلات

٢- بعد التأكد من حصول العضله علي الإسترخاء وإزالة حالة التوتر يمكن إستعمال حركات التدليك المسحي السطحي بواسطة بعض الدهانات المدفئه والمزيله للألم تدريجياً

٣- عدم محاولة إستخدام حركات التدليك العميق أو العنيف السريع أثناء الإصابة

التمزق العضلي



التمزق العضلي Strain

- **التمزق العضلي** : هو عبارة عن تمزق الكيس المغلف للعضلات أو الألياف العضليه أو الأوتار نتيجة مجهود عضلي شديد عنيف ومفاجئ بدرجة أكبر من قدرة العضلة علي تحمل هذا المجهود

- **أنواع التمزق العضلي :-**

١- الشد الزائد : ويحدث فيه شد أكثر من اللازم لبعض الألياف العضليه قد يؤدي إلي تمزق الكيس المغلف للعضلة

٢- التمزق الجزئي (الغير كامل) : هو تمزق لبعض الألياف والأنسجة العضلية في أي مكان بالعضلة وخاصة في باطن العضلة أو مكان إندغامها وهذه الإصابة أشد من السابقة

٣- التمزق الكلي (التمزق الكامل) : ويعتبر هذا النوع أعنف وأصعب أنواع التمزق حيث تنفصل فيه العضلة سواء مكان المنشأ أو الإندغام وتكون الإصابة واضحة وملموسة

التمزق العضلي



أسباب التمزق العضلي

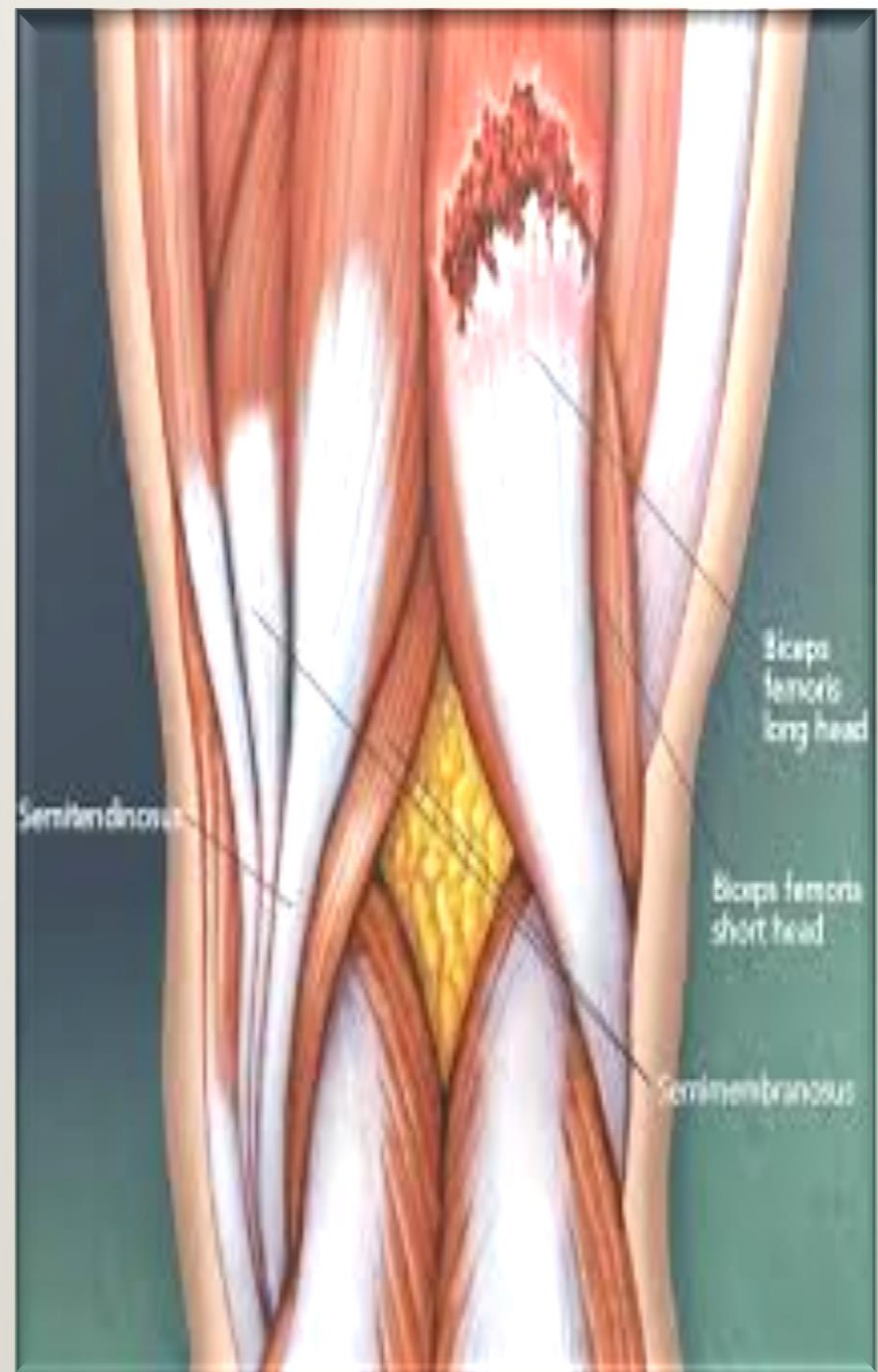
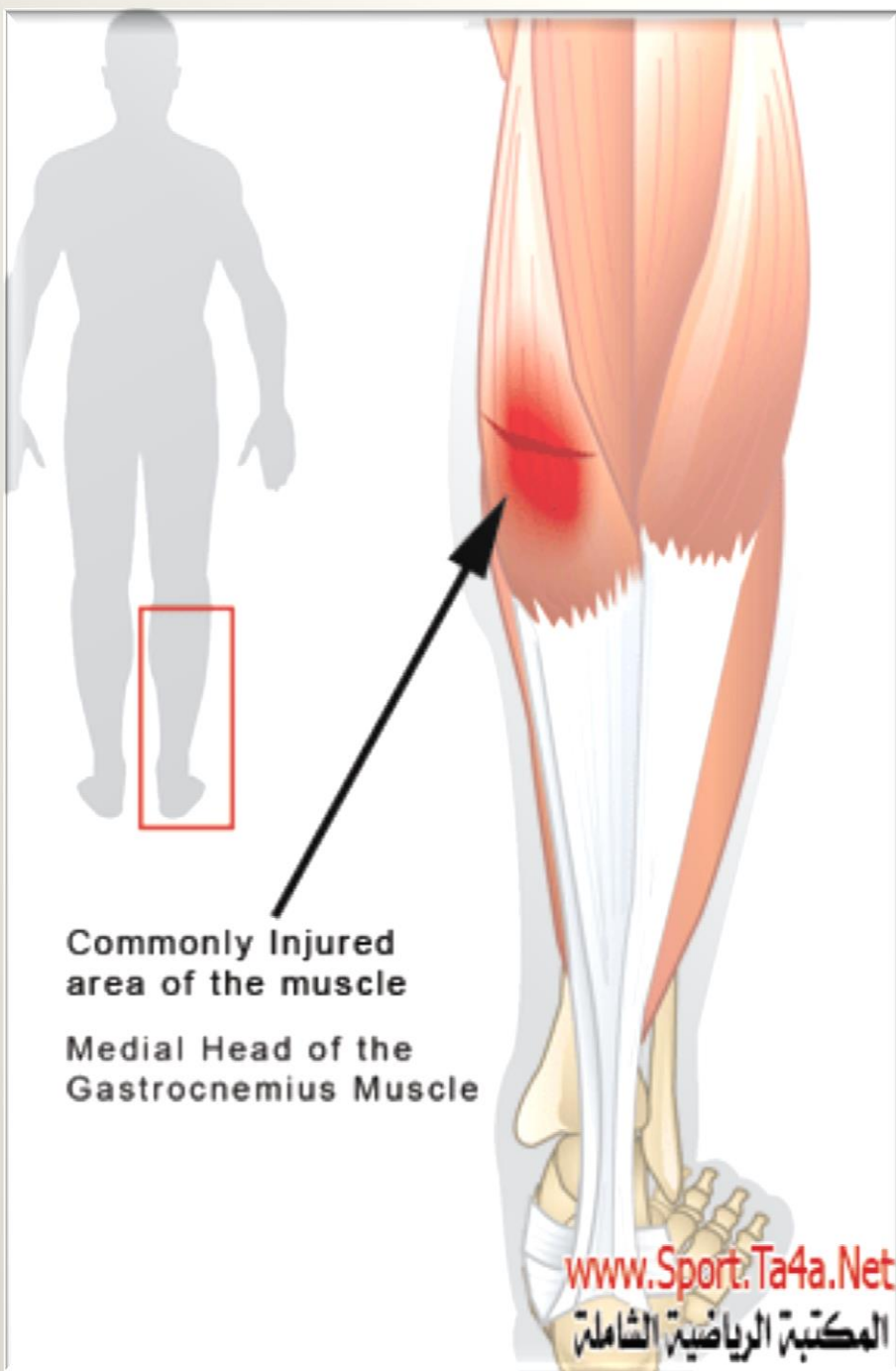
- ١- الإنقباض للعضلات وهي غير مهيأه للإنقباض
- ٢- المجهود العضلي الزائد بدرجة أكبر من قدرة العضلات علي تحمله
- ٣- إهمال الإحماء وعدم الإهتمام بتهيئة الجهاز العضلي للقيام بالمجهود
- ٤- قصر العضلات تشريحياً وعدم مطايطتها بالدرجة الكافية للحركات التي يؤديها اللاعب
- ٥- تخطي الحدود الفسيولوجية لمطاطية العضلة
- ٦- عدم تناسق الإتزان بين القوي العضلية العاملة والعضلات المضادة أو المثبته للعضلات الأساسية
- ٧- إشترك اللاعب في المباريات قبل تمام شفائه من التمزق أو الشد السابق
- ٨- إشراك اللاعب وهو مريض أو مصاب ولو إصابة مبدئية أو بسيطه مثل الإلتهاب العضلي
- ٩- ضغط أو ضربة مفاجئة من الخصم

أعراض التمزق العضلي

- ١- ألم مكان الإصابة مثل لسعة الكبراج أو ضربة آلة حادة أو قطع بالسكين
- ٢- سماع صوت (فرقة في العضلة المصابة)
- ٣- تورم وتجمع دموي وذلك نتيجة حدوث النزيف الداخلي
- ٤- عدم قدرة العضلة المصابة على أداء وظيفتها وشدة الحساسية
- ٥- يكون التجمع الدموي واضحاً حول مكان الإصابة بعد ٤٨ ساعة من الإصابة
- ٦- في الحالات الشديدة يستمر الورم ٧٢ ساعة على الإصابة
- ٧- إرتفاع درجة حرارة الجزء المصاب
- ٨- تغير لون الجلد من الإحمرار الطبيعي إلى الأزرق إلى الأصفر
- ٩- ملاحظة وجود فجوة في العضلة المتمزقة ونلاحظه أكثر عند إنقباض العضلة

الإسعافات الأولية للتمزق العضلي

- ١- منع اللاعب من الإستمرار في اللعب مع إتخاذ العضو المصاب أفضل أوضاع الراحة
- ٢- الراحة الكاملة للاعب بدنياً ونفسياً لتجنب حدوث صدمة للاعب ، مع عدم تحريك الجزء المصاب
- ٣- تستمر عمل كمادات التبريد خلال ٤٨ : ٧٢ ساعة بمعدل ٤ : ٥ مرات في اليوم
- ٤- عمل رباط ضاغط مناسب حول مكان الإصابة
- ٥- يجب السيطرة الكاملة علي النزيف والإنسكاب الداخلي وذلك بضرورة عدم إستعمال العضلة والراحة التامه
- ٦- وضع العضلة أو العضلات المصابة في وضع الإرتقاء الكامل لتقليل التوتر أو التقلص الحادث
- ٧- راحة سلبية للعضو المصاب حسب شدة ودرجة الإصابة
- ٨- رفع المنطقة المصابة فوق مستوى القلب لقليل تدفق الدم علي المنطقة المصابة
- ٩- الإبتعاد عن إستخدام جميع أنواع الحرارة أو التدليك طوال الفترة الحادة للإصابة منعاً لزيادة النزيف.



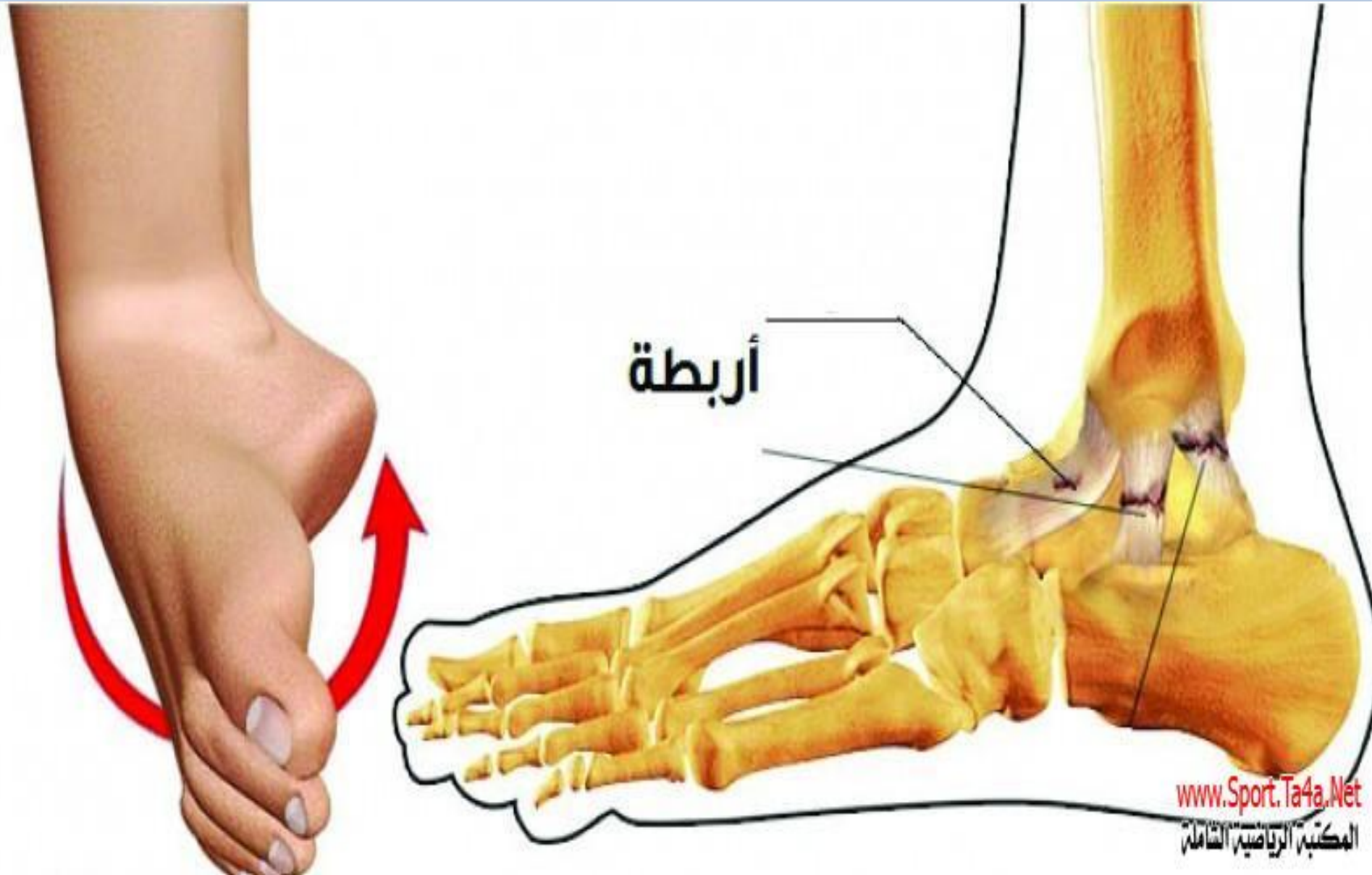
طرق الوقاية من التمزق العضلي

- ١- تجنب المجهود العنيف أو التدريب علي مهارات جديدة واللاعب في حالة إجهاد أو مرض
- ٢- الإهتمام بزيادة مطاطية العضلة والحصول علي مدي مرونة كاملة لحركة المفاصل
- ٣- الإهتمام بتمرينات التقوية بالمقاومة والأثقال للعضلات وخاصة العاملة في النشاط الممارس

العضلات الأكثر عرضة للإصابة بالتمزق :

- ١- عضلات الفخذ الأمامية والخلفية للاعبي كرة القدم .
- ٢- عضلة السمانة بطن الساق (Calf muscle) وتحدث الإصابة فيها اثناء العدو السريع .
- ٣- مجموعة عضلات الظهر (Back muscle) .
- ٤- مجموعة عضلات الكتف وخاصة (العضلات الدالية) (Deltoid muscle) .
- ٥- العضلات المنحرفة المربعة (Trapezes muscle) .

الالتواء Sprain



الالتواء Sprain

- **الإلتواء :** هو عبارة عن زحزحة مؤقتة للعظام المتصلة للمفصل ينتج عنها شد لأربطة المفصل أو تمزق جزئي أو تمزق كلي لرباط أو أكثر من أربطة المفصل

- **أعراض الإلتواء :**

- ١- ألم حاد بالمفصل نتيجة تمزق الأنسجة أو الأربطة حول المفصل
- ٢- إلتهاب الغشاء الزلالي
- ٣- ألم مبرح عند عمل حركة في المفصل تحدث شد في الرباط المتمزق
- ٤- ورم نتيجة إنسكاب السائل الزلالي في المفصل
- ٥- ألم عند الضغط علي الرباط المصاب

درجات الإصابة بالإلتواء

• إصابة الدرجة الأولى (خفيفة)

يحدث إلتواء خفيف للمفصل ينتج عنه شد في أحد أربطة المفصل وقد يستمر اللاعب في الأداء أو يخرج من الملعب لمدة من ١ يوم إلى ٣ أيام

• إصابة من الدرجة الثانية (متوسطة)

يحدث إلتواء للمفصل ينتج عنه تمزق رباط أو أحد أربطة المفصل وبذلك لا يستطيع اللاعب تكملة المباراة

• إصابة من الدرجة الثالثة (شديدة)

يحدث إلتواء للمفصل ينتج عنه تمزق شديد في رباط أو أحد أربطة المفصل وبذلك لا يستطيع اللاعب تكملة المباراة



الإسعافات الأولية للإلتواء



الإسعافات الأولية للإلتواء

١- الراحة التامه للمصاب Rest

٢- عمل كمادات باردة علي العضو المصاب ICE

٣- عمل رباط ضاغط للمفصل Compression

٤- رفع الطرف المصاب لأعلي Elevation

(تطبيق قاعدة RICE)

الإسعافات الأولية للإلتواء



الإصابات العضلية في كرة القدم

يتوقع حدوث 18 إصابة عضلية في الموسم الرياضي



إصابات في الورك والمنطقة الأربية .

5 أو 6

إصابات في العضلة رباعية الرؤوس الفخذية

3

إصابات في عضلة الفخذ الخلفية .

6

إصابة في عضلة الساق الخلفية .

2 أو 3



الكدمات

- الكدمات :

هي عبارة عن تهتك في الأنسجة وأعضاء الجسم المختلفة عن طريق قوة خارجية عنيفة مباشرة أو الاصطدام بجسم صلب دون حدوث أي انفصال في طبقة الجلد .



أنواع الكدمات

(١) **كدم عضلي** : يعتبر من الإصابات شديدة الشيوع وخاصة في الرياضات المتضمنة للإحتكاك (كرة السلة – كرة القدم – الهوكي – اليد) حيث يتبعه تمزق جزئي سطحي في النسيج العضلي نتيجة تعرض الجسم لضربة قوية ناتجة من عامل خارجي يؤدي إلى التهاب حاد ونزيف وورم في المنطقة المصابة . وأكثر عضلات الجسم لهذه الإصابة (عضلات الفخذ – سمانة الساق – الكتف – اليد – مفصل الركبة)

(٢) **كدم الأعصاب** : هي عبارة عن كدم يحدث في بعض الأعصاب المكشوفة نسبياً من العضلات والأنسجة السميكة وتعتبر أكثر الإصابات المباشرة لكدمات الأعصاب وخاصة أثناء الضربات الشديدة المباشرة علي أحد مناطق سير العصب

أكثر الأعصاب التي تتعرض لهذه الكدمات (العصب الكعبري الذي يغذي العضلة ذات الثلاث رؤوس العضدية – العضلات الباسطة لمفصل المعصم وأصابع اليد – العصب الزندي بالذراع – أو العصب الموجود بجوار رأس عظم الشظية بالساق)

أنواع الكدمات

٣) كدم المفصل : يحدث نتيجة ضربة مباشرة علي المفصل أو السكوت المفاجئ مؤثرة بذلك علي قدرة اللاعب الأدائية من أكثر المفاصل تعرضاً لهذه الإصابة (مفصل المرفق – الركبة – القدم – الكتف) وقد يحدث نزيف داخل المحفظة مع تراكم الإنسكابات الدموية داخل المفصل وربما يحدث ورم مفصلي يظهر عقب الإصابة بعدة دقائق أو ساعات حسب شدة الإصابة

٤) كدم العظام :

من الممكن أن يصاب الجهاز العظمي بالكدم نتيجة التأثير بإصطدام أو الضرب العنيف والذي يؤدي إلي نزيف دموي يحدث تحت السحاق الخارجي للعظم تحت الجلد أكثر المناطق تعرضاً لهذه الإصابة هي أماكن تواجد العظام تحت الجلد مباشرة مثل (المناطق المكشوفة من عظام الوجه – عظام الساق – عظام اليد) وغالبا ماتكون الاصابة بكدمة العظام نتيجة الإصطدام بأجسام صلبة غير حاده بطريقة مباشرة أو ضربات عنيفة

الإسعافات الأولية للكدمات

- ١- الراحة التامة للمصاب
- ٢- عمل كمادات باردة علي العضو المصاب
- ٣- عمل رباط ضاغط للمفصل
- ٤- رفع الطرف المصاب لأعلي

(تطبيق قاعدة RICE)

اصابات العظام



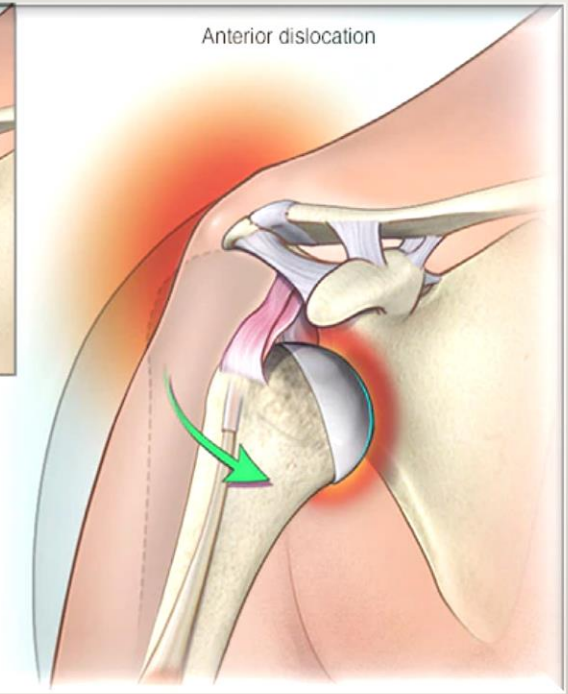
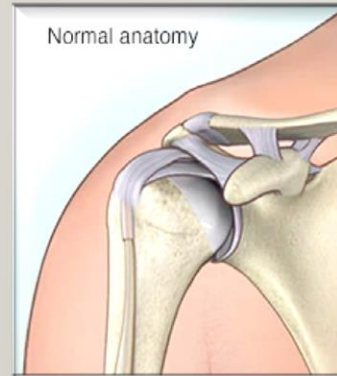
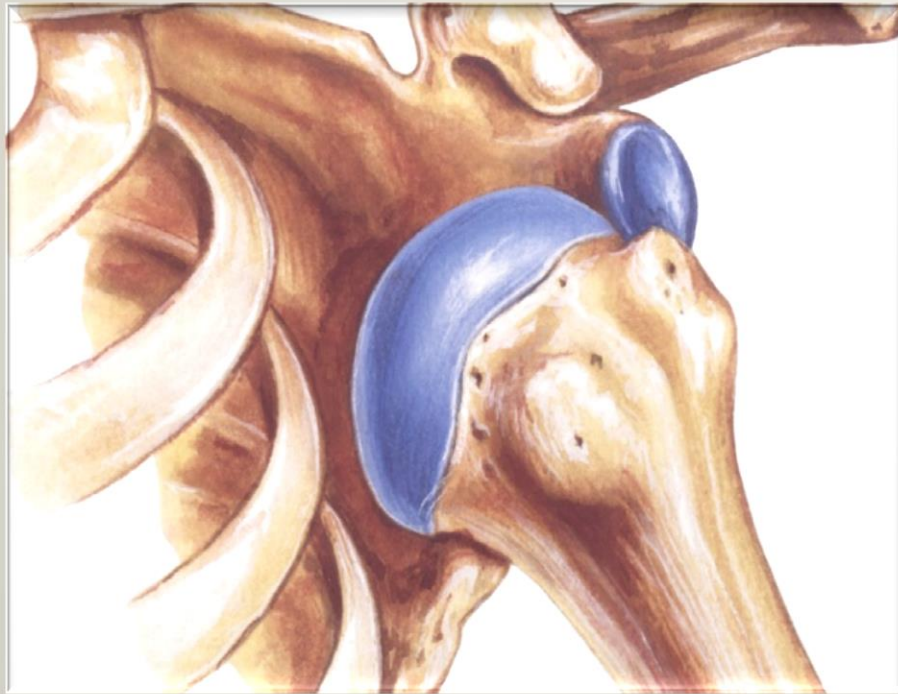
اصابات العظام

- اصابات المفاصل : تمزق الاربطة - الخلع
- اصابات العظام : الكدمات - الكسور



Dislocation **خلع المفصل**

- **الخلع** : هو خروج أو انتقال إحدى العظام المكونة للمفصل بعيداً عن وضعها الطبيعي نتيجة عنف مباشر أو غير مباشر ويعمل على حركة غير طبيعية في اتجاه مخالف لحركة المفصل الطبيعية



أنواع الخلع

•

١) **الخلع المرتد تلقائياً** : تتباعد فيه الأسطح المفصليّة وترجع ثانية إلى مكانها الطبيعي من تلقاء نفسها بدون تدخل وهي أسهل أنواع الخلع

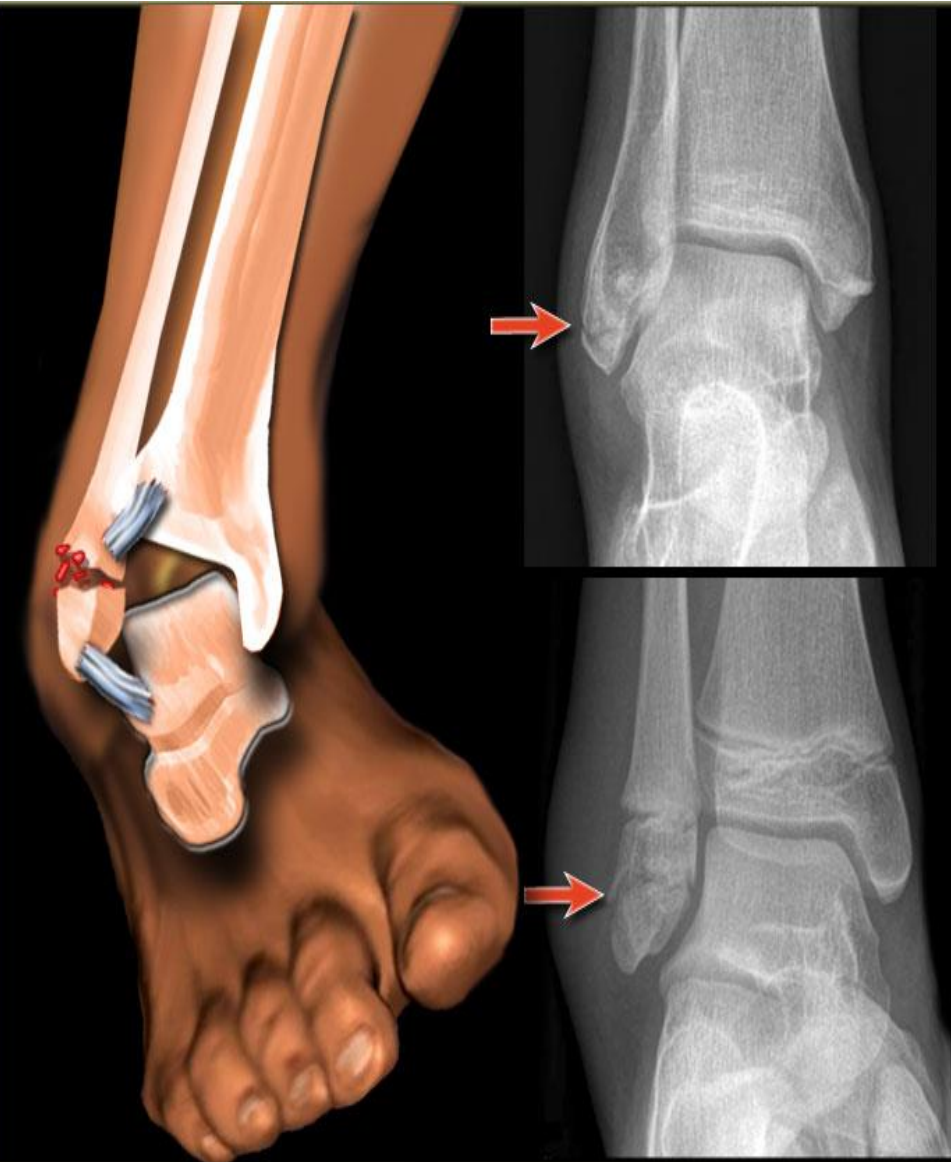
٢) **الخلع الغير كامل أو الجزئي** : وفيه تتباعد الأسطح المفصليّة عن بعضها دون خروج العظام نهائياً عن أماكنها الطبيعيّة

٣) **الخلع الكامل** : فيه تتباعد الأسطح المفصليّة عن بعضها وخروج كل أو بعض أجزائها بالكامل عن أماكنها الطبيعيّة

٤) **الخلع المتكرر** : هو تكرار حدوث الخلع لنفس المفصل أكثر من مره وربما يحتاج علاجه إلى عملية جراحية لإعادة شكل المفصل إلى وضعه الطبيعي

٥) **الخلع المصحوب بكسر** : يعتبر من أصعب الأنواع ويحتاج إلى عملية جراحية لتثبيت الكسر وإعادة الخلع ويحدث نتيجة إصابة مباشرة لعظام المفصل

تشخيص الخلع



أعراض الخلع

- ألم مبرح عند لمس المفصل
- تشوه في شكل العضو نتيجة خروج العظام عن مكانها الطبيعي
- ظهور ورم في المنطقة المصابة
- فقد المفصل لوظيفة الحركة فوراً
-

علاج الخلع

- وضع المفصل المخلوع في وضع مريح وعدم تحريكه لمنع أي تمزقات بالأربطة أو الأوعية الدموية .
- استخدام الكمادات الباردة لإيقاف النزيف وإزالة الالتهاب وتقليل الألم .
- استدعاء أقرب طبيب متخصص لرد المفصل المخلوع .
- راحة الجزء المخلوع لفترة كافية مع التثبيت لضمان عدم التكرار للخلع مما ينتج عنه مشكلة قد يصعب علاجها
- العلاج الطبيعي لإستعادة وظيفة المفصل المخلوع وإعادة مكوناته إلى حالته الطبيعية
- برامج التأهيل الطبي الرياضي لإعادة اللاعب المصاب إلى الملاعب

ملحوظة: يجب مراعاة عدم إستعمال أي نوع من أنواع التديك لمنع حدوث مضاعفات غير متوقعة

كدمة العظام

- **كدمة العظام** هى اصابة مباشرة وخصوصا للعظام السطحية الموجودة تحت الجلد مباشرة مثل عظمة الساق.
- **الاعراض :**

١- ألم شديد وخاصة عند الضغط عليها

٢- ورم نتيجة تمزق جزء من سمحاق العظم كونه غني بالاعوية الدموية

٣- تغير لون الجلد

٤- تحديد الحركة اذا كان قريبا من المفصل

- **العلاج**

١- الراحة

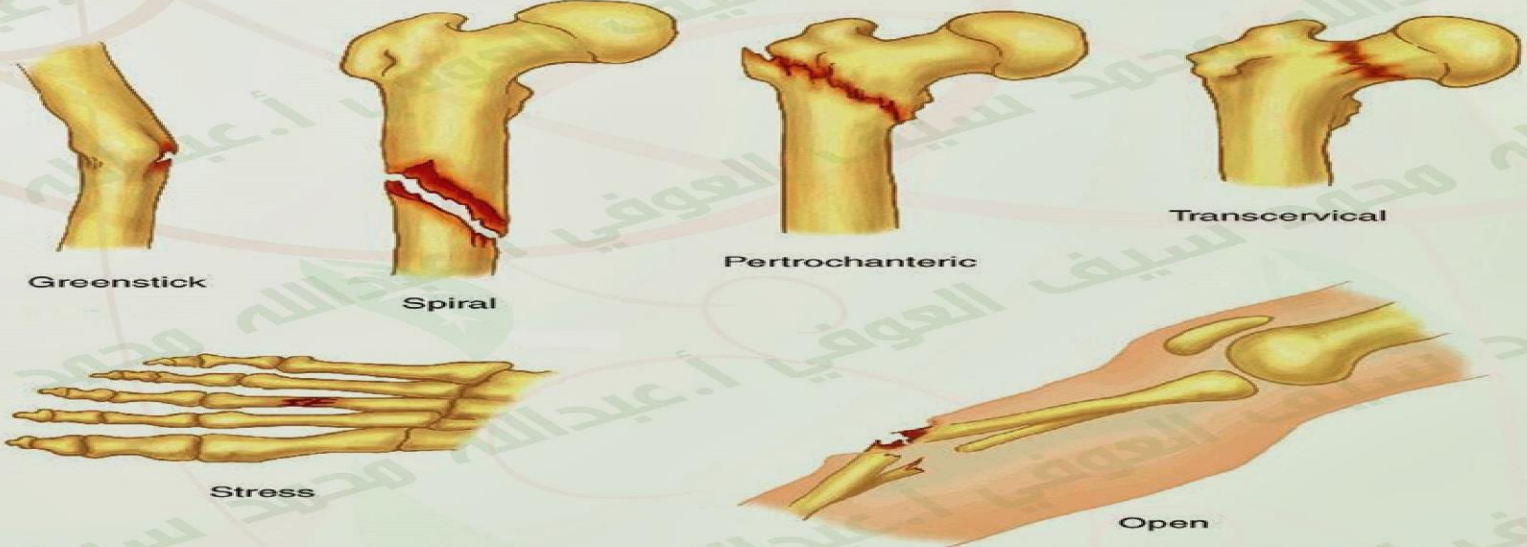
٢- عمل اشعة للتأكد من عدم وجود كسر

٣- كمادات باردة ورباط ضاغط ورفع العضو المصاب .

٤- الراحة التامة ومنع التدليك

Fractures الكسور

الكسر هو انفصال العظام عن بعضها إلى جزء أو أكثر نتيجة لقوة خارجية شديدة (عنف خارجي) أو الاصطدام بجسم صلب مثل (الضرب بعصا غليظة بقوة علي الساعد - اصطدام القصبه بقدم لاعب آخر بقوة).



بعض من أشكال الكسور في العظام

أنواع الكسور (من حيث السبب)

١) الكسر الإصابي : Traumatic

نتيجة لضربة مباشرة أو غير مباشرة

٢) الكسر المرضي : Pathological

نتيجة لإصابة العظام ببعض الأمراض

٣) الكسر بالإجهاد : Stress

نتيجة بذل مجهود زائد متكرر

أنواع الكسور (من حيث شكل الإصابة)

- **الكسر البسيط** : Simple fractures

وهو الذي يتم فيه كسر العظام دون خروجها خارج الجلد

- **الكسر المركب** : Compound fractures

وهو الذي يكون مصحوب بخروج العظم خارج الجلد مسبباً جرحاً نافذاً في الجلد

- **الكسر المفتت** : Comminuted fractures

ويتم فيه تكسير العظام إلى قطع صغيرة

- **كسر الغصن الأخضر** : Green stick Fractures

يحدث في الرياضيين الناشئين صغار السن نظراً لليونة عظامهم

أنواع الكسور (من حيث شكل الإصابة)



Transverse



Stress



Oblique,
Displaced



Greenstick



Comminuted

الأسباب العامة للكسور

- قوة خارجية تؤدي إلى صدمة شديدة تصيب العظام
- سقوط الجسم وإصابته إصابة مباشرة فيحدث الكسر مكان الإصابة
- إصابة غير مباشرة مثل سقوط اللاعب و التحميل علي اليد فيحدث الكسر في الترقوة او في الرسغ مثلا
- نتيجة أمراض وراثية خلقية تؤدي إلى نقص في سلامة ونضوج الخلايا
- كسر مرضي نتيجة وجود مرض في العظام

الأعراض العامة للكسور

- ألم شديد يزداد عند حركة الجزء المصاب وعدم القدرة على تحريكه
- ورم لتمزق الأنسجة المحيطة بالعظم المكسور
- سماع اصوات ناتجة عن احتكاك العظام المكسورة
- تشوه المنطقة المصابة
- ألم شديد عند الضغط على العظم بعيدا عن منطقة الكسر او على منطقة الكسر
- اعراض عامة ناتجة عن الكسر وهي ضعف التنفس وسرعة النبض والنزيف و اعراض الصدمة .

الأعراض العامة للكسور

- **الصدمة العصبية** قد تصاحب الكسور البسيطة وتلازم الكسور الشديدة وعلامات هذه الصدمة عبارة عن :
 - ١- انخفاض ضغط الدم
 - ٢- سرعة النبض وسطحيته
 - ٣- بطئ في التنفس وعمقه
 - ٤- زرقة تحت الأظافر
 - ٥- برودة الأطراف
 - ٦- حدوث تشنجات وفقدان للوعي

مضاعفات الكسور

- سوء الالتئام أو تأخر الالتئام أو عدم الالتئام
- ضمور العضلات و تيبس المفاصل
- تهتك الأنسجة و تشوه مكان الكسر

- **مضاعفات الكسور العامة :**

- الصدمة العصبية

- الجلطة الدموية

- الجلطة الدهنية **Fat Embolism**

وهي التي تحدث في الكسور المضاعفة

الإسعافات الأولية للكسور

- ١- عدم تحريك المنطقة المكسورة وتحريك المصاب برفق وعناية
 - ٢- ملاحظة النبض والتنفس واسعاف المصاب في حالة اختفائها
 - ٣- إيقاف النزف شريانيا او وريديا لتجنب حدوث الصدمة
 - ٤- في اصابات العمود الفقري والحوض ينقل المصاب على نقالة صلبة للمستشفى
 - ٥- تثبيت العظم المصاب بالجبيرة (خشب او حديد او احد اعضاء الجسم السليمة)
 - ٦- تدفئة المصاب ثم نقله الى المستشفى
- يراعي خلع الملابس عن العضو المصاب وإذا صعب وجب تمريقه
 - ينقل المريض إلي اقرب مستشفى بسرعة مع تقليل الحركة للعضو المصاب
- تحذير هام: لا تحرك المصاب حتى تدعم وتثبت الجزء المصاب لأن تحريكه قد يؤدي إلي مضاعفات مثل إصابة الأوعية الدموية أو الأعصاب إلا إذا كان المصاب معرض للخطر - لا تسمح للمصاب بالشرب أو الأكل أو التدخين لأنه قد يحتاج إلي تدبير تام عند علاجه**

علاج الكسور

- رد الكسر وهو ارجاع العظم الى وضعه الطبيعي

لضمان عدم حصول تشوه مستقبلا .

-**الرد المغلق** : ويتم بواسطة اليدين وتحت التخدير العام لأرجاع العظم الى وضعه .

-**الرد المفتوح** : ويتم بواسطة التداخل الجراحي لوجود بعض الأنسجة بين العظام

علاج الكسور

- **تثبيت الكسر** : وهو لضمان سرعة اعادة الشفاء للمصاب وعدم تحريك العظم وهناك طريقتان .

-**التثبيت الخارجي** : وهو يكون بتثبيت المفصلين فوق وتحت الاصابة ويكون بواسطة الجبس ويكون غير مضغوط على المنطقة لضمان عدم حدوث تورم .

-**التثبيت الداخلي** : ويكون في حالة ارجاع العظم بواسطة التداخل الجراحي بوضع عدد من المسامير والشرائح المعدنية مثل البلاتين .

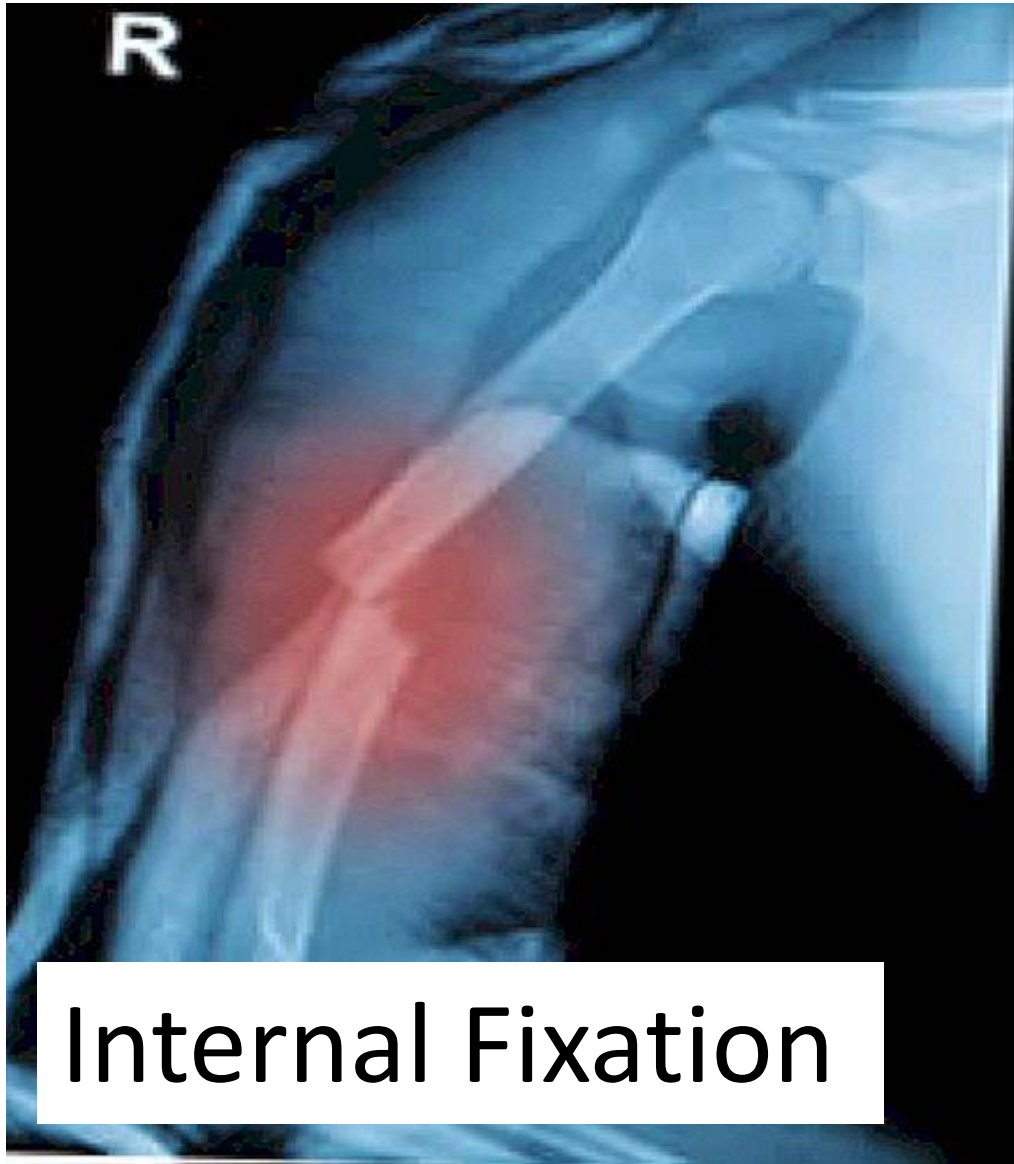
علاج الكسور



علاج الكسور



علاج الكسور



علاج الكسور

- التاهيل والعلاج الطبيعي : وهنا اولاً يجب التأكد من ارجاع العظم الى وضعه الطبيعي بواسطة اخذ صورة اشعة بعدها يتم العلاج الطبيعي بالانقباضات العضلية الثابتة والمتحركة وتنشيط الدورة الدموية حتى عودة الجزء المصاب الى وضعه الطبيعي .

اصابات الرأس



اصابات الرأس



اصابات الرأس

- تعد إصابات الرأس من الإصابات الشائعة بين صفوف لاعبي كرة القدم، حيث من الممكن أن تحدث نتيجة اصطدام لاعب بأخر، أو حتى اصطدام الكرة برأس اللاعب ويخشى من حدوث ارتجاج دماغي بسبب الإصابة بالرأس، والتي من شأنها أن تؤثر على الذاكرة والقدرة على التركيز .



اصابات الرأس

• كيف نميز اللاعب المصاب بارتجاج المخ ؟

إذا قام أحد اللاعبين بالاصطدام بلاعب آخر بالرأس، فإن هناك احتمالية لإصابة أحدهما أو كلاهما بارتجاج في المخ ونستطيع تمييز ذلك من خلال هذه العلامات التالية :

١. إن فقد أحدهما وعيه أو الاستجابة لمن حوله.
٢. إن بقي على الأرض بلا حراك وواجه صعوبة وبطئ في النهوض.
٣. أن عانى أحدهما من مشاكل في الاتزان والتنسيق بين حركاته.

اصابات الرأس

- في حال إصابة أي لاعب بارتجاج دماغي ينبغي وقفه فوراً عن اللعب، وعدم إعادته إلى أرض الملعب و ينقل فوراً إلى المستشفى
لعمل التقييم الطبي اللازم ولا يجب ترك أي لاعب يشتبه باصابته بالارتجاج وحده
- ويجب منعه من قيادة السيارة أو الدراجات .